



特集P1,2

## 世田谷中央病院が 現在取り組んでいること ～安心・安全な病院をめざして～



**P3** 理学療法士が教える！  
誰でも簡単ストレッチ  
～座ってできる、腰痛予防体操～

**P4** 管理栄養士オススメ！  
からだに優しいレシピ  
～免疫力UPスープ！～

### 当院の基本理念

私たちは、人道的倫理を遵守した  
医療・介護サービスの継続的な改善を進め、  
「やさしさと思いやりと機敏さを持って」  
よりよい医療・介護の提供を目指します。



# 世田谷中央病院 災害・防災についての取り組み

地震などの災害が起こった場合に備え、世田谷中央病院では日頃から防災について取り組みをしています。

## 取り組み内容

### ① 災害についての研修会

10月8日には東京都ナースプラザより「アウトリーチ型定着支援事業」の一環として災害に関する院内の整備と、災害時の地域連携システムの構築を行っていくことを目的としたネットワーク研修会を開催しました。

目黒・渋谷・世田谷の医療圏の病院管理者と東京都の200床以下の病院関係者が参加しました。

世田谷中央病院では、今後もチームメンバーの専門知識を高めるためにも外部研修を積極的に行っていきたいと思えます。

**世田谷中央病院  
ネットワーク研修ご案内**



開催日 令和3年10月8日(金)  
14:00～17:00  
開催方法 オンライン(ZOOM参加)  
主催 医療法人社団さくら会 世田谷中央病院  
共同企画 第3医療圏看護管理者連絡会

13:30 ZOOM受付開始  
14:00 開会の挨拶  
講師: 医療法人社団さくら会 世田谷中央病院  
看護部長 林 朋子  
共催: 東京都ナースプラザ  
部長 佐藤 高子

14:05 講演テーマ  
「災害時(コロナ感染症含む)における地域連携のために」

第1部  
講師: 世田谷記念病院  
元看護部長 横塚 由香先生

14:40 第2部  
講師: 東京都立広尾病院  
被災対策支援センター部長 中島康  
災害担当看護師長 久下みどり  
ディスカッション

16:40 質疑応答  
17:00 閉会の挨拶  
共催: 公益社団法人東京都看護会 東京都ナースプラザ



### ② 消防・防災訓練

11月24日には消防・災害訓練を実施しました。

災害発生時に各職員が取るべき行動について、シュミレーションを行うことにより、災害時の具体的な情報収集結果に基づく的確な判断方法の理解促進を図ることができました。

今後はこの経験を基に、更なる具体的なシナリオに基づいた「実践訓練」を継続していききたいと思えます。

## 消防・災害訓練

**日時** 2021年11月24日(水)

**時間** 15:00～16:00

**場所** 世田谷中央病院

この機会に消火器の使い方をマスターし、救助袋の場所と使用方法を確認しておきましょう！  
全部署の職員参加をお待ちしています。  
ご来賓の皆様にはご迷惑をおかけしますが、多数は通常通り行いますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

#### スケジュール

15:00～15:20 消火訓練(消火器操作実習)

15:30～16:00 災害訓練(EMIS訓練/停電時訓練)



木邑先生による講義



消火器操作自習

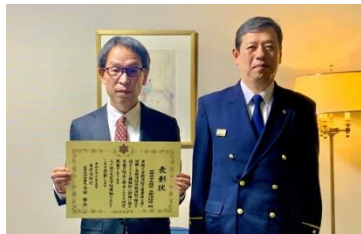


講義を受ける様子



### ③世田谷消防署より表彰されました

日頃の自衛消防活動に対する取り組みを評価していただき、世田谷消防署さまより表彰状をいただきました。今後も地域の皆さまのために、少しでもお役に立てるように活動に取り組んでいきます。



## 番外編 目の前で人が倒れたらどうする？

◎今回教えてくださるのは・・・  
内科医 木邑 健太郎 先生



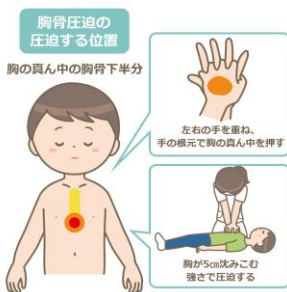
成人の場合、突然の心肺停止は心臓が原因であることが多いとされています。とりわけ、心臓が小刻みに震え、全身に血液を送り出せなくなる「心室細動」という病態の場合、1分1秒でも早く「心肺蘇生法」を行うことで、命が救われるのみならず、それまでと変わらない日常生活を取り戻すことのできる可能性が高くなります。

「心肺蘇生法」と聞いて、「わたしには出来ない」と思われる方も多いと思います。でも、ご安心ください。一般の方々には、簡素化された蘇生法が提唱されています。手順は次の通りです。

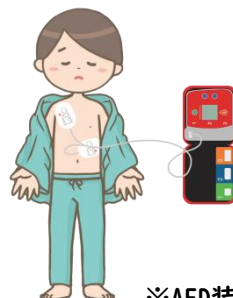


### 【手順】

- ①周囲の安全を確認。
- ②肩を叩きながら大声で呼びかけ、反応がないことを確認。
- ③周囲に助けを求める。（誰もいなければ119番通報）
- ④助けが来れば（まだされていなければ）119番通報、AEDを持って来るよう依頼。
- ⑤呼吸をしていない、または、不自然な呼吸の場合、心臓マッサージを行う。
- ⑥心臓マッサージは「胸の真ん中」を強く早く押す。（1分間に100～120回）  
1回押すごとに、胸を確実に元に戻すことを心がける。※1の図を参照
- ⑦訓練を受けていない方、抵抗がある方は、人工呼吸は行わなくてよい。
- ⑧AEDが到着したら、電源を入れ、音声案内どおりに使用する。
- ⑨電気ショックをする瞬間は、患者さんの体には絶対に触れないこと。
- ⑩救急隊が到着するまで、AEDの音声案内に従って行動する。



※1 心臓マッサージ



※AED装着イメージ

## 腰痛予防体操で毎日元気に！

腰痛予防に効く体操を4つご紹介します。  
座ったままでできるのでぜひチャレンジしてみてください！  
理学療法士 荒井繁人

### 座ってできる！腰痛予防体操



#### ①脇腹の筋を伸ばす

左手を頭の上まで上げ、そのまま上半身を右へ倒します。この状態で20秒間キープしてください。  
左が終われば今度は右も同じようにしてください。

- ポイントは
- ・前かがみにならないこと
  - ・お尻が浮かないようにすること



#### ②太ももの裏、ふくらはぎを伸ばす

椅子に浅めに座り、伸ばしたい方の足を前に出します。骨盤を立て、出した足のつま先の立てて、体を前に倒す。この状態で20秒間キープ！  
次は反対側も同じようにしてください。



- ポイントは
- ・しっかり骨盤を立てさせること
  - ・太ももの裏、ふくらはぎを伸ばすこと



#### ③腰をひねる

右手は椅子の背もたれをつかみ、左手は右足の外側に添え、体を右側にひねります。この状態で20秒間キープしてください。  
右が終われば今度は左も同じようにしてください。

- ポイントは
- ・ひねった側の足が開かないように反対の手で抑えること



#### ④骨盤の前傾、後傾

椅子に浅めに座ります。骨盤に手を当てて、骨盤を前に傾ける。次に後ろに傾ける。ゆっくりと10~20回繰り返して下さい。



- ポイントは
- ・前に傾ける時は胸を張る
  - ・後ろに傾ける時はおへそを覗き込むこと



## ビタミンDで風邪予防！

ビタミンDは、免疫機能を適切に保ってくれる栄養素！



### 本日のメニュー 免疫力UPスープ！



#### 【材料2人分】

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ・ 鮭の切り身                     | 2切れ    |
| ・ きのこと                      | お好きなだけ |
| (舞茸、エノキ茸、シメジ、エリンギなどお好みのきのこ) |        |
| ・ 白菜                        | 1枚     |
| ・ 人参                        | 1/4本   |
| ・ 玉ねぎ                       | 1/4個   |
| ・ 水                         | 400ml  |
| ・ ★顆粒和風だし                   | 小さじ1   |
| ・ ★酒                        | 大さじ1   |
| ・ ★みりん                      | 大さじ1   |
| ・ 味噌                        | 大さじ2   |

#### \*\*お好みで

- ・ バター10g
- ・ おろしにんにく 少々
- ・ 小ネギなど

#### 作り方

- 1.白菜は芯の部分を2cm幅でそぎ切りに、葉の部分は食べやすくちぎります。
  - 2.玉ねぎはくし切りにします。人参は短冊に切ります。
  - 3.きのこを食べやすく、ほぐしておきます。
  - 4.鮭の切り身は骨があれば除き、一口大に切ります。
  - 5.鍋に野菜、きのこ、鮭を重ねのせます。
  - 6.水、★を入れ、味噌の半量を溶き、蓋をして中火で煮込みます。
  - 7.鮭を割ってみて火が通っていれば食べごろです。火を止めて残りの味噌を入れます。
- \*\*お好みでバター、おろしニンニク、ネギ類など散らせたらできあがり\*\*

※鮭に軽く小麦粉をまぶしてから調理すると、とろみがつき、口当たりが良くなります。  
※材料はきのこ鮭だけでも美味しく仕上がります！



風邪やインフルエンザなどの感染症に有効です。  
きのこや魚に多く含まれているので、  
これからの季節、鍋ものやスープでしっかりと  
免疫力をつけたいですね！





# 病院紹介

東京都指定二次救急医療機関

各種健康保険・労災保険

【病床数】

131床(内26床 地域包括ケア病棟)

【診療科目】

内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

放射線科・泌尿器科・糖尿病内科

健康診断

【診察時間】

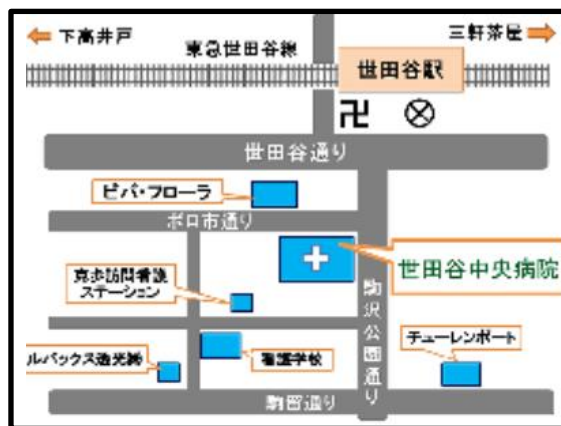
午前9:00～12:00 午後13:00～17:00

【受付時間】

午前8:30～11:30 午後12:30～16:30



## 当院へのアクセス



◎東急世田谷線  
世田谷駅より歩いて5分

私たちと一緒に働きませんか？  
看護部採用ホームページも新しくなりました！！  
ぜひご覧ください！

**業務拡大により  
スタッフ  
募集中！！**

世田谷中央病院

🔍 検索



医療法人社団さくら会  
**世田谷中央病院**

〒154-0017

東京都世田谷区世田谷

1-32-18

TEL:03-3420-7111

FAX:03-3706-3847

HP:<http://www.setagaya-hp.or.jp>