

# かすみがうら

第145号

<毎月1日発行>

■発行所■

霞ヶ浦医療センター

かすみがうら編集局

〒300-8585

土浦市下高津2-7-14

Tel 029-822-5050

Fax 029-824-0494

E-mail & Web Site

kasumi@kasumi.hosp.go.jp

http://kasumi-hosp.jp/

## 高校生一日看護体験

教育担当看護師長  
上野 典子

7月24日、8月7日、8月20日の3回にわたって茨城県看護協会主催「平成26年度高校生の一日常護体験」が行われました。参加者は、将来の進路を検討中の茨城県在住15名の高校2年生・3年生が参加しました。



高校生たちは、医療の現場を見ること自体はじめての経験

で、最初は大変緊張した様子でしたが、徐々に笑顔もみられ、当医療センターに溶け込んでいく様子が見られました。看護体験では、病院見学で大勢の患者様や医療従事者と出会う経験をされたのち、血圧測定や呼吸音・心音・腸蠕動の音を聴く経験や車いす・ストレッチャーに乗車する経験をしました。



また、生まれたばかりの赤ちゃんを沐浴する場面をお母様と一緒に見学させていただいた



り、心電図モニターを装着して自分の心電図を見たり、様々な体験をしました。最後の意見交換会では「やり



がいのある仕事だと思いましたが、「迷っていました。看護師になる目標が決まりました。」「看護師さんは皆やさしいなと感じました。」「看護師になりました。」「気持ちがより強くなりました。」「私たちが一緒に霞ヶ浦医療センターで看護できる日を楽しみにしています。」「高学年の皆さん、目標に向かって頑張ってください。」



霞ヶ浦医療センター  
健康フェスティバル  
2014を開催します  
企画班長 渡邊 孝

平成26年9月20日(土)9時より、イオン土浦2階のイベント広場において「霞ヶ浦医療センター健康フェスティバル2014」を開催します。この催しは地元住民の皆様自身の健康維持に積極的に目を向けていただくことを目的としており、国立病院機構霞ヶ浦医療センター主催行事として今回が3回目の開催となります。当日は霞ヶ浦

医療センターに勤務する職員が、心を込めて対応いたします。

イベントの内容として骨密度測定、血管年齢測定、血圧測定、AED体験コーナー、健康相談、お薬相談、栄養相談など盛りだくさんの内容で企画しております。

地元住民の皆様の健康維持に少しでもお役にたてるように、多くの方とふれあい、「元気な人」がいる街になっていただきたく、当院が地元で果たす役割をお伝えして参りたいと考えております。このイベントを通じて、心と体の健康づくりの輪を広め、また楽しんでいただけるよう、皆様のお越しを職員一同お待ちしております。

### 落語やりました

サーブス向上委員会

8月7日(木)に、筑波大学の落語研究会の学生さん6名による落語の催しが当院で行われました。



6人のうちの5人はまだ大学1年生で、落研に入ってから4ヶ月の新人さん達でしたので、人前で落語をするのにずいぶん緊張しておられました。それでもちゃんと着物を着て正座して、立派な落語をしてくれました。

引率して来られたのは大学院1年の先輩で、さすがにこの方は落研歴?年のベテランです。彼の名前は古閑亭 菊之門師匠。ちなみに、参加してくれた1年生の皆さんのお名前は、筑波亭 茶釜くん、珍々亭 はえぬきくん、飴屋 ぽて娘さん、香車亭 喜光(やりていきつこう)くん、香車亭 いろはさんでした。落語を3席ほどしていただいた後は、皆さん揃って大喜利をしてくれました。



日曜夕方の笑点そっくりな感じで、菊之門師匠が司会をして、参加した患者さんからお題を出してもらい、アドリブでのお題に即したオチを考えて発表します。これは中々に難易度が高いものですが、皆さん頑張ってくれました。

て、患者さんも大いに笑っておられました。一時間はあっという間に過ぎて、お開きに。ちなみに、落研の学生さん達は夏休みや冬休み、春休みは平日に休みが取れるので、また当院に来て落語をしてもよいと言ってくれました。というわけで、今度は来年1月に新年落語大会をしていただくかと考えております。もし機会がありましたらぜひご参加下さい。

「健康むすび」Vol.5

栄養管理室

皆さん、こんにちは！栄養管理室長の齊藤です。今回は、チョット耳慣れない言葉「健康寿命」についてお話ししたいと思います。

今年7月に発表された日本人の平均寿命は、男女共初めて80歳を越えました。相変わらず女性は世界1位を不動のものにしていますが、男性も勢いを増して欲しいものです。

ところが、厚生労働省は近年、平均寿命と共に「健康寿命」というもう1つの数字も発表しています。「健康寿命」とは、文字どおり健康でいられる年齢的寿命を指します。この健康寿命を延ばせれば、1人で身の回りの事ができなくなるような、イキイキ高齢者(ピンピンしていてコロリと逝く)が増えること

あって、国はこれを政策に掲げ、様々な取り組みをしています。健康長寿への条件は、食事・運動・休養、そして禁煙だそうです。

在宅介護の負担を減らす介護用食品は、大手のスーパー・薬局で簡単に手に入るようになりました。栄養指導では、体力に自信がなくなった高齢世帯の方へ宅配食の紹介や買い置きに適した食品・簡単料理など楽に食事環境を整う裏ワザをお教えしています。おひとりおひとり食べ物の好みや自炊能力は異なりますから、栄養指導に求められた方には、ムリなく自炊生活を乗り切れるよう、個別にアドバイスをしております。このような栄養指導も、今の時代だからこそ求められていると、私たち管理栄養士は考えています。

運動については、長年放送されているラジオ体操や自治体が開催している体操教室などは、少しの時間で筋力アップができるので、効果的です。

テレビのコマーシャルでも流れている「禁煙外来」は当院も開設しています。タバコを止めるのは、簡単なようで難しいものです。医療の力で本格的な治療を受け、夢の禁煙を実現してみませんか？禁煙外来は完全予約制なので、受診については病院職員へお尋ね下さい。

さて、厚生労働省は、健康寿命の県別ランキングも発表されています。茨城県は何位でしょう？

健康寿命が長い

47都道府県別ランキング

【男性】

【女性】

1位	愛知県	静岡県
2位	静岡県	群馬県
3位	茨城県	愛知県
4位	山梨県	沖縄県
5位	長野県	栃木県
6位	鹿児島県	島根県
7位	福井県	宮崎県
8位	石川県	茨城県

茨城県の健康寿命は、男性71歳4ヶ月、女性は74歳7ヶ月です。

残念ながら平均寿命は、男性79歳2ヶ月で36位、女性は85歳10ヶ月で44位となっています。47都道府県の中では、短命な方の県ですが、「健康寿命」は輝かしい結果です。この結果をさらに独自に調べてみると、日常生活に制限のある期間が男性7年10ヶ月で全国2位、女性は11年3ヶ月で全国4位と他県に比べ、「ピンピンコロリ」な人生を送っている事を示しています。

どうですか？これは大いに自慢できると思います。これからも「ピンピンコロリ」を目指し、毎日の努力をおこたらないようにしましょう。年老いてからではなく、若いうちからの努力が報われますよ！

私達、管理栄養士も栄養面からバックアップさせて頂きます。

花火大会の

屋上解放のお知らせ

サービスイス向上委員会

来月の4日は土浦全国花火競技会の日です。当院では毎年この日の夜に、入院患者さんと付き添い家族の方達に屋上を解放し、花火を楽しんでいただいています。去年は雨でほとんど花火が見えませんでした。今年、今年火が見えませんが、今年火の天気はどうなるでしょうか。なお今回も、屋上にいらした患者さんには、恒例の花火をバックに無料記念写真サービスを行う予定です。どうぞご期待下さい。



公開市民講座の

お知らせ

平成26年9月29日

担当医師

総合診療科 端山 幹大

講座内容については

現在調整中です

(決定し次第院内に

掲示をします)



〈9月集団指導のご案内〉

☆減塩教室

(第3木曜日)

午後2時〜第4会議室

18日『その薄味は減塩に  
なっている?!一度、  
味覚を確かめて  
みませんか』

管理栄養士

☆糖尿病教室

(第1〜4金曜日)

午後3時〜第4会議室

5日『簡単なお料理  
紹介します』

管理栄養士

12日『糖尿病とくすり』

薬剤師

19日『糖尿病とは・・・  
原因・症状・  
合併症など』

内科医師

注：第3会議室で実施します

26日『日常生活について』

看護師

※予約の必要はありません。  
お気軽にお越しください。

＜インフォメーション＞

○電話予約の受付時間 (診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471 (直通)  
受付時間 平日 12時30分〜16時まで

○MRI検査予約について (放射線科より)

当院では、MRI検査を土、日曜日の午後実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○禁煙外来のご案内 (呼吸器科より)

受付時間 水曜日：13:30〜 (完全予約制)  
担当 呼吸器科医師 菊池 教大  
費用 1クール通院5回 保険適応 (要件有り)  
3割負担で合計6,500円程度  
※初診の場合 (紹介状がない場合)は、  
別に3,150円掛かります。

