



さいえんす



～健康診断を受けていますか？～

早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。自らの健康を守るためにも、まずは皆さん一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。

1年に1回、定期的健康診断を受診しましょう。

一般的な健康診断の検査項目※医療機関によって異なります。

検査項目	内容
1 問診・診察	自分の健康状態の確認
2 身長、体重、BMI、 腹囲（35歳以上）、 視力及び聴力の検査	BMI 肥満度の目安 BMI 算定方法＝ 体重 kg ÷ (身長 m) ² 腹囲測定 内臓脂肪型肥満の診断基準
3 胸部エックス線検査	肺や心臓、肺の間にある縦隔などの器官の病気について調べる
4 血圧の測定	脳卒中・心筋梗塞などの原因となる高血圧、低血圧などを判定
5 貧血検査 (血色素量及び赤血球数)	貧血の有無などを調べる
6 肝機能検査 (GOT、GPT、 γ-GTP)	GOT(AST) GPT(ALT) 肝機能障害、心疾患、筋肉の疾患をチェックする。値が高いと疾病の疑いがある。 γ-GTP 主に飲酒による肝機能障害の有無を調べる。
7 血中脂質検査 (HDL-C、LDL-C、 中性脂肪)	HDL-C いわゆる「善玉コレステロール」の量を調べる。値が少ない場合は、動脈硬化が進むことが考えられる。 LDL-C いわゆる「悪玉コレステロール」の量を調べる。値が多い場合は、動脈硬化が進むことが考えられる。 中性脂肪 体内脂肪の主な成分。皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、動脈硬化・脂肪肝などの原因となる。
8 血糖検査	空腹時血糖 血液中のブドウ糖を調べる。糖が多い場合は、糖尿病や膵臓の病気などを疑う。
9 尿検査 (尿中の糖及び 蛋白の有無)	尿糖 尿中の糖（ブドウ糖）の有無を調べる。糖が多い場合は、腎臓に異常があるか糖尿病の疑いがある。

	<p>尿蛋白 尿中の蛋白の有無を調べる。蛋白が出ていれば、腎炎やネフローゼなどの腎臓病を疑う。</p> <p>潜血 尿中に血液が混じっているかどうかを調べる。陽性(+)の時は、尿路の炎症や結石を疑う。</p>
10 心電図検査	心臓全体のはたらきを調べる、心臓病の発見や診断

～レクリエーション行事～

11月 大正琴と日舞

11月8日に「大正琴みちのく会」の皆様をお招きして、大正琴の演奏と日舞の披露をしていただきました。

今年度の楽曲は、なつかしの昭和歌謡や童謡を全部で10曲演奏していただき、歌詞を口ずさむ方や、大正琴の音色に聴きいっている方もいて和やかなひと時でした。

更に、今年は、カラオケの披露もありとても盛り上がっていました。

大正琴みちのく会の皆様、素敵なお大正琴の演奏と日舞の披露ありがとうございました。



12月 クリスマス会

一年の締めめの恒例行事となっているクリスマス会が、12月13日に行われました。プログラムは各病棟と、デイケア利用者様による出し物や新人職員の余興、そして今年は様々なゲームを組み入れ盛大に行われました。デイケア利用者様は、曲に合わせてバルーンで花を作り、観覧している患者様にプレゼントして喜ばれていました。また、病棟の患者様の中には、芸達者の方もいて会場を盛り上げて、とても楽しく過ごす事が出来ました。



2月 えんぶり鑑賞

2月21日、中居林えんぶり組に訪問していただき、えんぶり鑑賞会が開催されました。総勢29名による演舞とお囃子が披露され、太夫5名による演舞はとて迫力があり圧巻でした。

毎年この時期を楽しみに待っている患者様が沢山います。特に恵比寿舞※1を踊る子供の姿に歓喜の声が聞かれ、笑顔も沢山見られました。

まだまだ、寒さが厳しい時期ではありますが、春の訪れを感じる楽しい一時となりました。

※1 恵比寿舞とは、恵比寿様が鯛を釣る舞です。囃子に合わせて、釣り竿と扇子を使って舞います。鯛を釣り上げると、

「一番の春にはえんぶだごうの金を吊り上げて、二番の春には金銀の鯛をどっさりと釣り上げて、三番の春には竜宮様のお姫様を釣り上げて、ここの若旦那とご夫婦なして、円満長者と栄えるように、なにをと お恵比寿だ お恵比寿舞とも囃せやい」と、実に目出度い歌を歌います。

景気の良い囃子に乗って鯛を釣り上げる、皆さんに一番人気があり、盛り上がる舞いです。観客の皆さまに向かって撒き餌を撒くことがあり、縁起物として喜ばれます。

(中居林えんぶり組 HP より引用)



恵比寿舞

～こざくら便り～

前回に引き続き、作業療法室に参加されている方の作品を紹介します。

Bさんは入院当初、「不器用で…忘れたし、上手くできないもの…」と自信がなく、消極的な面が見られていましたが、少しずつ以前の経験を思い出すことが出来るようになり、得意な編み物でマフラーや帽子を家族のために編んでいます。今では家族から頼まれて編むこともあり、やりがいを感じているそうです。



スキルスクリーン (玉のれん)
偶然にも、のれんに描かれているダックスフンドを2匹飼っていたそうで、「孫が喜ぶ！」と目を細めながら作っていました。

～お知らせ～

◎初めて受診される方へ

要予約 電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～

～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～

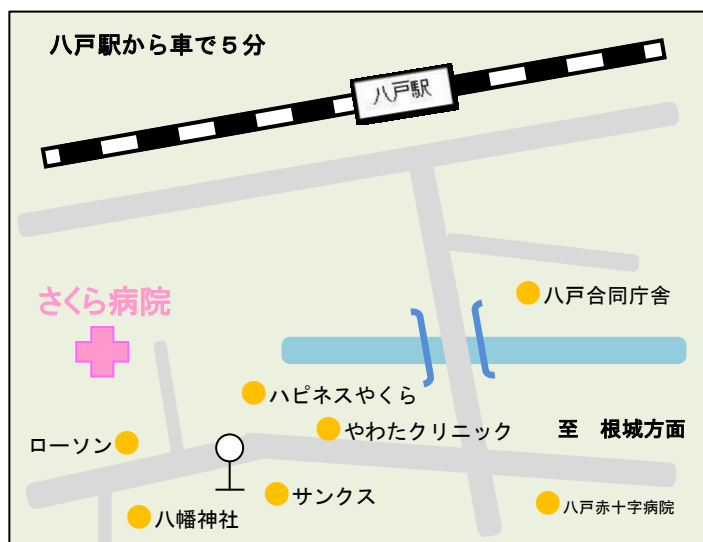


平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分 (昼休み午前12時～午後1時)
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他
 - ①電話相談は行っておりません。
 - ②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
 - ③精神保健福祉士が対応いたします。
 - ④御相談費用は無料です。

外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓) 木 村	青 木 青 木(啓)	休 診	青 木 武 内 木 村	江 里 口 木 村
診療時間	9:00 ~ 12:00 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9:00 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科 (痛風外来)、チックトゥレット症候群外来			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<http://sinai-sakura.com>

E-mail: sakurahp@circus.ocn.ne.jp

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

編集後記

今年の冬は氷点下が続き寒い日が多かったように思います。
また、インフルエンザも猛威をふるいましたね。
3月は卒業シーズンです。何かと慌ただしい方もいると思いますが、体調に気を付けてお過ごしください。

編集スタッフ

発行責任者 青木直人
広報委員長 種市
副委員長 斉藤
吉田 三浦 (一)
小向 鈴木 松橋(加)
高橋 岩松