

はつらつ



特集

ヒーローに密着！

~9月9日は救急の日~

vol.55

2022.Autumn

目次

特集

9月9日は救急の日
東広島の
ヒーローに密着! — 2

ドクターインタビュー
救急・総合診療担当
廣兼 民徳 — 7

ハツラツセルフケア — 9

千秋会
きらりびと 02 — 10

教えて!
いーのくん相談室 — 11

いのガールズの
せっかくグルメ — 12

千秋会インフォメーション — 13

特集

9月9日は救急の日

東広島のヒーロー に密着!

— 東広島市消防局 東広島消防署に行ってみた —



毎年9月9日は「救急の日」。救急医療に対する正しい理解と認識を深める目的で定められました。万が一に備えて、私たちが暮らす地域ではどのような救急体制が整っているのか、覗いてみましょう。

◀ 東広島市の救急体制を知ろう!



げんきハツラツ!

健康クッキング

管理栄養士 ちからいし
力石

\ レモンの酸味で減塩!! 蓮根のはさみ焼き

熱量 280kcal ・ たんぱく質 14.7g ・ 塩分 0.4g

材料(1食2人分)

- | | | | |
|-------|-----------|-------|------|
| ・蓮根 | 120g(小1個) | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・鶏ひき肉 | 180g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 100g(小1個) | ・レモン | 1個 |
| ・大葉 | 6枚 | | |

A (おろし生姜 小さじ1・食塩 ひとつまみ・こしょう 少々)

作り方

- 1 蓼根を5mm程度の厚さに切り、水にさらす。
- 2 みじん切りにした玉ねぎを焼き色がつくまで炒める。
- 3 大葉を千切りにし、鶏ひき肉・大葉・粗熱をとった2・Aをこねる。
- 4 水分を拭き取った蓼根で、3を挟む。
- 5 全体に片栗粉を薄くまぶし、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、フタをして弱火で加熱。
- 6 中まで火が通ったら盛り付け。
輪切りにしたレモンを重ねて完成!

酸味には「料理の塩味を感じやすくする」という効果があり、味の物足りなさを補ってくれます。全国生産量1位の瀬戸内レモンを使って、減塩に取り組もう!

はつらつ
クッキングは
こちら



命を守る 地域のヒーロー

消防署内を潜入調査！



ここでスーパーヒーローに変身！ 早着替え必須の更衣室

消防では、119番通報から5～10分以内に現場に到着することが目標。そのうち、隊員が指令を受けてから車に乗り込むために与えられた時間は約1分！トレーニング中や仮眠中などいかなる時でも迅速に出動できるよう、時間を想定した「出動訓練」で早着替えの訓練をしています。

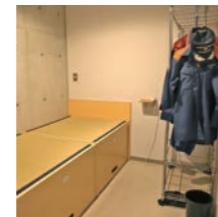


日々鍛錬！トレーニングルーム



重い器具を持っての消火活動や怪我人の救助のため、強い体づくりが必要。あらゆる災害に対応できるよう、訓練や事務処理の合間に筋トレをしています。

仮眠室での休息も大切な任務！



夜間勤務時は、昼間と同じ活動服を着て交替で仮眠をとる。仮眠中でも、出動指令が発生すると部屋中に指令音が鳴りひびき、すぐに現場へ出場！



救急車の中はまるで小さな病院！



車内にはさまざまな外傷・疾患に対応するための設備がズラリ。時には救急医の指示を仰ぎながら応急手当てを行います。緊急車両が走る時は、一般道路80キロ・高速道路100キロまでの制限速度が定められているそう！

ここには、119番通報体験や初期消火体験コーナーがあり、各種災害の模擬体験を通じて、防火・防災に関する知識や必要な行動を学ぶことができます。しかし、ここ最近は新型コロナワクチンの接種会場になっていることもあり、一般見学はお休み中…。そこで、はつらつ編集部が特別に内部を見学させてもらい、潜入レポートをお届けすることに！救急隊のみなさん、救急のこと、たくさん教えてください！

私たちが
行ってきました！



// まずは東広島市消防局を知ろう！//



東広島市消防局管内の消防署は全部で10施設。そのうち、東広島市消防局東広島消防署が西条町民の命を守っています。

東広島消防署は、コンクリートとガラス張りのモダンな外観が特徴です！



数字で見る東広島市消防局



2021年度の救急件数
9784件

井野口病院への
搬送は1101件！

2021年度の救助件数
177件

案内人
東広島消防署
警防係 角先陽海さん

救急隊員の数
79人

女性救急隊員は
3人が活動中！

救急車両の数
19台

無人航空機(ドローン)も
活躍しています！

※2022年8月時点

かつて自身を助けてくれた
救急救命士が憧れです！



東広島消防署 救急係
松岡佑磨さん

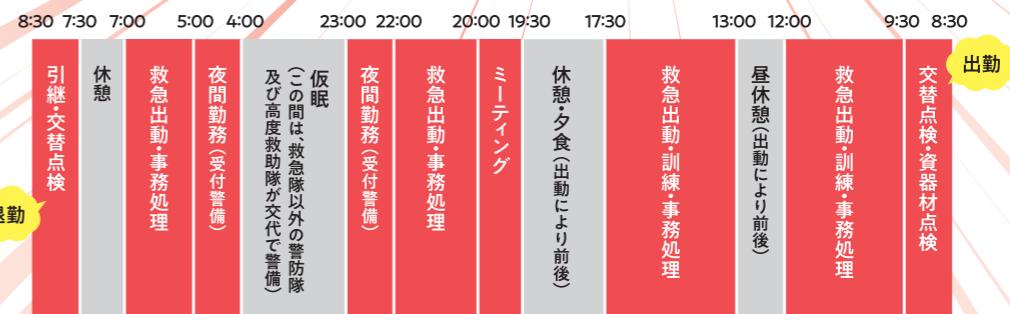


救急救命士3年目の松岡です。今の仕事を志したきっかけは、高3の春に遭った交通事故。頼もしい救助隊に憧れて、進路を決めました。実は、偶然にも当時の搬送先は井野口病院！看護師さんが優しく対応してくれたのを覚えています。

消防署は交替制勤務のため、朝から24時間業務を行なう。その翌日が休みになります。これを3クール繰り返

すと、2日の連休があります。休日の過ごし方は、もっぱらバイクでツーリング！リフレッシュできる良い時間です。

勤務中の昼食は手作り弁当派。署内では黙食を徹底しているので、静かなランチタイムです。隊員同士のコミュニケーションが取りやすい環境が早く戻つてくると良いですね。



東広島消防署 高度救助隊
中村 康智さん

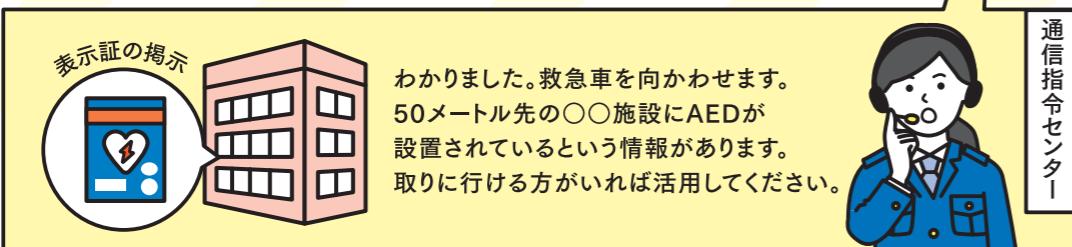
普段は紺色の活動服で過ごし、消火活動になると上から防火衣を着て出動。火災時は顔を覆い、背中に背負った空気ボンベとつながる「空気呼吸器」を使って呼吸。煙や有毒ガスを吸わずには消火活動を行えます。

腰に巻いているのは安全帯。高所作業用の綱、無線機のほか、隊員が動けなくなつたことを知らせる警報器がついています。隊員の安全を守るために、さまざまな工夫が施されているんですね。

ある日の勤務スケジュール

あなたも命を救う
ヒーローの一員です

倒れた人を見たら、頭が真っ白になるのは誰でも一緒。しかし、心臓と呼吸が止まっている人にすぐに心肺蘇生ができるかどうかで、その人の今後が決まります。みなさんも、救急隊員と同じく命を救うヒーローの一員。周りにAEDが設置されている場所を確認し、救急対処法の講座を受けなど、もしもの時に備えませんか？気になる方は「応急手当講習会」のHPをご覧ください。



救急車を呼ぶべきか迷ったときは…



救急受診スマホアプリ「Q助」では、症状や年代を入力すると「すぐに救急車を呼びましょう」「病院を受診しましょう」など緊急度が表示。対応できる医療機関や受診手段をることができます。

全国版救急受診ガイド
Q助

判断に迷った時、電話で相談できる番号が「# 7119」。看護師が病気やけがの症状を把握し、緊急性や応急手当の方法、適切な医療機関などをアドバイスします。なお、緊急時はためらわずに119番に通報しましょう。

制服チェック！

安全な消火活動のため
工夫がたくさん！



東広島のみなさんが 安心・安全に暮らせる 救急医療体制をめざす

当院では、地域内でおきる可能性のある疾病・外傷に可能な限りの対応ができるよう救急医療体制を整えています。救急・総合診療担当の廣兼医師にインタビューを行いました。



救急・総合診療担当
ひろかねたみのり
廣兼 民徳

ドクターインタビュー

Doctor Interview

救急に大切なのは 地域との結び付き

—蘇生教育コース(—CLS)って何でしょう?

—廣兼先生は、昨年井野口病院に入職するまでは救急一筋だったそうですね。

救急一筋でしたが、今は総合診療も担当しています! というのも、救急医療や災害医療には地域医療がベースになると思っていて。安心して暮らせる東広島の医療体制を作るために、訪問診療や入院棟のカルテ回診にも力を入れて、アットホームな医療をめざしています。

一日頃から地域医療に力を入れることで、有事での救急医療がスムーズに行えるんですね。先生の救急への熱い想いを感じます。

救急医をしていた古巣の宮崎では、日本救急医学会が開催する医療従事者向けの蘇生教育コース(—CLS)の指導者もしていました。

大好きなプラモデルは 自慢のコレクション!

—ところで、先生の診察室、

模型が多いようなん…。

気がつきましたか! 実は子どもたちからモノ作りが好きで。ドクターヘリや救急車のプラモデルもあれば、人体骨格や人体模型も…中でも骨盤の模型には萌えますよね。

—それはちょっと共感しづらいですね。

—そうなんです。受講対象は医師・看護師のみだけでなく、薬剤師や臨床検査技師・放射線技師・リハビリ職員など医療関係者全般です。誰でも適切な心配蘇生法が行えるようになってほしいなあ。

—対応できる人が1人でも多いと心強いですね。

今後は東広島地区での開催も予定しています。これからも、多くの医療従事者に参加してほしいですね。

救急症例検討会 ピックアップ!!



救急現場から医療機関へ搬送されるまでの間に、救急隊員が行う応急処置の質を保証するための研修を

東広島消防署と合同で実施。医療と消防が協働して不測の事態に対応できるよう、救急救命士への指示体制や救急隊員への指導・助言体制を見直しています。また、救急救命士の病院実習等の再教育も行っています。



我が家には自慢のプロペラ飛行機やスポーツカーがずらっと並んでいます

よ! ガンダムのプラモデルもたくさんあります。僕にとってのヒーローはやっぱりガンダムですね。

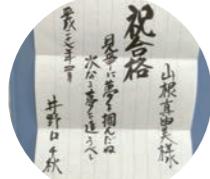
救急に携わる
外来看護師として
日々ステップアップ！

入職当時は准看護師だったため、できる業務が限られ、救急に携わることができませんでした。働く中で知識の限界を感じ、25年目にして一念発起！当時の院長（現会長）をはじめ、病院全体のスタッフの応援と協力のおかげで、通信課程で（正）

看護師の資格を取得しました。
救急に関わる看護師としてさらに技術・知識を向上させたくて、東広島の「CLS立ち上げメンバ」に。他病院と情報共有しながら、東広島の救急体制を整えています。院外では、岡山マラソンのAED班や「東広島子どもメディアカルラリー」スタッフとして、子どもたちや教員の方々に心肺蘇生法を指導する予定。みなさんに指導する立場

今のところ、ハングル語を勉強して韓国のドラマや音楽をして楽しむのが目標ですね。

STAFF STYLE



看護師資格に合格した時、前院長からいただいた「祝合格」のお手紙は宝物。



これが
外来看護師の
制服です！

万歩計で健康管理！
AEDキーホルダーは
細部まで忠実でお気に入り。



制服は
ネイビーとピンク。
その日の気分で
色を決めます！

千秋会きらりびと02

外来看護師 山根 真由美



▲お気に入りの韓服とビーズアクセ！

でありながら、私にとつても学びの場となっています。他病院とのつながりを大切に、これからも救急医療の向上をめざします。

活力は「推し」!!
日常の中にも韓流を

最近はK-POPに夢中！
職員にもファンが多く、「韓活」で盛り上がっています。

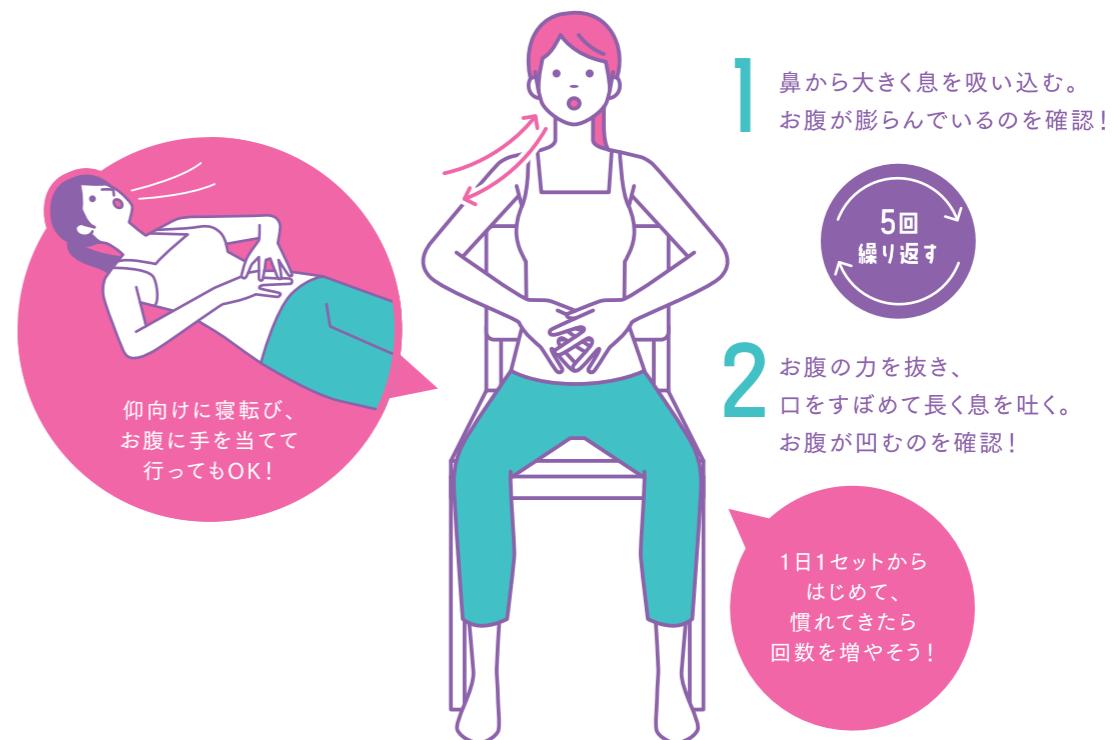
韓国ではビーズアクセ作りがブーム。使わなくなったアクセサリーや洋服についているビーズを再利用して、推しの名前や子どもの名前を組み合わせたビーズアクセを作っています。(これつてSDGs!?)ほかにもアイドルが着ていた「韓服」を部屋着にしたり、韓国食器を同僚とおそろいで買ったり。いつかは韓国旅行にーと言いたいところですが：)

9月に誕生日を迎えたYumiko Yamaneさん。毎日元気な笑顔で、日々の業務に取り組んでいます。

ハツラツセルフケア

お腹を膨らませて深い呼吸を！腹式呼吸ストレッチ

たっぷりお腹から息を吸い、ゆっくり静かに吐く腹式呼吸。副交感神経が優位になることでリラックスできたり、免疫力が高またりと、いいことづくしの呼吸法を身につけましょう。



動画でくわしく！



生尾 作業療法士



Youtubeで
わかりやすく配信中！

腹式呼吸の前にプラスワン体操！

この体操で肋骨の周りの筋肉をほぐし、腹式呼吸時にしっかりと力が入ります。



くろんぼ屋

くぐり門珈琲店
店長からのご紹介
**くろんぼ屋の
ビーフカツを食べんさい!**

東広島市西条本町15-34
TEL / 082-422-2916
定休日 / 月曜日夜・火曜日
営業時間 /
昼 11:20~14:30(L.O14:00)
夜 17:00~20:00(L.O19:30)

詳しくは
こちら！

ラジャー！



秘伝ソースは唯一無二！西条駅前の老舗定食屋

前回登場の「くぐり門珈琲店」店長おすすめ、「くろんぼ屋」にやってきました！店長さんにお話を伺います。

当店は西条で70年以上、変わらない味を提供し続けています。長く通ってくださる方も多いです。

ビーフカツがとっても柔らかいですね！ソースは甘さとスパイシーさが合わさった絶妙な味わい…。このボリュームで1,100円はリーズナブルです。以前は、昼と夜でメニューが違っていましたよね？

ランチは洋食、ディナーは焼肉でしたが、コロナ禍をきっかけに昼も夜も同じメニューを提供しています。



▲ビーフカツ 1,100円

懐かしくてホッとする味をより気軽に。



▲オーナーさんは大の野球ファン！店内にはユニフォームがずらり。

▶お弁当の電話受付は9時～、受け取りは11時～。



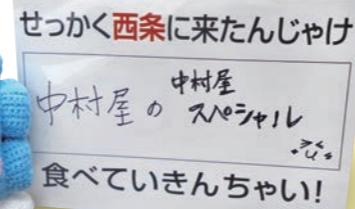
当店の味をもっと気軽にいろんな方に楽しんでいただくため、テイクアウトのお弁当も始めました。営業時間内なら、当日でも注文を受けてから調理してお渡しできますよ。

一仕事の日でも楽しみができますね。くろんぼ屋さんのオーナーは、井野口病院の理事長と古くからのお知り合いだと？

そうなんです。井野口病院はスタッフさんたちが和気あいあいと働かれていますよね。みなさん気持ちのよい挨拶をしてくださる印象です。

一ありがとうございます。
今後とも当院をよろしくお願いします！

くろんぼ屋
店長・住山さんの
イチオシ
お好み焼き店だよ！



「いのガールズのせっかくグルメ」では
西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート！
次回は「中村屋」をご紹介します。



「デイサービス」って何をするところなの？

デイサービス（通所介護）とは、要支援・要介護認定を受けた方が、健康チェック・入浴・食事・機能訓練などをを行い、楽しく充実した時間を過ごしてもらうための通所施設だよ！

メインの活動はリハビリや機能訓練を行うこと。ほかにも、絵画や手芸といった趣味活動や利用者さん同士の交流を深めて、利用者さんの社会的孤立感の解消や認知症の予防を図ったりもしているんだ。



千秋会のデイサービスでは1日のスケジュールは自分で決められるよ！

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による機能訓練

管理栄養士が監修したできたての食事

趣味活動（園芸・書道・絵を描くなど）

自主訓練（マシンやレッドコードを使った筋トレ）

お風呂（1日型・要介護の方のみ）

井野口在宅リハビリテーションセンターってこんなところ！

利用者さんと一緒に花壇を作っています！

「レッドコード」という装置を使って体操を行います。

利用者さんに向けてお弁当の販売を始めました！

左から
介護福祉士 にわ
作業療法士 庭山
理学療法士 山本
介護職員 仮本
丸本

管理責任者 河野

お気軽に
お電話ください！

井野口在宅リハビリテーションセンター 東広島市高屋町中島641-2
【電話】082-430-8601 【営業日】毎週月曜日～土曜日(祝日も営業)※1
【営業時間】8:30～17:30【対象地域】東広島市(西条・八本松・志和・高屋・黒瀬・福富など)※2
※1 日曜・年末年始、お盆はお休みです。 ※2 その他地域の方もご相談に応じます。

オリジナルグッズが当たる!
読者プレゼント実施中!

クロスワードの答えと下記項目について
明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

- ①氏名 ②住所 ③電話番号
④はつらつ感想・ご要望
⑤クロスワードの答えを明記ください。

宛先 〒739-0007
広島県東広島市西条土与丸6-1-91
井野口病院 はつらつ係

Webから



アンケートフォームから
質問事項にお答えください。

応募締切:2022年11月30日(水)必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

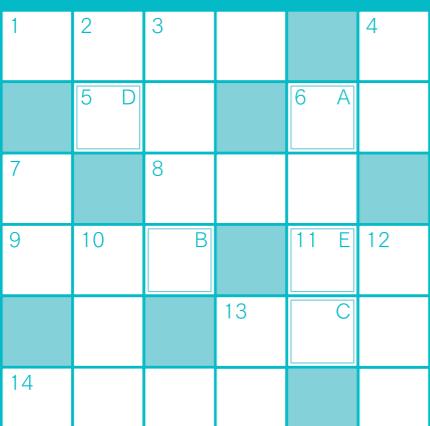
介護スタッフを
募集しています

当法人では、2023年4月、西高屋駅そばに認知症グループホームをオープン予定。これに伴い、介護スタッフを鋭意募集中です。有資格者・経験者優遇ですが、無資格者・初心者の方でも応募はOK! 経験に応じて丁寧に指導いたします。介護の仕事に少しでも興味がある方、くわしくは当院のホームページをご確認ください。



担当: 総務課082-422-3711(代)

クロスワードにチャレンジ!



クロスワードの答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えは次号で発表します。 前回の答え:カルシウム

私たちに気が付きましたか?
当院には他にもたくさんのヒーローがいます!

季節を感じる
「リハビリ庭園」が
完成しました!

リハビリテーションセンター併設売店横のスペースを、「リハビリ庭園」としてリニューアルしました。これから紅葉の季節にかけて、色づいたイチョウなども楽しめます。お天気の良い日にはベンチでリラックスするのもいいですね。どなたでもご利用いただけますので、ご来院の際にはぜひ季節の移ろいをお楽しみください。



千秋会
インフォメーション

HPでも最新情報更新中!

病棟にてイベント食を
提供しました

当院栄養科では、長く療養されている入院患者さんに季節を感じ楽しんでいただくために、月1回の行事に合わせたイベント食を提供する取り組みを行っています。6月と7月にはパフェとかき氷をご用意。冷たくてさっぱりとしたかき氷は、食欲不振でなかなか食事の進まない患者さんにもおいしく召し上がっていただき、その他の患者さんにも「リハビリ終わりの疲れた体に染み渡る」と大好評。これからも、目にも楽しく、味わっても楽しいイベント食をご提供してまいります。



病院にキッチンカーが
やってきました

真夏日のある日、東広島市福富町「上ノ原牧場カドーレ」のキッチンカーが当院にやってきました。キッチンカーでは牧場の看板メニューであるジェラートを販売。これは、新型コロナウィルス感染症に日々対応するスタッフたちの慰労を目的とした企画。暑い中で食べるジェラートは格別で、「夜勤がんばって良かった~」と嬉しそうに食べる職員の姿に、企画スタッフまで幸せをもらいました♪



表紙のはなし



事務部長
荒木 和則

リハビリテーション科長
濱野 恵美

院長
井藤 久雄

看護部長
藤井 佐栄子

医療技術部長代理・診療放射線技師長
戸塚 功二

特集では、私たちの地元・西条町民を守るヒーロー、東広島消防署の隊員さんの姿に密着しました。それにちなんで、表紙では当院の幹部職員がヒーローに大変身!普段は院内外の様々な難題に立ち向かっているみなさんですが、撮影の相談をすると、ノリノリでヒーローポーズをとってくれました!



編集後記

今回の取材時は夏真っ盛り。東広島消防署のみなさんには、連日の猛暑とコロナ禍でとても大変な中、快く取材を引き受けてくださいました。最初はカメラに緊張されていましたが、最終的にはこんなポーズはどう?こんな場面も撮影しては?など、どんどんご提案いただきました。東広島消防署のみなさん、ありがとうございました!

井野口病院
公式YouTube



井野口病院
公式Facebook



外来診療
担当医表