

季刊
SAY 和

[せいわ]

Vol.050

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

読んで効く処方箋
ドクタートーク

KARTE | 06

安静時には分からない心臓疾患や
治療の効果を調べます

ワンポイント リハビリ

今回の
テーマ 「快眠ストレッチ」

○地域交流イベント

- 4/8(金) 献血バスがきました
- 4/28(木)・6/10(金) 中島小学校の子供たちが来ました
- 5/20(金) 誠和会お祭り部決起集会
- 5/21(土) ふれあい看護体験
- 5/26(木) 誠和会合同消防訓練
- 6/1(水)～6/7(火) 通所イベント

○誠和会ニュース

○外来アートギャラリー

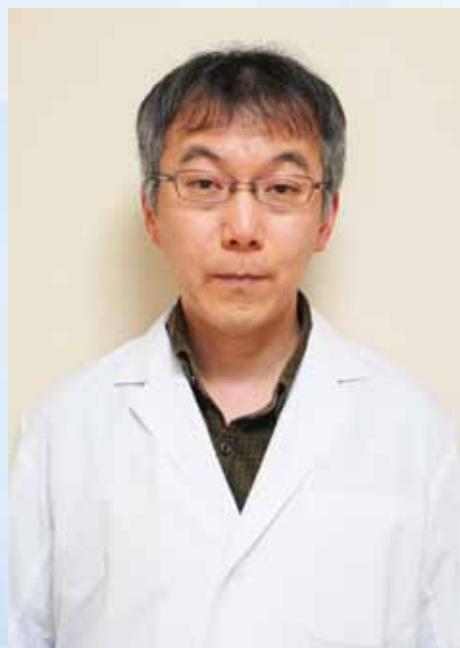
特集

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 健診部

ドクタートーク

KARTE | 06 安静時には分からない心臓疾患や治療の効果を調べます



循環器内科
おかもと けんぞう
岡本 賢三
平成9年 山口大学卒

皆様初めまして、この4月より参りました岡本と申します。診療分野は内科、専攻は循環器です。

体調の変化を感じられ、それを表現されることは難しいことです。

また、問診票に列記された言葉に医師も先入観を持ってしまいがちです。

ここで全般的な外れになりますと納得いかないヤブ医者診療になってしまうわけで、日々このようなことがないように職場が変わるたびに自分に言い聞かせております。

至らぬ事がございましたら遠慮なく仰ってください。

最後に、ここで私の専攻領域の診療にかかせない診療機器が、倉敷記念病院にありましたので紹介します。

トレッドミル負荷心電図



右側のキャタピラ式回転ベルト上で目標心拍数目指してひたすら歩いていただき心電図変化を観察します。心臓疾患は負荷を与えられて姿を現してきますから、これは有用です。ただし、転倒事故防止のため足腰健康でとっさの判断ができる方のみ選別して行いますので悪しからず。

今回のテーマ 「快眠ストレッチ」

今年も夏がやってきましたね。毎日暑い日が続いています。皆さん夏バテしていないでしょうか。少し動いただけで汗が出たり、何もしなくても汗が出たり…。水分補給をしっかり行い、熱中症にならないように気を付けて下さいね。

皆さん毎日ぐっすり眠れていますか?寝つきが悪い、しっかり寝たのに疲れが取れないなど、悩みを抱えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、簡単にできる「睡眠ストレッチ」を紹介したいと思います。ストレッチは血液の循環を良くし疲労回復を促進させたり、身体の緊張をほぐしリラックスさせる効果があります。短時間でできるため、就寝前には是非行ってみて下さい。

快眠ストレッチのやり方

① 首のストレッチ

頭の後ろで両手を組み、息を吐きながら頭を前に倒します。ゆっくり呼吸しながら10～15秒ほど姿勢を保ち、息を吸いながらゆっくり頭をおこします。



② 肩のストレッチ

両腕を左右に開き肘を曲げて肩と同じ高さまで上げます。肩をゆっくりと前に10回、後ろに10回まわします。



③ 腰とお尻のストレッチ

仰向けに寝転び両手を広げます。膝を曲げて、腰をひねるようにして息を吐きながら脚を倒し、ゆっくり10秒保ちます。これを左右行います。



④ 足のストレッチ

左右どちらかの足の膝を両手で持って胸に引き寄せます。反対の足はまっすぐに伸ばしたままです。5回交互に行います。



⑤ 手首、足首のストレッチ

手首、足首の力を抜き15秒程ブラブラさせます。座って行っても、寝転んで行っても構いません。



今回は快眠ストレッチ法を紹介させて頂きました。ぐっすり眠ることで幸せを感じる方も多いのではないのでしょうか。また、睡眠は私たちが生きていく上で重要なことの1つなので、質の良い睡眠をとれるといいですね。夏は暑くて体力をたくさん使うと思います。快眠ストレッチをしてぐっすり眠り、夏バテ対策をしていきましょう。

部署紹介

医療法人 誠和会 倉敷記念病院 健診部

特集

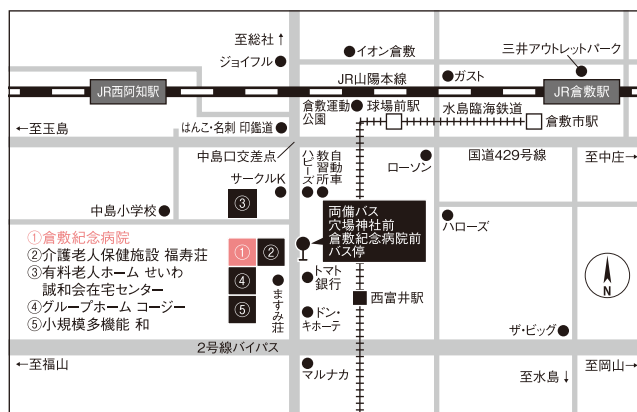
健診部では、みなさまにアットホームな雰囲気ですくすくして健康診断を受診していただけるように努めております。

「元気で長生き」「病気になる前に、病気にならない身体を作る」お手伝いをさせていただきます。

業務内容

- 人間ドック(日帰り) 標準・デラックス 他)
- 協会けんぽ生活習慣病予防健診
- 企業健診
- 一般健診
- 特定健診・特定保健指導
- 国保特定健診・がん検診
- 特殊健康診断(有機溶剤・じん肺・石綿 他)
- 各種オプション検査
- 企業外(出張)健診

6月から「倉敷けんしん」(倉敷市国保特定健診・各種がん検診)が始まっています!
「けんしん受診券」が届いたら、ぜひ当健診部でご受診ください!



医療法人 誠和会

倉敷記念病院 / TEL.086(465)0011 介護老人保健施設 福寿荘 / TEL.086(466)0119 有料老人ホーム せいわ / TEL.086(460)0070 グループホーム コージー / TEL.086(460)3818
小規模多機能 和 / TEL.086(460)1919

誠和会ニュース

医療法人 誠和会では、職員の知識向上やスキルアップを目指し、定期的に勉強会を行っています。

2月23日(火) 倉敷ERnet



倉敷中央病院で「倉敷ERnet」が行われ、倉敷記念病院の理学療法士と医療ソーシャルワーカーが事例発表をしました。

一人の患者さんについて、搬送にあたった救急救命士、急性期の病院スタッフ、回復期の病院スタッフがそれぞれの立場から発表し、情報を共有しました。

◆テーマ 他職種の視点で骨盤骨折患者を考える ～早期社会復帰へ各職種ができること～

◆倉敷記念病院の発表

「倉敷記念病院でのリハ経過から在宅支援まで ～高齢者の社会復帰にむけて～」

倉敷記念病院/リハビリテーション科 理学療法士 小林 一樹

倉敷記念病院/地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー 前原 晶子

【2015/11/20 倉敷中央病院/救急科 田村 暢一朗 先生がご来院】

今回の症例の患者さんは、倉敷中央病院で緊急手術・入院後、倉敷記念病院へリハビリテーション目的で転院されました。この日、田村先生とスタッフの皆様が訪問され、リハビリの様子をご覧いただきました。

<倉敷ERnet>

倉敷中央病院 救急科のとくみ。

2014年度から、重症外傷患者さんの医療連携をテーマに定期的な講演会・カンファレンスを開催しています。



3月23日(水) 看護部勉強会

3月の看護部勉強会は、卒後2年目看護師より、「看護の振り返り」発表会を行いました。

卒後2年目の節目として、患者さんとの関わりを中心に、心に残った場面を1例ずつ発表しました。



3月28日(月) 誠和会勉強会「喘息について」

【日時】平成28年3月28日(月) 12:50~13:30

【場所】福寿荘1階ホール

【内容】「喘息について」 講師:診療部医師/岡 亜早子

今回は、当院内科の岡 亜早子先生に「喘息について」の講演をして頂きました。喘息はとても身近な疾患ですが、分からないところも多く、今回の講演で喘息の知識をより深く知ることができました。質疑応答の時間には、喘息の患者さんへの接し方などの質疑応答がされました。

4月19日(火) 「わが街健康プロジェクト。」第4回サポーターズミーティング



倉敷市民会館で「わが街健康プロジェクト。」第4回サポーターズミーティングが開催されました。「かかりつけ医」をテーマに、ミニレクチャーとグループ討議を行いました。

このプロジェクトは、「共に考える地域医療」「心かよう地域医療」を目指した地域住民と医療提供者の参加による対話型の講演会です。現在倉敷記念病院を含む18病院が共催で企画運営を行っています。

【ミニレクチャー1】「持っていますか?かかりつけ医」

倉敷リハビリテーション病院/総合相談・地域支援部
地域連携室/課長 岡本 典子 氏

【ミニレクチャー2】「かかりつけ医 現在とこれから」

イマイクリニック/院長 今井 博之 先生



【共催病院】

あずま会倉敷病院/川崎医科大学附属病院/倉敷記念病院/倉敷市立児島市民病院/倉敷スイートホスピタル/倉敷成人病センター/倉敷第一病院/倉敷中央病院/倉敷平成病院/倉敷リハビリテーション病院/倉敷リバーサイド病院/児島中央病院/重井医学研究所附属病院/しげい病院/玉島中央病院/チクバ外科・胃腸科・肛門科病院/松田病院/水島中央病院

【後援】

倉敷市/倉敷商工会議所/倉敷市保健所

医療法人 誠和会 地域交流イベント

5月21日(土) ふれあい看護体験



看護部が「ふれあい看護体験」を開催し、倉敷市内の中高生合計18人の学生さんが参加してくださいました。看護師のユニフォームを身に付け、病棟で患者さんとふれあいながら入浴介助、口腔ケアなど看護体験をして頂きました。

4月8日(金) 献血バスがきました



岡山県赤十字血液センターから献血バスがやってきました。近隣住民の皆様や誠和会職員に多数ご協力をいただきました。

- ・献血受付者数…………… 33人
- ・献血者数…………… 24人

皆様、ありがとうございました。

5月20日(金) 誠和会お祭り部決起集会



お祭り部始動!倉敷天領祭りに向け、5/20、決起集会を行いました。お隣のますみ会さんと連合チームで出場します。今年も暑い夏が始まる!!



5月26日(木) 誠和会合同消防訓練



新入職員及び消火器の使用経験がない職員を対象に、誠和会合同消火訓練を行いました。

消防設備メンテナンス業者の担当者より、まず火災専用通報装置について説明を受け次に消火器の使用方法について説明を受けました。使用方法の説明を受けた後、訓練用の水消火器を使い実際に模擬消火を行いました。

施設内に消火器は20mおきに必ず1本あることや、消火の際は避難経路を確保し火点の手前から掃くように消火剤を吹きかけることなど出火した時の対処方法について学ぶことができました。

4月28日(木) 中島小学校の子供たちが来ました
6月10日(金)



4月28日 社会科の授業で、3年生168人が誠和会在宅センターを訪れ、屋上から校区を観察しました。屋上に上がった児童たちは、東西南北の風景を順番に観察し、建物や自然など自分たちの住む地域の様子をワークシートに描いていきました。

6月10日 3年生35名が施設と高齢者の生活について学習に訪れ、有料老人ホームせいわや通所サービス利用者と塗り絵や風船バレー、棒体操などで交流を深めました。

6月1日(水)~6月7日(火) 通所イベント



通所リハビリの大イベント運動会がありました。赤白に分かれ玉入れやピン球つかみを行い、利用者さん、職員みんな大盛り上がりで笑い声がたくさん聞かれました。



Art Gallery

外来アートギャラリー

2016年3月・4月

ミカイ 中村美海作品展

私は若い頃より写真(カメラ)が趣味で国内・外を問わず撮影に出かけておりました。現在は闘病中にて、遠出も難しくなりましたが、また以前の様に写真を楽しめるようにリハビリに励みたいと思っております。



健康づくり教室

毎月第4木曜日 / 午後1時30分～1時間程度

「健康づくり教室」は、健康にかかわる役立つ情報を月に一回、発信する場です。毎月第4木曜日の午後1時30分から1時間程度、福寿荘1階のホールで行っています。

お問合せ先:医療法人 誠和会 健康づくり教室 各施設の受付

糖尿病教室

毎月第3水曜日 / 午後1時30分～1時間程度(食事会の日は12時～)

月に一回、糖尿病に関する正しい知識、予防や治療についての必要な情報をわかりやすく提供していきます。日頃の診療や相談において十分に解決されていない疑問点についてもお答えできる良い機会と考えています。一緒に学習して、正しい自己管理を身に付けていきましょう。

お問合せ先:医療法人 誠和会 糖尿病教室 各施設の受付

医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

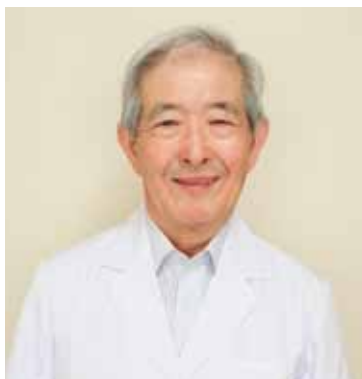
1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

毎日日差しが強い日々が続いていますね。夏といえば海、山、プール、BBQ、お祭りなど沢山楽しいイベントがありますね。熱中症対策、日焼け対策をしっかり行って、今年も最高の夏にしましょう!

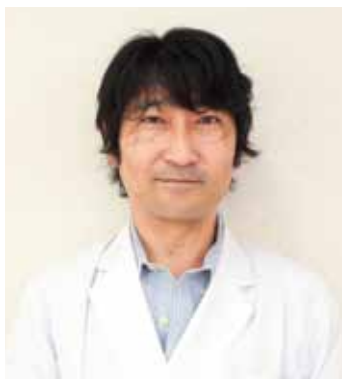
広報委員 曾我部

新任医師紹介 6月より新しい医師が加わりました



担当

整形外科
三河 義弘
医師



担当

耳鼻咽喉科
森田 倫正
医師

倉敷記念病院 診療担当表 (2016.7改定) 診療時間 平日:9時~12時/15時~18時(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:17時30分まで/土曜:11時30分まで

診察予約の受付時間 月~金:8時30分~17時 土:8時30分~11時

診察予約の取得・変更・取消はこちら

☎086-465-0011

| | 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 |
| 内科初診(予約外) | 当番医 | | | | | | | | | | |
| 内科(予約) | 櫻井 | 三宅 | 岡 | 三宅 | 矢野 | 三宅 | 吉田潤 | 岡本 | 櫻井 | 吉田潤 | |
| 神経内科 | 安田 | | 安田 | | | | 安田 | 安田 | 安田 | | 安田 |
| 物忘れ外来 | | | | | | | | | | 安田 | |
| 整形外科 | 三好 | 三好 | 三好 | | 三河 | 三河 | 三好 | 三好 | 三好 | | |
| 外科 | 日野 | | 日野 | 日野 | 日野 | | 日野 | | 日野 | 日野 | 日野 |
| 耳鼻咽喉科 | 森田 | 森田 | 浅原 | | 森田 | 吉田泰 17時00分まで 川崎医大 興田 | 浅原 | | 森田 | 吉田泰 17時00分まで | |
| 眼科 | | | 川崎医大 瀬戸口 | | 川崎医大 石田 | | 川崎医大 楠 | | | | 川崎医大 |
| 腎・泌尿器科 | | 竹本 | 門田 | 門田 | 竹本 | | 竹本 | | | 竹本 | 竹本 |
| 皮膚科 | 川崎医大 福島 9時30分~ | | | | | | | | 川崎医大 福島 9時30分~ | | |
| 訪問診療 | 櫻井・小出・林 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。) | | | | | | | | | | |

※状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

医療法人 誠和会 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199

倉敷記念病院・介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

バス(両備バスを利用)

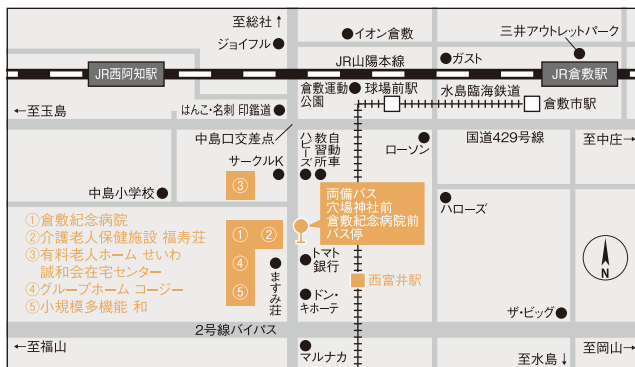
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

お車

・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒
2つめの「西富井駅」下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です



倉敷記念病院
フェイスブックページのお知らせ

倉敷記念病院は、地域の皆さまとの「つながり」を大切にしています。
フェイスブックページでは、ホームページでは見られないスタッフの素顔や
イベントの裏などものぞくことができます。ぜひ一度ご覧になってみてください。
<https://www.facebook.com/kinenhospital>

