

## 「第14回いきいき健康教室」 を開催しました



琵琶湖中央病院では、地域の皆さまを対象に毎年12月に「いきいき健康教室」を実施しています。

例年は当院医師が健康体操や骨・脳卒中などをテーマにした講演を実施してきました。

「第14回 いきいき健康教室」では、笑顔応援隊iの方をお招きして笑い（ラフター）ヨガの講演と体験を12月20日（金）に実施し、31名の方にご参加いただきました。

笑いヨガとは、1995年にインドの内科医が考案し、笑い（ラフター）の体操と呼吸法を組み合わせた健康法で、世界の半数にあたる110か国以上に広まっているものです。作り笑いでも自然な笑いと同じ健康効果を得ることができるため、理由なく笑うことで積極的に心と体に働きかけます。

講演前の待ち時間には、健康チェック（骨密度計・体組成計・血圧計の測定）と脳トレを実施し、自由参加形式にしたところ、多くの方にご参加いただきました。健康に関心のある方が多く、講演でも熱心に講師の先生のお話を聞かれていました。お子さんからご高齢の方まで手軽に実施でき、元気に長生きする方法として興味を持たれていました。



体験では歌のリズムに合わせていきいきと体を動かし積極的に取り組まれ、終始座って参加いただいても小腹がすいたと言われる方もいるくらい良い運動となっていました。

体験後には、当院栄養科より便秘改善や風邪予防の効果もあるといわれている生姜を使った「豆腐のジンジャーパウンドケーキ」と紅茶を提供させていただきました。皆さん運動後ということもあつてか、ペロっと完食していただき自宅で作ってみようかな、という方もおられました。



今回は初めて体験型を取り入れ、職員にとっても良い経験となりました。来年はこの経験を活かしてより良いものにしていきたいと思ひます。

地域連携室 MSW 宮本 弥都葵

## 令和2年度診療報酬改定について

いよいよ2年に1度の診療報酬改定があと2か月に迫ってきました。

今まで、診療報酬は大きく医師の person 費など技術・サービスの評価に関わる「本体」と、薬の値段などモノの価格評価に関わる「薬価等」に分かれていましたが、今回の改定より、「診療報酬」と「薬価等」と表記されるようになり、「診療報酬」は、消費税財源を活用した救急病院の勤務医の働き方改革推進に用途が限定された0.08%（約126億円）を含め、0.55%増（国費約600億円増）で決定しました。

今月には個別改定項目について発表され、当院でも今後の対策に追われることとなりますが、いずれにしても医療の質の向上に努めていきたいと考えております。

事務部副部長 兼 医事課長 小嶋 浩一