

季刊
SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
倉敷第一病院
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

ワンポイントリハビリ

今回の
テーマ 「リハビリゴムバンド」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

6月・7月 各施設の行事

6/16 (水) あじさい祭り ～小規模多機能 和～

6/17 (木) 陶芸クラブ ～福寿荘～

7/4・6 (日) (火)

七夕 ～有料老人ホームせいわ～

7/7 (水) 夏祭り ～コージー～

7/8 (木) 創立53周年記念式

7/30 (金) 献血バスがやってきました

8/4 (水) 栄養の日イベント

第2,4曜日

(火) 介護予防頑張っています!!

特集

医療法人 誠和会

「健診のすすめ」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院通所リハビリテーション

「健診のすすめ」特集



Doctor

倉敷記念病院
健診部
診療部長

よしだ やすお
吉田 泰夫 医師

新型コロナウイルス感染症は変異しながら猛威を振るい、国内においても世界的にも収束の兆しが見えておりません。一年中のマスク着用を余儀なくされ、不要不急の外出も制限されたままですが、みなさんは今年もう健診を受けられましたか。健診は不要不急には当たりませんので是非とも受けてください。

健診の目的は今更申し上げるまでもなく、自身の健康の程度を知り、将来かかるかもしれない疾患のリスクをチェックすることにあります。これは健康寿命を全うするうえで最も大切なことだと言えます。またこのコロナ禍にあっては、健診結果で基礎疾患の有無を確認し、自身の生活習慣改善につなげていくことは、体力を保持し免疫力の低下を防いでコロナに負けない備えを維持、増強させていく指針ともなります。コロナの流行拡大に対し自衛心を高め、感染リスクを低下させる動機付けにもなるものです。

当院では、みなさんが安心して受診できるように、受診枠制限や受診者同士の間隔などに配慮したうえで、換気や消毒等の安全対策に努めております。受診前の検温、受診前後の手指アルコール消毒、マスクの着用等みなさんのご協力をいただきながら、安心して健診を終えられるようお手伝い致します。

また、がんをはじめとして自覚症状のないまま進行してしまう病気も少なくありません。



早期に診断し、早期に治療していくためにも、受診を控えることは得策ではありません。

自己判断で受診を控

えることなく、健康維持のために今年も健診を受けましょう。



コロナ疲れしていませんか？

新型コロナウイルス感染拡大で、いつも通りの生活が送れない日々が続いています。
今までに経験したことのないストレスを感じている方も少なくないと思います。
(厚生労働省調査:R2.4~5月何らかの不安等を感じた人の割合…63.9%)
新しい生活様式が求められる中、心の健康を保つためのコツを紹介します。

こころの健康づくりのための対処法

規則正しい生活をキープ



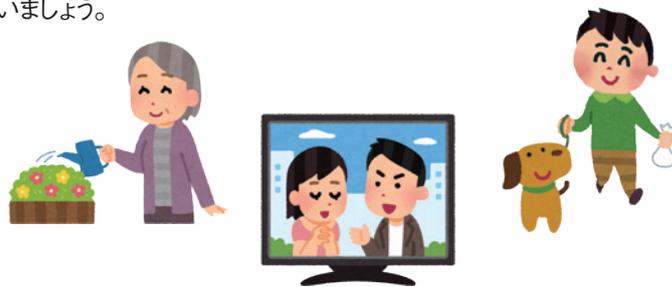
起きる時間・寝る時間・食事の時間など、
普段通りにして、規則正しい生活を心がけましょう。運動不足の解消に軽い運動をしてみましょう。食事は主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べましょう。

免疫細胞の約7割が腸内にあります。腸内環境を整える効果がある発酵食品や食物繊維を意識してとりましょう。



趣味や楽しみの時間を持つ

読書・音楽を聴く・料理やお菓子づくり・庭や畑仕事・散歩・体操・映画鑑賞・DIYなど自分が楽しいと思えることに時間を使いましょう。



安心できる相手とつながる

電話で話したり、メールやSNS、手紙やハガキを書くなどして連絡をとりましょう。実際に会えなくても、人とのつながりを実感できることでお互いの存在が支えになります。



情報を取り入れすぎない

新型コロナウイルスの情報やニュースを見過ぎてしまうと、不安な気持ちになってしまうかもしれません。情報から離れる時間を持ちましょう。



笑顔とありがとう

笑うとNK細胞が増えて免疫力が向上します。笑顔が心がけましょう。

コロナ禍では「ありがとう」という感謝の言葉がなよりの元気スイッチになるという調査結果が出ています。「ありがとう」と声に出して感謝の気持ちを伝えてみましょう。

* NK細胞(ナチュラルキラー細胞):生まれながらにして備えている体の防衛機構として働く細胞



悩んだら相談する

不安で気分が落ち込んでしまったら、一人で抱え込まないで信頼できる誰かに相談してみましょう。専門機関に電話やメールもできます。

*「いのちの電話」・「こころの耳」
精神保健福祉センター・市役所
保健所・医療機関 等



倉敷記念病院 健診部

今回のテーマ 「リハビリゴムバンド」

今回は、ゴムバンドを用いた腕の運動をご紹介します。

この運動を行うことで、肩こりを軽減することができます。無理せず、できる範囲で構いません。

リハビリゴムバンドのやり方

①腕を天井に伸ばす運動

バンドをお尻に敷き、バンドを両手でゆっくりと上に向かって伸ばします。これを10回1セットとして2セット行います。



②腕を引く運動

バンドを片方の足裏にかけ、両腕で後ろに引きます。これを10回1セットとして、2セット行います。



Point

- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・ゆっくりと行いましょう。
- ・痛みがある際は行わないようにしましょう。
- ・違和感がある場合は、より強度の低いゴムバンドを使用するなど、強度や回数を減らしてみましょう。

短期集中健幸アップ教室 倉敷記念病院通所リハビリ

送迎付



当通所リハビリでは、地域の方へ向けた『短期集中健幸アップ教室』という介護予防教室を行っています。

健幸アップ教室って何?



『短期集中健幸アップ教室』とは、

倉敷市が介護予防事業の1つとして取り組んでいる教室です。

＜目的＞

- ①要介護状態になることの予防。
- ②地域で自立した日常生活の支援を行うこと。
- ③地域における活動や活動に参加するように自己変容を促すこと。

＜対象者＞

- ①介護保険サービスを利用していない要支援認定者。
- ②高齢者支援サービス及び倉敷市が実施する基本チェックリストで対象者と判断された方。

＜実施内容＞

- ①通所サービス：せいわ内フロアにて運動や栄養・口腔機能を維持・向上させるための講話を行う。
- ②訪問サービス：ご自宅を訪問し、自宅及び自宅周辺の環境確認、日常生活で支障を来している生活動作の確認と助言をする。

通所サービスの流れ

14:30	到着
14:40～15:10	百歳体操 口腔・栄養教室
15:10～15:20	休憩
15:20～16:00	運動機能向上プログラム
16:00	送迎



倉敷市介護予防日常生活支援事業

参加者募集中!

短期集中 健幸アップ教室



体力をアップさせて地域のサロンに行ってみたい!



しっかり歩けるようになって1人で買い物に行きたい!



一緒に運動できる友達を作りたい!



みなさんの「したい」を一緒に実現させよう!

6ヶ月間 週1回の期間限定集中プログラム 完全担当制

毎週 水曜日 14:30～16:00

誠和会在宅センター1階(倉敷記念病院通所リハビリ)

送迎あり

● 体力測定 ● 百歳体操 ● 栄養改善プログラム ● 口腔機能向上プログラム
● マシントレーニング ● 自主トレーニング指導 ● 自宅訪問指導 など

○ リハビリ専門職がみなさんの目標達成に向けてサポートします。
○ 運動するだけでなく、一緒に頑張れる仲間作りの場としても最適です。
○ 教室にはリハビリ専門職も参加しておりますので、聞いてみたいことがあれば何でも気軽に質問してください。

＜対象者＞要支援認定者又は高齢者支援センター及び市が実施する基本チェックリストで対象者と判定された方で、本事業により短期間で心身機能及び生活機能の改善が見込まれ、利用が適切であると判断された方。




お問合せ：倉敷記念病院通所リハビリテーション TEL.086-460-0020
お気軽にお問い合わせください 担当：横田・芳田

誠和会ニュース・地域交流イベント

各施設の行事

6月16日(水) あじさい祭り ～小規模多機能 和～

利用者さんと職員有志があじさいの花を持ち寄り、あじさい祭りを開催しました。お花のご協力ありがとうございました。



6月17日(木) 陶芸クラブ ～福寿荘～

オープン陶芸を行いました。専用の粘土を使って利用者様にこねてもらい器を作成しました。「ああ、そうやるんか。やってみる!!」や「お菓子を入れようかな」といった声が聞かれ楽しまれていました。



7月4日(日)・6日(火) 七夕 ～有料老人ホームせいわ～

皆さんで協力して七夕飾りを作ったり、短冊に願い事を書いていただき、一緒に飾りました。今年は、ご家族やご自分の健康をお願いされる方が多い印象でした。



7月7日(水) 夏祭り ～コージー～

オレンジ棟では、今年も恒例の夏祭りをしました。ひもくじ、輪投げ、駄菓子屋を楽しまれました。おやつアイスcreamも「冷たくて美味しいわぁ」と美味しく食べていました。

グリーン棟の夏祭りは、ウッドデッキでひもくじや、輪投げ、駄菓子屋を行いました。輪投げでは、「どこが一番いいの?」と言いながら慎重に投げられ、駄菓子屋では、「どれにしようか?」「これもいいね」と迷いながら選ばれていました。来年こそ、ご家族の方と一緒に楽しみたいです。

オレンジ棟



グリーン棟



7月8日(木) 創立53周年記念式

福寿荘ホールにて誠和会創立53周年記念式を行いました。小出理事長より、計画中の「新倉敷記念病院建設」について発表がありました。建築スケジュールの他、やさしさやあたたかさといった、今まで記念病院が育んできた歴史を感じさせる洋瓦の外観(完成予想図)が公開されました。新病院建設という今までにない事業を乗り切るため、職員への協力が呼びかけられました。



7月30日(金) 献血バスがやってきました

岡山県赤十字血液センターによると、新型コロナウイルス感染症や天候不順の影響により、献血計画数よりも献血者数が減少しているそうです。献血は、不要不急の外出にはあたりません。献血会場では徹底した感染対策が行われていますので、お近くに会場がありましたらご協力をお願いいたします。



8月4日(水) 栄養の日イベント

日本栄養士会が企画するイベント「栄養ワンダー2021」に、誠和会として参加しました。8月4日は「栄養の日」とされており、全国の管理栄養士・栄養士とともに「栄養を楽しむ」生活を応援しています。

今回は新型コロナウイルス感染に配慮し、パンフレット、チラシ、協賛企業による商品の配布と外来のモニターに「間食について」の動画を流しました。



第2,4曜日(火)

介護予防頑張っています！！

大西公民館では第2,4火曜日13時30分から「大西いきいき体操の会」を開催。地域の方たちはコロナ禍の中でも介護予防に取り組んでいます。この度フレイル予防をテーマに倉敷市倉敷西高齢者支援センターが介護予防を開催しました。お近くにお住まいの方はお気軽にご参加下さい。



中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえまして、健康づくり教室・糖尿病教室の開催を、当面の間中止いたします。楽しみにしておられる皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。再開の折には、改めてお知らせいたします。

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

「健康作り教室」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。地域の方をはじめ、どなたでもご参加いただけます。

- 事前申込 不要
- 参加費 無料
- 会場 福寿荘1階 多目的ホール



お問い合わせ先: 医療法人 誠和会 各施設の受付

糖尿病教室

毎月第3水曜日 / 午後1時～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。

- 事前申込 必要
- 参加費 無料 (食事会の日は500円必要)
- 会場 誠和会在宅センター

お問い合わせ先: 医療法人 誠和会 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

吹き抜ける秋風が心地よい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋と楽しめる季節ですが、まだまだ我慢の秋ですね。あと少し！元気を出して感染対策を徹底し、皆で乗り越えていきましょう。
広報委員 川田

Information

インフルエンザ予防接種

10月よりインフルエンザ予防接種を行います。
詳しくは倉敷記念病院までお問合せください。

倉敷記念病院 医事課 TEL:086-465-0011



倉敷記念病院 診療担当表(2021.6.7改訂)

【診療時間】 9:00~12:00 / 14:00~17:00(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:16:30まで / 土曜:11:30まで

電話予約の受付時間 月~金:8:30~17:00 土:8:30~11:00

診察予約の取得・変更・取消はこちらまで。 ☎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
総合内科 (予約外)	当番医										
内科 (予約)	櫻井	大野 ^(第1-3)	小出	林	矢野	林	吉田潤	岡崎	櫻井	吉田潤	矢野 ^(第1-3)
		西本 ^(第2-4)						大野 ^(第1-3)			
	林	矢野	澤木	三宅	川崎医大 富山	三宅 ^(第2-4)	西本	櫻井 ^(第2-4)	林	矢野	西本 ^(第1-3)
		三宅						林			三宅 ^(第2-4)
脂肪肝外来						三宅 ^(第1-3)					
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来										安田	
整形外科	川崎医大 河本		川崎医大 佐藤	日野	日野		日野	平岡 (VF)	日野	日野	日野
	日野		日野								
リハビリ			伊勢 (リハ室)								
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚥下外来 (手術)	森田	森田	手術	嚥下外来 (手術)	森田	嚥下外来 補聴器外来	森田
眼科			川崎医大 平岡				楠				
腎・泌尿器科	岡大 丸山	岡大 丸山					門田	門田			
皮膚科		澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田		澤田	澤田	澤田
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科・澤木 (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 倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

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