

みなみちゃんの健康ニュース



南高井病院

元気が高井！



May

5

2020
月号

通巻169号



医療法人 天真会

ISO9001:2015 認証取得

診療情報

おしっこゝ尿路感染症・膀胱炎についてゝ

(原因ゝ症状ゝ検査)前編

私

は元々泌尿器科医です。おしっこの先生と呼ばれていました。今まで腎結石、前立腺がん、膀胱がん、神経因性膀胱、過活動膀胱等の治療に邁進しておりました。コロナ肺炎感染が新聞・テレビで毎日取り上げられ、「感染症」「院内感染」の文字にウンザリしていると思いますが、今回色々な感染症のある中で泌尿器科の感染症である膀胱炎について今号、次号にわたって書いてみます。

【はじめに】

おしっこ(尿)は汚いというイメージを持っている方が多いと思いますが、通常おしっこの中には細菌はほとんどいません。清澄で綺麗で少々手についても大丈夫です。

しかし膀胱や腎臓などが尿路感染症になると様々な症状が現れ、おしっこにもごり・血尿となったりすると、汚くなり、手などに付くと十分に手洗いをする必要があります。膀胱炎、腎盂腎炎などと呼ばれ、発症経過から急性と慢性に、基礎疾患の有無により単純性と複雑性に分類されています。尿路とは、腎臓ゝ尿管ゝ膀胱ゝ前立腺ゝ尿道と尿が流れるところを表し、この尿路のどこかに細菌が付着し炎症が起ると尿路感染症となります。代表的な病気が膀胱炎です。

膀胱炎の原因は、大体細菌感染です。膀胱炎は、大腸菌などの腸内細菌が膀胱に侵入して炎症を起こすことにより発症します。その感染経路は、尿道口や外陰部に存在する細菌が、尿道を通して膀胱などに侵入することがほとんどであります。細菌の種類は、大腸菌、ブドウ球菌、腸球菌で、治りにくいものには緑膿菌、変形菌、セラチアなどがあります。大腸菌による急性膀胱炎は、成人女性によくみられます。

女性に好発する理由としては、女性の尿道が短いことや、細菌が豊富に存在する膣や肛門と尿道との距離が近いことなどが挙げられます。男性の膀胱炎は、女性ほど多くはありません。尿道留置カテーテル関連尿路感染症は、介護施設に入所中の高齢者に対して色々な理由で尿道カテーテルが留置され、ほとんどの方に細菌尿を認め、病院感染症として40%を占め、管理・対策に要注意です。

膀胱炎の症状は、急性では頻尿、排尿痛(特に排尿後の下腹部痛)、残尿感などとともに、尿の混濁、血尿などを認めますが、慢性では特徴的なものではありません。

膀胱炎の検査は、基本では検尿と尿中細菌培養法です。必要があればレントゲン検査、エコー検査、膀胱鏡検査などを行います。検尿は、尿沈渣または尿定性検査であ

ります。尿沈渣で白血球5個/400倍視野以上を膿尿ありと判定し、尿定性検査(テープ)の白血球エステラーゼ陽性になるとほぼ膿尿ありと判断します。急性膀胱炎では、尿培養検査にて大腸菌を検出することが多く(80%前後)、一方慢性膀胱炎では、細菌もいろいろな種類が検出されます。高齢者の方は、複雑性尿路感染症になっている方が多く、初診時からエコー検査、画像検査(CT検査、膀胱鏡検査)を実施することもあります。

【次号に続く】



南高井病院 医師
藤井 元廣

医療介護情報

このコーナーでは、介護保険情報や介護サービスについてご紹介していきます。

短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）

短期入所・介護予防短期入所生活介護 加算について

■ 生活機能向上連携加算：1月につき2,000円（ただし、個別機能訓練加算を算定している場合は、1月につき1,000円）

外部のリハビリ専門職の方と連携により、利用者の身体の状況等の評価を行い、かつ個別機能訓練計画を作成した場合に算定します。

【事業所が満たすべき要件】

- ① 外部の訪問リハビリテーション事業所、通所リハビリテーション事業所又はリハビリテーションを実施している医療提供施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士又は医師が、当該短期入所生活介護事業所を訪問し、その事業所の機能訓練指導員、看護職員、介護職員、生活相談員その他の職種の者と共同してアセスメント、利用者の身体状況等の評価及び個別機能訓練計画の作成を行っていること。その際の外部の理学療法士等は、事業所の機能訓練指導員等に対し、日常生活上の留意点、介護の工夫等に関する助言を行うこと。
- ② 個別機能訓練計画には、利用者ごとにその目標、実施時間、実施方法等の内容を記載しなければならない。目標については、利用者又はその家族の意向及び当該利用者を担当する介護支援専門員の意見も踏まえて策定し、利用者の意欲の向上につながるよう、段階的な目標を設定するなど可能な限り具体的かつ分かりやすい目標とすること。
- ③ 個別機能訓練計画に基づき、利用者の身体機能又は生活機能の向上を目的とする機能訓練の項目を準備し、機能訓練指導員等が、利用者の心身の状況に応じて計画的に機能訓練を適切に提供していること。
- ④ 個別機能訓練計画の進捗状況等について、3月ごとに1回以上、理学療法士等が短期入所生活介護事業所を訪問し、機能訓練指導員等と共同で評価した上で、機能訓練指導員等が利用者又はその家族に対して個別機能訓練計画の内容（評価を含む）や進捗状況等を説明し記録するとともに、必要に応じて訓練内容の見直し等を行うこと。
- ⑤ 各月における評価内容や目標の達成度合いについて、機能訓練指導員等が、利用者又はその家族及び理学療法士等に報告・相談し、必要に応じて利用者又はその家族の意向を確認の上、理学療法士等から必要な助言を得た上で、利用者のADL及びIADLの改善状況を踏まえた目標の見直しや訓練内容の変更など適切な対応を行うこと。
- ⑥ 機能訓練に関する記録は、利用者ごとに保管され、常に事業所の機能訓練指導員等により閲覧が可能であるようにすること。

■ 機能訓練指導員の配置加算：1日につき120円

短期入所生活介護事業所において常勤の職員であり、機能訓練指導員としての職務にのみ従事している理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師を1名以上配置している場合に算定します。

■ 個別機能訓練加算：1日につき560円

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師が個別の機能訓練計画に基づき、その短期入所生活介護事業所を計画的又は期間を定めて利用する者に対して、計画的に行った機能訓練について算定します。

【事業所が満たすべき要件】

- ① 短期入所生活介護事業所において常勤の職員であり、機能訓練指導員としての職務にのみ従事している理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師を1名以上配置していること
- ② 個別機能訓練を行うに当たっては、機能訓練指導員、看護職員、介護職員、生活相談員その他の職種の者が共同して、利用者ごとにその目標、実施時間、実施方法等を内容とする個別機能訓練計画を作成し、これに基づいて行った個別機能訓練の効果、実施時間、実施方法等について評価等を行う。
- ③ 機能訓練は、残存する身体機能を活用して生活機能の維持・向上を図り、利用者が居宅において可能な限り自立して暮らし続けることを目的として実施すること。
- ④ 機能訓練の目標については、利用者又は家族の意向及び利用者を担当する介護支援専門員の意見も踏まえ策定することとし、当該利用者の意欲の向上につながるよう、段階的な目標を設定するなど可能な限り具体的かつ分かりやすい目標とすること。
- ⑤ 個別機能訓練を行う場合は、機能訓練指導員等が居宅を訪問した上で利用者の居宅での生活状況を確認し、多職種共同で個別機能訓練計画を作成した上で実施することとし、その後3月ごとに1回以上、利用者の居宅を訪問し、利用者の居宅での生活状況を確認した上で、利用者又はその家族に対して計画の内容（評価を含む）や進捗状況等を説明し記録するとともに訓練内容の見直し等を行う。
- ⑥ 個別機能訓練に関する記録は、利用者ごとに保管され、常に当該事業所の個別機能訓練の従事者により閲覧が可能であるようにすること。

お気づきの点やご不明な点などありましたら、医事課へお問い合わせください。

私

が看護師を目指したきっかけは、幼い頃に患った場面緘黙症（ばめんかんもくしよ）という不安障害が大きく関係していると思います。

小学生から中学3年生までの私は自分の弱さに悩み不登校となったこともあり、周りの人たちが当たり前に行っていることをできない自分がすごく恥ずかしいし、悔しくて仕方ありませんでした。

高校の進路を考える頃に、「もっと自分の病気と向き合いたい。自分と同じような病気を患っている人の支えになりたい」と思うようになり、親戚に看護師がいたことも影響し、そのまま城南高校の5年一貫の看護科へ進学しました。座学と実習を行っていくにつれ、自分と同じような病気の方だけでなく、なりたくてなったわけではない病気に悩む全ての患者さんの心の支えになれる看護師になりたいと考えようになりました。

知り合いが少ない高校へ進学し環境を変えたことで緘黙の症状も収まり、今では周りの人たちと同じように過ごすことができます。この幼い頃の経験

キラッと光る

日々、南高井病院で頑張っているスタッフをご紹介します。

准看護師

とまべち あずき

苅米地 梓

9月27日生まれ(天秤座)

松山市出身 入職2年目

趣味は好きなアニメを観ること、愛犬と遊ぶこと。休日はベースの練習をしたり、免許取ってから乗ってなかった車の運転の練習をしています。



場面緘黙症という不安障害と向き合いながら、なりたくてなったわけではない病気に悩む全ての患者さんの心の支えになれる看護師になりたい



が看護師という職に就くことにすごく関係したことだと思うので、無駄な経験ではなかったように思っています。

新卒で去年の4月に南高井病院に来てあつという間に2年目を迎えました。正直たくさん泣きましたし、何度も辞めたくなくともありましたが、師長さんやプリセプターさん、病棟の先輩方、同期等、いろいろな人たちに支えられて今に至ります。逃げずに乗り越えることができている本当に良かったと思っています。ですが、まだまだ覚えることも多く、失敗ばかりです。同じ失敗を繰り返すことのないよう、慣れてきた業務に対しても緊張感を持って仕事に取り組んでいきたいです。また、この1年でコミュニケーションを取り合うことの大切さをすごく実感しました。幼い頃、親しい人以外とのコミュニケーションを避けてきた私にとって重要な課題です。

今後も辛いことはたくさんあるとは思いますが、尊敬している先輩看護師さんになることを目指して、看護師としても人としても、この南高井病院で成長していきたいと思っています。



『ニチバン巻心 ECOプロジェクト』という活動を知っていますか？

「ニチバン」とは、テープ材を製造・販売するメーカーであり、その会社を中心となって巻心を回収し、古紙回収業者に買い取ってもらい、ダンボールに再生しています。

そしてその利益と、巻心の個数に応じたニチバンからの支援金で、緑を守る2つの取り組みに役立っています。1つ目は島根県の江の川流域で植林や間伐など適切な手入れをして、空気・水の清浄化、

土砂災害防止を高める活動。2つ目は、環境NGO「イカオ・アコ」に寄付し、マングローブの植樹、メンテナンスに役立てる活動です。

南高井病院は2013年から毎年この活動に参加し、感謝状と花の種とを頂いており、今年も花が芽吹き始めました。個人にとっては、『テープの巻心を捨てずに集める』という小さな活動かもしれませんが、環境保全へのプロジェクトに参加しているという気持ちで、ご協力お願い致します。

▼花の種

感謝状▶▶



This Month's Theme ヘルス パフォーマンス

「ヘルスパフォーマンス」って？

同じ食材でも、調理方法や組み合わせなどを工夫することで、栄養の吸収率が変化します。ヘルスパフォーマンスを高め効率的に栄養を摂る工夫をしましょう。

Q：調理をする際に、味以外で重視しているポイントは何ですか？



毎日の食事の準備にかかる時間やコストは抑えつつ、栄養はしっかり摂りたい！「時短」「コストパ」とあわせて注目したいのが「ヘルスパフォーマンス」というキーワードです。

食材のヘルスパフォーマンスを高める方法 ～例：トマトときのこと類～

トマト



トマトに含まれる栄養は、免疫力を高め、老化予防(美容)に効果的。加熱したり油と一緒に食べること、吸収が良くなります。トマトは冷やしすぎると水分をどんどん失ってしまうので、冷蔵所または袋に入れてから冷蔵庫(野菜室)に入れるようにしましょう。

低カロリーだけど栄養たっぷりのきのこ類。調理の前に太陽に当てるとビタミンD(骨を強くする)の量がアップし、また一度冷凍してから調理するとキノコキトサン(ダイエット効果)やβグルカン(免疫力アップ)は吸収されやすくなります。目的によってお試しください♪

日光浴

冷凍

きのこ類



ヘルスパフォーマンスを高める食事摂ることで「免疫力」がアップし、新型コロナウイルスなどの感染予防にも非常に大切です！また外出の後、調理・食事の前には「手洗い」を必ず行い、感染症および食中毒予防を徹底しましょう！

このコーナーでは、栄養に関する情報をご紹介します。
また院内では「栄養だより」も掲示していますのでぜひご覧ください。



Before

After



こんなに
コンパクトに
なるんですね!



リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオッチング!

1月14日。とうとう Windows7 のサポートが終了してしまったのはご存じでしょうか。天真会でも当然パソコンは業務の重要なアイテムとなっていて、「パソコンは友達さ!」と、ボールは友達キャプテン翼君のように身近に感じています。(投稿者は翼君世代です)

院内で200台近くあるパソコンでWindows7のパソコンはほぼ100台。気合を入れて発注してかれこれ経った4月のある日、やっと到着したパソコンの山、山、山。新型コロナウイルス感染拡大の影響でなかなか届かなかったんです。順次入れ替え作業を行い4月末には終了…となるかどうか。どうぞ期待!(笑) ※4月14日現在の希望的観測です。



倉庫に山積みになった新しいパソコンたち。めったにこんな光景お目にかかれませんか!(笑)

柔らかい春キャベツなら、
茹でずに塩もみするだけでOK。
具を炒める手間を省いた
お手軽春巻きです!



材料(4人分)

春キャベツ ……………250g
塩 …………… 小さじ1
ツナ缶詰 …… 大1缶(150g)
玉ネギ …… 1/2個(100g)
パセリのみじん切り… 大さじ2

【A】マヨネーズ・パン粉… …… 各大さじ3
春巻きの皮 …… 1袋(10枚)
揚げ油…………… 適量
ミニトマト …… 8個

のり、小麦粉、水 …………… 各大さじ1

【ソース】
トマトケチャップ…大さじ2
タバスコ …………… 少々



旬の素材を
使った簡単レシピを
ご紹介します。

春キャベツとツナの春巻き



熱量
470kcal(1人分)



調理時間
約20分

作り方

- キャベツは、3cm長さくらいの太めのせん切りにします。分量の塩をまぶしてしばらくおき、水気をしっかりしぼります。
- ツナは缶汁をきり、あらくほぐします。玉ネギはみじん切りにします。
- つけ合わせのトマトはへたをとり、横半分に切ります。ソースの材料を混ぜ合わせます。
- ボールに、①②、Aを合わせて混ぜます。半量を取り分け、パセリを加え

て混ぜます。それぞれ5等分にします。のりの材料はよく混ぜ合わせます。

- 春巻きの皮の手前に④のをせ、折りたたむようにして包みます。包み終わりにのりをつけ、とめます。10本作ります。
- 揚げ油を中温(160℃)に熱し、⑤を入れます。上下を返しながら、全体がよい色に色づくまで揚げます。油をよくきります。トマトと一緒に盛り、ソースを添えます。

私の問診票

南高井で働くスタッフの皆さんのプライベートを、編集部員がズバリ聞き出します！ 意外な一面が見られるかも！

カルテ No.33

南高井病院 5 病棟

岡本 成以子 さん

聞き手：ガングロぶっく Mt.



犬はかわいいかわいい息子です!!

編集部 (以下、編) まずは飼っているワンちゃんの紹介をお願いします。

岡本 (以下、岡) 茶色い柴犬の男の子8歳です。目がクリっとして愛嬌があるんですが、体重が17kgもあるので、散歩させていると知らない人に「それ、シバなん?」と声をかけられてしまいます。

編 ちなみに柴犬ってどれくらいが普通の体重なんですか?

岡 しばちゃんは12~13kgなんです。(ボソッ)

編 …。それは聞かれますよね (笑)。飼い始めたきっかけは何だったんですか?

岡 ペットショップで一目惚れしまして。でも、すぐには決断できなくて、「次に来た時にまだいたらうちの子になる運命だ!」と思っていたので、1週間後にお迎えしました。

編 確かに、一目惚れしてもなかなかお迎えするって動物は難しいですね。名前は何ですか?

岡 “さくら”です。寅さんの妹がさくらという名前で、主人が昔からこの名前を付けたかったようで、男の子だけどさくらになりました。



編 さくちゃんはツンデレくん、と。一番かわいいなと思うところってどこですか?

岡 もう、どこがとかじゃなく何をしてもかわいいです。家に帰ると、抱きついてきて「おかあさん、おかえりおかえり」ってお迎えしてくれるんですよ。

編 そういえばお正月に宮島で柴犬カフェに行ったんですよ。柴犬カフェって行ったことありますか?

岡 ないんです。行ってはみたいんですが、他の犬のにおいが付くとさくちゃんに叱られるもので。

編 あー、確かに怒るワンちゃん多いって聞きます。好きな犬種ってありますか?

岡 やっぱりシバですね。でも大きな子もいいな。仕草見ていたら癒しになります。

編 さくちゃんって食べるものは何が好きですか?

岡 シャウエッセンが好物ですね。あと、とうもろこしと干し柿が好きなんです。干し柿は毎年200個作っています。

編 200個 (笑)。それはやっぱり17kgになりますね。普段何をしていますか?

岡 ピンクの豚のぬいぐるみが振り回すのにちょうどいいみたいで遊んでいますね。

編 うちは今5匹猫がいるんですが、もう1匹飼ったりはしないんですか?

岡 あと一人くらいとは思いますが、多頭飼いは難しいので、さくちゃんだけでいいかな。

編 なんと、我が家で昔飼っていたにゃんこも男の子でさくらでした。うちは単にオスとメスがよくわからないまま付けたらオスだった…。私は猫派なんです、ワンちゃんの魅力ってどんなところですか?

岡 うちの子はシバなので、ツンデレなところかなー。



ベストスマイル賞!



大好きなトウモロコシを枕に寝るさくら



図書だより

教育委員会メンバーオススメの本をご紹介します。
図書室にある本もありますので、ぜひご利用ください!

メモの魔力

前田 裕二 著

メモを取ることを忘れる…どこかに書いたのにそれがどこなのか忘れる…書いたメモをどこに置いたのかわからなくなる…など、私のレベルではそんなものですが、この「メモの魔力」は違います。会話の中で気付いた事や目の前で起きた事をすぐメモに取り、その日のうちに見返して、なぜそうしたのか、自分に置き換えたらどう応用出来るか、など、取ったメモから新しい考えが生まれるという、この本はそんな恐ろしい「メモの魔力」を教えてください。(教育委員会)



お知らせブログ【みなみちゃんだより】見てね!

みなみちゃんだより ブログ

検索

随時見学受付中!!

南高井

デイサービスセンターの

あれこそ見せます!

聞かせます!ココが魅力だよ! 全員集合!!

吹き抜ける風がとても心地よく感じる緑豊かな季節になり、皆様も少しずつ体を動かしやすくなってきたのではないのでしょうか?

さて今回は、新型コロナウイルスの影響でレクリエーションが縮小される中でも楽しく過ごそうと、パズルやプリントを使った頭脳レク、折り紙を使った巨大アート作りで笑顔の花を咲かせてみました。

また、いこい学校ではウイルス対策として、正しい手洗いの仕方や感染予防について学びました。

いこい学校



さて
問題です



デイに笑顔の花が咲きました



これで良いの
かな~?



桜が
咲いたよ!



完成が
楽しみです!



つよびより

【小規模多機能ホームつよし】

つよしにも春が訪れ、吹き抜ける風がなんとも心地よく感じる季節となりました。さて、今回は利用者様と一緒にお花見やお飾り作りをして楽しいひとときを過ごしましたのでご覧ください！

避難訓練

消火訓練を行いました！



お花見

つよしにキレイな桜が届きました



つよしの畑

玉ネギとネギがよく育ってます(^ ^)/



くす玉作り

毎日、みんなでコツコツと...



笑ぶりでい 訪問看護

利用者さんと訪問看護・ リハビリ中に桜を見に行きました！

ちょうど春の季節を迎え、桜が満開になりました。桜の花言葉は「精神の美」「優雅な女性」。古くから桜を愛してきた日本人にピッタリの花言葉です。今年は新型コロナウイルスの感染予防・拡散防止のためお花見はできませんが我慢我慢。来年の桜の季節を元気に迎えられるようこれからも一緒にリハビリを頑張っていきましょうね。スタッフ一同心から応援しています。



NEW FACE 紹介！

～ようこそ！
訪問看護ステーションへ！～

おかやま ゆういち
岡山 友一

職種
作業療法士
経験年数
6年

出身地
愛媛県
趣味・特技
読書、旅行、
カラオケ

意気込み・抱負

病院から在宅と新しい環境ですが、在宅を通して新しい知識、視野を身に着けつつ、家族様やスタッフ内でのコミュニケーションも大切にしながら元気に取り組んでいます！



訪問看護・リハビリに来てもらいたい！という方はぜひ訪問看護ステーションにご相談ください。お待ちしております。

■ お問い合わせ 089-976-7778 南高井訪問看護ステーション



2歳のお誕生日おめでとう！ ケーキ 美味しいよ！ おたんじょうびおめでとう！

保育園では誕生月の園児がいる月にお誕生日会を実施しています。4月の主役は2歳になった女の子。保育士手作りの飾りと全員でのパースデイソングでお祝いをしたあと、手作りのケーキをいただきました。少し緊張していましたがケーキを食べる時はみんなこの笑顔(*^_^*) あっという間に完食しました。美味しくて、しかも毎回違う種類のケーキを作ってくれる栄養科の調理師さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

不定期連載

南高井病院 保育園便り

Vol.12
お誕生日会



手作りケーキ嬉しいな！

編

今月の
回答者
ばーべきゅう玉子

**読者の皆さんからの
お便り紹介**

読

読者プレゼントで日替わり定食券が当選しました！が、コロナウィルスの影響で病院へ行くことが出来ません。残念ですが、早く収束して、美味しい日替わり定食を頂けることを楽しみにしています。(H・K様)

当選おめでとうございます！現在、外部からの入館を禁止しているため、解禁されるまで大切に保管していただき。使用期限はありません。

「ウキウキウォッチング」に書いてあるとおり、全然ウキウキしない毎日です。「元気で高井！」を読んで少しでも元気になるよう頑張っています！編集部の方皆さんもお気を付けて。(K・I様)

編

今は日本のみならず、世界中が暗い話題に包まれています。こんな時こそ「元気で高井！」が少しでも笑顔が取り戻せる一助になれば幸いです。4月号の旬のレシピ、「メンチカツ」がとても美味しそうだったので頑張ってチャレンジしてみました！キャベツを少し太めに切ることで食感があってすごく美味しく出来ました！

読

いつも食べているメンチカツでも少し手を加えるだけで、また違った味や食感を味わえますよね。外出がしにくい中、家の中でできるチャレンジは素晴らしいと思います。

ニューフェイス

New Face

① 職種 ② 好きなスポーツ ③ 好きな音楽 ④ 今ハマっていること

3月1日～3月31日までの新人さん

井川 夢菜
いかわ ゆめな

- ① 介護職員
- ② 特になし
- ③ クラシック
- ④ 愛犬の写真を撮ること

佐々木 ルミ
ささき るみ

- ① 介護福祉士
- ② サッカー、フィギュアスケート、相撲
- ③ エラ・フェッツジェラルド、米津玄師、TUBE、美空ひばり
- ④ 愛犬のお世話

河田 祥司
かわた しょうじ

- ① 看護職員
- ② スノーボード
- ③ 特になし
- ④ バイク

神村 厚志
かみむら あつし

- ① 看護職員
- ② サッカー、バスケットボール
- ③ KANA-BOON、KEYTALK、Mrs. GREEN APPLE
- ④ ドラム、音楽鑑賞

坂本 佑也
さかもと ゆうや

- ① 看護職員
- ② テニス
- ③ 平沢進『白虎野の娘』
- ④ 原付バイクで東温市の散策

豊川 法将
とよかわ のりまさ

- ① 調理師
- ② 特になし
- ③ 80～90年代邦楽
- ④ 映画

西川 梓
にしかわ あずさ

- ① 事務職員
- ② なし
- ③ なし
- ④ ジグソーパズル

岡山 友一
おかやま ゆういち

- ① 作業療法士
- ② テニス、スポーツチャンバラ
- ③ ReoNa
- ④ 筋トレ

弘田 拓也
ひろた たくや

- ① 理学療法士
- ② バドミントン
- ③ ELLEGARDEN
- ④ ドライブ

菅 佳美
かん よしみ

- ① 介護職員
- ② バドミントン
- ③ パブリカ、にじ
- ④ 読書

元気な高井 09

元気が高井!

INDEX

1 診療情報

おしこ〜尿路感染症・膀胱炎について〜(原因〜症状〜検査)前編
医師 藤井 元廣

2 医療・介護情報

短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)

3 キラッ☆と光る

准看護師 苅米地 梓

4 委員会だより

サービス推進委員会 エコチーム 田窪 透
栄養CAFE

5 リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

パソコン入れ替え
料理長の旬レシピ

6 私の問診票

南高井病院 5病棟 岡本 成以子
図書便り

7 ひだまり

・南高井デイサービスセンターの

8

あれコレ見せます!聞かせます!
ココが売りだよ!全員集合!!
・つよしびより
・笑ふりてい 訪問看護

9

・保育園だより
・読者の皆さんからのお便り紹介

10

・ニューフェイス
・元気でクロスワード!
・マツコ・リラックスの編集後記

通巻169号



元気でクロスワ〜ド!

難易度
★★★★☆



答え A B C D E F G

タテ

- 野外にある風呂
- 最も優れた人や物の次に位置していること
- 気になって心配すること
- 鉄棒運動の上がり技の一つ。地面に足を付けた状態から始め、体を後方に回転させながら棒上に上がる
- パンの薄い小片に砂糖などを塗り、焼いた菓子
- 大〜、小〜、ライ〜

ヨコ

- 藤原道綱母による平安時代の女流日記
- 水性インクを用いたフェルトペン
- 布地の一部がこすれて光って見えること
- サクランボじゃない
- ラグビーで両チームのフォワードの選手がボールを間にして肩を組み押し合うこと
- 過去に制作された映画などを新たに作り直すこと

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んだ感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて、「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。



みなみちゃん
ポスト

はがき

メール

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 5月号 読者プレゼント係」

minamitakai_hp@tensinkai.or.jp ※個人情報 は適切に扱います。

応募締切 5月31日(日)



撮影者/編集部
撮影日/令和2年4月7日

今月の表紙

答え	アイサイカ	ネ
サ	ブイク	ツ
ク	ラオト	シブ
ライ	エホン	ア
イ	キ	シ
シ	ヨ	ヨ
ヨ	ドウ	コ
ウ		ウ

先月のクロスワードの答え



マツコ・リラックスの編集後記

たくさんの人々や業界で新型コロナウイルスの影響が出ていますね。正直、海外で初めて発生した時の想像以上です。様々な自粛や制限、そして何より不安感で、改めて、何気ない当たり前にあった日常がどんなに素晴らしいことだったのか思い知らされました…。皆さんもいろいろストレスも溜まっているでしょうけど、今は耐えましょう! この困難を乗り越えた先には、今まで以上に日常に感謝出来る明るい未来があると信じて!

令和2年5月1日
発行 医療法人天真会 南高井病院
松山市南高井町333番地
TEL089(976)7777(代)
E-mail:minamitakai_hp@tensinkai.or.jp

雑貨市場 マルシェーム

マルシェームでは、
手作り雑貨や小物など
多種取り揃えて
皆様をお待ちしております。
ぜひ一度お越し下さいませ。



お店は、新館 1F
売店前にあります！

売店

インフォメーション

5月イベント

端午の節句 イベント開催



● 柏餅(こしあん・
つぶあん・よもぎ)
● 道明寺



全品

100円 (税込)

開催

5月1日(金)

※商品は一部変更になることがあります。

医療法人 天真会 南高井病院

愛媛県松山市南高井町333 〒791-1112
TEL (089) 976-7777 FAX (089) 976-6622
<http://www.tensinkai.or.jp/>

- 南高井病院介護医療院
TEL (089) 976-7777 FAX (089) 976-6622
- 南高井居宅介護支援事業所
TEL (089) 976-7791 FAX (089) 976-7883
- 南高井訪問看護ステーション
TEL (089) 976-7778 FAX (089) 976-5505
- 南高井デイサービスセンター
TEL (089) 976-7793 FAX (089) 976-7740
- 南高井ホームヘルプステーション
TEL (089) 970-6160 FAX (089) 960-1362
- ショートステイみなみ
TEL (089) 955-7131 FAX (089) 955-7132
- 小規模多機能ホームつよし
TEL (089) 960-8353 FAX (089) 960-8363
- サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
TEL (089) 976-7881 FAX (089) 976-7882
- みなみの杜デイサービスセンター
TEL (089) 970-7370 FAX (089) 970-7372

希望の叶う場所！

N700系
喫煙ルーム付近
乗車口

15号車 Car No.15

のぞみ 39 16:27 おくれ約1時間50分
のぞみ 41 16:50 おくれしています

あなたの「のぞみ」は、
諦めなければやってきます！

(医) 天真会
南高井病院
TEL: 976-7777

自分に合った働き方が探せます。
ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

看護・介護職員募集