



慈生会だより

等潤病院 ・ 常楽診療所

～ 慈生会より関係各施設、周辺地域の皆様へ～

慈生会 理念 地域と共に生きる慈しみのトータルヘルスケア

【発行元】社会医療法人社団 慈生会 広報委員会

〒121-0075 東京都足立区一ツ家4-3-4

☎ 03-3850-8711 FAX03-3858-9339

ホームページ

<http://www.jiseikai-phcc.jp/>



当院は東京
ワークライフ
バランス認定
企業です



当院は
病院機能評価
認定病院に
認定されました



第五回健康祭り実行委員会

安達 延子

第5回健康祭りは晴天の中多数のお客様をお迎えし盛大に実施することが出来ました。無事おこなえたことは、これも地域の方々のご協力を頂いた結果だと思えます。5年前から比べ年々ブースの準備、出し物の選定等に慣れ、スムーズに実施できるようになったと思います。今回は、大道芸、バルーンアート、ギターコンサートなど新しい試みがあり来場者の年齢層も若い方たちや子供さんも多かったですようにおもいます。模擬店、バザーも早々に完売となりました。

お客様にも楽しんでいただき良いお祭りとなりました。まだまだ改善点、反省点もあります。来年に生かして更に充実した健康祭りにしていきたいと思えます。



第五回健康祭り実行委員長

伊藤 雅史

5月29日に第5回慈生会健康まつりを開催しました。今年は晴天に恵まれたこともあり、昨年を大きく上回る約400名の来場者があり、大いに盛り上がりました。今年のテーマは「地域をつなぐ健康の輪」、慈生会理念そのものです。今、日本では2025年の超高齢社会を迎えるに当たり、地域の皆さんが住み慣れた所で最後まで安心して暮らせる社会「地域包括ケアシステム」の構築が大きな課題となっています。慈生会はその地域包括ケアシステムの中心において、地域の皆様に頼られる存在となることを目指しています。

健康まつりでは病気や健康に関する講演や、各種身体測定と健康相談、健康体操、AED講習、バザーなど、多彩なイベントが企画され多くの皆さんに参加していただきました。一ツ家四丁目町会の皆さんに全面的にご協力いただきました模範店は今年もたいへん盛況で、用意した焼きそばや空揚げ、フランクフルトなどすべてのメニューがお昼前に完売となりました。地元町会の皆さんと共に健康まつりを開催できることは、慈生会にとって大きな誇りです。来年も更に工夫して開催しますので、宜しくお願いします。



食中毒に要注意!

室温が高く、ジメジメしたこの時期は菌が急速に増殖するため食中毒の危険性が高まります。食中毒を防ぐ3つのポイントを押さえておきましょう。

食中毒予防の3原則

細菌をつけない! (洗う・分ける)

基本は手洗いです。調理をする前にはしっかりと手を洗いましょう。肉や魚を触った手で他の食品を触ると菌が広がる危険性があります。触ったらよく手を洗い、まな板は生もの用と加熱用と分けて使用するとよいでしょう。

細菌を増やさない! (室温で長く放置しない)

一般に食中毒は室温状態(10度~40度)で急速に増殖します。食品を購入したら、室温で長時間放置せず早めに冷蔵庫に保管するようにしましょう。

細菌をやっつける! (中心まで加熱・調理器具の殺菌)
加熱して調理する食品は中心部までしっかり加熱調理をしましょう。調理器具は、漂白剤や熱湯などで定期的に消毒しましょう。



〈まな板の除菌〉
食器用洗剤をつけたスポンジでまな板についた汚れをよく洗い落してください。熱湯をかけるか、除菌スプレーを吹きかけ消毒しましょう。まな板は風通りの良い場所に保管してください。



熱中症ってどんな病気?

熱中症は高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状のことです。

★熱中症を予防するには?

- 水分をこまめにとりましょう
- 塩分をほどよくとりましょう
- 睡眠環境を快適に保ちましょう
- ひざしをよけましょう
- 休憩をこまめに取りましょう
- 飲み物を持ち歩きましょう



★熱中症の症状は?

めまいや顔のほてり、立ちくらみ、こむら返り、吐気、嘔吐、頭痛
体がぐったりしたり、呼びかけに反応しなかったり、おかしい答えをする等



★熱中症の応急処置ポイント

- ①涼しい場所へ移動しましょう
- ②衣服を脱がし体を冷やして体温を下げましょう
- ③塩分や水分を補給しましょう



★もし熱中症かな?と思ったら

すぐに医療機関へ相談
または 救急車を呼びましょう

★こんな人は特に注意!

こども、高齢者、屋外で働く人、キッチンで火を使う人、スポーツする人

回復期病棟 納涼祭



等潤病院の3階回復期病棟では、毎年7月に納涼祭を開催しています。

今年7月9日(土)に行なわれ、西先生とリハビリスタッフによる演奏会や外部からのフラダンス公演、合唱、福笑いゲームなどを行ないました。今年参加型の出し物を多く準備し、患者様主体による合唱や皆で1つの作品を完成させることで共に感動を味わうことが出来ました。最後にスタッフから患者様へメッセージカードを配布すると写真撮影会が始まり、納涼祭の終了を惜しむ声が多く聞かれました。

あいにくの雨模様でしたが、患者様だけでなく、御家族や他病棟のスタッフの方々にも足を運んで頂き、季節感を味わって頂けたと思います。

リハビリテーション部

鈴木涼奈



メモリー・カフェひとや

毎月 第3火曜日 10時～12時

場所：一ツ家 稻荷神社の社務所
足立区一ツ家4-2-1



物忘れについての不安のある方、そのご家族や友人の方が、気軽に話し合える場にしたいと思っています。認知症予防についての情報もあります。

お問い合わせ：地域包括支援センター 一ツ家
(TEL：03-3850-0300)

等潤病院 外来受診表

受付時間：午前／8:30～12:00 午後／13:00～16:50

等潤病院		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	谷口	田中(徹)	谷口	大川	大川	黒崎
		佐藤	永野	大川	坂本	田中(徹)	武内(進)
		林	西島	草場	黒崎		
	午後		吉田(救急)		田中(由)		
		黒崎	久保田	佐藤	佐藤	服部	交代制
		阿部	永野	草場	小野		
循環器内科	午前	玄	玄	玄	佐々木	玄	中臺
	午後	玄			佐々木		中臺
外科 *:乳腺外科(兼)	午前	伊藤(雅)	小関	西	青柳	伊藤(雅)	宮崎(光)
		西	宮崎(光)	渡邊	仁瓶	伊藤(浩)	交代制
		青柳				浅野	鳥屋*(第2週)
	午後	渡邊	小関	樋口*	仁瓶	小関	樋口*
				伊藤(浩)		樋口*	交代制
			小野				
整形外科	午前			廣島	石橋	夏目	交代制
	午後				石橋	夏目	交代制
脳神経外科	午前				大野		交代制
	午後	金中	鳥橋		田村	阿部	交代制
泌尿器科	午後		田中(一)	船橋			第3週
皮膚科	午前				伊藤(聖)		
	午後				伊藤(聖)		
リウマチ科	午後				川口		
内視鏡	午前	樋口	渡邊	井口	交代制	小関	西
	午後	宮崎(光)		小関	青柳	田上	
健診	午前	北野	柳澤	北野	北野	北野	北野/樋口
	午後	北野	柳澤	北野	北野	北野	北野

常楽診療所 外来受診表

常楽診療所		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
外来	午前	櫻井	飯島	田中(徹)	田澤	谷口	高橋
	午後	櫻井	宮崎(芳)脳外 飯島	武内(幾)	田澤		
訪問診療		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	午前			伊藤(雅)	森元	森元	伊藤(雅)
	午後	大川		中島	森元 坂本	森元	

注) 学会などへの参加により休診・代診になる場合がございます。

注) 外来医師体制表は、一部変更になることもありますので予めご了承ください。