

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 <病院の敷地内にある桜>
- P. 2 新任医師紹介・ご来院の皆様へ <マスク着用をお願い>
- P. 3 骨粗鬆症 第4号
- P. 4 マイナ受付のご案内・五月人形の案内
- P. 5 こつこつ通信 食事編
- P. 6 敷地内清掃・2階南病棟の床が新しくなりました
- P. 7 ナースこーる <病棟ベッドについてのお話>
- P. 8 避難訓練

<桜の花言葉>

「精神美」「優美な女性」「純潔」
です。桜が日本の国花という位置づけから日本人の品格を表すシンボルとして美しさを託した言葉…。

新任医師紹介

整形外科 兼田 大輔

Kaneda Daisuke

4月より整形外科で診察を行っています。
丁寧な診察を心がけていますのでご質問や
不安なことがございましたら
遠慮なくご相談ください。



皮膚科

藤井 江利子

Fujii Eriko



4月より皮膚科で診察をしています。
丁寧な診察を心がけておりますので
お気軽にご相談ください。

ご来院の皆さまへ

**ご来院の際はマスク着用を
お願いいたします。**



厚生労働省より令和5年**3月13日**以降マスクの着用は
個人の判断に委ねると発表されましたが、当院では
感染から患者様を守るための対策として**マスク着用**を
お願いしております。
ご理解とご協力をお願い申し上げます。

マスクをお持ちでない方は自動販売機での購入をお願いいたします。

骨粗鬆症



第4号

2023年4月

ロコモティブシンドロームの予防・改善について

① 運動習慣

日光浴をしながらからだを動かしましょう。
また、しっかり腕を振ってウォーキングもしましょう。
目安は1日30～60分です。2～3回に分けて行ってもいいです。

② 適切な栄養摂取

バランスのよい食事を心がけましょう。
カルシウム、ビタミンB群・C・D・Kなどのビタミン類も
積極的に摂取しましょう。
減塩を心がけ、甘い飲み物などは控えましょう。

③ 運動器疾患に対する治療

運動習慣または運動介入は、運動機能を高めると同時に
変形性膝関節症・変形性股関節症・腰痛・骨粗鬆症の
症状や病態を改善します。

ロコモティブシンドローム予防のための運動で大切なのは、
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)です。

主に下肢筋力訓練とバランス能力をきたえる運動です。
ロコトレについては次号で詳しく説明します。

出典：『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版』

骨密度検査をご希望の方は、**整形外科 外来まで**

▶ NEXT ロコトレについて



マイナ受付のご案内

当院はマイナ受付に対応しています。



マイナンバーカードを保険証として使用する手続きを行っている方は、受診の際にマイナンバーカードをお持ちください。

再来受付機で受付手続き後、受付窓口に設置しているカードリーダーでマイナ受付手続きをお願いします。

操作方法が不明な方は、
お気軽に受付スタッフにお声かけください。

限度額情報の提供に同意していただくと、窓口での支払いが高額になる場合に自己負担額を所得に応じた限度額で止めることができます。今まで医療機関に提出が必要だった限度額認定証の準備が不要になります。

※事前に登録が必要です。

ご使用方法について

受付窓口に設置しているカードリーダーにマイナンバーカードを置いてください。



※顔写真を表向きに置いてください。

マイナンバーカードを置いた後は

画面の指示に従って操作してください。

- カバー等は外してください。
- 受付完了後はマイナンバーカードを忘れずお取りください。



五月人形

4月から5月初旬まで内視鏡センター内に五月人形を飾ります。

来院された際にはぜひご覧ください。

端午の節句の由来

『端午』という言葉には、月の初めの午(うま)の日という意味があり干支が5月にあたることから5月、それに加えて午(ご)とも読むので5月5日が端午の節句として奈良時代以降定着していきました。

こつこつ



通信

食事編



日々の食事で健康な骨を作しましょう！



カルシウム

強い骨をつくるためには欠かせない栄養素です。

最も吸収率が良いのは牛乳ですが、牛乳が苦手な場合は魚介類（骨ごと食べる魚や小魚、大豆や海藻類・緑黄色野菜）を組み合わせ、毎日欠かさず摂取するように心がけましょう。

* カルシウムの吸収を阻害するリンの摂取（インスタント食品等）は控えましょう。



ビタミンD

カルシウムの吸収を助けてくれます。

魚類（青身魚）やきのこ類（干しいたけ）に多く含まれています。

カルシウムとビタミンDを組み合わせることにより、カルシウムの吸収が増し、骨密度上昇効果・骨折予防効果があることが示されています。積極的に摂取するよう心がけましょう。

* ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚でも合成されるので、一日15分程度の日光浴も必要です。

タンパク質とビタミンK

骨量・骨質・筋肉量維持に必要な栄養素です。

タンパク質は、肉・魚・卵・乳製品・大豆などに多く含まれています。

ビタミンKは、納豆や緑黄色野菜に多く含まれています。

タンパク質とビタミンKは骨を作る材料となります。

* 食事制限がある方は主治医の指示に従ってください。

整形外科外来
看護師

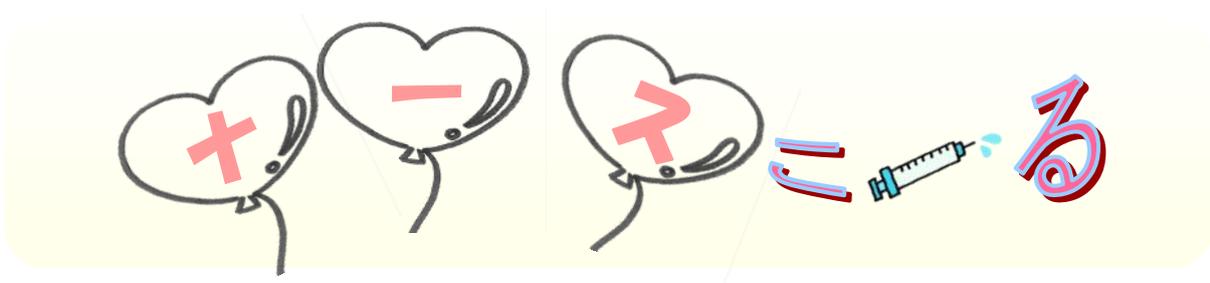
敷地内清掃

2023年3月29日に職員による敷地内清掃を行いました。昼休みの時間を利用してみんなで協力して少しでもきれいになるように頑張りました。



2階南病棟の床が新しくなりました





病棟ベッドについてのお話

入院と言えばベッドは不可欠です。

当院は手動のベッドと電動のベッドの2種類あります。手動ベッドは、背上げ時、ベッドの高さを変えるとき、手動の操作が必要になり、患者さん自身の操作は困難です。それに対して電動ベッドは、手動で行っていた操作がリモコンを使用し行うことが出来、患者さん自身で容易に行うことが出来ます。

この3月に電動ベッド40台が入れ替わりになりました。新たな機能が加わり、より安全に快適を追求したベッドになっています。いろいろな機能がありますが、ここでは大きく変わった2つの機能についてお話をします。一つは、背上げ時にギャジアップ機能と連動して両サイドの床板が身体を包み込むようにサイドアップする機能です。両側から身体を支え、安定した座位姿勢が保てる様になっています。もう一つは、ベッド柵を差し込む為のサイドフレームがなくなり、安定した端坐位（ベッドサイドに両足を垂らして腰掛けた状態）がとれる様になっています。

今回新しい電動ベッドを实际使用し、改善して欲しいと思っていた所が改善され使用しやすいベッドになっていて驚きました。これからもより改善され、安全で快適に使用出来るベッドが開発されるのだと思いました。



避難訓練

3月8日（水）に2階本館病棟で「夜間を想定した火災避難訓練」を実施しました。
患者役・職員役・委員など、総勢39名が参加しました。

この訓練は、火災等のいざという時に、慌てず患者さんを「安全に素早く」避難させる事ができるように、サイレンを鳴らし実際の火災さながらの状況で行っています。

内容は主に、
①通報（情報伝達）
②初期消火
③避難誘導
といった初動に重点をおいた訓練となっています。

今回は倉敷消防署員の方の立ち会いもあり緊張感のある中での訓練でしたが、参加者は各配役をしっかりとこなし、スムーズに行うことができました。

こういった訓練を経験することで、病院だけでなく自宅や外出先などでトラブルに見舞われても、慌てることなく落ち着いて行動ができるようになると思います。

今後も防災委員会では定期的に避難訓練・消防訓練等を実施していく予定です。

患者・職員の安全を守るため活動を行ってまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

<防災委員会>

