日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2014
4月号
Vol. 201

災害救護訓練レポート
今日から使える救急法
レクリエーション「ひな祭り」
いきいき「幸」齢社会　ロコモ予防
今月の料理　うさぎ大福

病院の理念

（1）私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に生きていることの価値と喜びを追求する病院づくりをします。
（2）私たちは、思いやりの心を忘れず、皆様の健康へのみちを全力で支援します。
（3）私たちは、地域に貢献し、安心と信頼が得られる社会をめざします。

基本方針

（1）患者さまならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護する。
（2）患者さまのプライバシー保護に努める。
（3）療養病棟では、高齢・認知症・難病等の患者さまに配慮する。
（4）医療社会事業を通じて、地域住民の皆さまの健康づくりを支援する。
（5）「健診・救急・高齢者医療」を三本柱とし、地域の保健・医療・福祉機関との連携を推進する。
（6）医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざす。
（7）医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示する。

http://www.onoda-redcross-hosp.jp

災害救護訓練レポート

３月１５日（土）、阿知須のきらら博記念公園で平成２５年度災害救護訓練を実施しました。山口県支部・山口赤十字病院・当院から総勢５３名が参加しました。この前日の３月１４日の深夜に、最大で震度５弱を観測する地震が発生したこともあり、皆特に真剣な面持ちで訓練に望みました。

エアーテント（写真左）とドラッシュテント（写真右）の設営訓練。ドラッシュテントとはフレーム一体式テントのことで、災害救護の際にすばやく展開できます。

設営したテントの前でテレビ局のインタビューを受けました。当日の夜に放映されたのでご覧になった方も多いのではないでしょうか。

ちなみに、テントの前面がへこんで見えるのは、当日かなり強い風が吹いていたためです。

テントの中に簡易寝台を設置し、搬送訓練を行いました。実際に救急車に被災者を乗せるところまで行っています。

実際の災害を想定して、救護所を設置・被災者の処置と搬送の訓練を実施しました。日本赤十字社は今後も災害救護のために尽力してまいります。

身体のおはなし

今日からつかえる救急法

今回は救急法として、心肺蘇生法と AED の使い方をご紹介します。

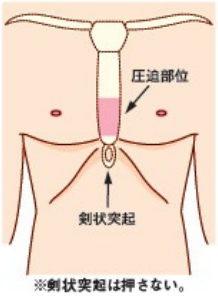
CPR(心肺蘇生)　普段どおりの呼吸がなかったら直ちに胸骨圧迫から開始！

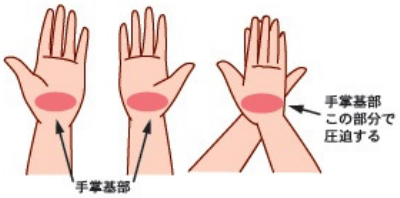
(CPR:Cardio Pulmonary Resuscitation)

「胸骨圧迫」30回と「人工呼吸」2回を繰り返す
※人工呼吸ができないときは、胸骨圧迫だけを続ける。

胸骨圧迫

「強く(5cm以上)」、「速く(100回以上/分)」、「絶え間なく」、
「胸の真ん中」を「手掌基部」で垂直に押し上げる





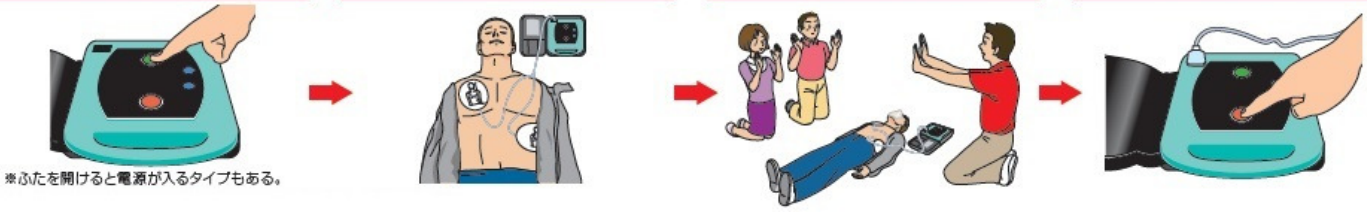
※人工呼吸の手順は①気道確保し②傷病者の鼻をつまみ③胸が上がる程度息を吹き込む。④摘んだ指を離して吹き込んだ息を抜く。

AED(自動体外式除細動器)　まずは電源ON!

(AED:Automated External Defibrillator)

音声指示に従ってＡＥＤを操作する

電源を入れる　**パッドを貼る**　**心電図の解析**　**電気ショック**



※電気ショック後、またはショックが不要なときは、傷病者に反応がない限り心肺蘇生を継続します。
※救急隊などに引き継ぐまで「電源」と「パッド」はそのままにします。

※日本赤十字社「**AKB48 と学ぼう！「心肺蘇生と AED」**」から抜粋

ひなまつり

３月３日は、桃の節句です。２病棟では患者様にひなまつりを楽しんでいただこうと、ひなまつり会をしました。

今年のひなまつりは、お雛様とお内裏様の衣装を患者様に着ていただき（職員の手作り衣装です）、写真撮影をしました。そして雛祭りでは欠かせない甘酒をのんでいただきました。

患者様はとても嬉しそうにひなまつりを楽しまれました。

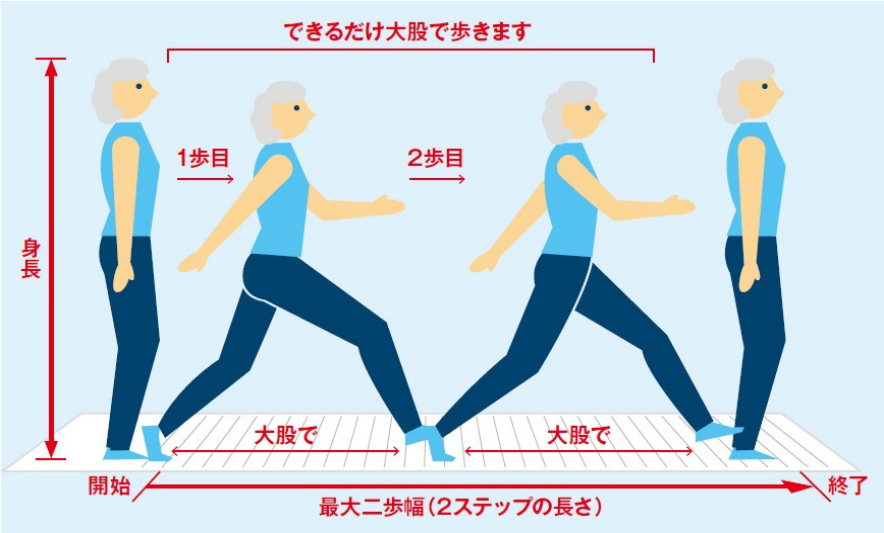
いきいき『幸』齢社会

ロコモ予防で健康長寿

第２回

日本整形外科学会は「ロコモティブシンドローム」になる可能性を判定する「ロコモ度テスト」を昨年発表しました。これは、骨や関節、筋肉などの機能の低下によって、将来介護が必要になるかどうかをチェックするものです。

前回は「立ち上がりテスト」でご自身の身体能力を測っていただきました。今回は２ステップ（ツーステップ）テストで身体能力を測定してみましょう。



【やり方】

1．スタートラインを決め、両足のつま先を揃える。
2．できるだけ大股で２歩歩き、両足を揃えて止まる。
（バランスをくずしたり、ジャンプしたら失敗です。）
3．２歩幅の長さを測る。２回行って良かった方を記録する。

4．以下の計算式から「２ステップ値」を算出する。

２歩幅（cm）÷身長（cm）＝２ステップ値

5．以下の表に２ステップ値と自分の年齢を当てはめる。

年齢層	男性			女性		
20 代	～1.64	～	1.73～	～1.56	～	1.68～
30 代	～1.61	～	1.68～	～1.51	～	1.58～
40 代	～1.54	～	1.62～	～1.49	～	1.57～
50 代	～1.56	～	1.61～	～1.48	～	1.55～
60 代	～1.53	～	1.58～	～1.45	～	1.52～
70 代	～1.42	～	1.52～	～1.36	～	1.48～

の部分が平均値です。この数値を上回る（ の数字以上）ならば、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

いかがでしたか？次回は「ロコモ２５」というテストをご紹介する予定です。

外来診療担当医表

（都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。）

平成２６年４月

診療科（受付時間） ＼ 曜日			月	火	水	木	金
内　科	8:30～11:30	1診	内科医師	内科医師	島袋明子	野垣 宏	内科医師
		2診	和田 一成	和田 一成	和田 一成	徳永 良洋	島袋 明子
外　科	8:30～11:30		橋本憲輝	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	橋本憲輝
皮膚科	13:00～14:30			武藤 正彦			
	13:30～16:00						若松研弥
神経内科	14:00～16:30		川井 元晴				
	14:00～15:30						野垣 宏
神経科	8:30～11:00					綿貫俊夫	
眼　科	8:30～11:30			萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科	15：00～16：30		４月３日（木）、１０日(木）、１７日(木)、２４日(木)				

４月 行事予定

3日 出前健康講座
9日 典静流吟剣詩舞道 静炎会（老健）
18日 誕生日会（老健）
23日 山口マジシャンズ クラブ（老健）
30日 コール紗羅（老健）

先月のボランティア（2月21日～3月20日）

２月２６日	鼓楽の会（銭太鼓）	（　７名）	
２月２６日	池坊芳心会	（　３名）	
３月　５日	ハルモニア・カラ	（１０名）	
３月１０日	小鳩会（読み聞かせ）	（　４名）	
３月１２日	クラシックレコードコンサート	（　１名）	
３月１２日	池坊芳心会	（　５名）	
毎週ボランティア	一樹会	（約１０名）	

※　2/13 の芳心会は 2/26 に変更になりました。

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

＊＊＊　編 集 後 記　＊＊＊

- 増税前、引越しも終わり、家具・家電を買い替えた。そんな折、前に住んでいたアパートの大家から TEL。「原状回復に 13 万円（敷金差引き後）掛かったので振り込んでください。」と。内訳を聞いたがそれでもやっぱり不明瞭。新手の詐欺かと思った。　益成
- 花粉が飛散中のため、しばらくマスクが手放せません。　坂本
- お花見したい(^-^)　新谷
- ４月といえば花見の季節。みなさんはもう行かれましたか？私は４月下旬になって島根県まで花見にいったことがあります。日本海側だと遅くまで咲いているところがあるようです。花見の機会を逃した方は、休日のドライブも兼ねていかが？　藤田（正）

今月の料理

うさぎのいちご大福

◆材 料 （８個分）◆

素　材	分　量
白玉粉	100ｇ
水	170ml
砂糖	30ｇ
いちご	8個
白こしあん	160ｇ
食用色素（赤）	耳かき１杯程度 （数滴の水で溶く）

作り方

1. 白こしあんを８等分してラップに広げいちごを包む。
2. 水１７０ml に食用色素を少量づつ混ぜピンク色にする。
3. 耐熱容器に白玉粉を入れ、指で固まりをつぶして細かくする。
   砂糖と２．の水を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
4. ３．にラップをふわっとかぶせてレンジ（６００W）で３分加熱し、木ベラでよく混ぜる。
5. 再びラップをかぶせてレンジ（６００W）で１分加熱し、つやが出るまでよく混ぜる。
6. もう一度ラップをかぶせてレンジで１分加熱し、さらによく混ぜる。
7. 片栗粉を敷いたバットの上に６．を取り出し、表面全体に片栗粉をまぶして８等分に切る。
8. 生地を丸くのばす。１．を中央にのせて生地をのばしながら包む。包み終わりをぎゅっとひねって下にして置き、手で形を整える。
9. 赤の食用色素をつけた竹串で目と耳を描く。

～　いちごの健康＆美肌効果　～

いちごにはビタミンCが多く含まれています。このビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ風邪を予防したり、しわ・シミを防ぐ効果があります。ビタミンCの他にも、整腸作用のある水溶性食物繊維や高血圧の予防に効くカリウムなども含まれており健康や美肌に良い食べ物といえます♪

ORC（オー・アール・シー）２０１４年４月号
平成２６年　４月　１日　　発行
発　行　所　　山陽小野田市大字小野田 3700 番地
小 野 田 赤 十 字 病 院
発　行　人　　水　田　英　司

毎月１回発行　小野田赤十字病院広報誌　〒756-0889　山陽小野田市大字小野田 字植松 3700　Tel 0836(88)0221　ホームページアドレス　http://www.onoda-redcross-hosp.jp