



# TOPICS

呉やけやまトピックス

## 2病・4病 3病 精神科デイケア 認知症デイケア クリスマス会を楽しみました♪

入院中の患者さま、利用者さまにクリスマスの気分を味わっていただくために、それぞれの部署でクリスマス会が行われました。スタッフも患者さまも帽子をかぶってクリスマスの雰囲気。演奏したクリスマスソングに合わせて、歌ったり、タンバリンをたたいたり、ケーキを作ったり、患者さま・利用者さまと一緒に楽しむことができました。それぞれの部署でこころ温まるひとときとなりました。

令和元年度 呉市昭和地域包括支援センター 認知症講演会

## みんなで知ろう 認知症 認知症について

〈講師〉呉やけやま病院 医師 **三神 正昭**  
みかみ まさあき

日時 2020年 1月28日(火) **参加費無料**  
14:00～15:45 (開場 13:40～)  
第1部 講演 / 第2部 体験

場所 昭和まちづくりセンター  
3階ホール

詳しくは「地域移行連携室」にお問合せください

認知症サポートプレイス

## やまカフェ

日時 2020年 1月18日(土)  
14:00～

場所 呉やけやま病院  
外来待合室

参加費 200円

～テーマ～  
知っているようで知らない  
お口のこと、  
食べることは？

## 新春もちつき大会

みんなでついた、つきたてのおもちを  
お雑煮やぜんざいにしておいしく食べましょう!

日時 2020年 1月25日(土)  
10:00～14:00 (雨天決行)

場所 児童家庭支援センター明日葉  
(呉市狩留賀町3-5)

参加費 300円 対象者 昭和・天応・吉浦地区在住の  
しょうがい児者及びその介護者  
その他地域の方

〈主催〉昭和・天応・吉浦地区在住しょうがい児者福祉事業所連絡協議会  
詳しくは「地域移行連携室」にお問合せください



医療法人健応会 グループホーム

## やまびこの里

2020年4月OPEN  
(2ユニット定員18名)

## 介護スタッフ募集

【基本給】150,000～169,500円 期間内に入職された方に  
【変動手当】26,000～30,000円 **キャンペーン中!!**  
その他 業務手当、皆勤手当、夜勤手当など **就職祝い金制度あり**



【お問合せは太田まで】  
Tel.0823-33-0511



## 医療法人健応会 呉やけやま病院

〒737-0924 広島県呉市焼山南1丁目8-23

TEL 0823-33-0511 (受付)

FAX 0823-34-1366



ホームページで  
当院の情報を  
発信しています!



医療法人健応会マスコットキャラクター  
ヘルスサポートくん

呉やけやま病院 広報紙 Vol.9

# やけやまだより

2020年  
新春号

## 病院長 年頭所感

あけましておめでとうございます

謹んで年頭のご祝詞を申し上げます。

昨年は9月に千葉県への台風15号、10月には広く東日本を襲った台風19号と大変な被害が出ました。毎年日本のどこかで災害が発生していることに胸が痛みますが、それだけに防災への取り組みをしっかりと行っていかなければいけません。被災された皆さまには心よりお見舞いを申し上げますとともに、被災された地域の日も早い復興をお祈りしております。

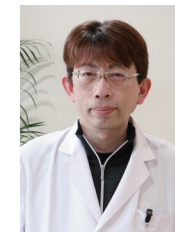
そうした中で昨年のラグビーワールドカップで日本代表の活躍が注目されました。“ONE TEAM”のことは通り、チーム一丸となって初のベスト8の

快挙に感動しました。そこには強いチーム、つまり一人ひとりが勝負できる力を持ち、結束した時の強さがありました。

私たちの医療・介護の世界はさまざまな専門職の集まりです。各専門スタッフが高いスキルを持ち、チーム一丸となって地域の皆さまに安全な医療・介護を提供できるよう取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

病院長  
森 和彦



## 奈良の名刹

## むろうじ 室生寺

室生寺は奈良県宇陀市にあり、奈良時代末、後の桓武帝の病氣平癒を願った興福寺の僧賢憬が創建しました。その後、一時衰退しましたが、江戸時代元禄年間に5代将軍徳川綱吉の生母桂昌院の庇護を受け再興されました。女人の参詣を許可してあったため“女人高野”と呼ばれ、女性の信仰を集めていました。4月から5月にかけての石楠花(ジャクナゲ)で知られています。写真は屋外に立つ古塔としてはわが国最小(高さ16m)の五重塔(国宝)で、入口から奥の院までを含むと720段もの石段を登って行かなければならないのです。正月の三日にもかかわらず、参拝者は少なく、



静寂の中黙々と急な石段を登っていく人の荒い息と姿は苦行するもののそれと見えました。奥の院に着くと疲れに勝る清々しさに包まれていました。

文・写真：細川 哲也先生



# 『呉市中心街をオレンジ色に染めた1日』



## RUN伴2019に参加しました

「RUN 伴」は、誰もが自分らしく生き生きと安心して暮らせる社会を目指し、認知症の人とともにタスキをつないでいく列島リレーです。2回目となる呉市での開催に、当院から6名参加しました。呉市中心街を8グループで決められた区間を走り、タスキをつないでいきます。ゴールの前では、れんが通りを参加者全員でメモリアルウォークを行いました。ゴールの呉市役所には、呉市公式キャラクター「呉氏」とパフォーマンスキャラクター「ハートントン」と共に当院のデイ・ケアの利用者さまが応援に駆けつけてくれました。認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色のTシャツを着て、喜びや達成感を共有することで、参加者皆さんと気持ちのよい時間を過ごすことができました。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行時期がやってきました!

一度かかると、高熱や頭痛、下痢や嘔吐など、様々な症状に悩まされてしまいます。そんな時期は、睡眠や栄養を充分に取り、免疫力をアップさせておくことも発症予防のひとつとなります。今回は、感染症予防に役立つ3つの食材をご紹介します。

医食同源  
感染症を予防  
しましょう

栄養科 森 麻紀子

### かぼちゃ



「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」と言われるように、かぼちゃには免疫力を高めるために必要な栄養素が豊富に含まれています。かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、高い抗酸化作用を持つビタミンAに体内で変わり、粘膜を保護してウイルスから守ってくれます。このβ-カロテンは、かぼちゃの実よりも皮に多く含まれているので、皮ごと調理するのがオススメです。

### ブロッコリー



ブロッコリーはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、抗酸化作用だけでなく、免疫の要である白血球の働きをサポートしてくれます。ビタミンCは水溶性なので、茹でるとビタミンCが半分にまで減ってしまうため、蒸したり、電子レンジで加熱するのがオススメです。抗酸化作用の高いビタミンEやβ-カロテンも豊富に含まれているので、積極的に摂って頂きたい食材です。

### まいたけ



キノコには、β-グルカンという食物繊維が豊富に含まれています。β-グルカンは免疫細胞を活性化して、体を守る機能を高める働きがあります。最近では、舞茸がインフルエンザウイルスの増殖を抑えたという研究結果も報告されています。また、代謝を助けるビタミンB2も豊富なため、疲労回復効果も期待できます。

栄養科所属 向井 睦

好きな食べ物 寿司  
好きな音楽 なし  
よく見るTV クイズ番組  
マイブーム ドライブ  
よろしくお願いします。



## フレッシュさん

当院新入職者紹介

作業療法科所属 中桶 祐亮

好きな食べ物 甘いもの  
好きな音楽 Mr.Children  
よく見るTV バラエティ番組  
マイブーム 焚火の動画を見ること  
ご迷惑をおかけしますが、早く慣れていけるよう頑張っていきたいです。



昨年、体調が悪い時期もありましたが何とか持ち直し、新年を迎える事ができました。今年の抱負は、出来るだけ運動し「健康維持」に努めたいと思います。

### 2020年の抱負を教えてください

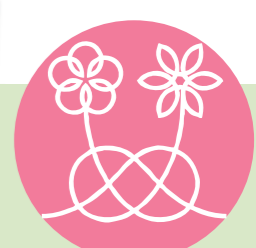
2020年、当院職員の中で年男・年女は21名になります。その中からおふたりに今年一年の抱負・思いを伺いました。

万里一空(ぼんりいつく) : 目標や目指しているものを見失わずに努力し続けるという意味があります。今年一年、私も目標を見失わず頑張ります。



## クリスマス スワッグを つくりました!

昨年4月より、お花の好きな職員を対象に「お花倶楽部」を始めました。月に1回、勤務終了後私服に着替え、院内で活動をしています。焼山にあるフラワーショップ「アトリエグロウス」の方に講師を依頼し、季節の素材を用意してもらい、いろいろな作品づくりに挑戦しています。個性あふれる作品が完成したら、机にならべて写真撮影。とても楽しい時間を過ごしています。



お花倶楽部

