



岸和田徳洲会病院 4月情報誌

無料配布



Kishi Tokueiko

キシトク
Vol.17
毎月1日発行

Topic
脳卒中について
認知症予防(頭の体操)

えいこう
「曳行」とは、町の人々が力を合わせて
だんじりを引き進めることを指します。



公式キャラクター
キシトくん

院長からのメッセージ

皆様いかがお過ごしでしょうか。

4月になりました。思えば院長を拝命して1年が過ぎました。いまだ戸惑うことばかりではありますが、病院のスタッフに支えられてなんとかやってきました。

4月は人事異動もあり、病院の体制も大きく変わる季節です。昨年は異動により病院の体制が整わず、夜間の救急などでご迷惑をおかけしました。

今年は制限もなく、皆様のお役に立てそうな見込みです。さらに体制を強化してまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、暖かくなってきました。4月は長い冬が終わり、冬の間いつも満床でぎりぎりの綱渡りとなる病院も少し落ち着きを見せる季節ではありますが、朝晩の寒暖差も大きい季節です。

ヒートショックのお話をしたことがありましたが、この季節も冷える日の朝晩には循環器系の緊急手術も増えます。三寒四温とも申します季節ですから、持病のある方は気を付けてお過ごしください。

体調のすぐれないときは無理せずに早めに受診をお願いします。

医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院
病院長 畔柳 智司

INDEX

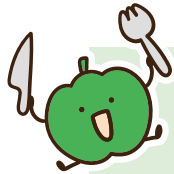
- | | | | | | |
|--------------|----|----------------|----|---------------|------|
| ★ 院長からのメッセージ | 1p | ★ 脳卒中について | 2p | ★ 認知症予防(頭の体操) | 3~4p |
| ★ キシトク病院祭 | 5p | ★ 4月の院内医療講演の案内 | 6p | | |

脳卒中について

〔監修〕
脳神経外科 副院長 松本博之



食事では何を気を付ければいいの？



1日3食、規則正しい食事を心がける

カロリーを気にしすぎて1日1食や2食にしてしまうと、ドカ食いになってしまいます。さらに食事を抜くと、次の食事で糖や脂肪が過剰に吸収され、太りやすくなるので1日3食規則正しく食べることが大切です。

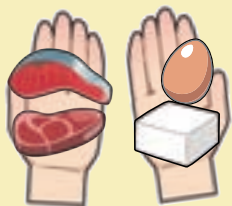


バランスの良い食事をする

なるべくたくさんの食品が取れるように、毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。野菜は1日350gを目標に取りましょう。



しっかり食べる



魚 肉 たまご
とうふ

たっぷり食べる



両手1杯の 緑黄色野菜
両手2杯の その他の野菜

ほどほどに食べる



人差し指と親指の輪の中に入るぐらい 果実類

その他に



ごはん 芋 牛乳
毎食軽く1杯~1½杯 (活動量によって変わる) じゃがいも 中1個くらい 200ml



認知症予防 (頭の体操)



認知機能とは記憶・思考・判断など、普段特に意識することなく使うことができる頭の中の働きを言います。この働きは年齢を重ねるごとに徐々に低下していきとされています。完全に防ぐことは難しいですが、規則正しい生活、適度な運動や頭の体操などが認知機能低下を予防するのに効果的とされています。そこで今回は実際にリハビリでも使用されている認知機能訓練を紹介します。



説明 参考例のように、○の数字にいくつ足したら「10」になるかをできるだけ素早く計算し書き込みます。

参考例

2
自分でご記入ください

 $8 = 10$

答え

制限時間：2分以内を目安にレッツトライ!!

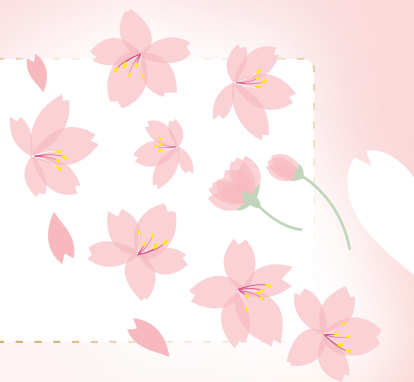
6 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	3 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	0 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	7 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	1 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>
4 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	2 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	8 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	3 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	9 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>
2 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	4 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	1 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	3 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	5 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>
3 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	0 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	9 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	6 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	7 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>
8 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	6 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	1 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	5 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>	0 <input style="width: 90%; height: 50px;" type="text"/>

達成時間： 分 秒 2分以内にできましたか？

認知機能 低下予防 には



トランプ(神経衰弱などなんでもOK!)やカルタなどのカードゲームやパズルなどの遊びでも鍛えられると言われています。他にもリハビリでは塗り絵や折り紙・数字・点繋ぎなどを取り入れています。ご家族の方と一緒に是非してみてください!



説明

参考例のように、○の数字にいくつ足したら「9」になるかをできるだけ素早く計算し書き込みます。

参考例

5
自分でご記入ください

$$4 = 9$$

答え

制限時間:2分以内を目安にレッツトライ!!

2	7	3	6	0
9	3	8	4	9
1	8	4	9	5
4	2	0	5	1
8	5	9	1	6

達成時間: 分 秒 2分以内にできましたか?



大好評! 第2弾!!

キシトク®



Happy Birthday

病院祭

2025 **5/18日** 10:00~15:00
最終受付14:30



ご来館者には、
オイラが表紙の
オリジナル
ノートを
プレゼント!!



皆さまのご支援の
おかげで、前回の
イベントには約
1,000名の方に
お越しいただきました!

今年も楽しいイベントが、盛りだくさん!!

本館1階と新新館2階で行いますので、
場所に気をつけてくださいね。

本館:1階

縁日コーナー

- ・ガチャガチャ
- ・わなげ
- ・お菓子つかみ取り
- ・人形ヨーヨーすくい

各1回



当日のご利用には、
院内で販売している金券が必要に
なります。*金券の返金は出来ません。

本館:1階

★お昼12時~ ★無料開催!!

医療講演

講演者
畔柳 智司 院長
松元 陽一 副院長
西畑 雅也 副院長

視聴者特典 **野菜セット**

先着**50名**限定
1家族につき1セット限り

当日、9:30より野菜の
交換チケットの配布
を開始します。



野菜セット内容
・にんじん2個
・じゃがいも2個
・たまねぎ2個

本館:1階と新新館:2階

スタンプラリー

参加者にプレゼントがあるよ♪



参加賞:色鉛筆または
文房具セットをプレ
ゼントします。
※数に限りがあるため、
希望の品を選べない
場合があります。

新新館:2階

スライム作り



当日のご利用には、院内で販売
している金券が必要になります。
*金券の返金は出来ません。

- ・お薬体験教室
- ・AED講習会
- ・ハンドケア教室も
同時開催!!

本館玄関前



キッチンカー
大集合!!

※縁日コーナーは、昨年大好評だったイベントのため、在庫がなくなり次第終了となります。あらかじめご了承くださいませ。

イベント当日は、病院の駐車場は患者様のためのスペース
として確保しております。お越しの際は、公共交通機関の
ご利用にご協力をお願いいたします。*2025年3月末現在

2025年4月

無料公開

院内医療講演



開催日:4月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

4/9 水



13:00~13:30

**「がんができる仕組みと
予防対策法」**

臨床検査科 岡崎 健

13:30~14:00

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 田中 杏果

4/18 金



13:00~13:30

**「"もしも"…の為に、今、備える!!
～医療編～」**

MSW 辻本 飛鳥

13:30~14:00

「腰や関節の痛みの予防」

リハビリテーション科 竹本 民樹

4/25 金



13:00~13:30

「がんの予防について」

看護部 小林 育代

13:30~14:00

「認知症の画像検査」

放射線科 日高 真一

4/30 水



13:00~13:30

**「がんにならないうちに
話し合っておきたいこと」**

看護部 操野 由美子

13:30~14:00

「バランスの良い食事について」

栄養科 徳永 祐子

次回5月院内医療講演開催予定は 5/9(金)、5/14(水)、5/23(金)、5/28(水)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪
※なお5月院内医療講演の開催日は、変更することがございますのでご了承ください。



医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院
岸和田市加守町4丁目27-1

お問い合わせはこちらまで
TEL .072-445-9915
地域連携室 川合



Kishiwada Tokushukai Hospital Official SNS

ホームページ

各診療科の情報や、
外来予定表や
休診情報などを
載せております。



Instagram

キシトクの日常
業務や院外活動
の動画などを
投稿しています。



YouTube

岸和田徳洲会病院の
医療講演やリハビリ
体操など、色々な動画を
配信予定です。



Line

色々な情報を配信
予定です。友だち
登録お待ちしております。



たくさんの方をフォロー
お待ちしております。



岸和田徳洲会病院では多数の部署がSNSで情報発信中です。

心臓血管外科



J E T



看護部



救急看護
認定看護師



手術室
(看護師、臨床工学技士)



医師支援室



医師対策



栄養科



岸徳ハート
ケアチーム



医療法人
徳洲会

岸和田徳洲会病院

〒596-0042 大阪府岸和田市加守町4丁目27-1
TEL. 072-445-9915

※掲載情報は、2025年3月末、現在分です。