



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 <小豆島 エンジェルロード>
- P. 2 通所リハビリテーションの役割
- P. 3 ナースコール <ナースコールについて>
- P. 4 予防接種のご案内 <肺炎球菌ワクチン接種について>
- P. 5 本当はこわい歯のウワサ
- P. 6、7 リハビリだより <手首の骨折後の自主トレーニング>
- P. 8 ひとりごと <カセットテープで“WPLJ-95NY”>



通所リハビリテーションの役割

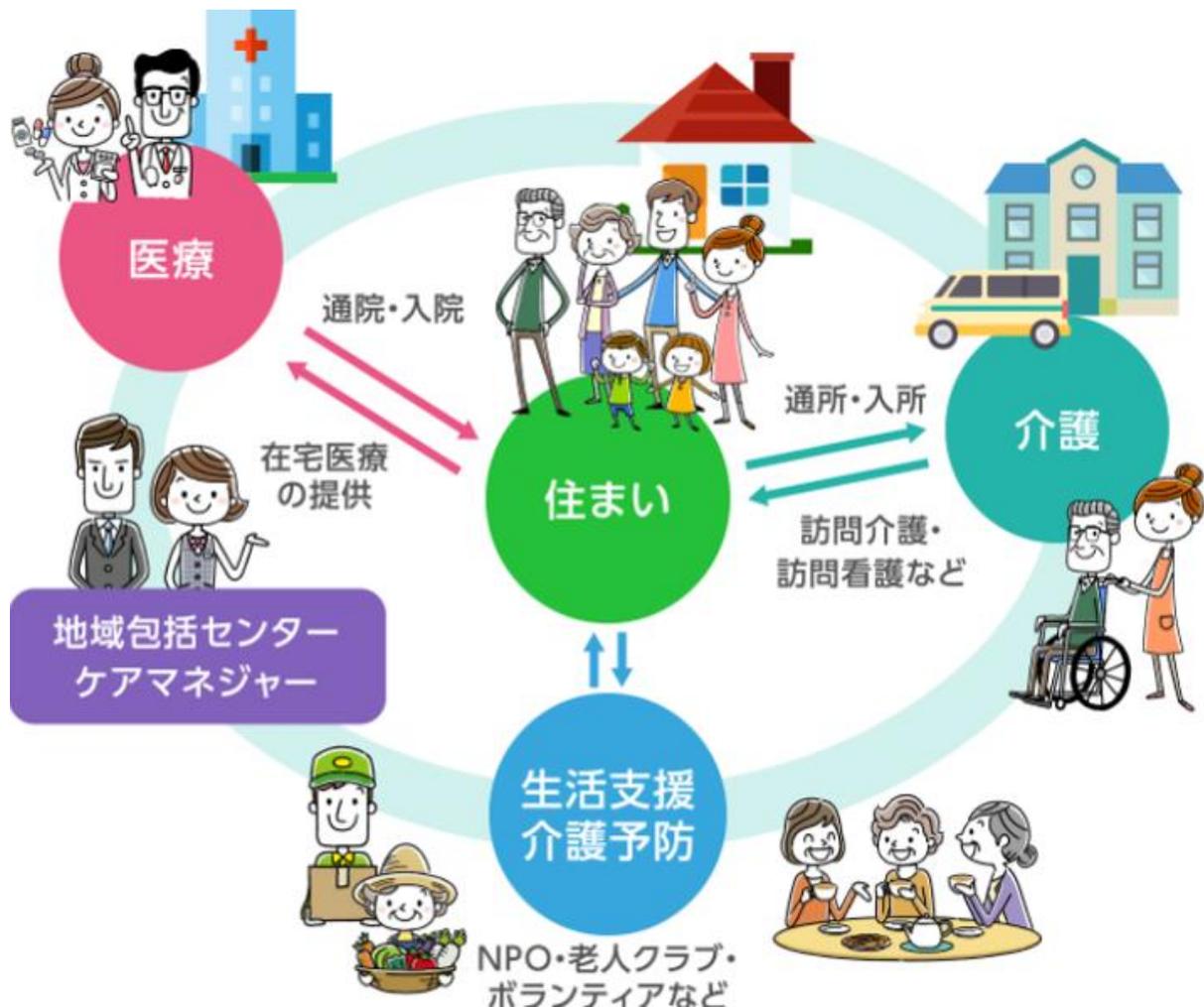
団塊世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう「医療・介護・予防・住まい・生活支援」が包括的に確保される体制 <地域包括ケアシステム> の構築に向けて、全国、各市町村でさまざまな取り組みが行われています。

～生活期のリハビリ、そして社会へ～

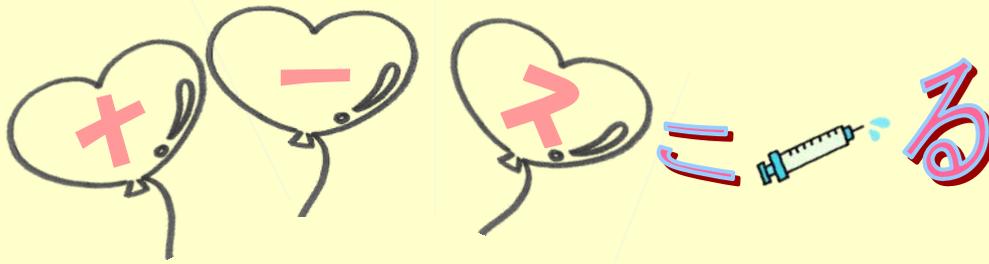
地域包括ケアシステムの一環として、リハビリの役割も大きく変化しています。

「日常生活の活動を高め、利用者の意欲を引き出し、生きがい作りや社会参加を促すこと」

が目標とされています。



倉敷第一病院 通所リハビリテーションでは、「基本動作のみならず、家事動作など生活関連動作を改善し卒業して地域へ戻っていくための支援機能」として、個々の状態や意向に基づく、適切な目標設定を行い、質の高いリハビリテーションを提供して行きたいと思っています。



ナースコールがあるのは、病室だけと思いませんか？ そうではありません。トイレや浴室入り口付近にもあります。今回はナースコールについて紹介します。

まずナースコールとは「病院や介護保険施設などに設置されており、身体的異常が発生した時のみでなく必要があるときなどに看護師や介護士などを呼び出すためのツールである」とウィキペディアで言われています。

病室には、1つのベッドに1台のナースコールが設置されています。当院では3種類あります。オレンジ色の部分か、点滴またはトイレの表示部分を押すようになっています。

握るタイプのナースコール（右側）は、会話することは出来ませんが、他の2つのナースコール（左側、中央）は会話することが出来ます。



これは、トイレや浴室の入り口付近にあるナースコールです。
このナースコールはコールだけで、会話をすることはできません。紐があるものとないものがあります。あるものは、紐を引くとコール出来るようになっています。



予防接種のご案内

肺炎球菌ワクチン接種について

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。また、日常的に生じる成人の肺炎の内1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。肺炎はわが国の死亡原因の第3位であり、肺炎で亡くなる方の約95%は65歳以上の高齢者です。高齢になると発熱、咳といった肺炎の典型的な症状ではなく、元気がない、食欲がないといった症状しか現れないことがあります。そのためご家族などが肺炎と気づかないうちに重症化する危険性があります。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、また重症化を防ぎます。肺炎は季節を問わず発症する可能性があるため、1年のどの時期に接種してもよいワクチンです。また、毎年接種するインフルエンザワクチンとは異なり、再接種は5年以上の十分な間隔を空ける必要があります。ただし、すべての肺炎が予防できるわけではないため、うがい、手洗い、マスクなど日常生活での感染予防も大切です。

当院では肺炎球菌ワクチン接種を行っておりますので、ご希望の方は受付窓口でお声かけください。また、ホームページに肺炎球菌ワクチン接種の情報を掲載しておりますのでよろしければご覧ください。

新型コロナワクチン接種について



現在65歳以上の方を対象とした接種を行っております。当院では直接予約をお受けしておりません。ご予約は、岡山県共通予約システムによるWeb予約又はコールセンター（050-3644-8777）でお取りください。

64歳未満の方を対象とした接種については、詳細が決まり次第ホームページまたは院内掲示でお知らせいたします。

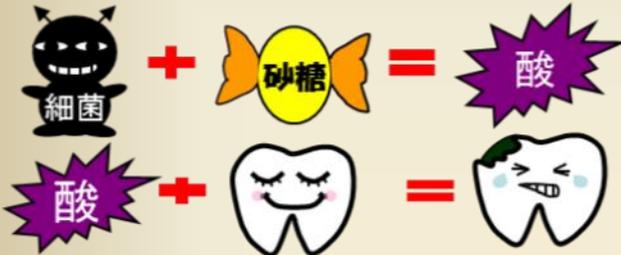
本当は **歯** こわい歯のウワサ PART1



歯科診療課

検証！ 虫歯はいつも歯と歯の間にできるって本当??

検証① そもそも虫歯はなぜできるの？



口の中の細菌に砂糖を与えると酸が作られます。酸が歯の表面に付くと歯が、とがされて虫歯になってしまいます

答え 甘いものを食べると、口の中の細菌が砂糖を利用して酸を作り、酸を含む汚れが歯に長い間付いたままになっていると、歯がとけてしまう。

あなたの虫歯危険度チェック



何個当てはまりますか？

- 0～3個の人
しっかりセルフケアしよう！
- 4～6個の人
虫歯になりやすい状態です
- 7～9個の人
歯科医院でのチェックが必要です！
- 10個全てに当てはまる人
今すぐ歯科に行ってみよう

フレイクタイム

- ① 口が渇くようになって、唾液が出にくい。
- ② タバコをやめて口寂しいからあめ、ガムを食べることがある。
- ③ 健康に良いので酢をのむ。
- ④ 野菜不足なので、野菜ジュースをよく飲むようにしている。
- ⑤ 逆流性食道炎がある。 野菜ジュースや酢も虫歯の原因の1つ！
- ⑥ 間食をすることが多い。
- ⑦ 炭酸飲料や、みかん、レモンなどのすっぱいものが好き。
- ⑧ 口の中にかぶせている歯など治療をした歯が多い。
- ⑨ 歯ぐきがさがってきた。
- ⑩ 歯と歯ぐきの境目が黒い。

検証② 歯につくという酸って歯の何処につきやすいの？



答え 歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

結果 虫歯は酸が付きやすい歯と歯の間にできやすいので、虫歯が歯と歯の間によくできるというウワサは **本当** だった。

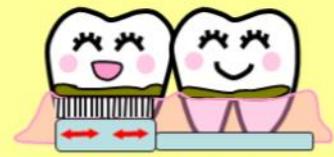
歯と歯の間の虫歯にならない為にはどうしたらいいのでしょうか



糸ようじ



歯間フラシ



歯フラシは細かく動かす

歯フラシだけでなく、糸ようじや歯間フラシを使って歯と歯の間の汚れを清掃することが大切です！

リハビリティだより

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。

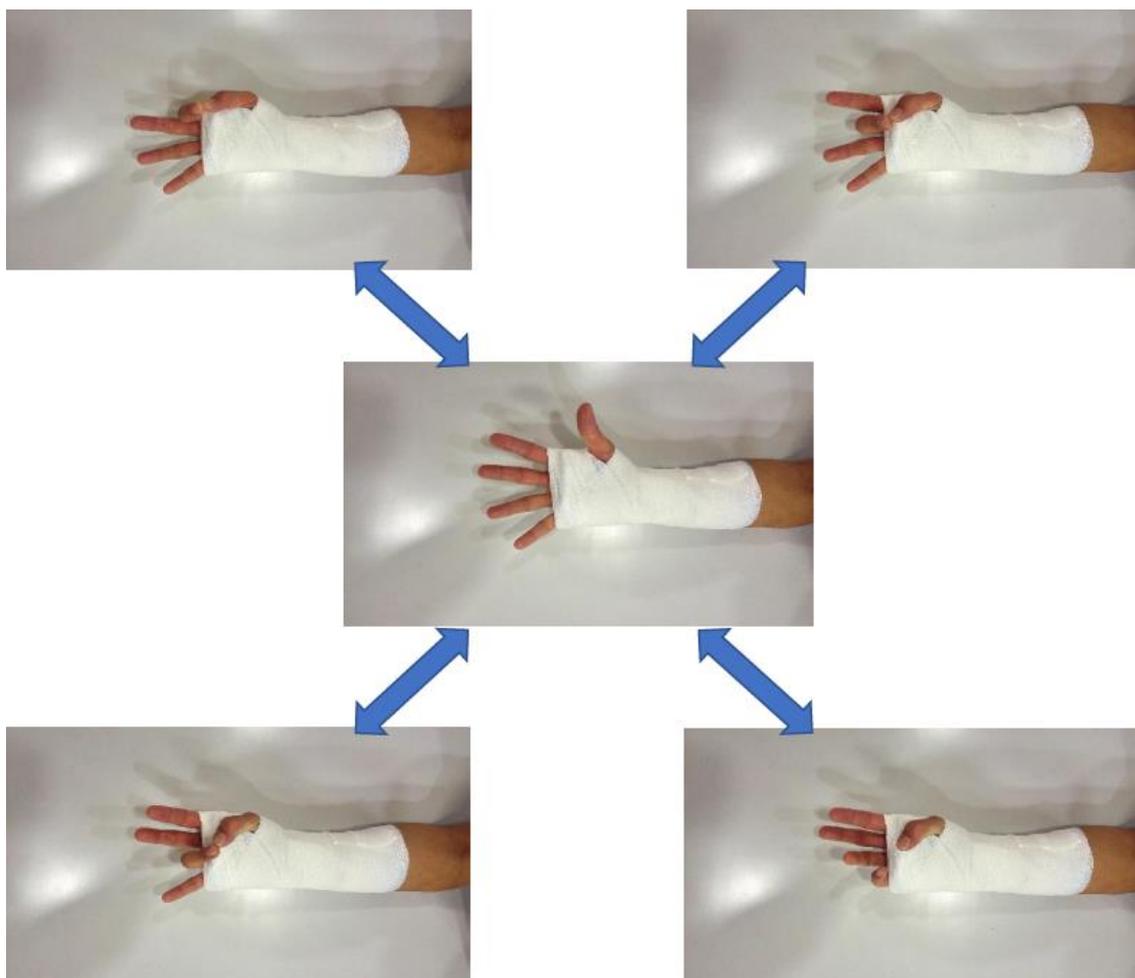
今回はその中でも、手首の骨折後の自主トレーニングの一部をご紹介します。



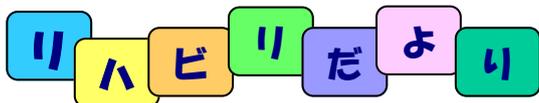
【ギプス固定をしている時期】

■ 指の運動

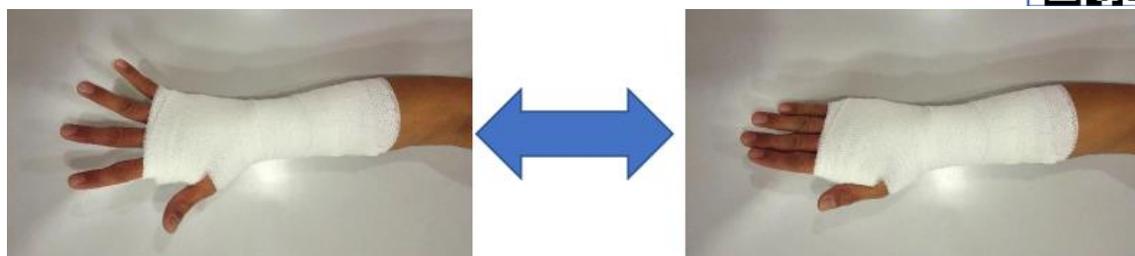
① 親指をその他の指につける運動



やり方	親指の指先とその他の指先をくっつけるように動かします。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

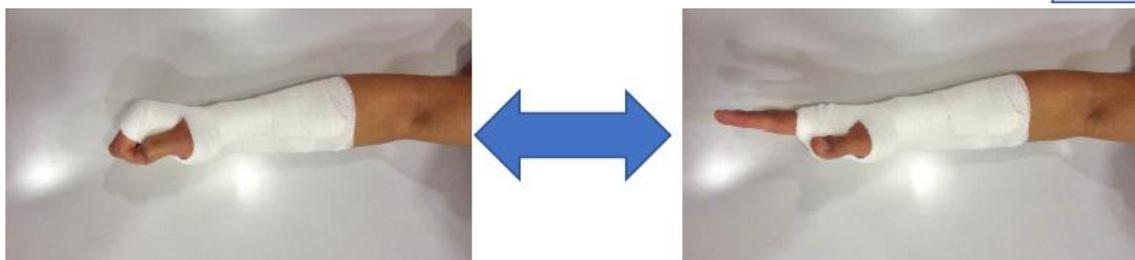


②指を開いたり閉じたりする運動



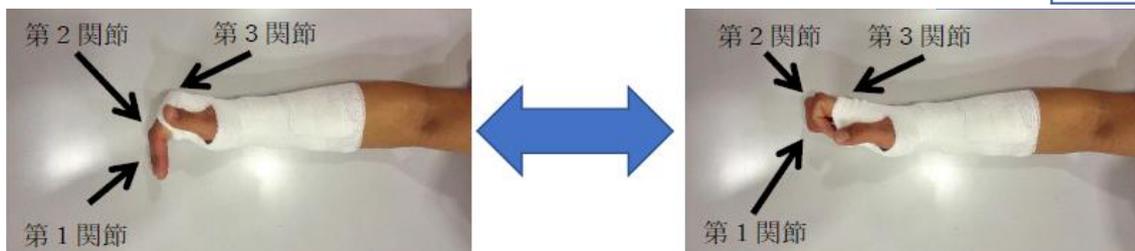
やり方	指をゆっくりと開き、ゆっくりと閉じます。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

③指を握ったり伸ばしたりする運動 (その1)

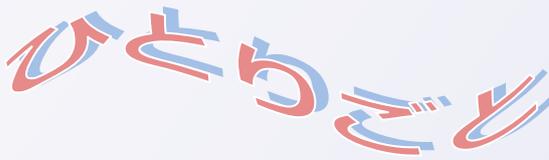


やり方	指をゆっくりと握り、ゆっくりと開きます。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。

④指を握ったり伸ばしたりする運動 (その2)



やり方	第1、2関節は伸ばしたままで第3関節だけを曲げます。 次に第1、2関節を曲げ、第3関節は伸ばすようにします。
注意点	指にギプスが当たる場合は痛みが出ないように注意しましょう。



総院長 坂口 孝作

「カセットテープで“WPLJ-95NY”」

最近では乗る機会も少なくなったが、今乗っている車は2002年式フェアレディZ（Z33型系）。2003年4月から18年間乗っているが、走行距離はまだ75,000km程度である。乗り換えるつもりはなく、できればこのまま乗り続けたい。外装はキズだらけ、長時間運転していると腰が痛くなるが、気に入っている。

この車を乗り続けるにはもう一つ理由がある。この車でカセットテープ（この言葉自体が死語？）が聞けることである。もともとAM/FMラジオ、CDとカセットテープが聞けるBOSSシステムがついていたが（ナビはついてない）、CDは壊れて聞けなくなった。しかしカセットテープは聞くことができる。今買える車でカセットテープを聞ける車はない。

1984年1月から1986年12月まで3年間、米国ニューヨークに留学していた。英語の勉強にと、カセットテープレコーダー付きのラジオを買ってFM放送を聞き流していた。ニューヨークのFM放送局は本当にたくさんあって、一日中Light musicを流している局（WPLJ-95NY、WPIX-102NY）、Jazzだけを流している局（WYRS-96.7NY）などいろいろなFM局があった。アナウンサーは曲紹介などほとんどしない、天気予報とCM、あとは曲が流れるだけである。1980年代中期のアメリカの曲が流れていた。深夜、週末の午前中にアパートの居間の食卓テーブルで仕事をしながら聞いていた。英語の勉強にはならなかったが、FM放送から流れる曲は楽しめた。

そのうちFM放送をそのまま聞き流すのがもったいなくて、いろいろなFM放送をカセットテープに録音した。90分録音カセットテープで50本程度になり、帰国するときに記念にと思いほかの荷物と一緒に船便で郵送した。帰国した当時はあまり聞かなくて放置していたので子供が持ち出したりして何本かなくしたが、それでも今でも40本のテープが手元に残っている。

フェアレディZを運転しながらこのカセットテープを聞いている。ときに当時のことが思い出される。アパートの隣の小さな自動車修理工場（ガレージ）の裏庭に捨てられていた朽ちかけたジャガーEタイプ、日曜日午前中のパンケーキ屋、「メッツ・ゴー・メッツ」の曲が流れていたこと、どうでもいいような小さいことがぼつりぼつりと思い出される。どうしてそんなことを思い出すのか自分でもよくわからないが、そうした小さなひとつひとつの思い出、体験、経験によって今の自分が辛うじて支えられているように思う。

同じようにフェアレディZにも18年間の様々な思い出が残っている。妻に「孫も乗せられない車を・・・」と文句を言われても、やはりフェアレディZも手離せない。