

JMAスタイル

VOL.5

「JMAスタイル」は、年3回、社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス (JMA) の各施設の「スタイル」を紹介する広報誌です。

海老名総合病院、海老名メディカルプラザ、海老名メディカルサポートセンター、アゼリア、

居宅介護支援事業所 ケアネット海老名、訪問看護事業所 海老名総合病院訪問看護ステーション、訪問介護事業所 ヘルパーネット海老名、福祉用具貸与・販売事業所 ケアレンタル海老名、地域包括支援センター 海老名東地域包括支援センター、海老名中央地域包括支援センター
 【関連法人】社会福祉法人 ケアネット、特別養護老人ホーム さつき、特別養護老人ホーム シェ・モア、認可保育所 すこやかハウス

【発行人】社会医療法人ジャパンメディカルアライアンス 〒243-0433 神奈川県海老名市河原口1320 【発行日】平成23年10月19日

各ドックのご紹介

日帰りドック (一日ドック)	午後に結果説明や様々なご相談をお受けするコースです。検査後に昼食のご用意があります。
半日ドック	全検査が終了次第、午前中に帰宅できますので、多忙な方に向けたコースです。結果は後日郵送となります。
一泊二日ドック	日帰りドックコースより更に多くの検査項目を、一泊してゆっくり受診していただくコースです。宿泊は近隣のシティホテルと提携しております。
生活習慣病ドック	メタボリックシンドロームに着目したコースです。
アンチエイジングドック	アンチエイジングドックとは現在の「老化度」を様々な角度から精査することにより、老化が原因で起こる病気の予防を目指し、適切な指導を行ないます。結果面談は抗加齢医学の専門医として、東海大学を中心に現在活躍されている川田浩志医師が担当します。
脳ドック専門コース	結果面談は脳外科専門医の三原医師が担当致します。通常の健診項目に下記の諸検査が加わります。
MRI検査	主に脳の内部を見る検査で、目的は脳腫瘍や脳梗塞等の発見です。
MRA検査	主にくも膜下出血の原因となる未破裂脳動脈瘤と頭部の主幹動脈の閉塞・狭窄病変等の検出が目的となります。
VSRAD検査	海馬・海馬傍会付近の萎縮を評価することが早期アルツハイマー型認知症における画像診断のポイントです。
頸動脈エコー検査	頸動脈の狭窄(つまり)の割合や全身の動脈硬化の程度を調べる検査です。

連絡先 ヘルスサポートセンター

TEL 046-292-1311(直通) FAX 046-233-2002(専用)
 Mail Support@jin-ai.or.jp ホームページ <http://kenshin.jinai.jp/>

ヘルスサポートセンター

海老名総合病院附属 海老名メディカルサポートセンター内健診センター(人間ドック)



伊東 明美
センター長

センター長挨拶

早いもので開設以来十年の月日が経ちました。お陰様で年々利用者数は着実に増えており、これをご利用者様の重要な評価と考え、更なる質の向上と受け入れ体制の拡充に努めております。

是非、皆様のご利用・ご支援を頂きますようお願いいたします。
ヘルスサポートセンターと病診連携

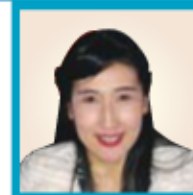
当センターは海老名総合病院(地域医療支援病院)・海老名メディカルプラザ(外来専門施設)と密接に連携したフォロアアップ体制を整えております。

予約について
 完全予約制となっております。直接お問い合わせくださるか、電話やホームページからもお申込みできます。

ドクター健康法 No.5

いつも笑顔で

海老名メディカルサポートセンター 脳神経科 三原 千恵 室長



● **いつも笑顔で**
 私の健康法は「クヨクヨしないでいつも笑顔でいること」です。昔から「笑う門には福来る」といいますが、医学的な根拠があります。

● **病気と免疫力**
 病気の原因には、病原菌やウイルスによる感染、癌の発生、アレルギーなどがあります。どれも毎日のように私たちの体の中に入ったり発生したりしていますが、ほとんどは自分自身の免疫力(リンパ球の働き)によって、小さい芽のうちに消滅あるいは弱体化しているのです。

● **病気にならないために**
 病気にならないためには、免疫力を高めることが大切です。一番上がりで確実なのは「笑うこと」です。何でもおろかに考えて笑えば、自律神経や内分泌系の働きがよくなり、リンパ球の力も強くなり、病原菌や癌細胞をやっつけてくれます。人間、辛い時もあります。少しでも楽しいことをみつけて、いつも笑って免疫力を高めようではありませんか!

第6回 JMAえびな健康まつり



JMAでは今年も11月6日(日) 10時~14時30分に「第6回JMAえびな健康まつり」を開催します。昨年度は「もしあなたが、がんになったら……」というテーマで開催しました。あいにくの寒さでしたが、たくさんの方にご来場頂きましたことに心より御礼申し上げます。地域住民の方の健康に関して少しでもお役に立てたのではと考えています。

今年「糖尿病について」というテーマで、各職員が手作りで皆様の健康のお手伝いができればと考えています。11時30分から大森安恵糖尿病センター長の「まぢがいたらけの糖尿病の常識」という特別講演も行いますので、是非皆様のご参加お待ちしております。

詳細は、院内掲示、ホームページ、広報誌などで随時お知らせさせていただきますのでチェックしてください。
 (JMAえびな健康まつり実行委員会 委員長 石井良昌)

社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス MAP



JMAスタイル

VOL.5

音楽療法 ～ご利用者様との 音楽を共にする時間～



介護老人保健施設に入所されているご利用者様は、様々な困難を持たれていますが、生活の中に音楽を用いることで、少しの楽しみとご自分を表現する機会、そこに参加される方たちの交流を図る時間の提供に努めております。

音楽療法とは、音楽の持つ、生理的、心理的、社会的働きを、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上に向けて、意図的、計画的に活用して行なわれる治療技法なのですが、歌う、音楽に合わせて身体を動かす、楽器を演奏する、回想し、言語化するを中心として実施しています。

思わず口ずさむ、リズムを取る、手にした楽器の音に聞き入る、お隣の方との思い出話、など良くある事です。しなくてはならないのではなく、自由に、自然に、ゆったりと、ある時はにぎやかに、「あなたと私が時間と場所を共有する」活動になっていきます。「次はいつ？」と楽しみに待っていて下さるご利用者様の多種多様なご希望と、まだ内に眠っているであろうお力を引き出す事ができるように、力を尽くしていこうと思っております。

(介護老人保健施設アゼリア 音楽療法士 深野 宏美)

受診科相談室って どんなところ?



こんな症状で何科にかかったらいいかわからない……。
病院に行ってもこんな風にお困りのことはございませんか?
海老名メディカルプラザにはそんな患者さんのお手伝いをさせて頂く看護師がおります。

総合案内横の「受診科相談室」には、毎日看護師がおります。患者さんの症状を詳しくお聞きし、その症状に合わせて担当科との受診の調整を行います。

また、ご予約いただいた検査に伴う薬の服用方法や、お食事の注意点などのご説明、入院のご予約の場合は、入院時に必要となる内容のご説明や病棟での注意事項などもお話させて頂いております。そして、症状のご相談以外にも様々な相談や説明などにも対応しております。

お待ちしていただくこともございますが、もっと皆様安心して受診していただけるようにお手伝いさせて頂きたいと考えております。どうぞお気軽にお声をおかけ下さい。

(海老名メディカルプラザ 看護課 主任 若松 智穂)

**会員制
健康倶楽部**

ジェーマ

ジェーマご入会のご案内

当倶楽部は、皆様に予防医療の観点から様々なサービスをご提供しております。病気になってから病院に行くのではなく、病気を予防するために専任保健師が健康についてご提案をし、それを実践して頂く倶楽部です。

身近で健康に関して相談できるホームドクターのような存在でありながら、人間ドックを始めとした検査をもとに、皆様の健康について考えていく。そんな安心を皆様にご提供していきます。

人間ドック 年1回

定期健康チェック 年2回

専任保健師による健康相談

生活改善処方

健康情報の提供、健康講座の案内

会員専用サロンの利用

入会金・年会費

- ◆入会金 10,500円
- 【JMAスタイル特典あり】
- ◆年会費 63,000円
- 【一括払い 56,700円(1割引)】

JMAスタイル特典あり

詳しくはお問合せください。

お問い合わせ・お申し込み

(046-235-1371)

受付日時 月～金 9:00～18:00(祝日は除く)

お知らせ

サロン内をご見学頂けます。健康相談を兼ねて、一度お気軽に専用サロンにお立ちよください。

ご希望の方は、詳細な資料を送付致します。お気軽にお問合せ下さい。

高血圧予防!!

カリウム・食物繊維
満点レシピ

切干大根をいつもと違った料理でいかがですか?

高血圧の方は特に、そうでない方にもおすすめ、栄養満点の切干大根のサラダをご紹介します。切干大根にはカリウムや食物繊維といった高血圧予防に効果のある栄養素が豊富に含まれています。しかし、煮物にしてしまうと塩分が多くなってしまいがち。サラダにすると塩分も控えられ、違った味でおいしく召し上がっていただけます。

カリウム

ナトリウムの排泄を促し、その結果、血圧の上昇を防ぐ作用があると言われていています。

食物繊維

ナトリウムやコレステロールを体外に排泄する作用があると言われていています。

レシピ 切干大根のサラダ (2～3人分)

	材料		作り方
	切干大根	30g	①切干大根はさっと洗い、2カップの熱湯につけて5分おき、水気を絞ってざく切りする。
	ツナ オイル漬け	80g	
	きゅうり	1本	
	塩	小匙 1/4	②キュウリは細切りにして塩をして5分おき、水気を絞る。赤ピーマンは半分にして細切り。
	赤ピーマン	1/4個	
	酢	大匙 1と1/2	③ツナは軽く油をきり、①②、Aの調味料と混ぜて出来上がり。
	A 醤油	大匙 1/2	
	ゴマ	お好みで	

(海老名総合病院 栄養科 管理栄養士 堤 涼子)

介護老人保健施設 アゼリア

介護福祉士・介護助手募集

海老名総合病院

看護アシスタント募集

- ◆職種 ①介護福祉士(非常勤) ②介護助手(非常勤)
- ◆給料 ①時給 1,150円 ②時給 900円
- ◆応募資格 ①介護福祉士の免許をお持ちの方 ②未経験 OK! ヘルパー2級をお持ちの方歓迎!
- ◆勤務時間 【日勤】8:30～17:30 ※非常勤の場合、勤務時間・日数についてはご相談に応じます。

- ◆職種 看護アシスタント
- ◆給料 時給 900円
- ◆応募資格 未経験 OK! ヘルパー2級をお持ちの方歓迎!
- ◆勤務時間 【日勤】8:30～17:30 ※非常勤の場合、勤務時間・日数についてはご相談に応じます。

◆応募 電話連絡の上、履歴書(写真添付)を送付ください。書類選考後、面接日時のご連絡をさせていただきます。

◆就職に関するお問合せ先 法人本部 人事総務チーム **フリーダイヤル 0120-54-1311** ◆受付時間 平日 9:00～12:30/13:30～17:00 土曜 9:00～12:00

◆E-mail jinjisoumu@jin-ai.or.jp ◆URL <http://www.jinai.jp>

**看護師も
同時募集中!!**

この広報誌に関するご意見は、社会医療法人ジャパンメディカルアライアンス 法人本部広報室 E-mail inf_kouhou@jin-ai.or.jp までどうぞ。