



# しおん

011

春号

## INDEX

- ◆ 特集 家でもできる口腔ケア
- ◆ インフォメーション
  - 藤井病院院長・看護部長挨拶
  - 当院若手職員より
  - 新入職員の紹介
  - 部署紹介(一般病棟)
  - 医師の紹介／行事食の紹介

## 藤井病院院長よりご挨拶

皆さんこんにちは、4月になりだいぶ春らしい陽気になって来ました。

病院として以前から接遇に力をいれてきましたが、今年度はより一層接遇に重点をおきたいと思います。

患者様を自分の家族と思って、丁寧な言動、治療、看護、介護を行っていききたいと思います。

紫苑会 藤井病院  
院長 角南 博

## 藤井病院看護部長よりご挨拶

平素より、当院へご協力・ご支援をいただきまして、誠にありがとうございます。

当院に在職して4年目を迎えました看護部長の藤本みどりです。地域のみなさまに信頼され、親しんでいただける病院を目指して努力しておりますが、何かお気づきのことなどありましたら、お声かけいただけると幸いです。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

紫苑会 藤井病院  
看護部長 藤本 みどり

## 当院の若手職員より

近年当院に入職、もしくは当院で学んで資格取得して数年たった職員をご紹介します。離職者もおらず、皆様のおかげで成長できております。ありがとうございます。



藤井病院へ看護助手として入職し、看護師となってから今年で3年目を迎えます。1年目は期待と不安が入り交じていましたが、実地指導者とプリセプターから指導・助言をいただき、『報告・連絡・相談』を行い、分からないことがあればその日に解決していきました。2年目は師長や先輩看護師から助言をいただきながら学び、患者様との関わり方や技術を身に付けていきました。

今後も初心を忘れず誰に対しても挨拶や笑顔を中心掛けて、前向きな気持ちで取り組んでいきたいです。ひとり立ちすることも多くなり責任も伴うので、新人さんや後輩に聞かれても「知りません」は通らなくなるので日々研鑽し、一つひとつ身に付けた基本を踏まえて応用していきたいと思います。

療養病棟看護師 平松 由美

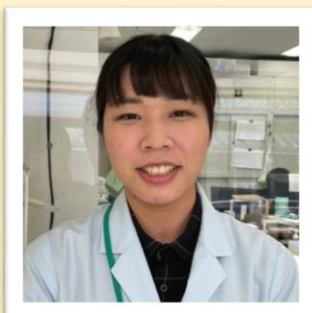


今年で藤井病院に入職して7年目になります。入職当初は専門学生であったため看護助手として働いていました。

現在は国家試験に合格し無事理学療法士3年目に突入します。今年度から訪問リハビリを任せてもらえることになりました。患者様の要望に応えられるよう知識、技術を身につけ患者様の希望に沿ったリハビリが行えるように励んでいきたいと思っています。

地域の人とのコミュニケーションを図りながらなるべく楽しいリハビリができるように頑張っていきます！

理学療法士 宮澤 舞加



私は藤井病院に勤めて今年で2年目になります。

藤井病院は在宅医療、救急医療も行っている地域密着型の病院です。なので、地域の皆様とも距離が近く、またアットホームな職場です。

入職時は不安な気持ちでいっぱいでした。ですが、先輩方は丁寧に教えてくださるし、快く相談にも乗ってくれます。そんな職場だからこそいつしか不安もなくなり、医事課職員としての自覚ややりがい、自信を持つことができました。

まだまだ失敗することもあります。初心を忘れず頑張ります！

事務部医事課 村上 美由

## ◎嚥下体操ってなに？

嚥下（えんげ）とは、「飲みこみ」のことです。舌や口の周り、首などの筋肉を使って食物をのどへ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。嚥下体操はそのために必要な筋肉の体操です。

## ◎食べるときに使うのはお口だけ？

お食事や唾液などを飲み込む際には、頬、舌、のどなどのお口の筋肉を使うだけでなく、からだの筋肉も大きく関係しています。

食べる動作を思い出すとまず目で食べ物を認識し箸やスプーンを持ちます。次に手を伸ばして食器をつかみ、食べ物を取り、口まで運びます。この時、手や首、腕の筋肉がスムーズに協働して動くことで一連の動作が行えます。



さらに、食べる際には姿勢も大事な要素の一つです。適切な姿勢を保つことが難しいと、誤嚥のリスクも高まります。また、万が一誤嚥した場合しっかりむせることができると、気管に入ってしまった食べ物を吐き出すことができます。この「むせる」という動作には、背筋や腹筋、そしてしっかりと足を地面につけてふんばる足の筋肉なども必要になります。全身の筋肉がそれぞれの役割を果たすことでスムーズに食べることができ、また万が一の場合でも安全の確保ができます。どれか一つが欠けても食べることは困難になるため嚥下体操はお口だけでなくからだの筋肉を動かす要素が含まれています。

## ◎嚥下体操で嚥下予防

嚥下体操をお勧めする目的の一つは「誤嚥予防」のためです。誤嚥とは、通常食道に行くべき食物が、誤って気管へと入り込んでしまうことです。食べ物や唾液に含まれる細菌が原因で、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性があります。

## ◎やってみよう！嚥下体操

嚥下体操を実施する一番よいタイミングは、お食事の前です。お口や頬などを動かすことで、唾液がよく出るようになり、飲み込みやすく食べやすくなるため、誤嚥を防ぐことにも繋がります。「ながら体操」として嚥下体操をしていただいてもいいでしょう。大切なのは、「無理や痛みのない範囲で」を心がけて、毎日継続していくということです。

嚥下体操（食事前にリラックスして行ってください）

<p>&lt;深呼吸&gt;</p> <p>ゆっくりと深呼吸を繰り返す （鼻から吸って口から吐く）</p>	<p>&lt;首の体操&gt;</p> <p>左右後ろに振り返る 頭を上下に動かす 頭を左右に動かす</p>
<p>&lt;肩の体操&gt;</p> <p>肩をゆっくりと上げて下ろす 肩をゆっくり回す</p>	<p>&lt;頬の体操&gt;</p> <p>頬を大きく膨らませ、凹ませる</p>
<p>&lt;舌の体操&gt;</p> <p>大きく口を開けて 舌を出したり引いたりする 舌の先を左右いっぱい動かす</p>	<p>&lt;発音練習&gt;</p> <p>パタカラ 「パピペポ」「パタカラ」を、はっきりと発声する</p>

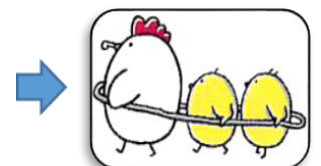
（すべてゆっくりと2～3回繰り返す）

## 新入職員の紹介



今年度は、新人からベテランまで9名の新入職員を迎えることができました。病院職員数も126名となり、とても活気にあふれています。また、絶え間なく新人看護師を迎え、「共に学び、共に歩き、共に育つ」ことが実感でき、職員全体で喜んでいきます。

新入職員は「ひよこマーク」をつけておりますので、よろしくお願い致します。



## 部署紹介（一般病棟）



一般病棟は4月に新職員を迎え、看護師32人・補助者9人（パート・学生を含む）のスタッフで日々業務にあたっています。若いスタッフが多く、明るく元気な病棟です。

急性期で濃厚な治療の必要な方から退院に向けてリハビリを頑張られている方など様々な疾患の方が入院しておられ、1日でも早く回復されるように必要な援助を行っています。

これからも、患者様が安心して入院生活が送れるように笑顔で頑張っていきたいと思っております。

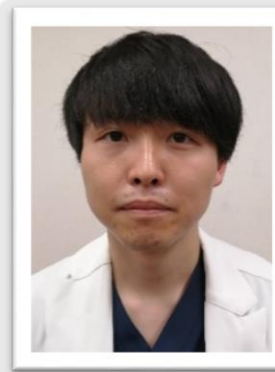
## 半年間当院へ 来てくださっている先生

## 短期研修で当院へ 来てくださっている先生



ふじた りょう  
藤田 亮

4月より内科に赴任しました藤田亮と申します。3月までは福山市民病院に勤務しており、内科専門医プログラムの一貫として転勤させて頂きました。福山は学生時代を過ごした街で、微力ながら引き続き福山の医療に貢献できるように努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



まつだ まさお  
松田 匡雄

4月1日からお世話になっております。福山市民病院から来ました松田匡雄と申します。出身は広島市内で大学は岡山でした。学生時代は野球部、スキー部に所属していました。精一杯頑張りますので、何卒よろしく願います！

## 行事食の紹介

### 「お花見御膳」



～おしながき～

- ・春の天ぷら  
盛り合わせ
- ・わけぎと帆立の  
ぬた和え
- ・菜の花辛子和え
- ・茶碗蒸し
- ・いちごゼリー

## 広報部より

当院の広報誌「しおん」の表紙を随時募集しております！写真や、書、絵などあなたの素敵な作品を送っていただけると嬉しいです。

たくさんのご応募お待ちしております♪

連絡はこちらから→  
(もしくは病院受付まで)



おまちしています

医療法人 紫苑会 藤井病院  
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地  
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781  
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



鞆の浦Blog  
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>

