



心

高幡会だより

こころ 73 2022.10



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院 <http://www.onishi-hp.or.jp/>

久万秋沈下橋 (くまあきちんかばし)



久万秋(くまあき)沈下橋は、四万十川本流で上流から2番目にかかっている小さな沈下橋です。集落と集落を結ぶ生活道で、幅が狭く川面までの距離が近いのでとても親しみを感じます。

遠くからも水を汲みに来る人がいるという名水スポット「久万秋の湧水」が近くにあります。

高知県高岡郡中土佐町大野見

● 昭和 39 年架設、全長 49.0m、幅員 3.0m

消防訓練

■ 10月18日、消防訓練を実施しました。夜間の火災発生で初期消火に失敗したという想定です。



● 併せて、消火器による初期消火訓練を実施



● 施設内にある消火用散水栓を使った訓練も実施しました。



四万十清流消防署隊員

『消防計画に基づいた訓練ができていたと思います。ただし、夜間は人員、初期動作までの時間、視界の問題など昼間と大きく異なるという事を念頭に置いて、どのようにすれば一番良いのかを考えて行動して下さい。』

施設から国道を隔てた直ぐそばに四万十清流消防署はあります。とても近いので心強いです。油断することなく、職員一人一人、常日頃から防災の意識をもち安全な運営にこれからも務めて参ります。

ご長寿のお祝い

当法人では、本年度 100 歳を迎えられた方が、「介護老人保健施設あけぼの」にお一人、101 歳を迎えられた方が「介護医療院」にお一人いらっしゃいます。



介護老人保健施設あけぼの

掛橋様には、内閣総理大臣からの 100 歳のお祝い状と記念品の銀杯が贈られました。



介護医療院

101 歳の小松様には、四万十町から記念品が贈られました。



本来であれば、ご家族様やスタッフと共に賑やかにお祝いしたいのですが、残念ながら今年も新型コロナウイルス感染症の影響で簡素化せざるを得ませんでした。

これからも、末永くお元気でいて下さい。職員一同、ご健康をお祈りしております。

満足度調査



医事課では外来患者様を対象に満足度調査（アンケート）を実施しております。
この調査は受付・会計職員の対応等についてお尋ねし、サービスの向上を目的とする
もので、定期的に行っているものです。
結果の集計が終わりましたので掲載いたします。

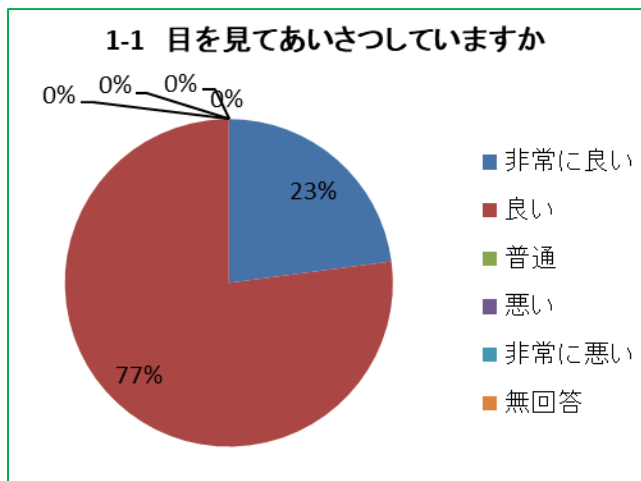
内容は、

- ① 挨拶について
- ② 身だしなみについて
- ③ 受付の対応について
- ④ 待ち時間について

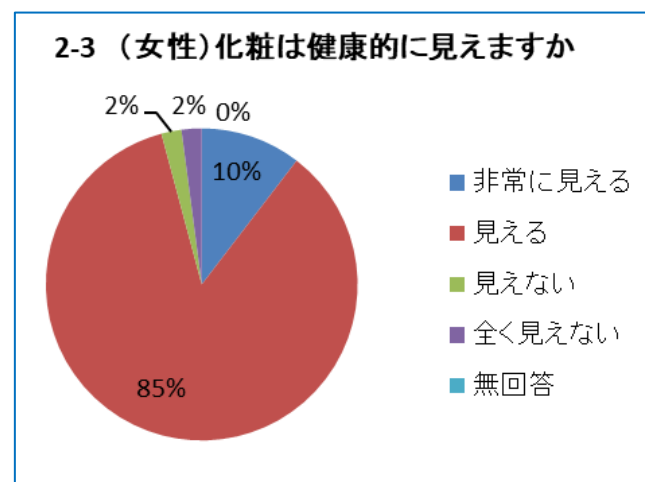
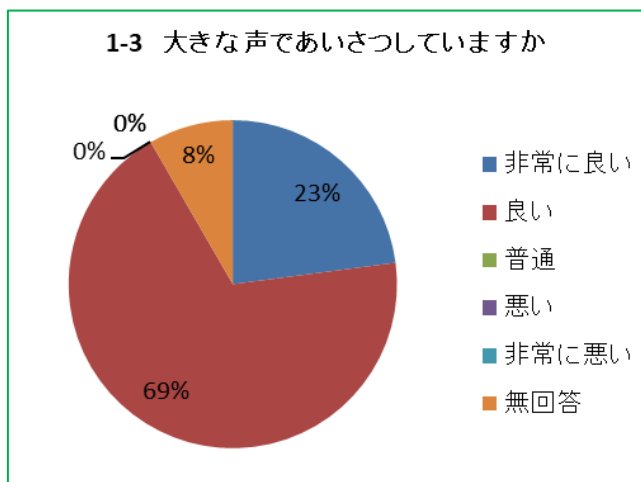
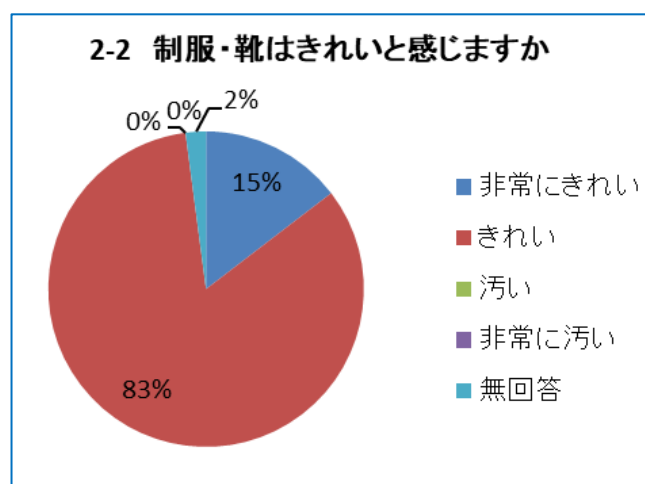
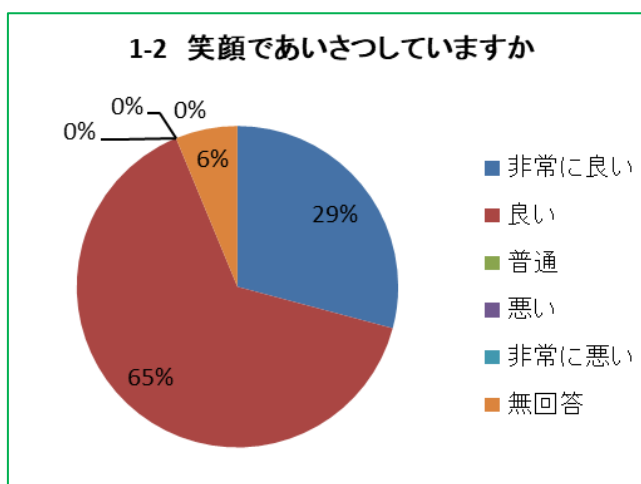
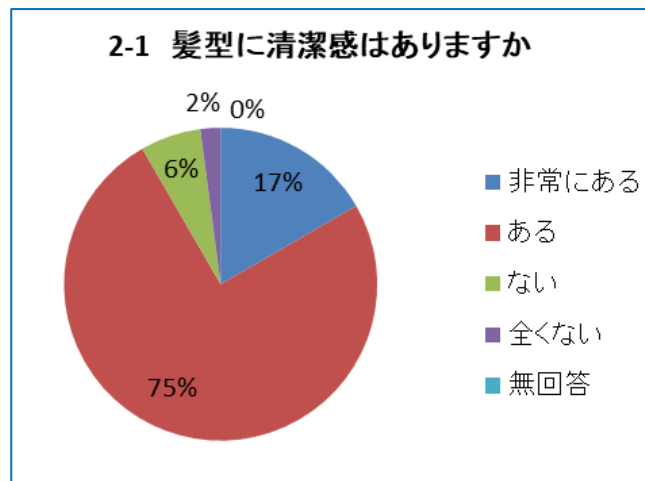
の4項目で、それぞれ更に小項目が三つあります。

- 調査期間 令和4年6月20日～7月2日まで
- 調査件数 48件

1. あいさつについて

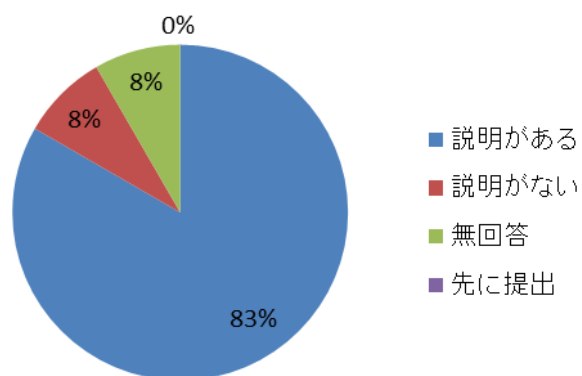


2. 身だしなみについて



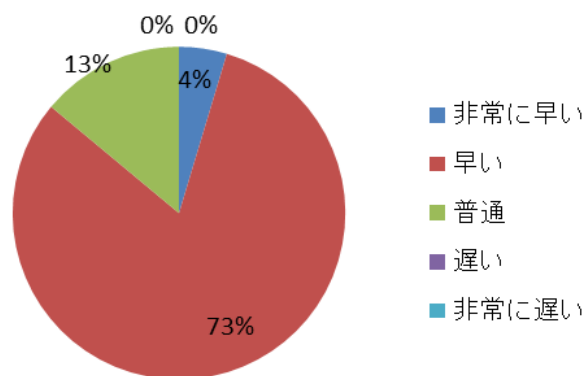
3. 受付の対応

3-1 月に1回必ず保険証の提示説明がありますか

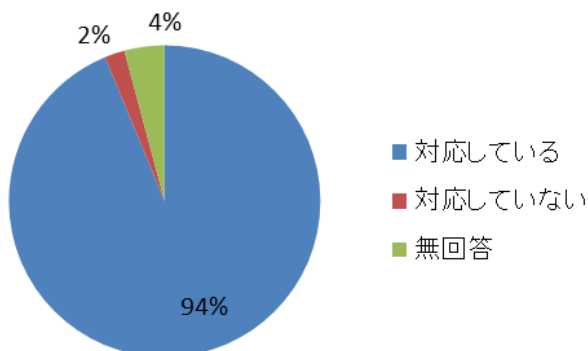


4. 待ち時間について

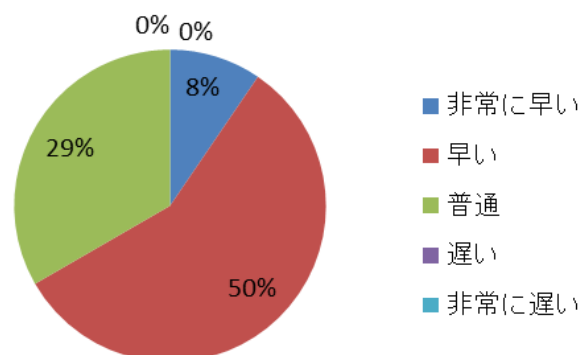
4-1 診療受付から血圧測定待ち時間



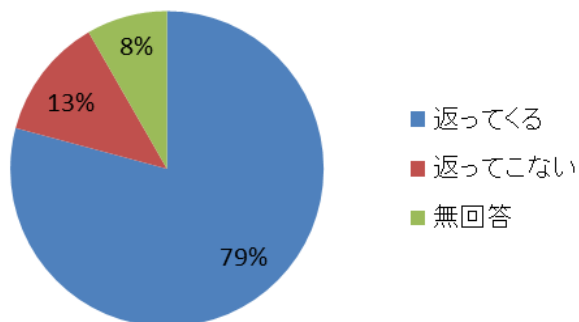
3-2 相談、質問に対し、迅速な対応をしていますか



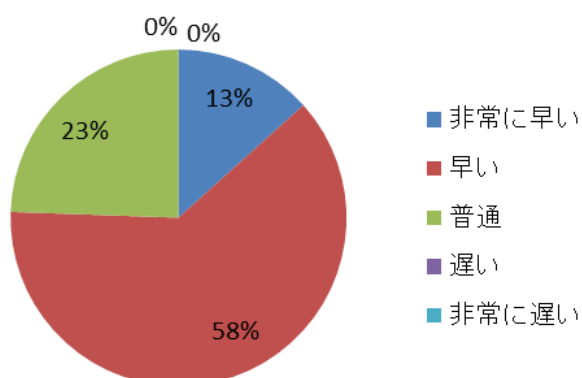
4-2 血圧測定後から診療開始までの待ち時間



3-3 相談、質問に対し、適した答えが返ってきますか



4-3 診療終了後から会計までの待ち時間



概ね良いという評価を頂いておりますが、無記名のアンケートといえども悪い評価は書きづらい事と思います。そのような点も十分考慮したうえで、今回の結果を元に、より良い診療環境を提供できるよう一層の改善に努めてまいります。今後ともご理解ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

災害時備蓄食品について



朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など様々なことがありますね！バランスの良い食事と適度な運動を心掛け、様々な「秋」を満喫しましょう。

9月1日は**防災の日**です。もしもの時ための備えはできていますか？

簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古い物から消費し、その消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つ方法です。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常でも使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」として備えておくといでしょう。



どんな食品を備えればいいのか？

災害直後は炭水化物に偏りがち！

エネルギー源となる炭水化物は重要ですが、栄養バランスが乱れると体調不良を起こす可能性があります。大規模災害後はビタミン、ミネラル、食物繊維等が十分にとれず、便秘や口内炎等に悩む方が多いようです。

タンパク質は缶詰がおすすめ

肉や魚さまざまな種類があり、ご自身の嗜好に合うものを備えましょう。

ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜や果物を常備

日持ちする野菜を多めに買い置きしておくだけでなく、乾物や野菜ジュース、缶詰果物もあるとよいですね。



その他調味料やふりかけ等の嗜好品、菓子類も大切です

電気・ガス・水道などのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活することになります。そんな時でも、いつもとあまり変わらない食事や毎日少しでも変化に富んだ食事があれば、前向きな思考と元気に活動するエネルギーが湧いてきます。

高幡会ではこのような食品を備蓄しています



これらの商品は常温保存で賞味期間が5.5年と長いのが特徴です。災害時に不足しがちな栄養素を摂取しやすいものとなっています。

災害時の備蓄食品は日常生活の一部として日頃から無理なく備えておきましょう

ご自宅でのお食事や栄養について何か心配なことなどがあればいつでもご相談ください。 栄養科

お家でできる簡単な運動

新型コロナウイルス禍で外出する時間が減り、運動不足になっている人が多いのではないのでしょうか。筋肉は使わないとだんだん弱ってきます。そこで、お家でできる簡単な運動を紹介します。一日に3セットを目安に行ってください。慣れてきたら回数を増やしてもいいでしょう。

<椅子に座って行う運動>

①太ももを上げる 交互に 20回



②膝を伸ばす 片足ずつ 10回 伸ばしたところで1~2秒止める



③つま先を上げる 両足一緒に 10回 膝より少し前に出すと上げやすい



<立って行う運動> 安全に行うため、椅子やテーブルを利用しましょう

①踵を上げる 両足一緒に 10回



②足を横に上げる 片足ずつ 10回



③足を後ろに上げる 片足ずつ 10回

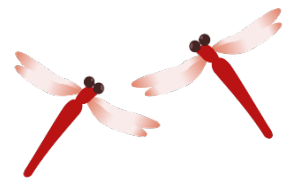


<運動のポイント>

- ①回数やセット数は、自分の体力やその日の体調に応じて無理のない範囲で行ってください。
- ②痛みが生じたら中止してください。
- ③「イチ、ニイ、サン、、、」と声に出して数を数えながら行ってください。



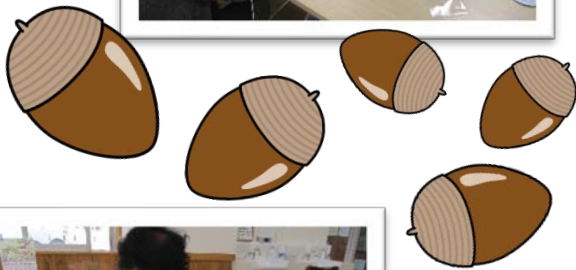
ひなた便り



台風が通り過ぎて、一気に秋らしくなってきました。最近夏バテならぬ秋バテという言葉もあるくらいで、寒暖差で体調を崩しやすい時期になっています。皆さん、体調に気を付けて、元気に過ごしましょう!!!



秋の折り紙でコスモスを
鋭意作成中です！
まだ、作成の途中ですが、
徐々に形になっていって
おります！



秋らしく紅葉や、稲穂が
熟れた様子を色付けてく
れています！



皆様からの「投稿」をお待ちしております。
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町 6 番 12 号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp