

東神戸病院 ニュース

2023年
2・3月号
VOL.191

編集・発行：東神戸病院広報宣伝委員会

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目24番13号 TEL 078-841-5731 FAX 078-822-6877
<https://k-kyowakai.or.jp/eastkobehp/> E-mail : Higashi_kobe-hp@k-kyowakai.or.jp

クリーン大作戦！「コード・グリーン」発足！！

当院は「ここに住む人々が、最期までその人らしく生きることを支援する」…そして、「ここに住んでいて良かったと思える」…をミッションに挙げ、日々活動しています。しかし、2019年末から続く新型コロナウイルス感染症の影響から、病院として自粛もあり地域活動ができませんでした。そこで今年度の下半期病院重点課題の一つとして『地域に出よう！共同組織とともにアウトリーチ（※1）を進める推進体制づくりと実践』を掲げ、推進体制としてTeam「コード・グリーン」（※2）を発足しました。第1回清掃活動を1月20日職員9名と東神戸医療互助組合員さんに参加いただき、地域に出ておこないました。清掃範囲は、病院を中心に住吉本町を東西南北に4分割しておこないました。



今回は約1時間の清掃活動でしたが、「たばこの吸い殻が何本落ちていたのか」を各エリアから報告してもらい、また気になったことなどを共有しました。たばこの吸い殻はな・な・なんと「555本」という結果に。また参加者からは、「地域の方から“ごころうさま”と声をかけてもらった」「駐車場や植え込みの周辺にゴミがたくさんあった」「人通りが思っていたより少なかった」などさまざまな気づきや発見がありました。

普段、あたり前のように通勤経路として歩いている道でも、こうした活動をおこなうことで「たくさんのゴミがある」ことにも気づきました。今回の活動から「少しでも住吉本町地域の美化に貢献し、長期的に清掃活動を継続していくことで素敵な町を皆さんと一緒に守っていきたい」と強く実感しました。

最後になりましたが、「地域にとってなくてはならない病院」を目指し、今後も諸活動を通して医療の質と患者さまの生活の質の向上、地域連携の強化、地域の健康指標の改善や職員の人材育成・健康保持など、すべての人々が健康で元気に暮らせるまちづくりに取り組んでいきたいと思えます。

※1 アウトリーチとは…支援が必要であるにもかかわらず届いていない人に対し、積極的に働きかけて情報・支援を届けるプロセス

※2 コード・グリーンとは…ドラマ「コード・ブルー」から創作したチーム名称

コード・グリーン（才田 靖人）

活動紹介～病院職員と一緒に～

2022年12月17日に東神戸医療互助組合 灘東支部の鶴甲健康班会に東神戸病院 リハビリテーション科から2名（水谷 長次郎さん、篠原 鈴音さん）が講師として参加しました。

今回の内容は、年末年始の寒い時期は身体を動かす機会が減ることから、転倒の危険性と予防についての講義や、家でも座ってできる体操と一緒に学習しました。

参加された方は「手を伸ばしたり回したりというのは家の中では出来るけれど、病院の外来で待っている間でも周りの迷惑にならないように出来る運動・体操を教えてください」「外来のモニターで体操の映像を流して頂けるとありがたいです」といった質問や要望をされたり、骨折にも繋



がりかねない“転倒予防”について真剣に学ばれました。

班会では、今回のテーマの他にも寒い時期に気をつけるべき「ヒートショック」や、「終末期に準備しておくべきこと」といった医療について幅広く地域でお話をしています。気になることを東神戸病院のスタッフと気軽に意見交換できる場となっていますので皆様の参加をお待ちしています。

開催場所等、ご質問がございましたら、お気軽にご連絡下さい。

（組織部 道上 拓史）

憲法署名活動

東神戸病院ではコロナワクチン接種外来に来院された患者様に「憲法改悪を許さない全国署名」のご協力をお願いしています。様々な職種の職員が週ごとに担当し、署名を訴えています。この間もたくさんの方々に耳を傾けて頂き署名をして頂きました。この場を借りてお礼申し上げます。

参院選挙後、憲法改正を掲げる政党が衆・参院ともに改正案の発議に必要な3分の2を超えました。9条改憲や軍備拡大を認めれば一番先に削られるのは社会保障です。そして戦争になってしまえば真っ先に弱い立場の方が犠牲になるのは目に見えています。ウクライナへの軍事進攻でも浮き彫りとなりました。それらを目の当たりにし「私たちの医療活動も平和で安全な暮らしが基本にあつてこそ」の思いが強まり、職員が立ち上がってこの署名活動へと繋がりました。



署名をして頂いたあとは真っ赤な「憲法ポスト」を初診申込用紙記入台に設置しておりますので是非そちらに投函ください。もちろんワクチン接種外来以外でも署名を受け付けておりますのでお声掛けください。私たちの思いが通じるまで署名活動は続けていく予定です。ぜひ今後ともよろしくお願いたします。



（医局事務課 足立 久実）

認知症疾患と予防について

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断力など）が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のことをいいます。

我が国では2020年で65歳以上の認知症の人は約600万人と推計され、2025年には、約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されており、今後の認知症に向けた取り組みがますます重要になってきます。

また、認知症は誰でもなりうることから、認知症への理解を一層深め、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごす「共生」の社会を創っていくことが重要になるとされています。

認知症予防について、現代の情報社会では、インターネットなどから色々な認知症予防を知ることができます。認知症にならないという意味だけではなく、認知症になるのをなるべく遅らせる、認知症になったとしても進行を緩やかにするといった考え方も必要になると考えられます。東神戸医療互助組合が提唱している「脳いきいき12か条」をぜひ活用いただき、認知症予防の一翼を担えればと思います。

（認知症・せん妄チーム 千古 吉孝・津賀 康宏）



脳いきいき12か条

- 1 読みものを音読
- 2 20分程度の散歩
- 3 買い物で暗算
- 4 誰かとおしゃべり
- 5 よくかんで食べる
- 6 初めての料理に挑戦
- 7 パズルを楽しむ
- 8 指先を使う活動
- 9 いつもとちがう道で
- 10 午後30分程度の昼寝
- 11 リラックス体操
- 12 () ←好きなこと

ヘルシークッキング

—いつもの食材でヘルシーなメニューをご提案—

そばろと卵のちらし寿司

■材料(4人分)

炊きたてのご飯・・・700g
卵・・・・・・・・・・2個
絹さや・・・・・・・・8本
にんじん・・・・・・・・1/2本
サラダ油・・・・・・小さじ1

【A】

砂糖・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

【B】

鶏ひき肉・・・・・・・・120g
酒・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
「ほんだしこんぶだし」
・・・・・・・・・・・・4g

【C】

砂糖・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々

■つくり方

- ① 炊きたてのご飯に【A】を入れて、切るように混ぜ、酢飯を作る。
- ② なべに【B】を入れ、ザツと混ぜて火にかける。かき混ぜながらポロポロになるまで煮て、そばろを作る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、【C】を加えて混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ、箸で混ぜながら炒り卵を作る。
- ④ 絹さやはスジをとり、ゆでて、矢羽に切る。にんじんは5mm幅にし、花形に抜いてゆでる。
- ⑤ ①の酢飯に②のそばろを混ぜて器に盛り、③の炒り卵を上に乗せ、④を飾る。



<Point>

甘めに味付けしたそばろと卵が、お様に人気です。

酢は薄めにするのがポイント。

今回使用している鶏ひき肉は、低カロリーですが良質なたんぱく質を含みます。また、ビタミンAやビタミンB群も豊富に含んでいるため、免疫力アップの効果も期待できます。

(管理栄養士 三浦 真子)

外来診療体制表 (2023年3月現在)

	受付開始時間	診療時間
午前	8:30～	8:45～12:00
夜間	16:30～	17:00～19:00

診療科目	時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	*遠山 *藤末 *小川 錦 鱸 新患外来	*藤末 *滝本 *遠山/馬田(隔週) 新患外来	*高島 *滝本 *馬田 松岡 新患外来	*滝本 *大槻 *藤末 谷口 新患外来	*武村 *山田 *永野 仁田 新患外来	*遠山【4】 担当医 新患外来
	午後	*大槻(糖尿病) *吉川(緩和ケア)	*馬田(糖尿病)	*遠山(循環器)	*遠山(循環器) *高島(リハ) *滝本(被ばく)		
	夜間	高島 藤末 水間				*遠山(一般) 滝本 *大槻(一般)	
外科	午前	菅本		菅本		菅本	菅本【1・3】
	午後						
	夜間	菅本					
消化器外科 肛門科	午前		高村		高村		高村【2・4】
	午後						
	夜間						
整形外科	午前	*藤井(一般あり)	合田	*藤井(一般あり)	合田	*藤井(一般あり)	
	夜間					合田	
皮膚科	午前		園田(9:00～)		園田(9:00～)		
	夜間						
小児科	午前		*森岡			*森岡	*森岡【月2回】
	午後	*森岡(喘息特診)	*森岡			*森岡	
	夜間	*森岡(喘息特診)				*森岡	
神経心療 内科	午前	*千古	*千古	*千古	*千古	*千古	
	午後			*千古 (ものわずれ外来)	*千古		
	夜間					*千古	

- ・【 】内の数字は第〇週目を表しています。
- ・名前の前に*印がついているのは予約診療です。但し(一般)(一般あり)と書かれている場合は一般診療も行っています。

急病の場合はこの時間の限りではありません。お電話にてご相談ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来院された全ての方に体調をお伺いしています。
また、入院患者様への面会制限も実施しています。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

特定医療法人 神戸健康共和会

東神戸病院

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目24番13号

電話：078-841-5731

FAX：078-822-6877

健診予約：078-841-5673

ホームページ：<https://k-kyowakai.or.jp/eastkobehp/>

当院の緩和ケア(ホスピス)病棟へのご入院をご希望される場合は、まずはお電話で
ご相談ください。

相談日時：月・木・金(平日のみ) 14:00～16:00

電話番号：078-841-5731(病院代表につながります)

お電話口で「緩和ケア(ホスピス)相談をお願いします」とお伝えください。

当院向かい側の立体駐車場は営業
終了しました。
近隣駐車場をご利用下さい。

