

きびる

No.05
2013.6
June



社会福祉法人 済生会
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

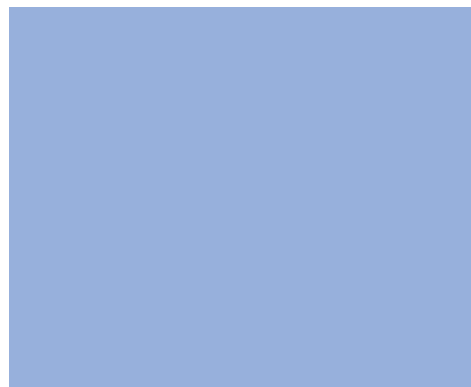
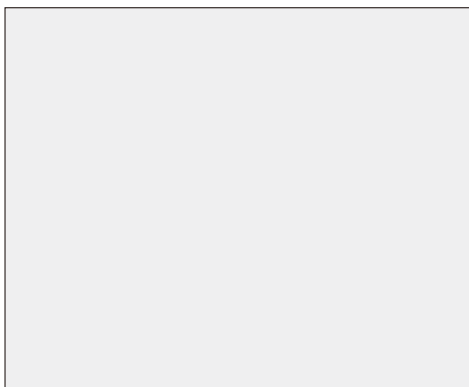
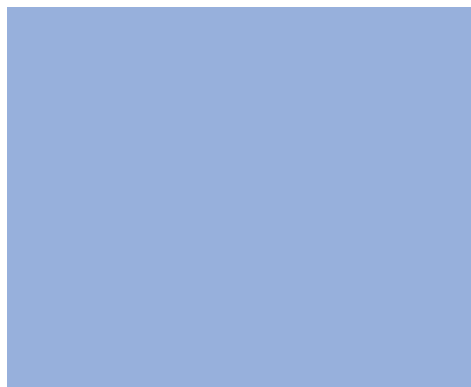
基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療奉仕につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携のもとにリハビリテーションを重視した早期の社会復帰を支援します。
- 3.本院と連携し質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供します。
- 5.職員の創意を生かし、患者さんと職員の満足度の向上につとめ、運営の持続的安定を目指します。

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

地域に開かれた
病院を目指して
います。



新任のご挨拶



院長／坪井 雅弘

平成25年4月1日から、院長に就任しましたので、皆様にご挨拶申し上げます。

済生会吉備病院は岡山市西部において「回復期リハビリ病棟」を有し、脳疾患や運動器疾患の患者さんの回復のためのリハビリテーションを行い、また軽度急性期患者さんに対応している病院です。

今後、済生会吉備病院の理念である「地域に親しまれ、信頼される病院」の実現に向けてより一層の努力をしていきたいと考えています。その為には吉備病院をもっと地域の皆様にご利用して頂けるように、先ず吉備病院を、もっと良く知って頂く努力をしたいと考えています。今年2月には海外で活躍されているオペラ歌手の方による「院内コンサート」を催して、地域の方々にもお越し頂いています。また、「ふれあい看護体験」も行います。地域の皆様方に実際の吉備病院の仕事の内容を見て頂き、患者さんが食べられている昼食を試食して頂いたり、吉備病院の院内や

病室が採光に工夫されており、十分な明るさを得られるようになっている点や、清掃が行き届き、清潔な院内の様子や、看護師やスタッフがやさしく患者さんに接している所などを見て頂きたいと思っています。また、健康教室や地域での医療に関する講演などもこれからどんどん行っていき、吉備病院の理念により近づけるようにしていきたいと考えています。

また、岡山済生会総合病院との連携をより強めて、診療の質の向上も図っていく所存です。平成25年7月にはCTも新しい高性能のCTに更新され稼働します。より精密なCT画像や種々のCT検査が出来るようになります。このようにして地域の皆様の健康管理や治療により貢献していく所存です。

これからも、皆様により一層、済生会吉備病院に親しみを持って頂き、ご支援して頂けるように職員一同努力して参りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

薬の飲み方(用法)の意味

薬は指示された用法を守って正しく服用することでその効果を発揮します。間違えて服用してしまったために予期せぬ副作用が起こることもあります。正しい用法を理解しましょう。

- 食前・・・食事前 約30分
- 食後・・・食事後 約30分以内
- 食間・・・食事後 約2時間※食事のことではありません!
- 食直後(前)・・・食事のすぐ後(前)

用法間違いによる副作用の例

ファスティック(糖尿病薬)を食直前に服用するところを誤って30分前(食前)に服用したことによって低血糖になってしまった。
薬に関して疑問な点がありましたらいつでも薬剤師に相談してください。

薬剤科／岡 明美

薬に関して疑問な点がありましたらいつでも薬剤師に相談してください。

外来

外来看護師／水田 由紀



▼看護師手作りの制作ボード



当院の外来は、内科・脳神経外科・整形外科・外科・泌尿器科・婦人科・小児科があります。内科は医師4名が交替で診療しており、脳神経外科は週2回、外科・泌尿器科・婦人科・小児科は週1回、整形外科は週3回、本院などから当院に来ていただき診療をおこなっています。看護師は常時5名体制としており、各科及び採血・注射室を日替わりで担当しています。

胃内視鏡検査も週2日実施し、開業医さんからのCT検査の依頼などにも対応し、高松農業高校の校医も担っています。また、6月から12月には市検診を実施しており、今年から総社市の検診も当院で受診できることになりました。

11月から12月は毎年混み合い、予約がとりにくい状況となるのが予測されますので、早めのお申し込みをお願いします。

外来の通院患者さんは、近隣にお住まいの方が多く、0歳児から100歳を超える高齢者までと年齢層も幅広く、そのうち高齢者の方の受診が約6割を占めています。当院では患者さん1人1人に対して、優しく丁寧な診療を心がけておりますが、一方で待ち時間が長いとの苦情が寄せられる事があります。現在、その改善策として診察の進行状況を診察室前に表示しています。また、待ち合いには医学情報のパンフレットと外来通信を配置しております。今後、外来通信に

は花粉症や熱中症など身近な病気について特集し、皆さんに情報を提供していきたいと思えます。

診察の進行状況を表示するようになってからは、患者さんから自由な時間が増えたとお声もいただきましたが、まだまだ改善すべき点はあると思っています。来院される皆さんに、よりよい診療環境が提供できるように、なにかお気づきになったり、疑問に思われたりすることがありましたら、遠慮なく御意見をいただきたいと思えます。また意見箱も設置しておりますのでお気軽にご利用ください。

今後も個性豊かな医師と明るい笑顔の看護師5名がお待ちしています。

グリーンカーテンに挑戦!

この度、当院南側の中庭に『ゴーヤ、さつまいも、ひまわり』を植えました。

- ゴーヤ、ひまわり
外来の待ち合いの日よけ(グリーンカーテン)として。
- さつまいも
毎年、秋に開催の健康教室『芸するぶたちゃん』へのお礼の品として。

収穫時期を楽しみにしています!
お時間がある時に様子を見に来てくださいね。





運動前後にストレッチ

今回は、手軽にできるストレッチについてご紹介します。ストレッチの効果や行う上での注意点についても説明しますので、内容をよくお読みの上お試し下さい。

理学療法士／伊藤 匡彦
石原 直幸

●とあるAさんとBさんの会話

Aさん「最近力が落ちてきたから運動でもしようと思うの。」

Bさん「急に運動しても大丈夫？」

Aさん「大丈夫。大丈夫。さっそく今日ウォーキングしてくるね。」

…次の日。

Aさん「痛たた。体が痛くて今日動けないの。」

Bさん「準備運動はしたの？」

Aさん「してない…(もう運動止めよう)。」

このような会話を耳にしたことはないでしょうか？

運動が体の機能を保つために効果的であることは多くの方はご存知だと思います。しかし、運動前後のストレッチも重要であることをご存知でしょうか？今回は、手軽にできるストレッチについてご紹介します。その前に、知っておいて欲しいストレッチの効果、行う上での原則・注意点について説明させていただきます。

ストレッチの効果

- | | |
|------------|-------------|
| 1) 血液循環の向上 | 4) リラクゼーション |
| 2) 疲労回復の促進 | 5) 柔軟性の改善 |
| 3) 痛みの軽減 | 6) 障害予防 |

理解しやすいように少しだけ筋肉の説明をします。筋肉は、多くの線維の束からなりその間に血管が入り混んでいます。また、筋肉は腱になり骨に引っ付いています(手羽先をイメージすると解り易いと思います)。このような構造になっているため、伸びたり縮んだりすることにより関節が動きます。では、伸び縮みの少ない筋肉だとどのようなようになるでしょうか。血管を圧迫し、老廃物を溜めてしまいます(例…肩こりや腰痛の原因の1つです)。加えて伸び縮みが少ない筋肉を動かすことによって、筋肉の付着部に負担がかかります(例…関節痛・腱鞘炎の原因の1つです)。

以上のことを知っているのと、ストレッチの効果が

座ってできるストレッチ

座ってできるストレッチをいくつかご紹介します。

1

太ももの後ろの筋肉

片膝を伸ばし、少し足を外に開きましょう。膝が曲がらないよう軽く押さえて体を前に倒して下さい。



2

背中の筋肉

座面から背中を離し背筋を伸ばしましょう。



理解できると思います。ストレッチをすることにより血管の圧迫が軽減し血液循環が良くなります。そのため、疲労物質・痛み物質が流れていきリラクゼーションにもなります。また、伸び縮みの範囲が広がるため動く範囲が大きくなり、筋肉・付着部への負担が軽減し障害予防になります。

ストレッチの原則・注意点

- 1) 運動前後に行う
- 2) 十分リラックスした状態で行う
- 3) 30秒程度かけてゆっくりと反動をつけずに行う
- 4) 痛みのない範囲で行う
- 5) 呼吸を止めずにゆっくりとした腹式呼吸で行う
- 6) 伸ばしている筋肉に感覚を集中させて行う
- 7) 強度は無理をせず少しずつ上げていく

ストレッチの方法は、下の「座ってできるストレッチ」をご覧ください。

今回紹介したストレッチはほんの一部です。紹介した以外にも何十種類もあります。もし、興味・疑問のある方はお気軽にリハビリセンターへお越しください。

ストレッチをきちんとすることにより、AさんBさんの会話が次のように変わるかもしれません。

Aさん「最近力が落ちてきたから運動でもしようと思うの。」

Bさん「急に運動しても大丈夫？」

Aさん「そうね。しっかりストレッチをしてから始めるね。」

次の日・・・

Aさん「久しぶりの運動だったけど気持ち良かったわ。」

Bさん「そうなの?!私もやってみようかしら。」

3

脇腹の筋肉

片手を上げ、体を横に倒していきましょう。(椅子から落ちないように気を付けて下さい)



4

肩の筋肉

片手の手首を持ち、持った手を肩に近づけていきましょう。



※自分独自の方法で行っていると逆効果になる可能性があるため注意して下さい。

広報委員会でテーマを検討し、1年に数回『健康教室』を開催しています。
 毎年恒例の「高松農業高校 こぶたちゃんの芸」「高松中学校 吹奏楽部のみなさんによる演奏会」や、
 当院職員による「腰痛教室」「介護のはなし」など、地域の方々との交流を楽しみにしています。
 参加は無料ですので、ぜひお越しください!

平成24年度 第3回健康教室

「芸するぶたちゃん!!」

臨床工学科 / 内海美智子

当院では毎年の恒例行事として、高松農業高等学校からミニブタちゃんがやってきます。今回は、3匹のブタちゃん親子と生後1ヶ月のあかちゃんブタがやってきました。

ブタちゃんはとっても機嫌良く、おすわりやおまわり、お手など数々の芸をこなしてくれます。その中で、「[待て]

は教えるのが一番難しく、根気がいるんです!と担当の先生が教えてくださいました。その「待て」も軽くこなし、ベテランの芸を見せていたのがやはりお母さんブタでした。貫禄ですね。短い足もなんのその。お手もご立派です。そんな微笑ましい光景を入院患者さんをはじめ近隣の方や子供さん約60名



が見守りました。あいにく小雨の天候でしたが、たくさんの方に来院して頂き、良い会が開催できたことを委員一同嬉しく思っています。今年度も健康教室を通じて地域の皆さんと関わっていただけたいと思っています。

平成24年度 第4回健康教室

「済生会吉備病院院内コンサート」

看護師 / 禰元 桂子

平成25年2月23日 高松中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏会が開催されました。入院患者さんや御家族の方、地域の方や備中荘の方など、約90名の参加がありました。

演歌メドレーや唱歌の演奏では、一

緒に口ずさむお年寄りの姿もあり、入院生活ではみられない一面も垣間見ることができました。

また、演奏だけでなく、吹奏楽部の生徒さんによる合唱や元気いっぱいなクイズもあり、楽しいひととき



なりました。

1時間と短い時間ではありましたが、生徒の皆さんの若いパワーを頂き、元気になることができたように思います。

無料健康相談会のご案内

病気にともなっておこる生活上の様々な問題について、医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けします。

日時 毎月第3水曜日 / 午前10時～12時

6月19日、7月17日、8月21日、9月18日、
 10月16日、11月20日、
 12月18日、1月15日、
 2月19日、3月19日

場所 済生会吉備病院
 1階 面談室



がん患者・家族のための相談会のご案内

●岡山済生会総合病院がん相談支援センターの相談員がご相談をお受けします。

日時 偶数月第3水曜日 / 午後2時～4時

6月19日、8月21日、10月16日、12月18日、2月19日

場所 済生会吉備病院 1階 会議室

お問い合わせ先 医療福祉課 ☎086-287-8655(代)

- 相談は無料です
- 相談は事前予約ができます
- 相談内容についての秘密は厳守します

編集後記

新年度から数ヶ月が経過しました。4月から新たな生活をされている方の中には、疲れがピークに達している方もおられるのではありませんか?これから梅雨の時期に入ります。気持ちが沈まないように適度な気分転換や休養が大切です。今回から掲載している「ワンポイントリハ」など活用してみてください。
 プチメモ・6月の誕生石は「真珠」・真珠には富・健康・不老長寿などの意味があるようです。そして真珠には癒しや心をリラックスさせる効果もあるようですよ。いろいろ活用し、梅雨を乗り越えましょう!! (M.U)