

地域とともにつなぎあい
 患者とともに歩む医療

病院だより

第156号
 2024/1/15

新年のご挨拶

皆さま健やかに新春をお迎えのことと存じます。2020年から世の中を変える未曾有の惨事となりました新型コロナウイルス感染症拡大もようやく終息の光が見えてきて、ウィズコロナまたはアフターコロナに順応した我々の生活環境も4年前とは激変いたしました。

当院でも面会制限等で患者さん、ご家族さんには随分と不自由なご負担をおかけいたしておりましたが、皆さま方のご協力とスタッフ丸となった感染症拡大予防対策によって面会制限の一部緩和に至るなど、病院として本当の意味での「アフターコロナ」に取り組み始めております。

患者さんのより安心・安全なご自宅への退院の実現に向けて、約1週間入院を継続し体力の強化を図る「ワンモアウィーク」を打ち出しました。大野院長の指揮の元、スタッフ全員が丸となって取り組み患者さんと安心なご退院まで寄り添う支援を行った結果、コロナ流行期以前とご紹介数に変化がなく、地域の皆さんにご満足いただける病院にまた一歩前進したと自負しております。

また昨年は、2月に日本医療機能評価（リハビリテーション病院）認定の更新、かつ専門的な「高度・専門リハビリテーション（回復期）」部門への挑戦に見事合格し第三者機関から当院の質の高い安心・安全な医療の提供が評価されました。

他にも11月には院内の電子カルテの更新を行い、システムの不具合の解消を通して効率の良い業務の実現に取り組みました。

医療は人々の健康のために存在するものであることから、しっかりその原点を見つめていくことが正しいと考えております。地域の皆さま及び職員の健康を守ることを第一に考え実践することを改めて決意し、新年のご挨拶といたします。

医療法人幸生会 理事長 坂口 昇

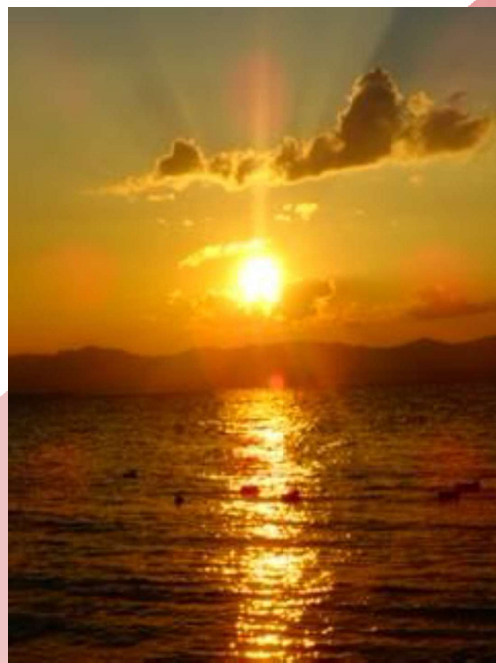


Photo by 川戸 菜緒

病棟からこんにちは ⑳

★☆☆ 2023病棟のクリスマス ☆☆☆ ～4Aプロジェクトチーム～



季節を感じ、視覚から楽しんでいただくこと、ほとんどの患者さんが毎日食事を囲む病棟談話室にクリスマスツリーが登場。



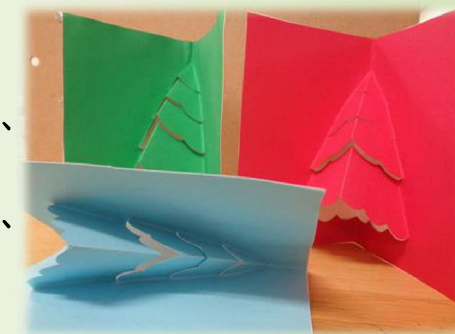
談話室には患者さんとの共同作、折り紙で作った巨大ツリーの壁画も。リハビリに忙しい患者さんの入院生活に彩を加えています。



病棟受付にはかわいいいリースと飾りが、リハビリから戻ってきた患者さんを出迎えてくれます。



ご入院中の患者さんには各担当看護師から、お一人ずつに心を込めたメッセージを添えて、クリスマスカードを贈りました。



年末年始 お品書き

栄養科一同



一年の労をねぎらって…



本年のご多幸をお祈りして…

《2023年大晦日》

- ・年越しそば(海老の天ぷら、卵)
- ・金平ごぼう
- ・生姜和え(キャベツ・赤ピーマン)
- ・梨缶

様々な食材を活用し、
 彩り豊かに仕上げました

《2024年元旦》

- ・赤飯
- ・鯛の塩焼き(蒲鉾・花酢レンコン)
- ・和え物(菜の花・湯葉)
- ・松風焼き
- ・炊き合わせ(茄子・赤こんにやく・ふき・梅人参・生いたけ)
- ・伊達巻
- ・紅白なます
- ・みかん缶

滋賀の
 赤こんにやく

今年も栄養科より、心を込めてお届けいたしました。

座って できる 足の運動

転倒しない身体作り

作業療法士 上田 健

筋肉は加齢とともに減少します。上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いといわれ、身体を支えることが難しくなって転倒が増えたり、膝関節痛などのリスクも高まってしまうので、下半身の筋力を維持することはとても重要です。

★そこで、お家で座ってできる足の運動をご紹介します★

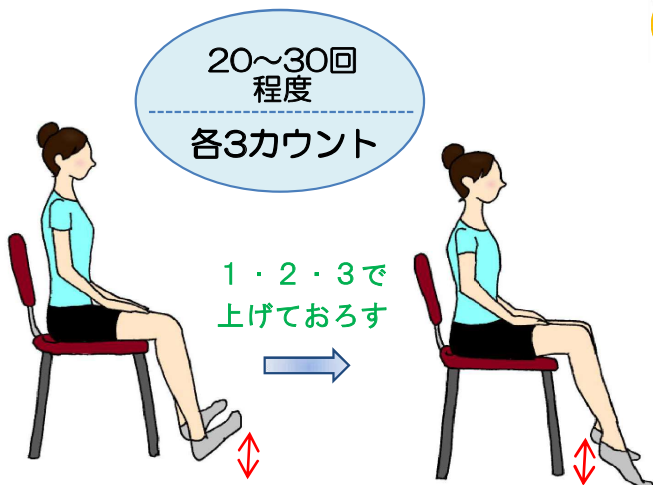
【基本姿勢】椅子座位

運動時は浅めに座り、背筋を伸ばして背もたれから背中を離します
膝を90度程度に曲げて、両足底を床面につけた状態からはじめてください



①つま先・かかとを上げる運動

ゆっくり両方のつま先・かかとを上げます。各3カウントリズムで上げ/下ろしを行います。

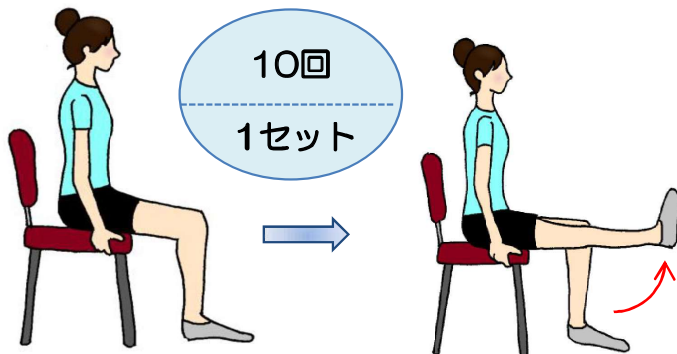


②膝の屈伸運動

膝が床と平行になるまでゆっくり上げ(伸ばし)てからゆっくり足を戻します。



※膝を伸ばすとき、上半身が揺れたり/背中を反ったりしないように注意しましょう
※運動方向に注意して、真っ直ぐ上げ(伸ばして)まっすぐ戻すようにしましょう



③足上げ水平保持

片方の膝をまっすぐ伸ばし、床と水平になった所で10秒程度保持します



お腹に力を入れるよう意識して、上半身が前後左右に揺れないように注意しましょう

10秒間
3セット

10秒間キープ



④足踏み運動

座った状態で体をひねりながら、手を軽く振り、リズムよく足踏みを行います。



※足は大きく振り上げて勢いよく床へ(ドンッと音が出るくらい)おろします。
※足踏みは左右リズムよく行ってください

50回
1セット



※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控えご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。

出前 講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

◎平野健康フェスティバルに参加しました◎

11月19日ようやく冬の訪れを感じ始めた日曜日、平野市民センターで平野健康フェスティバルが行われました。

例年、多くの地域の方の参加が見られるこのフェスティバルも今回で第4回となり、薬局・病院・福祉用具業者など5機関の合同イベントで、当日は人の往来で賑わいます。

今回も理学療法士・作業療法士・社会福祉士の3人体制で、膝肩腰体操・認知症予防体操・タオル体操・お手玉レクリエーションなど持っているネタのフル出場で臨みました。毎年のことながらフェスティバルが終わる頃には、声がかすれてしまうので、今回はのど飴常備で頑張りました。

さあ、地域の皆さんとの楽しい時間の始まりです！

最近、寒くなってきて肩こりが辛いAさん、起き掛けに身体が節々痛んで困っているBさんはタオル体操で体がほぐれて感激してくれました。その後、続けて膝肩腰体操でゆっくり集中的に筋力をつけて「楽になりました」と素敵な笑顔を見せてくださいました。

最近、人の名前を忘れがちなCさん、家で独りしていると何も考えないで過ごしてしまう事が心配なDさんは、認知症予防体操に参加してくださいました。頭と身体を動かして、何だか忙しくなってくる内に笑顔がこぼれ、いつしか夢中になってくださいました。

今回は、小さなお友達の飛び入り参加もあって、お手玉ブースも華やぎました。

地域の皆さんに、今回も楽しませていただきました。やっぱり声はかすれましたが、良い出会いが沢山ありました。

理学療法士 本田 圭吾
作業療法士 岡崎 拓真
社会福祉士 上嶋美由紀



【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

【基本方針】

1. すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
2. 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
3. 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
4. すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
5. 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。

