



# 大阪暁明館 だより

2012.Vol.3



此花区西島に新しいデイサービスセンター  
「おとなの学校 西島校」オープン！  
フィットネスジム「パワーハウス大阪」も併設



ゆったりした広い浴室

「おとなの学校西島校」  
「パワーハウス大阪」

〒554-0051

大阪市此花区西島 3-10-1

電話06-6462-0234

FAX06-6462-0232

11月5日(月)、此花区西島に新しいデイサービスセンター「おとなの学校西島校」がオープンしました。「おとなの学校」というのは、学校形式のデイサービスで、国語、算数、理科、社会など系統だった学習プログラムを行い、脳機能の改善や認知症の予防、身体機能の維持向上に役立つ介護施設です。“入学式”や毎日の授業のほか、学びの成果を発表する“成果発表会”も行い、ご家族も一緒になって感動のひと時を過ごします。

また、施設にはフィットネスジム「パワーハウス大阪」も併設。『パワーリハビリ』も体験していただきます。『パワーリハビリ』というのは、加齢に伴い使いにくくなった筋肉や神経を、トレーニングマシンを使って再び動かしやすいリハビリテーションのことです。筋力トレーニングとは異なり、非常に軽い負荷をかけることで動作性を改善し、身体的、精神的に改善をもたらします。「パワーハウス大阪」は、デイサービス業務終了後、会員制のフィットネスジムとして一般の人たちにも開放します。有酸素運動や筋トレもできますので、ぜひご利用下さい。

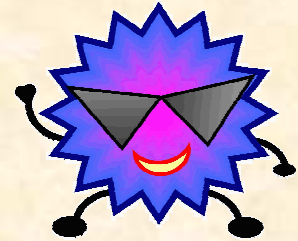
■「おとなの学校」「パワーハウス大阪」についてのお問い合わせは、TEL06-6462-0234 安井まで

# ノロウイルスの感染予防について

毎年冬季を中心に、ノロウイルスによる「下痢」や「おう吐」などの健康障害が流行しています。正しい知識でノロウイルス感染症を防ぎましょう。

## ノロウイルスって何？

- ・ノロウイルスは、ヒトだけに感染して、ヒトの小腸で増えるウイルスです。
- ・感染すると、1～2日の潜伏期間の後、主に下痢、おう吐、吐き気、腹痛などの症状が現れます。軽度の発熱を伴う場合もあります。
- ・通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症もありません。
- ・感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。
- ・健康な方は軽症で回復しますが、子供やお年寄りなどでは重症化したり、ひどい下痢により脱水症状を起こしたりすることがあり、入院が必要になることもあります。



## 感染経路は？

- ・ノロウイルスはヒトの腸の中で増殖し、便や吐物とともに身体の中から出てきます。下水道などを通り海に流れ込んだウイルスは、カキなどの2枚貝の中に蓄積され、その汚染されたカキなどを生で食べてしまった場合、食中毒として発症することになります。
- ・ノロウイルスはほんの少しの量でも感染してしまうため、トイレに行った後に手をきちんと洗わないと、ドアノブやタオルに付いたウイルスによって他の人が感染してしまいます。感染した便や吐物の飛沫が空気中に舞い上がって大勢の人に感染することもあります。

## 感染を予防するには？

- ・カキはできるだけ加熱して食べましょう。ノロウイルスは85℃以上1分で死んでしまいます。
- ・まな板や包丁、調理する人の手にノロウイルスが付くと、汚染を広げてしまいます。調理器具の洗浄と手洗いをキチンとしましょう。

## 感染してしまったら？

### ・ノロウイルスを洗い流す

トイレの後、調理をする際、食事の前には石けんと流水でよく手を洗いましょう。

### ・便やおう吐物にさわらない

片付けるときは、ビニール手袋をして、ペーパータオルなどを利用しましょう。

### ・ノロウイルスを消毒する

汚染されたトイレや床などは塩素系漂白剤を含ませた布でふき取ります。衣類などは塩素系漂白剤または熱湯でつけ置き洗います。消毒用アルコールはノロウイルスに効果なし！

### ・自分がノロウイルスを広げない

症状が出なくなっても2～3週間は便中にウイルスが含まれることがあります。手洗いはしっかりと。

### 手洗い手順

①～⑦を2回くり返す



©SARAYA CO., LTD.

# 永眠者追悼祈念礼拝を開催しました

## 音楽グループによる 賛美歌の献歌も

当院で亡くなられた方々の霊を慰める「第15回永眠者追悼祈念礼拝」が、9月29日(土)午後1時30分から当院別館会議室で開かれました。大阪暁明館病院伝道所の岸本チャプレンが司式を務め、古城理事長をはじめ、坂院長、友清看護部長など職員約40名が参加しました。

始めに岸本チャプレンが聖書を朗読。参加者全員で賛美歌を合唱し、追悼しました。この日は、音楽グループ「アンサンブルちようちよ」の皆さんにご来院いただき、「やすかれ」「Amazing Grace」など3曲を献歌していただきました。最後に、岸本チャプレンが祝祷を行い、礼拝は滞りなく終了しました。



「アンサンブルちようちよ」の皆さんによる演奏

## 開放型病床登録医ご紹介

開放型病床登録医…医院・診療所の紹介により入院された患者さまを、当院の医師と共同で診療・治療するために、あらかじめご登録頂いている医院・診療所の先生のことです。

### 朝日橋胃腸科内科小児科診療所

胃腸科・内科・小児科

院長 木下 隆弘  
小児科 木下 充代



胃透視、胃カメラ、肛門カメラ検査のほか、市民健診、予防接種など各種検査・処置を随時行っております。

	月	火	水	木	金	土
9~12時	●	●	●	●	●	●
17~19時	●	●	●	/	●	/

※ 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後休診

〒554-0012 大阪市此花区西九条 4-2-26  
電話 06-6462-8710 FAX 06-6463-3863  
■JR・阪神「西九条駅」下車すぐ。

### 石見 医院

内科・小児科  
アレルギー科

院長 石見 徹夫



自称“コンビニエンスドクター”として、患者さんに少しでも良い治療を受けていただくようにすることが私のモットーです。

	月	火	水	木	金	土
9~12時	●	●	●	●	●	●
17~19時	●	●	●	/	●	/

※ 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後休診

〒554-0002 大阪市此花区伝法 5-4-60  
電話 06-6468-8787 FAX 06-6463-8788  
■阪神なんば線「伝法駅」下車徒歩2分



# 健康ししび

大阪暁明館病院 栄養科

## 「生姜炊き込みごはん」

生姜には、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンという3種類の辛み成分が含まれています。これらの辛み成分については、人の代謝促進や、エネルギー消費に関連するといわれており、冷え性の方にとって強い味方です。「冷え性は万病のもと」ともいわれるように、からだにとって何一つ良いことはありません。日頃の食生活に生姜を取り入れ、からだを内側から温め、寒い季節を乗り切りましょう。

**保存方法**・・・乾燥を防ぐためにラップや湿らせたペーパータオル、新聞紙などで包み、涼しい場所に置か、冷蔵庫の野菜室などで保存する。すりおろした生姜はラップに包み、冷凍保存しておけばOK。

**皮むきのコツ**・・・水で表面を濡らした生姜をスプーンでこそくだけで簡単に皮をむくことができます。皮をむかずに使用すれば、香りをより楽しむこともできます。

**見分け方**・・・くぼみや傷がなく、皮がしっかり張ってふっくらとしており、筋がきれいにくっついているものがよい。



1人前240g エネルギー395kcal 塩分1.2g

### 材料(2人前)

- ・精白米1カップ ・だし1.1/10カップ ・塩小さじ1/6
- ・しょうゆ小さじ1 ・酒大さじ1/2 ・鶏肉60g
- ・人参20g ・しめじ20g ・生姜10g

### 作り方

- ①洗米し、分量のだしにつけておく(調味料は炊飯前に入れる)。
- ②鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③人参は千切りし、しめじは長さを人参にそろえて切る。
- ④生姜はみじん切りにする(好みに合わせて千切りでも可)。
- ⑤①の米に調味料を加え、全体に混ぜ鶏肉、人参、しめじ、生姜を入れて炊飯する。
- ⑥炊き上がれば15分くらい蒸らしさっくり混ぜる。

参考文献「永谷園生姜部 生姜の基礎知識」

## 院内調剤に変わります

大阪暁明館病院では、平成24年12月1日より、お薬の受け取り方が変わりました。

従来は、調剤薬局でお受け取りいただいていたのですが、変更後は院内調剤となり、診察後にそのまま病院内でお渡しいたします(調剤技術料は院内調剤の方がお安くなります)。

従来通り、調剤薬局でお受け取りになりたい方には、院外処方せんを発行いたします。院外処方せんの有効期限は、発行日から4日以内です。

なお、内科については  
平成25年1月4日から、  
院内調剤に変わります。



## 新病院は、 平成25年4月1日オープン!

JR・阪神「西九条」駅前に新築・移転する大阪暁明館病院のオープンは、平成25年4月1日(月)に決まりました。

平成25年4月1日以降に受診される患者さまは、新病院にお越し下さい。



### 大阪暁明館だより

平成24年12月10日発行



社会福祉法人 大阪暁明館  
大阪暁明館病院

〒554-0022 大阪市此花区春日出中 1-22-12  
電話(06)6462-0261(代表)  
FAX(06)6462-0362  
<http://www.gyomeikan.or.jp>