

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》

- | | |
|--------|----------------------------|
| P. 1 | 表紙 <世羅高原 花の森> 2019. 6月 撮影 |
| P. 2 | 私のGerontology(老人学) |
| P. 3 | 健康管理センターからのご案内 |
| P. 4 | 介護保険の流れについて |
| P. 5 | 口内炎のお話 |
| P. 6-7 | リハビリだより<肩の体操> |
| P. 8 | 第30回 岡山県南西部医療安全を考える会・お花の紹介 |



私のGerontology(老人学)



前に勤務していた病院を2020年3月に定年退職し、この4月から倉敷第一病院で働き始めて1年になります。幸いにも身体に異常もなく毎日働いています。しかし、正直にいうと時に「衰え」を感じることもあり、折にふれて自分自身のこれからについて考えています。

2017年度の調査では、日本人の平均寿命は男性81.1歳、女性87.3歳ですが、介護を受けず寝たきりにならずに日常生活を送れる年齢（健康寿命）は男性72.1歳、女性74.8歳と報告されています。私は現在66歳ですので、私に残された「自分で自由に動ける時間」は約7年ということになります。

現実には7年後には、寝たきりにならないまでも、視力も落ちて本も読めなくなり、足腰も弱って自由に歩けなくなり、自動車免許も返納してどこにも行けなくなっているかもしれません。自分のことを自分で自由にできる時間は、長く見積もってわずか10年間です。

私自身、この歳になると特に欲しいもの、食べたいもの、着たい服もありません。自動車も今まで15年間乗っている車で十分ですし、スーツ、靴、鞆も今使っているもので十分です。それでも残された時間に、読んでおきたい本、行ってみたい場所、しておきたいことはあります。程々の生活のなかで「静かに、前向きに、ワクワクしながら」生きていけたらと考えています。

私には楽しみがあります。一つは、本を読むこと。もともと本を読むことは好きです。今でも時間があれば近くの本屋、古本屋に入り浸っています。ランチにスタバでコーヒーとサンドウィッチを買うくらいなら、そのお金で文庫本あるいは新書1冊を買います。おかげで自分の部屋は本で占められています。今まで集めた本を、庭に出した椅子で読めるような小さい書斎・書庫を作り、そこで本を読んで過ごしたい。昨年は鳥取の実家の離れを改装しました。

二つめは、旅をすること。今までも毎年夏になれば信州の山に登っていましたし、機会があれば自動車での旅行も楽しんでいました。これからも山には登りたいし、テントを担いでアウトドアを楽しみたいし、今まで行っていない所にも旅行したい。この1月には淡路島・黒岩水仙郷、2月には愛媛県・佐田岬に行きました。

もう一つの楽しみは、鳥取実家で農業しワイナリーを作ること。実家はブドウ栽培農家でした。父が亡くなってからは、その畑は草ぼうぼうで放置されていました。昨年は畑の草刈りをし、ワイン用のブドウ苗を植えました。ブドウ苗はまだ小さくブドウはなりませんが、将来はブドウ畑を広くし小さなワイナリーを作りたいと夢見ています。他の畑には果樹・野菜を植えます。5年後には少なくとも果物、野菜だけは自給できるようになればと考えています。

今は、仕事の合間に自分の楽しみ・夢について考えています。現在はまだ仕事を優先していて自分の楽しみだけに時間をとれませんが、考えるだけでワクワクします。自分の人生、自分で考え自主的に主体的に、誰にも迷惑をかけず、「静かに・前向きに・ワクワクと」生きていきたいと思っています。それが私のGerontology（老人学）の基本です。

総院長 坂口孝作

健康管理センターからのご案内

1年に一度

健康診断を受けましょう

4月から2020年度が始まります。

病気の早期発見と予防のため、年に一度 健康診断 を受診して
全身のチェックをしましょう。

当センターでは、様々な検査を用意しております。

是非一度ご相談ください。

当センターで受診できる健診

- 倉敷市健康診査・がん検診…6月から始まります
- 協会けんぽ生活習慣病予防健診…バリウムを内視鏡へ変更可能
- 一般健康診断(雇入時の健康診断、定期健康診断等)
- 人間ドック…2種類のコースをご用意しています

他、各種オプションをご用意しておりますのでご相談ください

医療法人誠和会
倉敷第一病院 健康管理センター

【電話番号】

086-424-1000 (病院代表)

【受付時間】

月～木 9:00～11:00/13:30～15:00
土 9:00～11:00



介護保険の流れについて

介護保険制度は、社会保障制度の中では、一番新しいもので、2000年にスタートし、20年経過、社会にも浸透しつつあります。

介護保険のこと 皆さんはどこまでご存知でしょうか？

あることは知っている、何となく知っている、身近に利用しているなど様々だと思います。

介護は、いつする側、される側になるかわかりません。

その時のために、介護保険制度の内容をいくらかでも知っておけば、いざというときに役立つことでしょう。

まずは、介護保険制度を利用するまでについて、順を追って説明します。



① 【申請】

申請は、介護保険証を持参し、役所へ出向くか、近隣の居宅介護支援事業所、高齢者支援センターで代行申請してもらいます。

② 【認定調査と主治医意見書】

申請後、認定調査を受けます。認定調査とは、訪問調査員（認定調査員）が自宅などを訪ねて、申請者の心身の状態について聞き取り調査を行う事です。

主治医意見書とは、主治医が申請者の疾病や負傷、生活状況などについての意見を記したものです。

③ 【役所での判定】

認定調査の結果と主治医意見書をもとに役所で認定審査会が開催されます。

④ 【認定結果通知】

申請後、約1ヶ月程度で、認定結果が自宅に届きます。

⑤ 【サービス利用の相談】

認定結果を踏まえ、それぞれの事業所へ相談となります。

要支援 1・2 ⇒ 居住する地区の高齢者支援センター

要介護 1～5 ⇒ 居宅介護支援事業所



以上が、申請からサービス利用に至るまでの基本的な一連の流れになります。

どうしようかと思われた際は、ケアマネジャーまでご連絡ください。

倉敷第一病院にもケアマネジャーは常駐しております。

お気軽にご相談ください。



口内炎のお話



口内炎できたことありますか？

口内炎とは、

頬の内側や歯茎などの口の中、舌やくちびるなどの粘膜におこる炎症の総称を口内炎といいます。

◆ 口内炎の原因は？

口内炎の原因は、はっきりとは分かっていません！

ストレスや疲れによる免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足などの体調不良、ウイルス感染、入れ歯、矯正器具が接触したり、頬や舌をかんでしまうなどの物理的刺激、やけど、傷への細菌感染などが考えられています。

◆ 口内炎の治療法は？

口内炎の原因が、ウイルス感染や入れ歯の接触によるものなどはっきりしている時には、原因を除去することが一番大切です。しかし、多くの場合には、口内炎の原因をはっきり特定することは困難なので、対症療法が主になります。

主な治療法は、

① 軟膏をぬって患部をカバーする。

軟膏には抗炎症、抗アレルギー作用があり、口内炎の炎症をおさえます。

② 貼り薬

口内炎に直接貼って炎症を抑えることができます。

③ トローチ

細菌を殺す効果があるので感染予防に効果があります。

④ トラネキサム酸の飲み薬

口内炎の患部にはプラスミンというたんぱく質分解酵素が発生し、炎症をおこしています。トラネキサム酸はプラスミンの増加を抑え、口内炎の進行を抑えます。

⑤ 口腔内を清潔に保つ

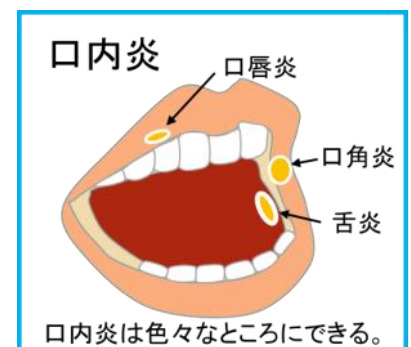
歯みがきを丁寧に行い口腔内を清潔に保つことが治癒を早めます。

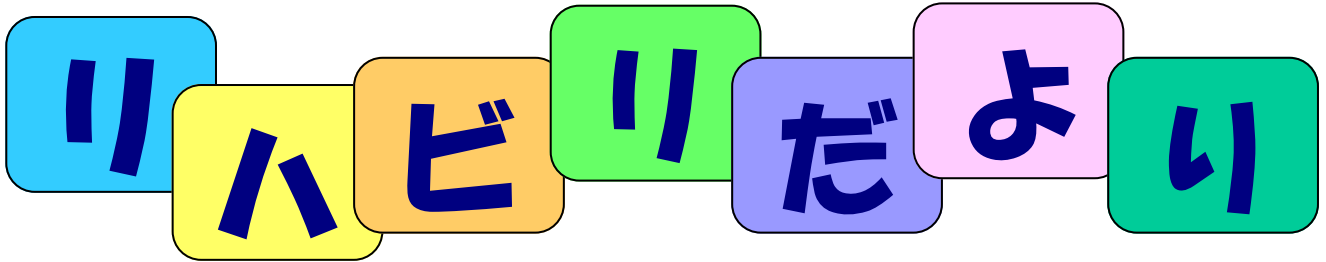
⑥ 体を健康に

早めに寝て、しっかり栄養をとり、免疫力をアップさせることが大切です。



口内炎って、できてしまうと、けっこう痛いですね。
口内炎って、何なのでしょう？





当院リハビリテーション課では、症状改善や予防法として利用していただくため、パンフレットを作成しております。
今回はその中でも肩の体操の一部をご紹介します。



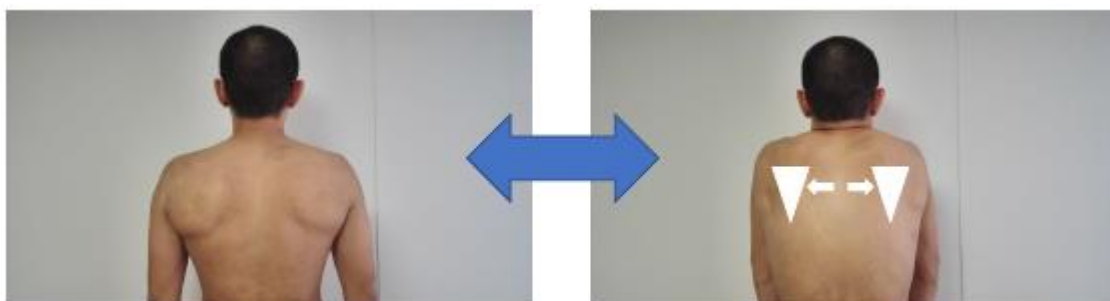
■ 肩の運動

《肩のリラクセーション》



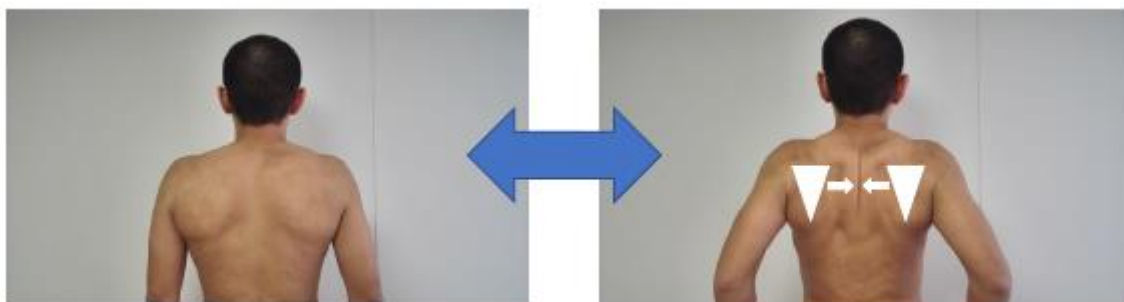
やり方	背筋を伸ばし両肩を耳に近づけるように挙げ、ストンと下げましょう。
注意点	痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

《肩甲骨を引き離す運動 10回行います》



やり方	背中を丸め、両方の肩甲骨を引き離すように手を前に伸ばしましょう。
注意点	痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

《肩甲骨を引き寄せる運動 10回行います》



やり方	胸を張り、肘をひきながら両方の肩甲骨を引き寄せましょう。
注意点	あごを引いて行い、肩が拳がらないように注意しましょう。

《肩を回す運動（前） 10回行います》



やり方	肩甲骨を動かすことを意識して、前方へ肩を回しましょう。
注意点	背筋が曲がらないように注意しましょう。

自主トレ冊子は、当院ホームページ（<http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>）にてダウンロードが可能です。

また、リハビリテーションセンター入口付近にある図書コーナーにも設置しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。



第30回 岡山県南西部医療安全を考える会

2020年1月22日（水）18：30～

北館6階 I SAMホールにて開催されました。

開催されました

今回は、自由なテーマで、
水島協同病院・渡辺胃腸科外科病院・倉敷スイートホスピタルがそれぞれ
発表を行いました。また近隣の医療・介護関係者や法律事務所の方で、活発な
意見交換が行われました。



お花の紹介

いろいろなお花が咲き誇る季節になりました。

春の便りを代表するお花と言えば『桜』を思い浮かべる方も多いと思います。桜にもいろいろな種類がありますが、今回は当院の駐車場ゲート横で綺麗なピンク色の花を咲かせている桜をご紹介します。

花は一重で大輪、濃紅紫色となるのが特徴のこの桜は、『プリンセス雅（みやび）』という品種で、「天皇陛下と皇后雅子様」の御成婚を記念し雅子様の「雅」という字を一文字にとって命名され、現在は雅桜とも呼ばれているそうです。

