

# 大島くるみ病院だより

## 医療・介護情報

## 健康と食生活

食事は、1日3回毎日摂るものであり、偏った食事により健康を害したりする要因がある為、これからの食生活に少しでも役立ててもらえれば良いと思います。

### 現代人の身体と心に効く食べ物



疲労回復に効果的な栄養素ビタミンB群、クエン酸、タウリンなどの働きとそれを含む食材を紹介します。ビタミンB群は糖質をエネルギーに変えたり老廃物を代謝したりします。食材は玄米・豚肉・牛肉・鶏肉・レバー・卵・うなぎ・大豆食品などです。クエン酸は老廃物を除去します。食材は酢・みかん・もも・梅・いちご・キウイなどです。イライラを鎮めるのに効果的なカルシウム、マグネシウム、ビタミンB1などの働きとそれを含む食材を紹介します。カルシウムは脳や神経、筋肉の興奮を鎮め神経を安定させます。含まれる食材はひじき・牛乳・ヨーグルト・ししゃも・煮干・ハマグリ・豆腐・小松菜などです。ビタミンBは脳や身体の栄養源糖質をエネルギーに変える働きをします。含まれる食品は豚肉・レバー・アサリ・カキ・蜆・さんま・鮭・鯛・鶏肉などです。

現代人の悩みに効果的な食材を少しだけ紹介させていただきました。



## 2月 happy birthday

石黒 澄江様	90歳	瀬川 あや様	96歳	安田 秀丸様	89歳
牧野 安榮様	93歳	小川 康子様	75歳	工野 静江様	82歳
木勢 廣美様	75歳	高橋 潔様	65歳	南 耕一様	66歳
塚田よし子様	89歳	津田 よね様	104歳	松原多美子様	83歳
中嶋たか子様	100歳	中谷 敏子様	88歳	夏野 とみ様	80歳
水上 國子様	84歳	川原 藤一様	91歳	岡野たき子様	76歳
中谷 照子様	81歳	酒井 あや様	79歳	石黒すみ子様	83歳
久々湊マサコ様	89歳	山崎 進様	63歳		
藤井 武雄様	88歳				



中谷 照子様



2月誕生日の皆様  
おめでとうございます!

# 看護研修会

テーマ「副雑音について」

日時 1月12(水)・13(木)

看護師 岡田・本保



今回は副雑音について研修を行いました。看護記録にも記載している副雑音の種類や音の違いについて勉強し、把握する事でより患者様の異常の早期発見に努めようと学習の機会を作りました。

今後学んだ事を生かし、患者様に対するケアの向上に役立てていきたいと思ひます。

# ちぎり絵

(財)日本和紙ちぎり絵協会 味噌町子様より

ちぎり絵による作品を数日間展示し、鑑賞させて頂きました。

たくさんの種類のちぎり絵を作られ、写真からはどれも楽しそうな雰囲気が感じられます。



# マナー研修

講師 富山情報ビジネス専門学校  
長谷川 綾子先生

テーマ「相手の心に寄り添う接遇とは」

日時 1月26(水)・27(木)



今回のマナー研修では、人との接し方について学びました。

人と話す時は、声のトーンや姿勢・表情に気をつけて話す事で、相手の印象が変わります。相手と話す時には、同じ目線で相手を見て、相手の事が好きだという気持ちを持つ事が一番大切だと学びました。

また、否定言葉ではなく、肯定言葉で心に寄り添う事が大切です。自分が変われば相手も変わるというこの言葉が一番印象に残りました。

今回のマナー研修で学んだ事をこれからの仕事に役立てていきたいものです。

くるみのデイケアを利用されていた水口久義様、よき様のご家族の水口義秋様より、多額のご寄付を頂戴致しました。今回のご寄付は医療、介護機器購入に使わせて頂きたいと思っております。本当に有難うございました。

## ★編集後記★

雪が降ったりやんだりの時期が続き、寒さも一段と厳しくなってきました。まだまだ風邪やインフルエンザが流行っています。よく食べ、よく休養をとってこの冬を乗り切りたいものですね。

## 基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療と介護に努めます。

信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。

地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。

職員は常に自己研鑽に励み、医療・介護の質の向上に努力します。 平成18年4月1日改定

## 運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。