

第 196 号

柿のれん

(発行者)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
J A 長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 看護の日 (下伊那厚生病院)

今月の内容

～健康管理課 今川順子～
無料出張講演『地域講演会』がスタートしました！
～看護部長室へようこそ⑨～
新看護部長の紹介
看護の日
～管理栄養士 梅村尚美～
全国厚生連の統一献立日～おすすめ郷土料理～
花桃の花が咲きました
お知らせ
整形外科診療のお知らせ
今月の外来診療医

職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・社会福祉士
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・介護福祉士



5月の壁面飾り (透析)





平成30年4月から下伊那厚生病院の医療・介護スタッフが地域で行われるイベントに積極的に参加することを目的とし、『地域講演会』を出張してお受けすることになりました。

医療・介護の専門職のスタッフが多方面でミニ知識をお伝えしながら、地域の皆様と交流を深めたり、健康づくりへのお手伝いをさせていただく機会としたいと思っています。

～出張『地域講演会』メニュー～

在宅生活を支える！ これからの嚥下食	噛むこと、飲み込むことが難しい時の食事について。 手軽にできる嚥下食の調理実演。
めざせ！ 健康的な食生活	肥満チェック。バランス食について。美味しく食べてカロリーダウン。
減塩教室～美味しく 塩分減らしましょう	減塩（適塩）のコツ。献立紹介。適塩味噌汁の味見をしてみましょう。
お腹すっきり！免疫 力UP！	下剤に頼らず便秘を改善するための食生活。食材の栄養素や働きを知り食生活に生かしましょう。
水分補給について	水分補給の必要性和効果的な水分の摂り方。 経口補水液の作り方。（春～夏限定で開催）
「地域包括ケア」 システムで豊かに 暮らそう	超高齢社会の今、高齢や要介護となっても、地域で暮らし続けられるよう、みんなで支え合うための「地域包括ケアシステム」についてお話します。
地域医療連携で賢く 病院にかかろう	地域の限られた医療資源（人材・検査機器・病床等）を有効的に使うために、地域医療連携が必要です。
介護保険ってなあに？	介護保険の窓口や受けられるサービス、費用など、基本的な仕組みをご紹介します。
糖尿病と運動について	糖尿病に対する運動の意義・効果・方法についてのお話と、体操をご紹介します。
ロコモと転倒予防	ロコモティブシンドロームと転倒に関するお話と転倒予防の体操をご紹介します。
歩き方を考える	歩き方のお話と「ザ・ウォーキング」を実際に体験しデータの分析・歩き方のアドバイスを行います。
安全な介助方法	介助者が身体を痛めない介助方法について話し、実習で体験をしていただきます。
認知症について	認知症のセルフチェックをおこない、認知症の予防体操を行います。
高齢者の嚥下について	嚥下機能と嚥下障害についてお話しし、簡単な嚥下体操をご紹介します。
メタボリックシンドロームと動脈硬化	「メタボリックシンドロームとは何かについて」「動脈硬化との関係について」 お話しします。
乳がんと自己検診について	乳がんについて乳がん検診について自己チェック方法を実技をとおして確認します。
訪問看護について	訪問看護ステーションの役割・機能のご紹介や利用の仕方などをお話しします。
感染症の予防と対策について	感染症（インフルエンザ、ノロウィルス等）の予防と対策についてお話しします。
看護・介護よろず相談	介護でお困りのこと、悩み相談、基本的なケアの相談や技術の指導をご希望に添って行います。

無料出張講演！『地域講演会』が

スタートしました！

健康管理課 看護師 今川順子



現在『地域講演会』のメニューは19項目で、

☆介護保険
☆転倒予防
☆減塩食

★認知症
★感染管理
★水分補給