

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌



# はなみずき



## 秋号

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
 〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
 医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院  
 TEL: 04(2949)3385 FAX: 04(2949)7872  
 ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成24年10月1日発行

vol. 28

〈病院理念〉 私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

### 食べてみたいなあ 行事食



1月

お正月

重箱に縁起の良いおせち料理を沢山詰めました。

5月

4F病棟行事食

その日の朝に焼いた美味しいパンを温かいグラタンと共に

6月

入梅

サッパリとした梅ソース、薬味、季節のさくらんぼゼリーでジメジメ梅雨を乗り切ろう

食は生き甲斐・たのしみの一つ。四季折々の味を

みなさんに届けたくて、心をこめて作りました。



7月

七夕

清汁の素麺で天の川を表現しています



7月

土用の丑の日

美味しいうなぎで夏バテ予防

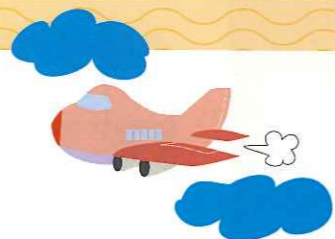


8月

真夏の行事食

バーベキュー味のチキンで活力UP、夏野菜を添えて

# 大久保院長のほっとホット



今年の7月に福祉の先進国といわれている北欧に行ってきました。デンマーク、ノルウェー、スウェーデンそしてフィンランドの北欧4カ国です。個人旅行のため施設見学などはしていませんが、旅先で会った人や見かけたことなどから感じた事を書いてみます。

最初に訪れたデンマークの空港からホテルに向かうタクシーの運転手が、「この国は住みやすい。教育費は無料で、医療にもお金がかからない。」と自慢げに話していました。しかし、北欧は税金の高いことで有名です。(消費税は24～25%)でも、国民からの不平はほとんどありません。これは社会福祉が充実しているためで、観光客にとっては物価が高いという印象ですが、人々にとっては、老後も安定した生活を国が保証してくれるのです。物価が高いので、必要以上のものは買わず、今あるものを大切にリフォームして使っているようです。ノルウェーのベルゲンという街にある世界遺産のブリッゲンという街並みは木造で一部傾いていますが、ペンキを塗り替え、補修しながら使っています。個人の家もペンキ塗りを職人に頼まず自分たちでやるのです。それも楽しみながら。また、どこの国も子供たちが金髪で(不思議なもので、大人になるとだんだん褐色になるようです)お人形のように可愛いのですが、一家族に3、4人いる光景をよく見ました。そのためか、子供たちの自立心も強く、社会全体で子供を育てているのがわかります。日本も多いに見習ってみたいものです。

わずか10日間の旅でしたが、どの国も華やかさはないものの、一本筋が通っている印象を受けました。



ノルウェー王国の誇る世界遺産「ブリッゲン」

## 肩こり体操



日本人男性の90%、女性の95%は肩こりの経験者だそうです。肩こりの原因は様々ですが、一般的に、長時間同じ姿勢をとり続けることで頭や頸、その周辺の筋肉が硬くなり、局所に血液の循環障害が起こるからだといわれています。そこで、今回は肩甲骨まわりの筋肉を動かし、血流を良くする肩こり体操を紹介します。



- ① ゆっくりと両肩をすくめる様に引き上げる。
- ② 5秒間そのまま維持。
- ③ ゆっくり戻す。以上のことを10回程繰り返す。



- ① 両手を組む(掌はぐりりと外側に)
  - ② 腕を水平に持ち上げ前方へ押し出す。
  - ③ ②と同時に背中を丸める。
- 以上のことを10回程繰り返す。



- ① ゆっくりと両肩をすくめるように引きあげる。
  - ② 胸を張るように肩を後ろに回しながらおろす。
- 以上のことを10回程繰り返す。



※体操を行うにあたり、既に肩関節痛をお持ちの方は医師に相談の上、行なって下さい。また、痛みを伴った場合は体操を中止し、医師の診断を受けて下さい。

ご存知ですか?

## インフルエンザワクチンQ&A



**Q** インフルエンザワクチンはいつ接種したらよいのですか?

**A** インフルエンザの流行が始まる前の11月末頃までに接種するとよいでしょう。

**Q** インフルエンザワクチンは接種してからどのくらい効果が持続しますか?

**A** 一般的には接種して2週間後から5ヶ月間程度とされています。

**Q** インフルエンザワクチンは何回接種すればよいのですか?

**A** 65歳以上の方は1回、6ヶ月以上13歳未満の方は2回、13歳以上65歳未満の方は1回か2回の判断が医師に委ねられていますが1回で十分な効果が得られるといわれています。

**Q** 去年インフルエンザにかかったのに、今年はワクチン接種をしなくてよいですか?

**A** インフルエンザウイルスは常に少しずつ変化しています。予防のためには毎年接種することをおすすめします。

**Q** インフルエンザワクチンを接種した後で、腫れたり、熱が出ることはあるのですか?

**A** 注射した部分が腫れる、赤くなる、痛む、全身がだるくなる、熱が出るなどの症状が現れることがありますが、通常心配はいりません。2～3日でこれらの症状は消えますが、心配な時は医師に相談しましょう。

**Q** インフルエンザワクチンを接種した日は、どのようなことに注意をすればよいのですか?

**A** 過度な運動や飲酒は避け、注射した部分は清潔に保っておきましょう。また予防接種後1時間以上たって体調に問題がなければお風呂に入ってもかまいません。

**Q** インフルエンザワクチンを接種すればインフルエンザにかかることはありませんか?

**A** 予防接種を受ければ絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。予防接種とは、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的なのです。

インフルエンザを予防するには、流行する前の予防接種、日頃からの手洗い・うがい。体力が低下するとインフルエンザにかかりやすくなるので、バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がけましょう。



# みるみる！つくりやるん♪



## ～意外と知らない！所沢ロイヤル病院のこんなトコ！～

所沢ロイヤル病院が竣工して早12年、意外と見直してみると「えっ？こんな場所あったっけ～？」なスペースや設備がいっぱいあったりします。

### 例えばこの家族談話室。

2階リハビリテーションエリアの奥にある、当院にご入院なさっている患者さまとご家族さまにゆっくりくつろいで頂くためのお部屋ですが、これが案外穴場。

図書コーナーには東野圭吾など今が旬の著作本が並び、自由にご覧頂くことができます。患者さまとお茶を楽しまれる際にご利用になってはいかがでしょうか？



### それから小さな農園。

1階病棟南側の屋外スペースに小さな農園があり、ぶどうやブルーベリー、トマトや金柑など四季折々の果物が実をつけています。ピッカピカの果物が成長していく様子をお楽しみ下さい。



### 壁新聞「OTビバルディ」ってご存知ですか？

作業療法スタッフが中心となって作っている壁新聞（季刊）で、作業療法室前の廊下に掲示しています。訓練の様子や職員に関する時事ネタ、四コマなど手作り感あふれる楽しい内容満載です。院内のお散歩がてらおいで下さいね～♪



### ロイヤルの庭のふしぎなオブジェ。

気持ちの良い秋の昼下がりに、当院の西側公園を訪れる方はきっと「このオブジェ、何だろ？」って不思議に思われるでしょう。実はあのオブジェ、本当は噴水なんです。

これはイギリスの美術収集家リチャード・ウォーレンスが設計し、パリ市に寄贈した作品と同一のもので、現在でもパリ市内の公園や広場など10数箇所に同様の噴水が飾られているんですって。もしパリを訪れる機会がございましたら、ぜひ当編集部まで写真レポートをお寄せ下さい。

## お知らせ



10/17  
(水)

### 元気茶屋

時間：14:00～ 場所：4階職員食堂

秋の紅葉を楽しみつつ、いつもおなじみ元気茶屋♪  
今月もお楽しみに～！

10/31  
(水)

### 秋のエレクトーンコンサート

ご退院された患者さまのご家族さまが  
素敵な音色をお届けして下さいます。

時間：14:00～ 場所：1階ロビー



12月  
中旬頃

### クリスマス会

サンタがまたまたやって来る！今年はプレゼントもらえるかな！？



## 編集後記

今年の夏、野田政権は社会保障財源として消費税増税を決め、平成26年4月に8%、平成27年10月に10%へ2段階で引き上げられます。増税で、どの程度の医療・年金・福祉と充実できるのでしょうか？

院長のコラムにも書かれている北欧の国々とは単純には比較できないと思いますが、国民一人ひとりが、良い社会になるように政治にも関心を持っていきたいですね！

(医事課S)

