

季刊

# SAY 和

[せいわ]

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 | 08

### 中高年者のひざの痛み

ワンポイント リハビリ

#### 今回のテーマ 「冷え性改善ストレッチ」

#### ◎地域交流イベント

- 10/22(土) 第11回誠和会ふれあいまつり
- 9/13(火)～11/17(木) チャレンジワーク
- 10/24(月) 倉敷中央高校 社会人講演会
- 11/29(火)「わが街健康プロジェクト。」第13回講演会
- 12/5(月) 倉敷市よい子いっぱい基金に寄付
- 11/25(金) クリスマスイルミネーション
- 12/17(土) 中島ふれあいフェスティバル2016 ミニ健康展

◎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 医療秘書課

# ドクタートーク

## KARTE | 08 中高年者のひざの痛み



整形外科

みよし ひであき  
三好 英昭

平成6年 山口大学医学部卒  
日本整形外科学会専門医

近年の社会動向に伴い、病院を受診される患者さんの年齢層も高齢化している印象を受けます。なかでもひざの痛みで外来にこられる方は多く、その大半は変形性ひざ関節症という疾患です。

骨どうしの連結部位である関節には軟骨があり、これが体重を支え、関節がスムーズに動くために大切なはたらきをしています。

ただ、お肌と同じように軟骨もよる年波には勝てず、年齢とともにひざの軟骨はしだいに変性してゆきます。さらに進行すると、軟骨がはがれ落ち、その下の骨が摩耗・変形をきたします。これが変形性ひざ関節症です。

性別では女性に多くみられ、次のような症状があります。

- ① ひざの内側が痛い。
- ② 歩き始めがとくに痛むが、歩いていると少しましになる。
- ③ 階段を降りるときが痛く、一段ごと足をそろえながら降りる。
- ④ ひざが伸びにくい・正座がしにくい。
- ⑤ 外見上O脚になる。
- ⑥ ひざがはれる。(水がたまる)

治療方法としては保存療法として投薬、理学療法、装具療法などがあり、病期が初期の方では高い有効性があります。一方保存療法が無効で、病期が進行しており日常生活にも支障が大きい方の場合には手術療法が行われる場合もあります。

いずれにせよ症状に心当たりのある方は、整形外科を受診されることをおすすめします。

# 今回のテーマ 「冷え性改善ストレッチ」

いよいよ厳しい冬に突入し、暖かいコタツや布団が恋しい季節になりました。皆さん、寒さから風邪を引いていないでしょうか。この時期は体調を崩す方が多いです。無理をせずに体調管理をしっかり行っていきましょう。

## 冷え性改善ストレッチのやり方

寒さが厳しくなってくると手足や腰のまわりが冷える、お腹がしくしく痛む、といった冷えの症状を訴える方が増えてきます。冷えが続くと、頭痛、腰痛、肩こり、便秘、不眠、肌荒れ、女性では生理不順などさまざまな症状があらわれます。

冷えは血行不良で起こり、血行不良の原因として、運動不足、自律神経の不調、貧血、女性ホルモンのバランスの乱れなどがあります。血行不良を改善し、冷え性を解消する為にはストレッチで身体を動かすことや、筋肉を鍛えることで血液の循環を良くしていくことが必要です。今回は簡単に行える「冷え性改善ストレッチ」を紹介します。

### ① 肩・腕のストレッチ

立って左手を腰の後ろにもっていき右手で左手首をつかみます。ゆっくり右の方へ引っ張ります。気持ちよいところまで伸ばしたのち反対側も同様に行います。



### ② 手首のストレッチ

手の先を自分の方に向け、四つんばいの姿勢になります。床についた手に軽く体重をのせ、手のひらが床から離れないようにお尻をひいていきます。



### ③ 足のストレッチ

両足の指を大きく開いたり、ギュッと縮めたりを繰り返します。余裕があれば、グー、チョキ、パーの足指じゃんけんに挑戦してみましょう。



### ④ 足首のストレッチ

両足を伸ばして座り、右足を曲げて左足の上ののせます。左手で右足首をゆっくり回します。反対の足も同様に行います。



### ⑤ 脚・腰のストレッチ

両足を伸ばして座り、右足のかかとを左股関節に近づけます。左手で左足のつま先をつかみ、息を吐きながら上体をゆっくりと前に倒していきます。反対も同様に行います。



ストレッチなど手軽に家庭でできる運動を毎日続けることは血液の循環をよくするだけでなく、自律神経のはたらきを正常化することにも役立ちます。

心臓から遠い手足の末端部分は血が届きにくく、特に冷えやすい部分です。手足を中心にストレッチを行い、冷えを解消しましょう。

手足が冷えて寝付きが悪いという人は、お風呂上りや寝る前のストレッチがおすすめです。しっかり寒さ対策を行って、厳しい冬を乗り越えましょう。

# 部署紹介

医療法人 誠和会 倉敷記念病院  
医療事務部 医療秘書課

# 特集

医療秘書課は、医師が患者さんによりよい医療を効率よく、安全に提供することができるようサポートをする部署です。

「適確、迅速、笑顔」をモットーに、「医師が患者さんと直接向き合う時間を確保する」ことを目標に、書類作成や診療記録への記載代行を中心に取り組んでいます。

また、その他にも医療に携わる多くの職種が、患者さんとより良いコミュニケーションを築けるよう、潤滑油の様な役割を担っています。



## 医療秘書課の業務

### 診断書作成補助

入院証明書  
主治医意見書  
傷病手当金請求書  
身体障害者診断書  
その他

当院では医療秘書が診断書の記入を行い、担当医師が確認・署名をしております。

## 診療録記載代行

外来診療、病棟、訪問診療において、担当医師の指示のもと診療録の記載代行を行っております。

## 院長秘書

スケジュール調整・管理  
医局の環境整備  
医療記事情報、講演会情報の管理  
行政上の業務  
卒後臨床研修医関連業務  
広報業務  
その他

## 学会発表、提出資料作成補助

担当医師が学会発表を行う際の、各種データ管理、統計業務、ならびに提出用資料の作成をサポートしております。

## 院内研修

医師事務作業補助体制加算2(50対1)を算定しており、必須となる32時間講習をはじめ院内研修を行っております。

## その他

医師の要望に応じて、随時対応しております。





## 10月17日(月)11月21日(月) 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の「応援者」となるために、医療法人誠和会では事務部門の職員を対象に、認知症サポーター養成講座が開催されました。

認知症を引き起こす病気や、どのような症状が起こるのか、という認知症についてのことや、認知症の介護をしている家族の気持ちについてや、認知症の人へ対応する時の心得など、どのように認知症の方や家族の方を応援すればよいのか、などを学びました。認知症サポーター養成講座を受講した職員は、受講した目印として、オレンジリングを受け取りました。



## 10月13日(木) 倉敷記念病院地域連携の会

誠和会在宅センター スターダストホールで「第3回倉敷記念病院地域連携の会」を開催、地域の診療所から多数の先生方にご参加いただきました。

特別講演と倉敷記念病院の取り組みについての発表、また、意見交換の場も設けられ、地域医療の連携の輪を深めました。



## 11月5日(土) ローカルサミット

岡山県内各地を会場に「第9回ローカルサミットin倉敷おかやま」が行われ、第4分科会で小出理事長が誠和会の取り組みを発表しました。

〈流域・命をつなぐ「地域包括医療ケア・インクルージョン・相互扶助」～違いを認め受け入れ、相互に支え合い、安心できる社会づくり～〉をテーマにした第4分科会では、小出理事長を含む5名の発表とグループディスカッションが行われました。

小出理事長からは、「回復期～介護施設の課題」と題し、回復期リハビリテーション病床、地域包括ケア病床の特徴、自宅や介護施設など退院後の患者さんの流れ、また、病気を治すだけでなく、その後の生活まで考え支えていかなければならないことなど、お話しがありました。



## 11月28日(月) 誠和会勉強会(感染対策)

11月度の勉強会は吐物の処理方法についてでした。今回の勉強会は当院看護部からの発表でした。映像を流しながらの解説でとてもわかりやすく学習することができました。映像は当法人の施設内で撮影されたオリジナルの動画だったため、対応方法に関しても共感できる部分が多く勉強になりました。



## 12月16日(金) 永年勤続表彰(里見さんのコメント)

私は昭和56年に入職しましたが、職員の中にはまだ生まれてない方も大勢おられると思います。当時の病院は田んぼの中に建ち、3階建てでしたが、この病院で働けることをうれしく思ったことを覚えています。

あれから35年が過ぎ、関連施設も増え、機械化が進みパソコンも入ってきたりしましたが、最終的には人間の力やさしさが大切だと感じています。先輩方には仕事に対する心構えを、若い後輩には新しい知識を教えてもらいながら、働き続けることができたことに感謝しています。ありがとうございました。

# 医療法人 誠和会 地域交流イベント

## 10月22日(土) 第11回 誠和会ふれあいまつり



「第11回誠和会ふれあいまつり～元気!感謝!ふれあいまつり～」を開催しました。雨模様にもかかわらず、多くの方にご来場いただきました。

地域の企業・団体の出店、また、ボランティアの方にも多数ご協力いただき、おまつりを盛り上げていただきました。

## 9月13日(火)～11月17日(木) チャレンジワーク



地域の中学校4校より、2年生がチャレンジワーク14(職場体験学習)に来ました。倉敷記念病院をはじめ誠和会の各施設で体験学習や医療設備の見学をしていただきました。

## 10月24日(月) 倉敷中央高校 社会人講演会



倉敷中央高校の社会人講演会「職業人の話を聞く会」で、訪問看護ステーションの藤田師長が講師を務めました。「生活が不規則であったり体力的・精神的に負担はあるが、患者さんに感謝されたり、症状が回復されるとやりがいを感じる。やりたい仕事はまだ見つからない学生さんは周囲の職業人に興味を持ちましょう。」とお話がありました。

## 11月29日(火) 「わが街健康プロジェクト。」第13回講演会



倉敷市民会館で「わが街健康プロジェクト。～心かよう地域医療～ love our community」第13回講演会(倉敷記念病院共催)が行われました。健やかブース派遣スタッフとして当院の看護師と薬剤師が骨密度測定とお薬相談の担当をさせていただき、参加者のみなさまとふれあうことができました。

## 12月5日(月) 倉敷市よい子いっぱい基金に寄付



誠和会ふれあいまつり実行委員会は、2016年10月22日(土)に開催した「第11回誠和会ふれあいまつり～元気!感謝!ふれあいまつり～」の売上の一部を、倉敷市「よい子いっぱい基金」に寄付させていただきました。出店団体「誠和応援隊」様からのご厚志もあわせて、伊東市長へお渡ししました。

## 11月25日(金) クリスマスイルミネーション



患者さん・利用者さん、地域のみなさまにクリスマスの雰囲気をお楽しみいただこうと、クリスマスシーズンに毎年設置しています。

## 12月17日(土) 中島ふれあいフェスティバル2016 ミニ健康展



中島小学校で中島学区コミュニティ協議会主催の地域イベント「中島ふれあいフェスティバル2016」が開催されました。倉敷西高齢者支援センターのケアマネジャーと社会福祉士が「ミニ健康展」の介護・福祉相談コーナーを担当し、訪れたみなさまのご相談にアドバイスをさせていただきました。

# Art Gallery 外来アートギャラリー

2016年9月・10月

## せいわ書道クラブ作品展

有料老人ホームせいわ4階に入居者の方を中心とした書道クラブがあります。

今回は色紙に好きな字、一文字書いた作品を展示させて頂きました。



## 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

あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、体調に気をつけていきましょう。

広報委員

## がんのリハビリテーション(がん患者リハビリテーション料)

患者さんの回復力を高め、残っている能力を維持・向上させ、今までと変わらない生活を取り戻せるよう支援するリハビリです。

がん治療の中では、がんそのものの直接的な影響、または手術・化学療法・放射線治療などで二次的に身体障害を有することは少なくありません。そのような方々を対象に当院では“がんのリハビリテーション”を実施しています。対象となる方々にがん医療の知識を持ったスタッフがリハビリテーション、ケアにあたっています。

病院スタッフまで、お気軽にご相談ください。



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)

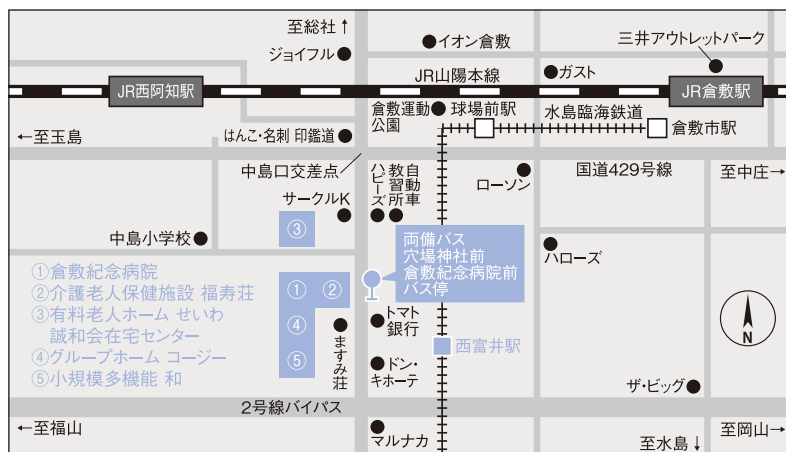
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば  
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒  
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

### 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  
イベントの裏側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>

