



ベリタス病院 ニュース

発行日
2013年10月1日



先日9月22日の日曜日、第4回目となるベリタス病院無料健康フェアを川西能勢口にありますアステ1階びいぽう広場で開催いたしました。

天候がよかったこともあり、昨年を上回る参加者にご来場いただきました。

今回は、無料健康診断として「血管年齢測定」「骨密度測定」「肺年齢測定」を実施しましたが、どの検査も盛況で待合の列がベンチにまで、延びるほどでした。大勢の方にご来場いただいたため、検査の待ち時間が長くなり、大変ご迷惑をおかけしました。去年はお昼に一旦休憩時間をとっていましたが、今年は開始から終了まで行列が途切れることなく続きました。予想以上の来場者の数に、準備していた数が足りなくなるのではと心配しましたが、何とか無事間に合いました。



今回、はじめて参加いただいた方にアンケートを取らせていただきました。来場の理由は、[たまたま買い物で来ていて通りがかった方]が最も多かったのですが、[アステ内の掲示を見てこられた方]や、[朝日ファミリーの記事を見てこられた方]も多くいらっしゃいました。ご参加いただいた方のうち85%の方は当院をご存知でしたが、そのうち半数近くの方は実際に病院を利用されたことは無い方々でした。今回の健康フェアを機に、何か健康で気になる点があれば、当院をご利用いただけますよう、今後とも努力を続けてまいります。



医療講演会のご案内

★予約・参加費は不要です。お気軽にお越しください★

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時・場所： 10月11日（金） 13：00～14：30
一の鳥居老人福祉センター

テーマ： 「家庭でできる
転倒骨折予防について」

講師： 城内 貴志（理学療法士 主任）



当日は、まず初めに転倒事故が『どのくらいの頻度』で『どんなところ』で『どのくらいの年齢の人によく起こるか』をお話させていただき、次に転倒の原因やその注意点、予防策のお話をさせていただきたいと思います。そして最後に転倒予防体操を実際に行いながらご説明させていただきます。



日時・場所： 10月29日（火） 10：00～11：30
多田院自治会館

テーマ： 「健康と食生活」

講師： 田中 知代子（管理栄養士）

食生活は多くの生活習慣病との関連が深く、健康な生活を送るためには、バランスのよい食生活をおくることが大切です。今回は塩分を中心に食生活改善のポイントをお話します。



ベリタス病院二次救命処置（ICLS）コース開催！！

※ICLSコースとは・・・

医療従事者のための蘇生トレーニングコースで、緊急性の高い病態のうち、特に『突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生』を習得することを目標としたコースです。

昨年度に引続き、今年度も「ベリタス病院ICLSコース」を9月7日（土）に大阪市立大学医学部スキルスシミュレーションセンターで開催いたしました。



インストラクター、受講生として院内から医師、看護師、コメディカル総勢35名の職員が参加し、近隣の救急隊員の協力もいただきました。院内他職種、他施設の職員、救急隊員との交流の場ともなりました。4組のブースに分かれて、チームとして蘇生のために必要な知識や技術を学びますが、今年度はリーダーとなる、その4組のブース長をベリタス病院の職員が務めました。昨年度受講した職員が今年度はインストラクターとして指導する立場



場になり、これを継続・繰り返すことで、院内の多くの職員が二次救命処置を身に付けることができます。またチーム医療の大切さを実感できるコースでもあります。受講者からはわかりやすく丁寧に指導してもらえ、また楽しく学べたという嬉しい感想をいただいています。医療従事者として「適切なチーム蘇生」を学ぶために、今後もこの取り組みを続けていきます。



安全管理室 高木 薫



10月が旬の果実

夏が終わり、涼しくなってきました。いよいよ食欲の秋到来です。おいしいものがたくさん実る季節です。今回は10月に旬を迎える果実にスポットをあててみたいと思います。

栗

旬の時期
9月～10月



選び方：
全体的に茶褐色で光沢があるもので傷や異変、カビ、穴のないもの

- ・ビタミンB1、ビタミンCが多く、栗に含まれているビタミンCは熱に強いので加熱しても損失が少ないのが特徴です。
- ・栗の渋皮に含まれているタンニンは抗酸化作用があります。ただしタンニンは胃や腸の粘膜を収縮させるので摂りすぎると便秘の原因になります。

りんご

旬の時期
9月～12月



選び方：
色→全体的に色づき、尻の部分に緑色が残っていないもの
その形→左右対称
大きさ→中玉
他→軸にしわがなく、皮に張りがある。重みがある。さわやかな芳香を放つもの

・旬は品種によって異なります。10月を中心に出荷されるものは「スターキング」「早生ふじ」「シナノスイート」「千秋」「陽光」などです。

・りんごに含まれている主な栄養素にはビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンC、食物繊維などがあります。含まれているそれぞれの栄養素の含有量はそれほど多くありませんが、バランスがよいのが特徴です。そのほかクエン酸、リンゴ酸、ポリフェノールなどの栄養も含まれています。クエン酸は疲労の回復やカゼに対する抵抗力を高める働きがあります。

柿

旬の時期
10月～11月



選び方：
色→全体的に着色している
形→変形しておらずハリがある
大きさ→中玉
その他→ヘタが乾燥しておらず、ヘタの部分の皮に亀裂がないもの
重みがあるもの、皮に薄く果粉*がついているもの
*果粉…表面に薄くついている白い粉

- ・ビタミンC、ビタミンA、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。
- ・柿の渋み成分であるタンニンも多く含まれています。柿が完熟するとビタミンCは半分ほどに減り、皮をむいて干し柿にするとそれ以上に減ってしまいます。
- ・柿の葉もビタミンCの含有量がトップクラスですが渋くて苦いため、お茶にして摂ることが多いです。

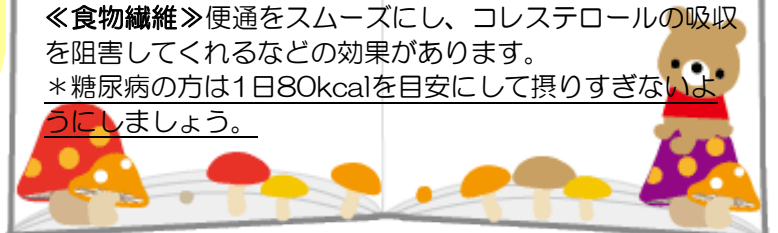
●果物はビタミンC、カリウム、食物繊維などの重要な補給源です。

《ビタミンC》私たちの体は「がん」「動脈硬化」「老化」などの原因となる活性酸素に対抗する抗酸化物質をたくわえており、ビタミンCはその代表でもあります。水溶性で熱に弱く、調理による損失が大きいので、果物でとると効果的です。

《カリウム》ナトリウムの排泄を促し、高血圧を防ぎます。野菜や果物に豊富ですが、野菜を煮るとカリウムの約30%は煮汁に溶け出してしまうため、生のまま食べられる果物は大切な補給源です。

《食物繊維》便通をスムーズにし、コレステロールの吸収を阻害してくれるなどの効果があります。

*糖尿病の方は1日80kcalを目安にして摂りすぎないようにしましょう。



2013年 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ベリタス病院基本理念

基本理念

真心のこもった良質な医療を通して
 地域社会に貢献します

基本方針

1. 安全で安心な医療を提供します
2. 優秀な医療技術の向上に努めチーム医療を推進します
3. 快適な医療環境を提供します
4. 全職員が誇りをもって働ける環境をつくりまします
5. 安定した経営を維持し地域と職員に還元します

柿のおろし和え

1人前 53kcal 塩分0.4g



【材料】 (2人分)

柿	1/2個
大根	5cm
三つ葉	1/2束
●酢	小さじ1
●砂糖	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1
あれば菊の花	3個

【作り方】

- ①柿はいちちょう切り、三つ葉は2cmの長さに切る。菊の花があれば花びらをほぐし、三つ葉とともに酢少々(分量外)を入れた熱湯でさっとゆで、湯をきる。
- ②大根はおろして軽く汁をきり、砂糖、しょうゆ、酢を加えて混ぜ、①を和える。

参考：レタスクラブネット

インフルエンザ予防接種



～今年度のインフルエンザ予防接種の予約受付と接種の予定をお知らせします～

※ワクチンの在庫がなくなり次第、終了させていただきます

中学生以上の方

期間 : 11月1日(金) ～12月20日(金)
 接種曜日時間 : 毎週金曜日 14:00～16:00
 受付時間 : 13:30～

予約受付 : 10月1日(火) 開始

月曜日～金曜日 14:00～16:00
 予約専用TEL 072-793-7611

費用

【一般の方】

3,600円(税込)

【川西市・猪名川町在住で65歳以上の方】

1,000円(税込)

小学生以下の方

期間 : 10月17日(木) ～12月26日(木)
 接種曜日時間 : 毎週木曜日 14:00～
 受付時間 : 13:00～15:30

予約受付 : 10月1日(火) 開始

月曜日～金曜日 14:00～16:00
 予約専用TEL 072-793-7611

費用

3,600円(税込) 1回目

2,550円(税込) 2回目

※付き添いの成人の方は「中学生以上の方」
 で接種をお願いいたします。