

きたがわ



目次

- ・ 院長挨拶
- ・ 部署紹介(リハビリテーション室)
- ・ 栄養だより
- ・ いきいきボランティア
- ・ 検査のツボ
- ・ 相談室から
- ・ 行事予定

院長挨拶



病院長 北川 堯之

新年あけましておめでとうございます。今年より院外向け小誌「きたがわ」が発刊されることになりました。病院と地域の皆様を結ぶかけ橋にしていきたいと思ひます。

昨年は「基本に忠実」を目標に、各職員が原点に戻って一年間を過ごし、少しずつではありますがその成果が表れてきたように思ひます。今年には診療報酬点数改定年であり、薬価部分のマイナス改定が言われ、私たちにとって厳しい 2004 年の幕開けとなりました。その中で私達が果たす使命は、愛情ある医療だと思ひます。

21 世紀に入り、あっという間に3年が過ぎたわけですが、今世紀の医療とは何かと考へてみますと、少子高齢化が進む今日、医療・福祉の連携はますます重要で、地域医療における私たちの使命もまた重要ではないかと考へます。和気町も例外ではなく、その高齢化率をみましても 25% と非常に高く、人口にしますと約 3300 人が高齢者だそうです。日本は世界一の長寿国ですが、その秘訣は、健康増進策を行う、予防医学を徹底させる、良質な医療にアクセスしやすい環境を作ることだと言われている。この健康に対する努力、予防に対する努力、質の向上に対する努力を私たちのこの一年の目標とし、頑張っていきたいと思ひます。

今年には十干十二支でいいますと、甲申の年です。陽明学で言えば「甲」は若い芽が殻を破って飛び出す、「申」は体をのびのびと動かす、ということです。「見ざる、言わざる、聞かざる」になるのではなく、物事をよく見て、よく聞いて、議論を深め、しっかりと活動し、先程の目標を成就させる一年でありたいと思ひます。

北川病院の理念

患者さまを「尊重」し、「安心」「信頼」「満足」できる医療を提供します。

- ・ 患者さまの権利を尊重し、患者さまの立場に立った医療の提供をします
- ・ 明るく対話をし、思いやりのある医療の提供をします
- ・ 技術の研鑽に努め、先進的で最良の信頼できる医療の提供をします
- ・ 地域医療に貢献するため、地域の医療機関との連携、充実した救急医療の提供をします

そして、職員にとって「あたたかく、生きがいのある職場作り」を推し進めます

こんにちは こんにちは

リハビリテーション室です



リハビリテーション(rehabilitation)とは「re- (再び)」「abilis- (適した、ふさわしい)」「-ation (にすること)」からなり「再び適したものにすること」を意味し、一人の人間としての「権利」「資格」「尊厳」が何らかの原因で傷つけられた人に対し、その「権利」「資格」「尊厳」を回復することを意味しています。つまりリハビリテーションとは、可能な限りそのひとらしく生きる権利を回復するという理念のもとで、身の回りの動作の獲得や生活・人生の質の向上を目指し社会的不利を克服するためのあらゆる援助であるといえます。

当院のリハビリテーションでは発症後間もない急性期の患者様から回復期、慢性期、そして在宅における訪問リハビリまで、多岐に渡りリハビリテーションサービスを提供しています。このため、それぞれの時期や場所、状況に最適のサービスを多方面から検討し、計画、提供への努力を続けています。

リハビリテーションには「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」といった職種があり、それぞれの職種の役割を簡単に説明します。

理学療法士 (PT): 座る、立つ、歩くなどの基本動作の回復、痛みの緩和などを目的とした訓練や体操の指導をおこなう。

作業療法士 (OT): 日常生活、仕事、遊びなど人間の生活全般に関わる諸動作の訓練、指導、援助をおこなう。

言語聴覚士 (ST): 言語機能や発声発語器管また食べたり飲み込んだりすることに障害のある方に訓練、指導をおこなう。

2004年1月現在、理学療法士2名、作業療法士2名、言語聴覚士2名、リハビリ助手1名の計7名で仲良く活動しています。今年の年間目標を「リハビリ知識、技術の向上」「接遇マナーの向上」として努力していきたいと思っております。みなさまよろしくお願いたします。

栄養だより vol. 1

皆様、お正月太りなどなさっていませんか？年末年始にかけてこの時期は、ごちそうを食べ過ぎたり、お酒を飲みすぎたりしてしまいますよね？さらに運動不足になりがちな冬は太りやすい季節です。肥満は、高血圧、高脂血症、糖尿病など多くの生活習慣病のもととなります。今回は、肥満を防ぐ食生活のポイントを紹介します。

肥満予防 10ヶ条

① 自分の体格に見合った食事量を守りましょう。

自分の適正体重を知り、体重コントロールを行ないます。
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
(太ってきたな、と感じたら体重をこまめに量りましょう)



② たんぱく質は不足しないようにとりましょう。

たんぱく質(肉・魚・卵など)の不足した食事は、糖質(ごはんなどのでんぷん)や脂肪のとりすぎをまねき、エネルギーが多くなりがち。たんぱく質をき

③ 脂肪のとりすぎに注意しましょう。



「揚げる」・「炒める」は素材に脂肪(油)を加える料理法、「煮る」・「焼く」・「蒸す」は脂肪を減らす料理法です。脂肪は少量でも高エネルギーなので、使い方には気をつけましょう。

④ 食物繊維をしっかりとりましょう。

食物繊維を十分摂取することは、高血圧・高脂血症の予防にもなります。野菜(目標は1日350g)や、海藻類・



⑤ 「まとめ食い」はやめましょう。

「朝食をぬいて夜にたっぷりまとめ食い」など、1日の食事回数が少なくなるほど、太りやすくなります。食事をぬいたりせず、規則正しい食生活を送りましょう。



⑥ 食事時間はゆっくりと。

食事をよくかんでゆっくり味わうことで、腹八分目でも満足感が得られます。



⑧ 食物は見えない所に保存します。

目につくと、ついつまみ食いしてしまうお菓子などは、見えない所へ移しましょう。

⑨ アルコールはほどほどにしましょう。

1日の適量は、ビールなら中びん 1本(500ml)、日本酒なら 1合(180ml)、ワインならグラス 2杯弱(200ml)までです。

⑩ 美しさは健康から。

絶食などの無理な減量は健康をそこないます。正しい食生活をし、普段から意識して、身体を



★いきいきボランティア★

(8月～12月)

療養型病棟(3階)には様々なボランティアグループの皆さんが来て下さり、療養中の患者さまやご家族の皆さまを励まして下さっています。

日舞 河田流さつき会の皆さん



吉永銭太鼓の皆さん

そのほか、琴修会の皆さんによる大正琴の演奏会、和気三味線同好会の皆さんによる演奏会をして頂きました。

～ 検査のツボ ① ～

今年もインフルエンザの季節がやってきました。昨シーズンにインフルエンザの特効薬が登場して以来、「インフルエンザの検査をして下さい」といわれる方が増えました。鼻の奥を綿棒でくしゅくしゅっとし、それにウイルスがついているかどうかを調べます。(15分程度で結果がわかります)

でも検査で陰性だからといって、「インフルエンザではない」とは言い切れません。発熱してから1日ほど過ぎたところにインフルエンザウイルスの量はピークになるといわれています。熱が出て間のない頃は、ウイルス量が少なく、本当はインフルエンザに感染していても「検査の結果は陰性です」ということがあります。(個人差もありますが)

インフルエンザの検査に限らず、検査の結果が症状と合わないことは時に起こります。仕事をしていて一番悩むときです。どの世界も、白黒はっきり! とはいかないですね…



相談室は平成15年4月に出来たばかりの、まだ一年も経たない新米部所です。私はこの相談室を担当させて頂いている粟井太子です。

相談室では、主に入院中または退院後の心配事などの相談をお受けしています。

- 退院許可がでたけど、一人暮らして、家に帰ってからの生活が不安だ
- 介護保険ってどんな制度？
- 入院必要だけど、入院費が心配
- 家に手すりを付けたい

といった相談がよく寄せられます。相談したいことはあるけれど、どこに相談したらいいのかわからない、といわれる方がいらっしゃいましたら、一階総合受付横の「相談室」をお訪ねください。メールや電話でも相談をお受けいたします。秘密は厳守いたします。相談は無料です。



メールアドレス soudan@kitagawa-hp.jp
Tel 0869-93-1141

1～3月の行事予定

★ 療養型病棟のイベント

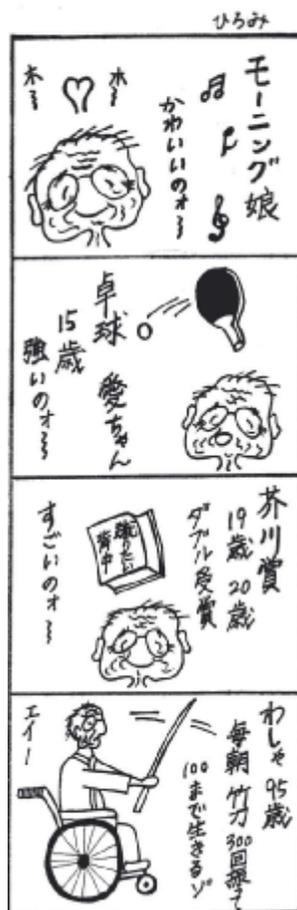
- 1月 初詣
誕生日会(職員による獅子舞踊り)
- 2月 豆まき
誕生日会(三味線演奏)
- 3月 誕生日会(職員による演劇)

(ボランティアの方を募集しています)

★ 健康教室

- 3月 高血圧教室

若いものには負けん



アクセス



診療案内

外来診療時間 平日 午前9時～12時30分
午後2時～5時

(歯科は2時～6時30分、土曜は5時まで)

休診 日曜・祭日(歯科は木曜・日曜・祭日)

診療科目 内科・外科・産婦人科・肛門科・麻酔科
皮膚科・リハビリテーション科・歯科

入院 一般病床 76床
介護療養型病床 27床
医療療養型病床 21床

健康診断をご利用下さい

人間ドック・政府管掌生活習慣病予防検診
職場定期検診・その他一般検診

当院ホームページのURL:

<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mail アドレス:

lab@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院
岡山県和気郡和気町和気 277
電話 0869-93-1141
Fax 0869-93-1200