

ゆるめま

【理事長のあいさつ】

「長寿国日本」

【巻頭記事】

楠木が戻ってきました!

地域連携室の紹介

【うまげな話】

「健康によい野菜のとり方」

【健康ひろば】

「呼吸リハビリテーションについて」

【行事報告】

透析親睦会

ふれあい看護体験

職員 親睦会

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、
全員参加で取り組みます



KEIRYOKAI

● 理事長のあいさつ

長寿国日本

地球温暖化の影響によるものか各地で異常気象による集中豪雨で、大変な被害が出ています。香川では、幸いこのような被害もなく例年の水不足も今のところ大丈夫のようです。

2012年の日本人の平均寿命が発表され、男性79.94歳、女性86.41歳で、男性は過去最高となりました。女性の過去最高は09年の86.44歳でした。世界50ヶ国と比べると、女性は1位、男性は5位。平均寿命は、その年生まれの0歳の子どもが何年生きられるかを予測した数値であり、2012年生まれの子どもが、がん、心臓病、脳卒中の三大死因で死亡する確率は、男性は5割を超えますが、女性は下回ります。この三大死因を克服すれば、平均寿命はまだ延びると推定されています。

ところで介護保険制度では、高齢化の進展のより介護給付費が年々増加し、団塊世代が75歳以上になる2025年には、2013年度の約9兆4000億円から、約21兆円に膨らむことが予測されています。政府の社会保障制度改革国民会議では、利用者負担や給付内容の適正化が求められ、その結果、要介護度が低い「要支援」の人を対象としたサービスは保険給付から外し、市町村事業に移行する案がでており、また、医療保険のほうでは、70～74歳の医療費窓口負担を現行の1割から2割へと変更する計画が検討されて

います。消費税アップとなった後、「社会保障と税の一体改革」がどのようにすすめていくのか、まだ不透明です。

人口構成の変化にともなう労働人口の減少、それを解消するためのワーク・ライフ・バランスの推進(女性労働力への期待)などは、背景にある重要課題です。また一方で、高齢化により一個人が抱える疾患が複雑化しており、とくに認知症を伴うケースが増加し、地域医療を担うものとして日々研鑽が必要とされます。

ここで、天皇即位20年祈念式典の際の皇后さまのお言葉を思い出し、今後の長寿国日本のあり方見直したいと思います。以下抜粋

「高齢化・少子化・医師不足も近年大きな問題として取り上げられており、いずれも深く案じられますが、高齢化が常に『問題』としてのみ取り扱われることは少し残念に思います。本来日本では還暦、古希など、その年ごとにこれを祝い、また、近年では減塩運動や検診が奨励され、長寿社会の実現を目指してはいたはずでした。高齢化社会への対応は様々に検討され、きめ細かになされていくことを願いますが、同時に90歳、100歳と生きていらした方々を皆して寿く気持ちも失いたくないと思います」

理事長 森 伊津子

● 楠木が戻ってきました!

平成25年5月24日(金)

護岸工事に伴い撤去せざるをえなかった楠木ですが、樹齡約250年の木目を生かした、とても美しいテーブルとスツールになり戻ってきました。外来待合室・1病棟の食堂談話室・通所介護いこいの家の3箇所に置いていますので、皆さん、是非使っていただき、木の香りと感触をご堪能ください。



● 地域連携室

地域連携室では、外来患者様及び入院患者様により良い医療を安心して受けていただけるように次のような業務を行っています。

通院相談

紹介医からの情報提供を受けて、担当医・受診日の予約を致します。

入院及び転院相談

当院は急性期治療を担う一般病棟と介護療養病棟の役割を持つ病院です。

他院の地域連携室から入院相談があり、ご家族と面談を行い入院の目的や希望を確認させていただいています。

①家に帰りたいので、リハビリテーションを続けて欲しい。

②医療度が高く在宅生活が困難な為、介護療養病棟での入院をしたい。

退院後の在宅生活への相談

急性期治療を終えられた患者様及びご家族が安心して在宅へ移行できるよう、院内の多職種と協働し退院支援を行います。市町村の担当者や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所等、介護サービスの事業所等とも連携を取り、情報交換を行います。

医療相談

入院によって生じる様々な不安、生活環境の変化、経済的な問題等のご相談をお受け致します。介護保険制度の利用や手続き・介護保険の申請代行を希望される方・介護施設等の御紹介も行っていきます。

地域連携室は、いつでもウエルカムです!!相談だけでなく苦情相談の窓口です。お気軽に声をかけて下さい。

■呼吸リハビリテーションとは？

呼吸器の病気によって、動くこと自体が辛い方に少しでも「動ける」「楽になる」という感じをつかんで日常生活を送れることを目的にリハビリテーションを行います。

■呼吸リハビリテーションの種類って？

①コンディショニング ②運動療法
③自立を促す日常生活活動のトレーニングなどがあります。以下に例をあげます。

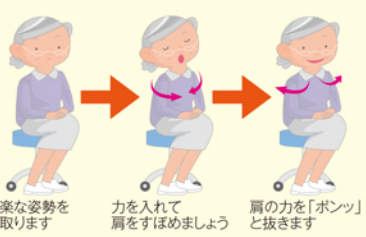
①コンディショニング 1.動作はゆっくり 2.休憩はこまめにとる 3.息を吐く時に動作を行う 4.くちすぼめ呼吸の活用

②運動療法

●ウォームアップ

肩すぼめ運動などの簡単な体操を行い徐々に体を慣らしていく

肩すぼめ運動 (3~5回程度)



楽な姿勢を取ります
力を入れて肩をすぼめましょう
肩の力を「ポン」と抜きます

運動

立ち上がり運動や平地歩行など5分程度から開始し最終的には20分以上継続できるようにするなどの持久力の向上を目指します



立ち上がり運動(10回程度)

クールダウン

高まった脈拍や上昇した血圧や上昇した体温を元に戻すための整理運動を行います



速度を落としたウォーキング(5~10分程度)

③自立を促す日常生活活動のトレーニング

日頃の生活動作中に息切れ少なくするような練習をしていきます。

- 着替えや座ってテレビを見ているだけでいい患者様への行う運動の例)
胸や首・肩のストレッチ、立ち上がり運動、座って足踏みなど
- トイレに行く時や調理や洗濯のときに息切れがするという患者様への行う運動の例)
胸や首・肩のストレッチや上肢の筋力トレーニングを実施。歩行トレーニングはゆっくり、途中休みをとりながらなど。

今回、一般的な「呼吸リハビリテーションについて」を紹介させて頂きました。トレーニングによってついた体力や息切れの軽減などは、リハビリテーションを継続することで維持することが出来ます。主治医によく相談しながら進めていくことがとても大切となります。



健康は毎日の食事から…

うまげな話

【第4回】～野菜について～ 健康によい野菜のとり方

今の時期は、新鮮なおいしい野菜がたくさん出回っています。そこで今回は、夏野菜をメインとし、【野菜の効能・選び方・料理のコツ】など暮らしに役立つ情報をご紹介します！

トマト

効能 抗酸化作用があり、がんや動脈硬化に予防効果がある。
選び方 ヘタが緑色でいきいきしているものほど新鮮です。全体的に丸く色つきが平均的なものを選びましょう。
料理のコツ 加熱するとより旨みがアップする。そのまま生食するよりもドレッシングなどの油を足す事で効率的に摂取できます。

なす

効能 細胞の老化を抑えたり、眼精疲労の解消が期待される。
選び方 実がふくらんでいて、首までしっかり太っているもの、ヘタは色が黒く筋が見え、トゲが痛くないものを選びましょう。
料理のコツ 茄子はスポンジのように旨みを吸い込むので、旨味、油との相性が良好です。

ピーマン

効能 夏バテ防止、疲労回復に効果が期待される。
選び方 皮につやがあり、全体に張りのある物を選びましょう。
料理のコツ ピーマン独特の青臭さ、苦味は料理前にピーマンを切ったものに熱湯をかけると抑える事ができます。

かぼちゃ

効能 粘膜や皮膚を強くする。肌に潤いを与える。
選び方 カットかぼちゃは中のワタをチェック！果実がしまりタネが大きいものを選びましょう。
料理のコツ 日本かぼちゃは煮物に、西洋かぼちゃは炒め物や揚げ物に適しています。スープやお菓子などさまざまな料理に使えます。

きゅうり

効能 むくみや二日酔いを解消。利尿作用もあると言われています。
選び方 いぼが痛くないしかりしており、鋭いとげがついている物が新鮮です。
料理のコツ ぬか漬けにするとビタミンB1がアップします。

オクラ

効能 胃腸の粘膜を保護し、夏バテ防止。
選び方 濃い緑色で、うぶ毛が生えていて黒ずんでいない物を選びましょう。
料理のコツ 長芋や納豆など、ネバネバの組み合わせが相性が良いです。

一風変わったチャーハン！
うまげな料理カード <塩もみなすのチャーハン>4人分

材料 ごはん:4杯分 なす(中):3本 塩:小さじ1/3杯 しょうが:15g 長ネギ:1/2本 干しえび:10g 干しえびのもどし汁:大さじ1 しょうゆ:大さじ2 酒:小さじ2杯 ごま油:大さじ2杯 削り節:少々

作り方 ①なす3本は薄い半月切りにして塩小さじ1/3を混ぜ、10分おく。
②しょうが15g、長ネギ1/2本はみじん切り、干しえび10gは水で戻して刻む。
③干しえびのもどし汁大さじ1、しょうゆ大さじ2、酒小さじ2を混ぜる。
④ごま油大さじ2でしょうがと干しえびを炒め、香りが出てきたら、ごはん4杯分、水気を絞ったなす、長ネギ、③を加えていため、削り節少量を混ぜる。

健康によい野菜の摂り方で野菜をたくさん食べましょう！



●透析親睦会

平成25年5月12日(日)



平成25年5月12日(日)、当院で透析を受けられている患者様やその家族の方と交流を図り、親睦を深める目的で「中野うどん学校(琴平校)」に行きました。

校長先生のご指導のもと、うどんをこねたり、麺棒でのばしたり、音楽に合わせて足で踏んだり、とても楽しく作ることができました。その後は、表参道を自由に散策や買い物をし、楽しい時間を過ごしました。

今後も、患者様やご家族の方が気軽に参加できる楽しい会を実施していきたいと思っております。

●ふれあい看護体験

平成25年7月30日(火)

“ふれあい看護体験”を7月30日に実施しました。中学生2名、高校生5名の参加があり、初めて男子学生の参加もありました。院内をオリエンテーションして回り、院内で働く多職種の現場を見学し、車椅子やストレッチャーに乗った患者体験、患者様との会話や、医療機器・器具の説明、お互いに血圧や脈を計測しました。参加者の中には、将来医療系に進みたい、看護師になりたいという学生さんもいましたので将来の目標の参考になったのではないかと思います。



●職員 親睦会…ビアパーティー

平成25年6月29日(土)

去る6月29日(土)紅梅亭にてビアパーティーが行われました。職員約140名の参加があり、新人紹介やカラオケ、担当の役員からは、ユニークなクイズを出題し、場を盛り上げてくれました。この日ばかりは、日頃の業務から離れ、全職員がおいしい料理を囲んで食べたり、飲んだり、歌ったり、おしゃべりしたり…とても楽しいひと時を送ることができました。この親睦会をきっかけに、さらにチーム医療に力を入れていけそうです♪



【編集後記】

今年は例年になく暑い日が続き、熱中症で運ばれた人の数は昨年の倍以上だったそうです。また、ある研究では今後10年間は気温が上がり続けるとも言われており、今後も引き続き、猛暑が予想されています。節電も大切ですが、室温調整やこまめな水分補給で熱中症にならないよう注意して、残りの夏を元気に乗りきりましょう。



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるぬき」第32号
発行元：医療法人圭良会 永生病院
編集者：医療サービス改善委員会
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日：平成25年8月1日

医療法人圭良会

- 永生病院 香川県仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 仲多度郡まんのう町買田102-1
Tel 0877-58-8811
- 森内科 香川県仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護) Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護) 香川県仲多度郡琴平町横井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600