

患者サービス向上委員会より

当院ではご意見箱を設置し、みなさまからのご意見を頂いております。より良い病院づくりに努めて行くため、お気づきの点がございましたら、遠慮なく「ご意見カード」にご記入いただき、ご投函下さい。

ご意見箱は
1階 外来待合掲示板前・自動販売機前
3・4・5階 デイルーム にごございます。



投書されたご意見と、その対応、お返事

ご意見

整形外科の予約診察の方の間に、一般診察の人を診るとの事ですが、予約している患者さんが30分刻みで待機していれば、一般の人はなかなか診てもらえません。診察券を提出した時点で、アナウンスできるとは思いますが…
例：『今日は、何人待ちです』等…

医師より

貴重なご意見をありがとうございます。ご不便をおかけして申し訳ございませんでした。現在、混雑時には予約外の診察をご希望の方には「診察待ち人数のご案内」を開始させて頂きました。また、診察室からも診察状況を逐次ご案内させて頂いております。上記の対応だけでは、問題の解決には至りませんが、みなさまがスムーズに受診して頂けますよう今後も職員一同、改善に努めてまいります。



4月から6月までに入职した職員です。よろしくお願い致します。

金子 純子
(外来看護師)



4/1より入职しました。
どうぞ宜しくお願いいたします。

水野 美恵 (外来看護師)



新しい職場でわからないこともたくさんありますが、仕事を早く覚えるよう精一杯努力していきます。どうぞよろしくお願い致します。

中村 由布子
(病棟看護師)



一生懸命頑張ります。
よろしくお願い致します。

谷 望美
(病棟看護師)



5月から働かせていただいております。
患者さんに寄り添う看護ができるように頑張ります。
よろしくお願い致します。

原田 朋子
(臨床検査技師)



早く慣れて役に立てるよう頑張ります。
よろしくお願い致します。

藤田 香澄
(臨床検査技師)



検査技師となり、初めての仕事になりますが、毎日笑顔で元気に頑張りますので、よろしくお願い致します。



片山 りか
(病棟 看護事務)

4月から看護部に入職しました。
初めての病院勤務で色々お世話になるかと思いますが、どうかよろしくお願い致します。



区健診のお知らせ

6月21日から江東区では、区健康診査を開始致します。健康促進と早期の病状認識を目的とした健康診断ですので、受診をお勧めいたします!!

お持ちいただくもの

- ◆ご自宅に区から郵送された書類一式 (質問票は、ご記入してお持ちください)
- ◆健康保険証
- ◆診察券 (当院の診察券をお持ちの方)

☆実施期間 平成27年6月21日～平成28年2月20日

☆がん検診

○大腸がん検診 窓口負担金 500円

○前立腺がん検診 窓口負担金 500円

○乳がん検診をご希望の方は、当法人の健診センター (南砂) で受付しております。【完全予約制】



【医療法人財団 寿康会】

寿康会病院

〒136-0073 東京都江東区北砂2-1-22
TEL: 03-3645-9151 (代表)
TEL: 03-5634-4894 (外来予約)

寿康会診療所

健診センター・クリニック
〒136-0076 東京都江東区南砂7-13-5
TEL: 03-3615-3010 (診療所)
TEL: 03-3615-3020 (健診センター)

亀戸訪問看護ステーション

ささか居家介護支援事業所
〒136-0071 東京都江東区亀戸6-16-7 5F
TEL: 03-5627-5080

亀戸長寿サポートセンター

(ささか地域包括支援センター)
〒136-0071 東京都江東区亀戸6-16-7 1F
TEL: 03-5609-5561

寿康会広報委員会

〒136-0073 東京都江東区北砂 2-1-22
TEL: 03-3645-9151 (代表) E-MAIL: jukoukai@jukoukai.or.jp

J-TIMESの感想や今後取り上げてほしい項目等がありましたらご連絡下さい。

冷凍トマトで夏をのりきろう

完熟トマトが手に入ったら、冷凍しておくとう便利です!
冷凍状態を活かして作る、冷たいスープ『ガスパチョ』をご紹介します。

材料(2人分)

- 冷凍トマト 2個
- 玉ねぎ 1/4個
- パプリカ 1/2個
- ピーマン 1個
- きゅうり 1/2本
- ちぎったパケット 1切れ
- ★オリーブオイル 大さじ1
- ★レモン汁 大さじ1/2
- ★塩 小さじ1/2
- ★ガラムマサラ

(にんにく・タバスコ・チリパウダーなどを加えてもOK)

- ①玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、きゅうりは乱切りにします。
- ②フードプロセッサに切った野菜を入れ、軽く攪拌します。みじん切り状態になったら飾り用に少し取り分けておきます。
- ③冷凍トマトは水につけ、皮をむき、適当な大きさに切ります。
- ④冷凍トマト、ちぎったパケットを②に加えて、攪拌します。
- ⑤ほぼづぶれたら、★の調味料を入れて、味を見ながら塩加減を調整します。スープの粘度もお好みで調節してください。
- ⑥器にうつしたら、飾り用に切り分けた野菜を飾りつけ、オリーブオイルやスパイスをトッピング!!

冷凍トマトのフローズン感を活かすために、すぐに食べましょう!!
暑い日は、冷たさも絶定になりますね!!

ミントの香りでクールダウン効果

アイスマントティーの作り方

材料

- ①ミントは薄切りにしておきます。
- ②氷以外の材料を耐熱ポットに入れ、国産レモン 1/2個 お湯を100cc注ぎます。
- ③はちみつ 大匙1 そのまま5分蒸らします。
- ④水(今回は150g)を入れ、グラスに注いで出来上がり!!

ミントの香りをかぐことで、体感温度が4℃も下がったという実験結果があるようです。

採資科 柳穂秀子

園芸部便り

街角では紫陽花がそこかしこで咲き始めましたが、バルコニーでは4月のうちに蒔いておいたあさがおやみこまわりが順調に育っておりあさがおにはボールを立てました。

ミニみまわりも順調です、泣く泣く開きしました

夏の花、ということで日々草も植えてみました。地球ですが、僕は好きです

「ロコモ」を知っていますか?

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器症候群のことです。骨、関節、筋肉などの運動器が衰え、日常生活に支障が出て、介護が必要になったり、介護が必要になる可能性が高い状態のことを「ロコモティブシンドローム」あるいは「運動器症候群」と言います。ロコモの予防・改善手段は運動することです。

ロコモチェックで思いあたることはありますか?

- 1 片脚立ちで地下下はけない
- 2 家のなかでつまづいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 15分くらい歩いて歩けない
- 5 2kg程度の重い物を持って持ち帰るのが困難である
- 6 家のやや重い仕事が困難である
- 7 歩行速度が遅い

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)の基本的2つの運動を始めましょう。

- ①目を開けて片脚立ち(左右1分間ずつ、1日に2~3回)
- ②スクワット(5~6回、1日に2~3回)

必ず何かにつかまります。
床に着かない程度に片足を浮かせます。

足を腰幅に開き、椅子に座るように、4~5秒かけてお尻をゆっくり下ろし、4~5秒かけて戻します。
ヒザはつま先より前に出ないように、つま先より内側に入らないように、90度以上は曲げないようにします。
机などに手をついてもかまいません。

※痛みがある場合は無理に行わないでください。
※日本整形外科学会の「ロコモパンフレット 2010年度版」を参考にしています。