

松徳新聞

2020年 8月号

発行所：松徳新聞編集室 〒580-0032 松原市天美東7丁目13-26

HEAD LINE

- ② コロナ禍で散歩を行うために気を付けるべきことは？
- ④ 熱中症について／新任医師の紹介
- ⑤ 七夕飾りを奉納しました／
新型コロナウイルス感染防止対策を継続しています！
- ⑥ 病院周辺飲食マップ お店のご紹介
- ⑦ これなう！／各部署の紹介／今月のレシピ
- ⑧ 面会に関するご案内／
8月公開医療講座中止のお知らせ



おうちで まなぼう



8月より
開始

オンライン医療講座

★事前申し込みなどの詳しい方法については、ホームページをご覧ください！



**オンライン医療講座は
事前のお申し込みが
必要です。**

Web会議ツール「Zoom」

ソフトを使用いたします。

みなさまには事前に

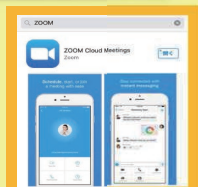
「Zoom」のダウンロード等をお願いたします。



iphone・ipad



android



※画像は、
スマートフォン版です。

●8月22日(土)
14:00～

【糖尿病教室】

- ① 誰でも解る食事療法
講師／管理栄養士
- ② 糖尿病の運動療法
講師／理学療法士

●8月29日(土)
14:00～

【糖尿病教室】

- ① どんな薬があるの？
解りやすい薬の話
講師／薬剤師
- ② これで納得、
糖尿病の検査
講師／臨床検査技師

●8月25日(火)
14:30～

乳幼児の 病気について

講師／小児科医長
東口 卓史

※今後も講座追加予定です。乞うご期待ください！

●お申込み・問い合わせ

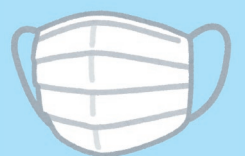
松原徳洲会病院 地域医療連携室

松原徳洲会病院

検索

TEL:072-334-3400

コロナ禍で散歩を行うために 気を付けるべきことは？



〜松原ウォーキングマッヅあすなろコース約2km〜

新型コロナウイルス感染症増加の影響で、全国で不要不急の外出自粛が求められています。一方で、散歩や軽めのランニングなどの運動をおこなうことは健康維持に欠かせません。

厚生労働省は、健康維持のために1日60分以上、身体活動を行う（体を動かす）ことを推奨しています。ただし、「60分間、継続して運動する」必要はなく、1日の合計でよいので、朝晩の2回に分けて散歩するといでしょう。

今回は松原中央公園前からスタートしました。広々とした広場と、小さな公園には少し珍しいターザンロープやクライミングがある公園です。

市民プールの方へ歩いていくと、住宅地になります。道中には【FUTABA】とい

う喫茶店があります。

少し歩くと最近なかなか出会わない昔ながらの郵便ポストがあったり、風通しのいいところにベンチが設置されていました。自動販売機もあるのでゆっくり休憩するのもいいですね。



一か所、車が勢いよく右折してくるところがありました。皆さん気を付けて下さい！

終盤の一本道には、骨董品や食器など販売しているお店もあります。皆さんも掘り出し物を探してみては？

交番を左折すると、今回のゴールとなる松原市民松原図書館が見えてきます。新しくなった図書館。ぜひ足を運ん

でみてください！

散歩やジョギングをするときも他の人がいるところでは、マスクを着けるようにしましょう。マスクを外して行う際は、人の少ない時間帯や場所を選び、両手を広げた距離を取りましょう。

もちろん帰宅後はしっかりと手洗い・うがいを行い、もしアルコール消毒薬がある場合には、手に十分つけて消毒しましょう。



あすなろコース (約2km)



..... 自動販売機



●あすなろコース (約2km)

松原中央公園前→カフェ (FUTABA) →郵便ポスト→ベンチ→骨董品店 (とくとくスペース) →交番→松原市民松原図書館

コースのマップは、

松原市 ウォーキングマップ

で検索してください!



熱中症について

新型コロナウイルスが流行し、手洗いや手指消毒に加え、外出時のマスク着用は必須となり、今までは違った夏がやってきます。マスクを着用することで体温が上昇しやすくなるため、今まで以上に脱水や熱中症のリスクが高まります。そこで今回は、感染予防をしながら行える熱中症予防や対応についてお話をさせていただきます。

熱中症は炎天下のみではなく、高温多湿となることでそのリスクは高くなります。そのため夜間や水遊び中でも熱中症になってしまうことがあります。特に高齢の方ではエアコンが苦手だったり、自覚症状が乏しくなったりすることで、知らないうちに熱中症になることがあります。また子どもは遊びに夢中になることで、水分が取れなかったり、おとなに比べ地面からの距離が近く、熱反射の影響を受けやすかったりすることとで、熱中症になりやすくなります。今年に入りすでに熱中症の患者様が搬送されてきています。熱中症は予防するためには日頃からの予防が大切です。



【熱中症の予防方法】

＜食事＞…暑いと食欲がなくなりそうですが、可能な限り3食、バランスよく食べましょう。

＜水分＞…のどが渴いていなくてもこまめに水分を取りましょう。

＜屋外＞…暑さを避け、帽子や日傘を使用し、水分をこまめに水分摂取できるようにしましょう。

子どもは水遊び中でも、こまめに体調の確認や水分摂取を行いましょう。

＜室内＞…室内でも熱中症になるので、エアコンを使用し

ましょう。新型コロナウイルス対策のため換気を行いましょう。換気の際もエアコンは止めず、窓とドア2か所を開け、風通しを良くし、温度調整をこまめに行いましょう。扇風機や換気扇を併用するのもよいです。

＜睡眠＞…冷却グッズや涼しい寝具を使用ししっかり睡眠をとりましょう。

＜マスク＞…屋外で人との距離が2メートル以上あるときはマスクを外してもよいです。

マスクをつけた状態で激しい運動は避けましょう。
＜体温測定＞…日頃から自分の体に耳を傾け、体調がすぐれないときは無理せず自宅で静養しましょう。

【熱中症の症状】

●めまいや顔のほてり

●筋肉痛や筋肉のけいれん、こむら返り、手足のしびれ

●体のだるさや頭痛、吐き気

●汗が多量に出る、もしくは汗が出ない

●ぼーっとしており、反応が鈍い

●水分が取れない

【熱中症かなと思ったら…】

●涼しいところへ移動する。屋外で室内に入れない場合は日陰などに移動しましょう。

●水分摂取ができれば経口補水液やスポーツドリンクを飲ませましょう。

●衣服を緩め首元や足の付け根、脇の下などを冷やしましょう。

●ぼーっとしている場合や嘔吐の症状がある場合は救急車（119）を呼びましょう。

熱中症は命に関わる危険な症状です。日頃から予防を行い新型コロナウイルスも熱中症も予防し、楽しい夏をお過ごしください。

新任医師の紹介 どうぞよろしくお願いいたします!



①氏 名：豊田 真帆（とよだ まほ）

②出身地：神奈川県

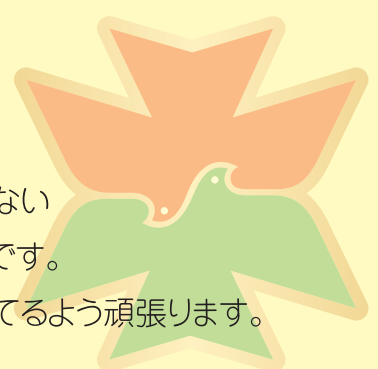
③趣 味：散歩

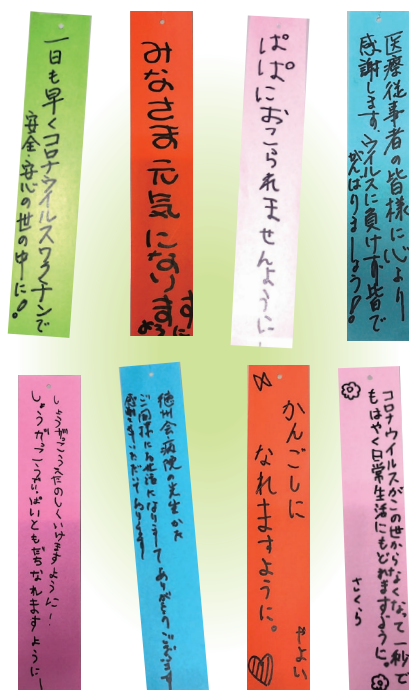
④好きな言葉（座右の銘）：明けない夜はない

⑤職場での抱負：関西に来たのは初めてです。

地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

⑥配属部署：外科





織姫と彦星



家原寺へ奉納

今年も病院の玄関前と松原徳洲苑、にじいろ保育園に笹を設置しました。七夕飾りの設置は毎年の恒例行事となっています。今回は、玄関前の笹の近くには保育園の子とも達がつった織姫と彦星が飾られ、患者様やご家族にたくさん願い事を書いていただいたので笹は短冊でいっぱいになりました。今年は新型コロナウイルス感染拡大の終息の願いが多くみられましたが、中には子どもらしい願いも飾られていました。皆様の願い事が天に届きますよう、7月17日に家原寺(堺市)へ奉納させて頂きました。



新型コロナウイルス感染防止対策を継続しています!

新型コロナウイルス感染者が全国的に増加しています。大阪府でも連日多数の感染が報告されております。当院では以前からと同様に、以下の院内感染防止対策「コロナに負けない!」を継続中です。

- 入館時の体温確認
- マスク着用をお願い
- 電話再診
- 院外処方
- 診療日までの予約検査
- 面会に関する制限（詳細はお問合せ下さい）



総合案内・会計窓口・薬局窓口では、飛沫感染防止の為、ビニールカーテンを設置。また待合に設置している椅子にも密集・密接防止の為、近くの方との間隔を空けて座れるよう対応しております。また職員についても、スタッフの健康観察をはじめ、マスク着用・手指衛生はもちろんの事、適切な感染防御対策を実施しております。

ご来院の皆様には、ご不便をおかけすることが多いかと思いますが、院内感染防止のため、ご理解ご協力を、宜しくお願い致します。



病院周辺飲食マップ お店のご紹介



マップNo. 17 居酒屋 天

今回のお店は病院の西側にあります「居酒屋 天」です。営業時間は、ランチが11時30分～14時で、そのままノンストップで25時までとなっております。定休日は火曜日となっております。ランチについては日曜日と祝日はお休みとなります。

「居酒屋 天」は、松原徳洲会病院の裏手マンションの1階にあり、美味しい料理（特に海鮮）と美味しいお酒（特に日本酒）が味わえるお店です。ランチは限定5食のお造り定食が一番人気で、新鮮な魚を安く食べることが出来ます。天ぷら定食もボリューム満点で美味しいですが、5食限定なので早いもの勝ちです。お時間のある方は、こちらも限定5食のちりとり鍋も人気です。で、賞味ください。その他、定食もたくさんあります。

店内は座敷とカウンターがあります。6名がけテーブルが1つと、4名がけテーブルが3つあり、全て繋げて広く使用できます。カウンターは10席あり店内はいつも賑わっています。

デイナーは新鮮な海鮮が食べることができ、日替わりでおすすりメニューが変わります。日本酒も豊富に兼ね揃えており、堪能することができます。平日11時30分～18時まで、日曜・祝日15時～17時まで、ハッピーアワーしています。ビール300円・チューハイ250円・ハイボール250円・ソフトドリンク150円です。日替わり3品＋ドリンクで1,000円のちよい呑みセットもあります。

しばらくランチ営業していませんでしたが、再開しました。コロナの影響でなかなか来にくい状況ですが、感染予防対策をしながらスタッフ一同心よりご来店お待ちしております。

今回のお店は病院の西側にあります「居酒屋 天」です。営業時間は、ランチが11時30分～14時で、そのままノンストップで25時までとなっております。定休日は火曜日となっております。ランチについては日曜日と祝日はお休みとなります。



お店の外観

ランチメニュー
(11:30～14:00)

○ちりとり鍋 (限定5食/1日/お一人様1回限り)	1000円
○お造り定食 (限定5食)	1000円
○天ぷら定食 (限定5食)	1000円
○ミックスフライ定食	680円
○唐揚げ定食	580円
○日替わり丼 (毎週月・水・金、サラダ付き)	580円
○地鶏うどんとおにぎり (2個)	580円

ランチメニュー



座敷



カウンター席



天ぷら定食



お造り定食



日替わり丼



ちりとり鍋

マップ No.17 居酒屋 天

(住 所) 松原市天美東7-12-5

(電 話) 072-334-5508

(定休日) 火曜日

ランチ: 日曜日・祝日は休み

(営業時間) ランチ: 11時30分～14時00分
25時までノンストップで営業

至大阪阿倍野橋駅

朝・昼食事どころ 病院周辺 飲食マップ



- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--|
| 1 Cafe & Dining
SunFlower / WARA | 7 カフェ プリズム | 15 そば・カレー だいみょう |
| 2 Bread & Sandwich
ぼんぼん | 8 お弁当 もぐもぐ 天美店 | 16 寿司・居酒屋
ぼん助(地下1階) |
| 3 創作 Dining Fukuju | 9 うどん・そば・丼 なかの | 17 居酒屋 天 |
| 4 ツエルク(喫茶) | 10 大阪王将 | 18 Patisserie and Cafe
SAVORY amami |
| 5 ほっかほっか亭
天美駅前店 | 11 屋台居酒屋
大阪 満マル 河内天美店 | |
| 6 CAFE RESTAURANT
MILKY WAY | 12 うどん・そば 淡路屋 | |
| | 13 龍翔ラーメン | |
| | 14 route toto | |



※近隣の店舗をご紹介します。



家庭菜園



野良猫退治

と。得も言われぬ達成感を味わっています。

しかし、これには思わぬ副産物が発生しました。雑草の無くなったきれいな地面に野良猫の糞です。仕方なく今度は、猫撃退策に苦慮することになったので、地面を耕し、家庭菜園にチャレンジし始めました。



カワイイ雑草

出て初夏の陽射しを浴びながら無心で雑草と格闘しています。雨上りには、むしり終えたはずの場所からも「ヨキヨキ」と出てきて、またむしる。そして雑草を掃いた地面を眺めながら、日の高いうちから飲むビールの美味しいこと。得も言われぬ達成感を味わっています。

若い頃、親の畑仕事の傍らで雑草取りをしていた事を思い起こすと、イヤではなかった気がします。これが案外ハマることになりました。天気の良い休日は、庭に



老健 支援相談員 野口 英規

外出自粛が続く中、インドアでの趣味と言えるモノが少ない私は、家で過ごす時間の使い方に苦慮してありました。掃除・片



思わぬ副産物



創作活動作品をフロアに掲示



利用者さん手作り作品



介護スタッフ一同御利用お待ちしております

通所リハビリテーションでは、利用定員60名。職員は介護職員10名、看護職員2名、リハビリ職員3名在籍しています。リハビリ目的で利用されており、生活リハビリの観点から体操、レクリエーション、カラオケ体操等を提供しており、現在、将棋・麻雀等のクラブ活動を行っています。又、マシントレーニングを午前と午後のコースに分けて実施しています。日常の生活に必要な筋力・体力をつけて頂ける様に、職員一同リハビリスタッフと連携をとりながら利用者様の身体機能の維持・向上に努めています。

昼食やおやつメニューは、味付けが良いと評判です。通所リハビリのフロアも広く、開放的になっている所も人気の一つで、お風呂も大きな湯船で、ゆったりとした空間の中、ゆっくりと入って頂いています。又、利用者様と一緒に手作業をしながら季節に応じた壁紙を作成しており、楽しんで過ごされています。これからの利用者様に「ここに来て良かった!」と喜んで頂ける様に職員一同努めていきます。

通所リハビリテーションでは、利用定員60名。職員は介護職員10名、看護職員2名、リハビリ職員3名在籍しています。リハビリ目的で利用されており、生活リハビリの観点から体操、レクリエーション、カラオケ体操等を提供しており、現在、将棋・麻雀等のクラブ活動を行っています。又、マシントレーニングを午前と午後のコースに分けて実施しています。日常の生活に必要な筋力・体力をつけて頂ける様に、職員一同リハビリスタッフと連携をとりながら利用者様の身体機能の維持・向上に努めています。

通所リハビリテーションでは、利用定員60名。職員は介護職員10名、看護職員2名、リハビリ職員3名在籍しています。リハビリ目的で利用されており、生活リハビリの観点から体操、レクリエーション、カラオケ体操等を提供しており、現在、将棋・麻雀等のクラブ活動を行っています。又、マシントレーニングを午前と午後のコースに分けて実施しています。日常の生活に必要な筋力・体力をつけて頂ける様に、職員一同リハビリスタッフと連携をとりながら利用者様の身体機能の維持・向上に努めています。

各部署の紹介 8階通所リハビリテーション

介護副主任 中橋 利也

ご意見、ご感想は 松徳新聞編集局まで

TEL: 072-334-3400
FAX: 072-332-3512
メール: info-matsubara@tokushukai.jp



松徳新聞 2020年 8月号

- 編集責任者: 阪口 昇二
- 編集委員: 貴島 幹三
- 渡邊 成喜
- 橋本 直幹
- 玉野 佳代子
- 西尾 昌美
- 和田 尚之
- 豊蔵 剛志

今月のレシピ

監修: 栄養科



なすとトマトの モッツァレラ風

☆作り方☆

- ①茄子は5~6mmの厚さで輪切りにする。
 - ②塩コショウをかけてしばらく置いておき、水気が出てきたらふき取る。
 - ③ベーコンは5cm幅、モッツァレラチーズは薄切り、トマトは半分に切り1cm幅の厚さで切っておく。
 - ④材料が準備できたら、耐熱皿を用意する。
 - ⑤耐熱皿にバターを薄くぬって、トマト、ベーコン、なすの順番に繰り返し並べて、隙間にしめじを敷き詰める。
 - ⑥モッツァレラチーズを全体に乗せる。お好みでパン粉を散らしても香ばしくていいです。
 - ⑦ラップをして8分レンジで加熱する。(500w)
 - ⑧ラップを外して更に2分レンジで加熱する。
 - ⑨パセリを散らして完成。
- オープンでこんがり焼くのもいいですが、レンジでも簡単に作れます。

【材料】(2人分)

- ・なす 2本
- ・ベーコン 50g
- ・トマト 1個
- ・しめじ 1/2パック
- ・モッツァレラチーズ 50g
- ・パセリ 適量
- ・塩コショウ 適量
- ・バター 少量

～面会に関するご案内～

新型コロナウイルス感染症につきまして、東京や大阪などの都市部では新たに増加の傾向を示しております。よって院内感染防止の観点より、ご面会については以下の通りと致します。

【面会禁止】

令和2年7月16日(木)より

- ※病院側からの来院依頼などは除く。
- ※お荷物の受渡しは除く。
- ※上記は必ず入館手続きをお願いします。

今後については、感染症の発生状況により面会禁止や制限緩和の対応をさせていただきます。面会の状況については、以下の番号にお問合せ頂くか、ホームページなどをご確認ください。

面会状況確認専用ダイヤル 072-334-3684

松原徳洲会病院 院長

8月の公開医療講座 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、8月の公開医療講座は中止となりました。9月以降の公開医療講座につきましても、国内の感染状況を踏まえ、検討した上で改めて順次お知らせいたします。

まことに申し訳ありませんがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



医療法人
徳 洲 会

松原徳洲会病院

<https://www.matubara.tokushukai.or.jp/>

