

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 「首のストレッチ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

1/4 (水) 令和5年互例会及び永年勤続表彰

1/25 (水) 2022年度看護研究発表会

2/1 (水)

2/15 (水) 病院・福寿合同消防訓練

新病院建設について

各施設の行事

福寿荘

有料老人ホームせいわ

グループホームコージー

小規模多機能 和

特集

医療法人 誠和会

「心臓リハビリテーション」

医療法人 誠和会

部署紹介 庶務・IT管理部

心臓リハビリテーション特集

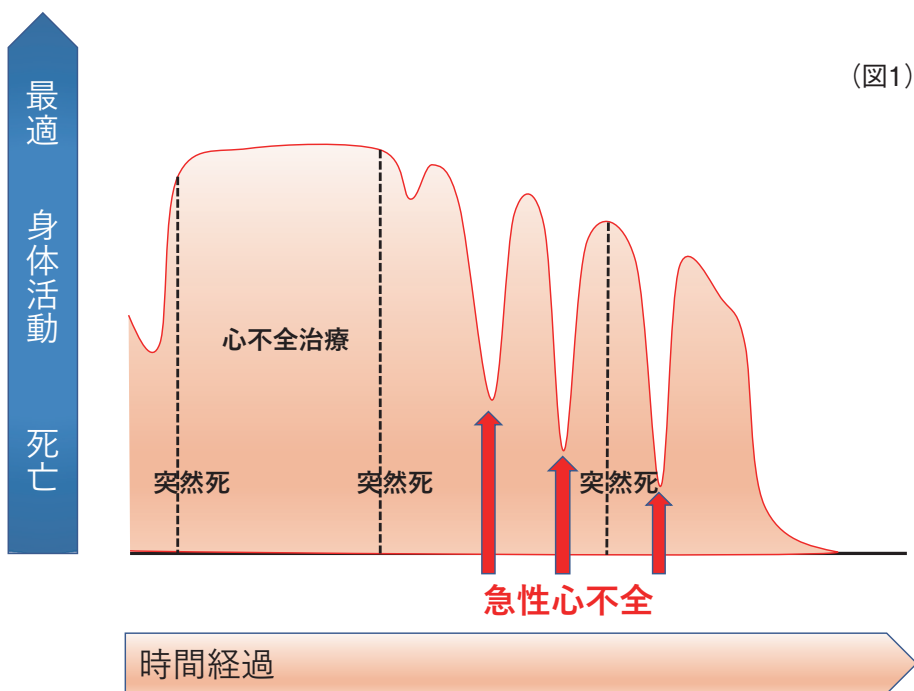
■心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションでは、心筋梗塞や狭心症、心不全等の心疾患をお持ちの患者さんに最適な運動指導を実施しています。これらの患者さんは病気による症状や入院・治療に伴う安静の影響で運動能力や体の調節機能が低下しています。

心臓リハビリテーションでは、心臓疾患の患者さんに運動療法や生活習慣指導を行い、スムーズな社会復帰や再発予防のお手伝いをします。また、運動療法を中心としていますが、食事療法や禁煙を含む生活習慣全体の改善も再発防止には必要不可欠です。

心臓リハビリテーションとは、心臓疾患の患者さんが、快適で質の良い生活を取り戻すための総合プログラムです。患者さん一人一人の状況に応じて、運動を含めた生活習慣の見直しと改善を図り、病気に対する正しい知識を身につけていただきます。

心不全は、再発に伴う再入院と、それに伴う身体機能や心臓の予備能低下が問題となることが多い疾患です(図1)。特に昨今は、高齢心不全症例の心不全再入院が非常に多く、心不全治療における大きな課題となっています。またその多くがフレイル・サルコペニア症例であり、合併疾患も多数有しています。当チームの療法士は、安心・安全で効果的なリハビリテーション治療を実践するため、循環器疾患に対する深い知識体系を学習するだけでなく、多種多様な重複疾患にも対応しながら、日々の臨床にあたっています。



Goodlin SJ. J Am Coll Cardio 2009;54:386-96より一部改変

■心臓リハビリテーションにおける運動療法について



CPX風景(写真1)。※実際には服を着て実施します。

心臓リハビリテーション開始にあたり、一人一人の体力に応じた適正な運動強度を見極めるために、心肺運動負荷試験(CPX)等を行います。その結果から、その方に合った最適な運動処方を作成し、面接にて運動と生活習慣に関するアドバイスをさせていただきます(写真1)。

その後は患者さんの体力や病状に応じて、ウォーキングや、自転車(エルゴメーター)を漕いだりしながら、少しずつ運動強度をあげ、可能な限り約5カ月間の心臓リハビリテーションを続けていただきます。また、定期的な検査により運動療法継続の可否判定および運動療法の効果の確認を行っていきます。

また、毎回のセッションでは、運動処方に基づいた運動療法を指導していきます。運動中は血圧や心電図等のモニタリングを行い、安全に配慮しています。

当院では、定期的カンファレンスを実施しており、個々の症例の病態や治療方針の検討/確認など、多職種にて情報共有も実施しています。



心臓リハビリテーションカンファレンス



心臓リハビリテーションチーム

■心臓リハビリテーションの対象について

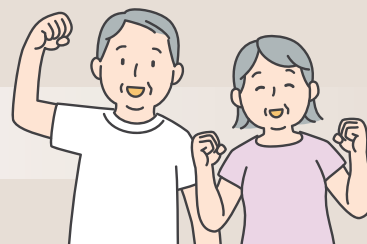
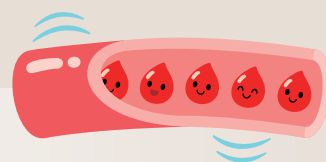
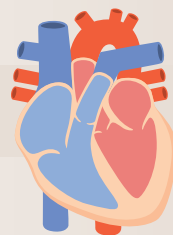
急性心筋梗塞、狭心症、開心術(冠動脈バイパス術や心臓弁膜手術)後、慢性心不全、大血管疾患(胸腹部動脈瘤術後など)、閉塞性動脈硬化症と診断されて治療中の患者さんが、心臓リハビリテーションの対象となります。

年齢に関係なく、心臓リハビリテーション開始後150日間は保険診療の適応となります。

■心臓リハビリテーションの効果について

心臓リハビリテーションには以下のような効果が認められています。

- 体力が回復し、同じ動作でも楽に動けるようになります。
- 筋肉や骨が鍛えられ、疲れにくくなるとともに、心臓の働きを助けます。
- 動脈硬化の根源となる危険因子(高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満)が軽減します。
- 血管が柔らかくなり、循環が良くなります。
- 呼吸がゆっくりとして、息切れが軽減します。
- 自律神経を安定させ、動悸や不整脈が軽減します。
- 不安やうつ状態が改善し気持ちが晴れやかになります。
- 心筋梗塞の再発や突然死が減り、死亡率が減少します。



今回のテーマ「首のストレッチ」

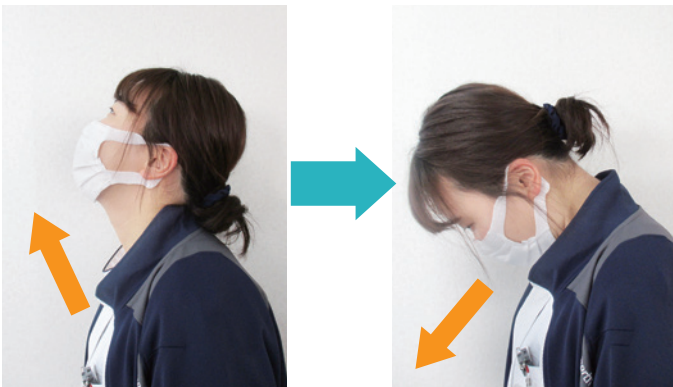
肩こりや嚥下障害に関わる筋肉は、首周囲に多く集中していると言われています。今回は肩こり、嚥下障害予防のどちらにも効果のある首周囲のストレッチをご紹介します。少しの時間でもできますので、ぜひ実践してみてください。

肩こりのストレッチの紹介

★行う前に深呼吸をして、肩に力が入らないようリラックスして行いましょう。無理をせず、やさしく、少ない回数から始めてください。一回に多く行う必要はありません。安全に食事が摂れるよう、食事前にもぜひ行ってください。

★①②③④に順番でそれぞれ5回ずつ行いましょう。

①前後への体操



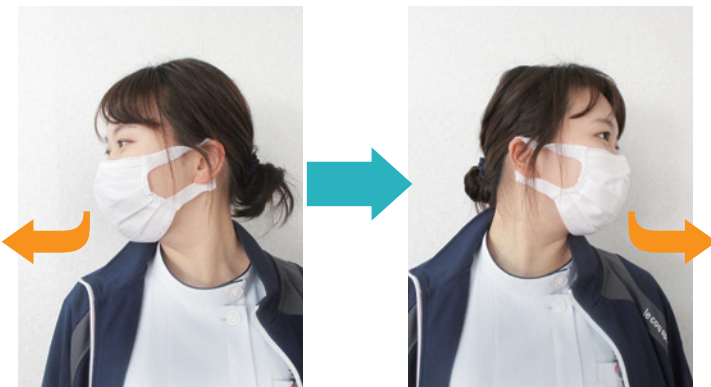
首の前を伸ばすようにあごを上に向けます。その後、あごを胸に向けて前に下ろしましょう。

②左右への体操 その1



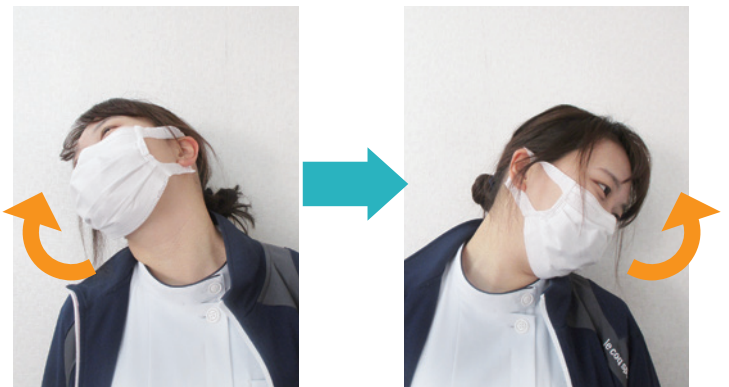
正面を向き、右耳をゆっくり肩に近づけるように曲げます。次に左耳も肩に近づけるように曲げます。

③左右への体操 その2



正面を向き、あごを右肩の方へゆっくりと回します。次に左肩へゆっくりと回します。

④首回し



はじめは正面を向き、ゆっくりと右回しで首を回していきます。次に左回しで同様に行います。

☆自宅内で行える運動を行ってみてはいかがでしょうか。



庶務・IT 管理部は、「モノ」と「情報」を取り扱う法人部門です。患者さん・利用者さん、ご家族の皆様と直接お会いする機会はありませんが、医療・介護の第一線で活躍する仲間を支える、バックオフィス（後方支援部門）として機能しています。



庶務課

購買、物品管理、医療設備・医療機器管理、建物設備管理、環境衛生管理、警備・防災などを管轄しています。購買業務では支出予算を管理し、コスト削減に努めています。昨今のコロナ情勢では、医療・介護現場で適切な対応ができるよう、感染対策委員会指導の元、衛生用品・医療機器、環境衛生について迅速な手配に努めています。建物設備管理、環境衛生管理では、病院や介護施設内に立ち入られる皆様が安全安心に過ごせるよう、建築基準法、消防法

等の法令に基づき、定期点検、定期検査を行っています。医療設備・医療機器については、診療部、看護部、医療技術部等関連部門と連携し、医療法、医薬品医療機器等法を遵守し保守管理しています。防災については、施設ごとの消防訓練のほか、大規模災害を想定したBCP（Business Continuity Plan=事業継続計画）策定の準備を進めています。また、「エコ・レンジャー」活動で、各部署へ省エネの呼びかけをしています。



物品配達



物品確認



発注業務



設備管理



清掃



消防訓練



購買計画ヒアリング



医療機器



エコレンジャー

IT管理課

企画・広報、情報システム・情報管理を管轄しています。企画業務では、感染対策で当面開催できておりませんが、病院見学・職場体験など各種イベントの実施をしております。広報活動では、倉敷記念病院、老健福寿荘、有料老人ホームせいわほか、中島地区事業所のチラシ・ポスター、パンフレット、ホームページ等、広報資材をほぼ内製しています。情報システムでは、電子カルテシステム、介護システムをはじめとした各情報システム、パソコン約400台、タブレット約60台、プリンタ約150台を運用しており、情報ネットワークとあわせ安定稼働のための保守管理業務、IT資産管理、職員へのヘルプデスク業務を行っ

ています。同じ誠和会グループの倉敷第一病院とは専用回線をつなぎ情報を共有しています。また、IT活用による業務改善を推進し各部署へIT導入支援を行っています。さらに、個人情報保護推進委員会事務局を担当し、個人情報保護・サイバーセキュリティ対策、職員教育を行っています。そして、各事業年度の終わりには、年次報告として、各部署より提出されたデータを元に、年報の編纂を行っています。なお、課内には病院情報システムに関する業務を専門とする医療情報技師が在籍しています。



取材



掲示物作成



イラスト作成



IT

誠和会ニュース・地域交流イベント

1月4日(水) 令和4年度永年勤続表彰式

「令和4年度永年勤続表彰式(法人の部)」を行いました。勤続20年8名、25年2名、30年1名、計11名の方々が受賞されました。小出理事長より受賞者代表へ表彰状と記念品が贈られました。おめでとうございます。



1月25日(水)・2月1日(水) 看護部研究発表会

看護の質の向上、エビデンスに基づいた看護を提供するために、看護研究に取り組んでいます。看護部教育委員会が中心となり、研究計画から発表まで研究者担当者の支援を行っています。研究の結果は院内の看護研究発表会で発表しています。

2020年、2021年度は、新型コロナウイルス感染症により録画による発表となりましたが、2022年度3年ぶりに看護部研究発表会を開催することができました。



2月15日(水) 記念病院・福寿荘合同消防訓練

2月15日に「記念病院・福寿荘合同消防訓練」を行いました。夜間10時に病棟のコインランドリーからの出火を想定して訓練を行いました。実際に夜間の火災時に対応できる職員は何人いるのか? 患者様をより安全に避難誘導するための経路は? など、参加職員が事前に案を出し合い、より現実に沿った訓練を行うことが出来ました。



倉敷記念病院の全面建替えについて

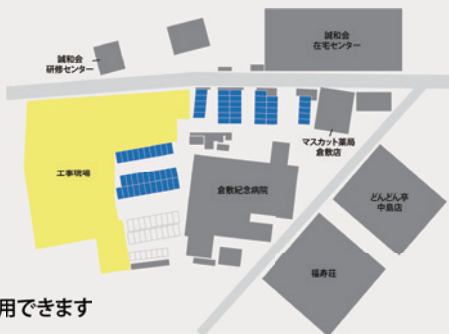
2024年の完成に向け、倉敷記念病院の全面建替え工事が始まりました。3/3(金)に地鎮祭が執り行われ、工事の安全を祈願いたしました。



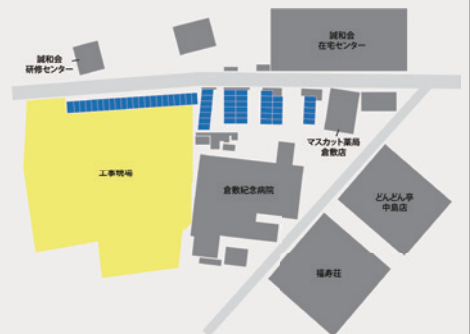
《駐車場変更のお知らせ》

倉敷記念病院の全面建替え工事に伴い、患者さん用駐車場の場所が一部変更となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

4.19(水)まで



4.20(木)以降



…青い箇所が使用できます

1月 正月イベント、手作りぜんざい



手作りの鳥居の前で初詣の気分を味わっていたり、手作りの甘いぜんざいを作ったりしました。ぜんざいは「美味しい」「栗が入っていて良かった」とおかわりをされる方もおられ、皆さん堪能されていました。今年は兎年なので、皆さんにとって飛躍の年になればと思います。

1月 福笑い



1月のオレンジ棟の行事は福笑いでした。皆さんに目隠しをしていただき、おかげやひょっとこの顔を作りました。出来上がった顔を見て楽しそうに笑っておられました。その後、おやつにぜんざいが振る舞われ、皆さん「美味しいなあ」と言って嬉しそうに召し上がっておられました。今年も良い一年になりますように。

1月のオレンジ棟の行事は福笑いでした。皆さんに目隠しをしていただき、おかげやひょっとこの顔を作りました。出来上がった顔を見て楽しそうに笑っておられました。その後、おやつにぜんざいが振る舞われ、皆さん「美味しいなあ」と言って嬉しそうに召し上がっておられました。今年も良い一年になりますように。

1月1日(日)、2日(月)、3日(火)

初詣



1～3日の3日間に、恒例となった「なごみ神社」の初詣を実施しました。今年も良い年でありますように!

健康づくり紙面教室

肉類よりも魚のすすめ

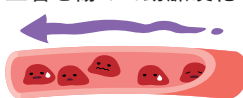
タンパク質は、筋肉や臓器などを構成する主要な成分で、約20種類のアミノ酸から構成されています。このうち必須アミノ酸は体内で合成できないため、食品からとらなければなりません。

必須アミノ酸が豊富に含まれている肉や魚は、重要なタンパク源です。



肉類中心の食事は血液をドロドロに!?

肉類に含まれる脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類があり、肉類には飽和脂肪酸が多く含まれています。飽和脂肪酸には、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす作用があります。中性脂肪やコレステロールが増えてドロドロになった血液は、血管を傷めて動脈硬化を進行させ、生活習慣病へとつながります。



「肉より魚」がおすすめされる理由

青魚(サンマ、イワシなど)などに多く含まれる脂質は、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸です。

不飽和脂肪酸には、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる作用などがあり、脂質異常症や高血圧、動脈硬化など、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。

また、DHAには脳の機能を活性化する働きがあるとも言われています。

「魚料理は面倒」を克服しよう!

肉類中心の食生活をおくっている人の中には、「調理やグリルの後始末が面倒」という理由で魚料理を避けている人も多いようですが、切り身や内臓が取り除かれた状態で売られているものや缶詰などを利用すれば、下ごしらえの手間を省くことができます。最近では、電子レンジで焼き魚をつくることのできる調理器具も売られています。また、塩焼きや煮つけなどの和食ではなく、少量のオリーブ油やハーブ、白ワインを魚にふりかけ、フライパンで蒸し焼きにするなど洋風のアレンジすると、味にも変化が付き、後始末も簡単です。

■魚を手軽に調理する工夫

- 切り身を利用する
 - スーパーなどの鮮魚売り場で下ごしらえをお願いする
 - フライパンや電子レンジを利用する
 - 青魚の缶詰などを利用する
- (全国健康保険協会HP参照)

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。

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

新型コロナウイルスの感染拡大から早くも3年が経ちました。今年5月8日には「コロナを5類に移行させる」という政府の新たな動きもあり、コロナ以後の社会が一つの大きな節目を迎えている感じがします。感染者数は変化し不安は大きいですが、今まで以上に一人一人の対策意識・心掛けが大切になってくると思います。皆様もお身体にはくれぐれもお気を付けください。今年度も良い年にしていきたいと思います。 広報委員会 久富

Information

地域包括ケア病棟が増床いたしました!

令和5年2月より、19床から46床へ増床いたしました。
ポストアキュート・サブアキュートの役割を担い、地域包括ケアシステムに貢献します。



くわしくはホームページをご覧ください。

<http://www.seiwakai-net.or.jp/busyosyoukai/houkatsu/houkatsu.html>



受診の際は、
マイナンバーカードを。

倉敷記念病院 診療担当表 (2023.4.1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 (内科は11:30)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
・取消しはこちらまで。

☎ 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		当番医		当番医		当番医		当番医		当番医
内科 (予約)	櫻井	矢野	小出	三宅 (第1.3.5)	矢野	林	吉田潤	林	櫻井	吉田潤	矢野 (第1・3)
	林	三宅	西本		岡崎	三宅			林	矢野	小出 (第2・4)
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	日野	日野	桐田	日野	日野
	日野		日野						日野		
リハビリ			伊勢 (リハ室)					平岡 (VF)			
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	森田	手術	嚙下外来 (手術)	森田	嚙下外来	森田
眼科			川崎医大				楠				
腎・泌尿器科	岡大 尾地	岡大 尾地					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)

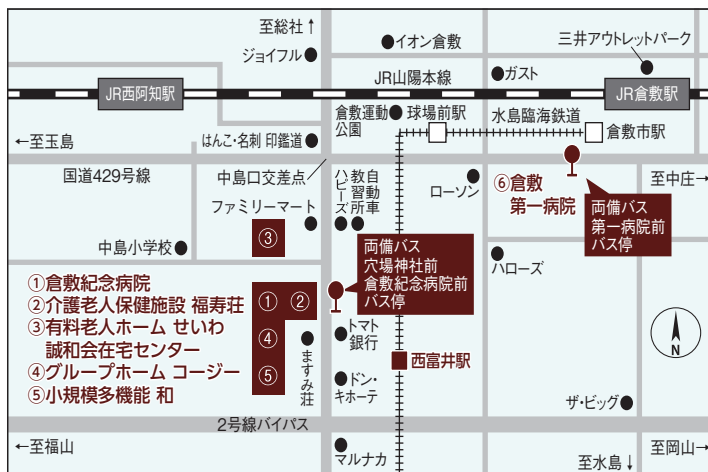
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

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

