

また がわ

秋号 Vol.56
2017.10



北川病院&エスペランスわけ

医療介護フェスタ2017のお知らせ

部署紹介 リハビリテーション室

健康教室 寝たきりを防ごう 転倒予防のコツ

医療法人紀典会

介護老人保健施設

北川病院 & エスペランスわけ

医療介護フェスタ2017

～来て、見て、試して得する^{きてんかい}紀典会～

毎年秋に行う病院フェスタ、介護フェスタを今年は合同で開催します。
日時は10月29日(日)、10時から15時の間で北川病院、エスペランスわけ建物内および駐車場でを行います。

血糖、血圧、骨密度、肺年齢などの各種検査や、フットケア、看護師体験(中学生まで)、施設見学等の各種体験、和気中学校吹奏楽部や清麻呂太鼓の演奏など、イベント盛りだくさんで皆様をお待ちしております。是非足を運んでみてください。

病院エリア



・健康チェック

血圧 血糖 肺年齢

骨密度 塩分摂取量

筋肉量 物忘れテスト

・フットケア

・看護師体験(中学生まで)

・革細工、エコバッグ作り

・歯科の型どり体験

・栄養科カフェ

・軽食 ちらし寿司 おこわ 焼き芋 ポン菓子

イベントステージ

10:00 和気中学校
～11:00 吹奏楽部

12:30 和気清麻呂
～13:00 太鼓



10 / 29 (日) 10:00 ~ 15:00

会場：和気郡和気町和気277、265
北川病院、エスペランスわけ敷地内

※一部のブースでは混雑回避のため整理券を配布しています。整理券配布所にて希望のブースの整理券をお求めの上、ブースで受付をして下さい。

エスペランスエリア



・市民公開講座 13:30~14:30

「今から始める老い支度

～知っておこう！成年後見制度のこと～

和気町地域包括支援センター 今井 雅 先生

・施設見学&体験ツアー ・バザー

・認知症予防運動

・軽食

プログラム体験

カレー パン ポップコーン

・カフェ〇むぎ

アクセス

- ・和気駅より徒歩15分
- ・駐車場は会場周辺に計3箇所設けておりますが、数に限りがありますので公共交通機関をご利用頂くかお乗り合わせの上お越し下さい。



部署紹介

リハビリテーション室

リハビリ室では、手術後や傷病発症後間もない方から、積極的に回復を図る時期の方、現状維持の必要がある方まで多岐にわたりリハビリサービスを提供しています。住み慣れた自宅に出向く訪問リハビリも行っています。患者様の状況に応じた最適なサービスを他方面から検討し、「よりよい生き方」を目指して支援します。

また、介護予防教室や地域のふれあいサロンなどで出張健康教室を行うなど、地域活動も積極的に参加しています。



仕事内容

○入院・外来患者様のリハビリ

リハビリテーション医1名、理学療法士9名、作業療法士6名、言語聴覚士3名、助手1名で日・祝含めた365日体制で患者様をサポートします。

○訪問リハビリ

病院に通うことが困難な方のために、ご自宅を訪問してリハビリを行っています。訪問先は和気町をはじめ、備前市、赤磐市方面と広範囲にわたっています。ご希望の方はご相談下さい。

○介護予防教室 難病相談会 無料出張健康教室

自治体主催の介護予防教室や難病相談会での運動指導やリハビリについての相談、また出張健康教室も行っています。健康長寿や腰痛・膝痛の対策、体操指導、生活習慣病予防、認知症予防、摂食嚥下等に対するリハビリから介護支援方法まで、幅広い内容で教室を行いますので興味のある方はお気軽にご相談下さい。



理学療法：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、援助

作業療法：日常生活（食事、排泄、入浴等）、仕事、余暇活動など人間の生活全般
に関わる諸動作の訓練、指導、援助

言語療法：言語機能や聴覚、音声、食べることや飲み込みの機能に障害のある方の訓練、指導、援助

第13回 元気であり続けるための健康教室

9月16日(土)に健康教室を開催しました。今回は当院リハビリ室室長の岡田が講師を担当しました。ロコモかどうか自身の身体をチェックしたり、転倒を予防する体操を実際に身体を動かして学びました。(表紙の写真はその時の様子)

寝たきりを防ごう 転倒予防のコツ



もしかしたら「ロコモ」かも

高齢になると筋力が衰えて転びやすくなります。また、つまずいた時の反応も鈍くなり、女性は特に骨がもろくなりやすいので、転倒により骨折し、それが原因で介護が必要になることも多くあります。高齢者の転倒原因の1つに「ロコモ」があります。「ロコモ〔ロコモティブシンドローム〕」とは筋肉や骨、関節が傷害され、足腰が弱くなった状態のことです。ここでロコモチェックをしてみましょう。

- ①掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどやや重い家事が困難
- ②重さ2キロ程度(1L牛乳パック2本分)の買い物をして持ち帰るのが困難
- ③片足立ちで靴下が履けない
- ④家の中でつまずいたり転んだりする
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥階段を上るのに手すりが必要
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

以上7つのチェック項目のうち、一つでも当てはまるものがあれば筋力の衰え、ロコモが疑われます。転倒する原因としてはその他に、メガネをかけ始めたとき、運動をし始めたとき、新しい薬を飲み始めたとき、新しい靴をはき始めたとき、起き始めなど、何かをし始めたときの転倒に注意が必要です。また、濡れたところ、階段などの段差があるところ、片付けていない部屋などは滑ったりつまずいたりしやすくなります。

ロコトレを始めよう

日頃の運動の為にウォーキングをしている方も多いと思いますが、これだけでは筋力アップにはつながりません。そこでおうちで歯磨きをしながらできる簡単な体操を紹介します。

- ・片足立ち 片方の足を上げたまま立つのを左右1分間ずつ
- ・片足かかと上げ 片足立ちの状態ですべての足で床についているかかとを上げ下ろしする 左右各15回ずつ
- ・スクワット 立った状態から膝をつま先より前に出さないようにゆっくりしゃがむ 6回

※不安な方は必ず何かにつかまりながら行ってください。

※体操の前後に必ずストレッチをしてケガを予防しましょう。

転倒を予防するには、転倒しにくい身体、環境を作ることが大切です。よく食べ良く運動し、部屋をちゃんと片付けて転倒を予防しましょう。

もし寝たきりになったら

ただ、どれだけ気を付けていてもほとんどの場合最後は寝たきりになってしまいます。その時しっかりと意思表示ができる状態とも限りません。寝たきりになったときの延命治療や苦痛の除去治療など、どのようにして欲しいかを、判断力のあるうちに家族と話し合っておく必要があります。最近では「リビングウィル」と言って、寝たきりになったときに希望することを事前に書面に残しておく方法があります。いつか来る時に残される家族が困らないよう、事前に話し合う時間を作ってみてはいかがでしょうか。

◆ 次回健康教室のお知らせ

第14回元気であり続けるための健康教室

テーマ「いくつになっても虫歯予防 ～高齢者に多い虫歯とその対応～」



講師：北川病院 歯科医師 上原 淳二
歯科衛生士 万代 明美

日時：平成29年12月2日（土）14時～15時

場所：和気郡和気町和気277
北川病院2階 会議室

参加受付：事前に受付かお電話でお申し込みください。

定員60名 定員に達し次第受け付け終了

電話番号：0869-93-1141 担当：阪口 森末

◆ 8月16日 和文字焼き祭の夜

毎年8月16日、病院正面の和気橋周辺で和文字焼き祭が開催されます。祭の救護係として今年も当院看護師が参加しました。幸い救護所に来る人はほとんどおらず、無事に祭が進行していきました。救護所は和文字や花火がよく見える特等席なので、参加した看護師もしっかり祭を楽しむことができました。

一方病院では、職員と入院患者様で花火の鑑賞会を行いました。車イスに乗られる患者さまには6階食堂で、寝たきりの患者さまには3階でベッドを窓際に寄せて観ていただきました。

6階食堂では、窓一面に広がる花火を見て皆さん口々に「わ～きれいじゃなあ～」 「すごいなあ～」 「こんなに大きゅう観れる花火やこう初めてじゃ～」 「どれも色とりどりですごくきれいで本当に観て良かった」と話しておられました。

途中煙がなかなか退かず見えづらいところもありましたが、皆さんとてもいい表情で楽しんでくださって、中には涙ぐんでる方も居て、見ていただけて本当良かったと思います。花火大会が終わったあとは3階に戻り、皆さんで浴衣を着て、男性は扇子を持って女性は髪飾りを付けて写真撮影をして終わりました。



あの人… どの人？ こんな人！



院長
吉田 彬子

最近楽しんでいることは、ラジオのNHKFMを聞きながら家事をすることです。料理がうまくできて、家族が「おいしい！」と喜んで食べてくれるととても幸せです。どうすればもっとおいしくできるのか、テレビやインターネットで調べたり、病院の皆さんにも教えていただいています。

また、合唱や太極拳を新しく始めてみたいなとも思っています。



看護師
中村 美月

私は旅行に行くことと美味しいものを食べることが好きで、先日は京都に行ってきました。念願の花魁体験と着物で京都の観光スポット巡り・食べ歩きをして楽しい時間が過ごせました。左は女性に人気のパワースポット八坂庚申堂の前で、右は花魁体験で撮ってもらった写真です。



看護助手
小林 千穂美

久しぶりにプールに行きました。孫の水泳の練習のために行ったのですが、私の方が夢中になって、泳いだり、歩いたり、浮かんだり。水の中はとても気持ちいいです。以前は週3回ほど水中ウォーキングを楽しんでいましたが、引っ越してからは全然行けなくなりました。和気町にもプールがあるのでまた始めたいと思っています。



編集 後記

今回10月29日開催の医療介護フェスタのお知らせを掲載しました。病院としては今回3回目になりますが、今年はエスペランスわけの介護フェスタと合同での開催ということで、例年以上に準備に忙しそうです。昨年までの反省を活かしつつ、来て頂いた皆様により楽しんで頂けるように一所懸命に用意しておりますので、是非ご来場ください。

外来診察予定表

平成29年10月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①				※落合		※馬場		※鳩寄		大山	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	尾関	吉田	宮本	服部	吉田	吉田	宮本		鳩寄
内科③			本条	鳩寄								
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	石川	石川	北川	梶岡	北川	榎田	北川	二宮
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	※落合			北川		北川		北川	
婦人科			※茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原 國友	上原 國友			上原 國友	上原 國友	上原	上原
泌尿器							土井				交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります
 事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

※火曜午前茂本先生は10時～診察開始です。

※火曜日午後落合先生は不定休のため院内掲示をご覧ください。

※水曜午後馬場先生の診察は16時までです。

※木曜日午後鳩寄先生は最終週のみ休診です。

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（木・土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。