

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 「体幹トレーニング」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

- 3/1 (水) ユニフォームが変わりました
- 3/8 (水) 誠和会在宅センター 消防訓練
- 3/23 (木) 赤木和彦名誉院長 お別れの会
- 4/3 (月) 医療法人誠和会 入職式
- 5/12 (金) 病院・看護の日

各施設の行事

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
福寿荘

特集

医療法人 誠和会

「検診車が新しくなりました」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 建築推進室

検診車が新しくなりました 特集

倉敷記念病院 健診部 では企業に出向いて行う巡回健診を実施しています。
検診車の一台であるレントゲン車が、令和5年4月より新しくなりました。



室内からは順番待ちがどのくらいになっているかわかるように外部モニターを設置し、外に出ることなく確認することができお待たせしません。

機械言語は10ヶ国の発声があり様々な国の方への対応も準備しています。



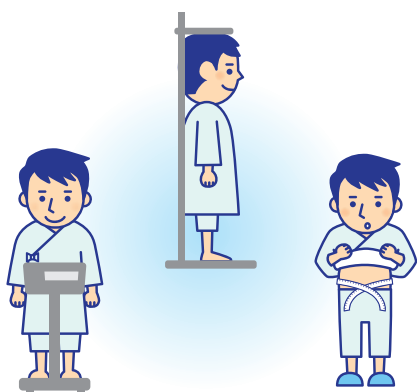
検診車が新しくなりました

new!



以前よりも室内が広くなり更衣は二人までカーテンで仕切る個室が利用でき、待機する場所も広くゆったりとしています。

また、空調管理もしっかりしており、室内エアコンを使用し暑い夏、寒い冬でも快適に利用することができます。



車はオートマチック車で、追突防止機能、車間警告装置、速度オーバー警告機能、車線はみだし防止機能等安全装置がしっかりしており安全な走行が行えます。

健診中は車のエンジンは停車し、自家発電機を利用して車内の電気をまかさないです。周りへの騒音が少なくなるよう防音対策を整えた機器を利用しています。

健診部からのお知らせ



倉敷市民の皆様へ

倉敷けんしん



6月から倉敷けんしんが始まりました。

毎年の『生活習慣病予防健診』『がん検診』があなたの健康管理に役立ちます。

年に1度の「けんしん」で健康寿命を延ばしましょう。

「けんしん受診券」 ご利用ください！

お問い合わせ：倉敷記念病院 健診部 直通TEL:086-460-3277

今回のテーマ「体幹トレーニング」

体幹という言葉は体幹トレーニングとして用いられている場合が多く、腹部の筋肉のことを指していると思われがちですが、筋肉だけではなく骨格も内臓も含めた身体の胴体部分のことを指しています。

体幹は心臓や肺、腎臓、肝臓、腸など、身体の機能を担っている内臓がおさめられた部分であり、脊柱や骨盤など身体の軸となる骨格部分でもあります。まさに体幹は身体の中心部として大切な部位であり、体幹の機能を高めることで姿勢の安定や動作のスムーズさ、内臓機能の向上につながります。

体幹トレーニングの紹介

☆行う前に深呼吸をして、リラックスして行いましょう。やさしく、少ない回数から始めてください。腰に痛みがある場合は程度に関係なく無理のない範囲で行いましょう。

☆①②の順番でそれぞれ10回ずつ行いましょう。

①腹筋運動

横になり膝を立てます。太ももから膝まで手を滑らせるように肩と頭を上げていきます。おへその周りにしっかりと力が入ります。



②腹式呼吸

- ・両手をお腹に置きます。
- ・お腹がへこむのを確認しながら口から息を吐きます。このとき10秒～20秒程度かけてなるべくゆっくりと吐き口からフ～という風を切る音を立てながら行います。
- ・息を全部吐き切ったら今度は口を閉じて鼻から息を吸います。これを繰り返します。



☆自宅内で行える運動を行ってみてはいかがでしょうか。

部署紹介 医療法人 誠和会 倉敷記念病院 建築推進室 特集

建築推進室

建築推進室は、倉敷記念病院の全面建替えに関連する進捗状況の管理等を行う部署です。以前は建築準備室という名称で設計、申請、届出等を行ってきましたが、工事の開始に伴い、令和5年4月より現在の名称へと改まりました。

現在、旧西側駐車場で杭打ちや基礎コンクリートの打設工事が行われています。並行して各部門へのヒアリングを実施し、電気設備や水廻り等の最終調整を行っています。前に進めば進むほどまた新たな課題に直面しますが、関係者の方々に協力をいただいて、何とか完成まで持っていきたいと考えています。



外観パース1



外観パース2

新病院の完成は令和6年夏頃、それから開設準備の期間を経て同年秋頃にはオープンできる予定です。その後、既存病院や福寿荘との連絡通路の解体工事、外構工事等を行っていきます。駐車場なども含めた全体オープンは令和7年秋頃の予定です。

工事中は騒音や駐車場の不足などで近隣の方々や患者さんなどに大変ご迷惑をおかけしております。申し訳ありませんが、完成までの間、何卒ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。



2023年3月15日



2023年5月16日



2023年6月1日

医療法人 誠和会

倉敷記念病院／TEL086(465)0011 介護老人保健施設 福寿荘／TEL086(466)0119 有料老人ホーム せいわ／TEL086(460)0070 グループホーム コージー／TEL086(460)3818 小規模多機能 和／TEL086(460)1919

誠和会ニュース・地域交流イベント

3月1日(水) ユニフォームが変わりました

3月より福寿荘、在宅センター(有料老人ホームせいわ・倉敷記念病院通所リハビリテーション・デイサービスせいわ)の看護師・介護士ユニフォームのデザインが新しくなりました。

今回は、病院が採用しているユニフォームの看護師はピンク、介護士はブルーに介護事業所が色を合わせることによって誠和会全体で統一感をもたせました。

誠和会一体で頑張るぞ、という意識をもってお仕事にはげんでいけたらと思います。



3月8日(水)

誠和会在宅センター 消防訓練

夜間帯に「有料老人ホームせいわ3F居室より出火」を想定した消防訓練を実施しました。消火、通報、避難誘導の訓練を行いました。有事に備え、職員の少ない時間帯の手順を確認しました。



3月23日(木) 赤木和彦名誉院長 お別れの会



職員を対象に、故 赤木和彦(あかきやすひこ)名誉院長のお別れの会が執り行われました。会場のますみ荘ホールには献花台が設けられ、故人を偲ぶ展示が行われました。交流のあった職員OBも多数参加し、遺影の前に花を手向け、当法人の創設者である赤木名誉院長の生前の功績に思いを馳せていました。



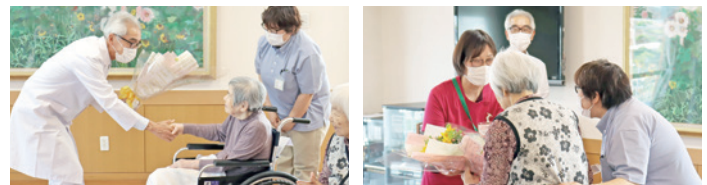
4月3日(月) 医療法人誠和会 入職式

福寿荘ホールにて令和5年度の入職式が挙行され、新しく14名の仲間が加わりました。新入職員研修の後、各部署へ配属されています。どうぞよろしくお願いいたします。



5月12日(金) 病院の日・看護の日

「病院の日・看護の日」にあたり、隣接する特別養護老人ホーム「ますみ荘」に岡崎院長と中野看護部長が招かれ、利用者様より「日頃の感謝の気持ち」として、あたたかいお言葉と花束をいただきました。岡崎院長からは「何かあればすぐに駆けつけますので、安心して過ごしてください」と声を掛けられました。ありがとうございました。



有料老人ホームせいわ

4月 お茶会

3年ぶりに4階でお茶会を開催いたしました。ケーキとコーヒーを皆様と一緒に頂きながら、入居者様同士や職員と話をしてお話をして過ごしました。嬉しい事、困っている事などいろいろなお話をしていきたいと思



グループホームコージー

3月3日(金) ひな祭り

3月3日はひな祭りということで、ひな人形を飾りました。入居者の方々は、「可愛いな～」と言われながらしばらく眺められていました。ひな人形と写真撮影をする際には、ご自身で髪の毛を整え、背筋を伸ばし、少し恥ずかしそうにされながらも、皆さん素敵な笑顔を見せて下さりました。



各施設の行事

和

4月 お花見

今年は津津公園・宮ノ浦の桜並木や、穴場神社までの散歩でお花見を楽しまれました。連日晴天が続き「良い時期に桜を見られてよかった」と喜ばれる方が多かったです。



福寿荘

4月 陶芸クラブ

陶土を使用して鯉のぼりのお皿づくりを行いました。初めて作るから、と不安がる方もおられましたが、一緒に作ると喜ばれていました。「こんなのを作れて嬉しい!!」と感動して泣かれる方もおられました。



夏バテしない生活習慣を!

●夏バテとは?



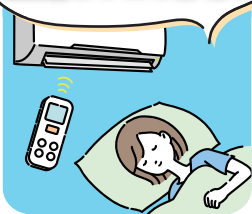
●高温多湿による夏バテ

通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働き、体調を整えています。しかし、近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度で汗が気化しにくいいため、体温調節機能が働きにくくなっています。そのため、体力の低下や、食欲不振などの不調を感じる夏バテの症状が出てきます。

●自律神経の乱れによる夏バテ

暑さ対策に冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなり、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。

●夏に適した生活リズムをもつ



●疲れを残さない質のよい睡眠を

冷房や扇風機、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなどを利用して、気温や湿度を下げる工夫をしましょう。ただし、睡眠時に冷房で体を冷やしすぎると、明け方に体温が上がりにくくなり、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因になります。冷房温度は、環境省が推奨する28℃を目安に設定してください。



●暑さに負けない体づくり



●運動で汗をかく

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。夏場に適度な運動で汗をかくと、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能の改善につながります。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

早起きした朝のウォーキングがおすすめです。体力もつき、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。

●必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちることにあります。生姜や大葉などの香味野菜や、カレーなどの香辛料を利かせた料理のような、食欲が増進するメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。

また、暑い時は冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めることがあるため、体力や食欲の低下につながります。夏こそ、常温や温かい飲み物や温かい食事で、胃腸を守りましょう。

(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

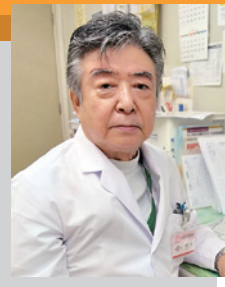
患者さまには

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

いよいよ夏が始まります。新型コロナウイルスが5類に変わり、自粛が徐々に解除され、今までの生活に戻つつあります。感染対策に気を付けながら夏を楽しんでみませんか？
心も身体も夏に向けて少しずつ開放していけたらいいですね。 広報委員会 石田

Information



福寿荘 新施設長就任のお知らせ

2023年6月より新しい施設長が就任いたしました。
 よろしくお願いたします。

介護老人保健施設 福寿荘 **櫻井 恵** 施設長
 さくらい めぐむ



倉敷記念病院 診療担当表 (2023.6.1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)	小出 <small>恭</small> (第1.3.5)	矢野	小出	三宅 <small>第1.3.5</small>	矢野	林	吉田潤	林	櫻井	吉田潤	小出 <small>第2.4</small>
	岡崎 <small>第2.4</small>				岡崎						三宅
	林	三宅	西本		岡崎	三宅		林	矢野	富山 <small>第1.3</small>	
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	桐田	日野	日野	日野 <small>第2休診</small>
	日野		日野								
リハビリ			伊勢 <small>(リハ室)</small>				平岡 <small>(VF)</small>				
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚙下外来 <small>(手術)</small>	森田	森田	手術	嚙下外来 <small>(手術)</small>	森田	川崎医大 福田	森田
眼科			川崎医大				楠				
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	小出・岡崎・矢野・林・三宅・吉田潤・西本・澤木・仁科 (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

