

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

「ちょい脳トレ体操

～手と足を同時に動かす体操編～

◎誠和会ニュース・地域交流イベント

2023.12/ 8 (金)

令和6年永年勤続表彰式

2024.1/24(水)・1/31(水)・2/28(水)

2023年度看護研究発表会

2/ 2 (金) 節分

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

建築推進室より

特集

医療法人 誠和会

「当院の訪問診療部のご紹介」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷市倉敷西高齢者支援センター
(倉敷市業務委託)

当院の訪問診療部のご紹介 特集



問いたしません



訪問診療って？

訪問診療は基本的に月に2回、医師が計画的に自宅を訪ねて診察するサービスです。

通常であれば外来受診をして診察を受けますが、医師が自宅まで来て病状を診察するため、病状が悪い方、足が悪い方、通院に付き添う家族がない方など、様々な理由で通院することが難しい方にお勧めです。



「〇日と〇日に伺いますね」と定期的かつ計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導などを行っていきます。通院忘れや治療が中断することも稀です。

よく往診と混同されますが、往診は緊急時に自宅へ医師が訪問して医療を提供することを指します。どちらも医師が自宅を訪ねて診察する点では変わりがないのですが、全く違った医療サービスです。



訪問診療はどんな人が使えるの？

基本的には自宅療養をしている方で、1人で通院が難しい方が対象となります。たとえば癌の末期で身体を動かすのに負担が大きな場合や、足が悪く1人では外出ができない歩行困難な状態の方などです。認知症の方、心不全などの持病があって外出が難しい方、頻繁に発熱したり肺炎になったりする方なども対象です。ご自身で受診できる方は対象外となります。

また高齢者施設(有料老人ホームなど)に訪問診療に行くこともあります。医療的な管理が必要な方であれば、一度施設に確認してみてもいいでしょうか。





どうやって頼めばいい？

訪問診療を依頼したい場合はどのようにすればよいのでしょうか。当院の外来通院をされている方であれば、外来受診時に直接ご相談いただくか、病院の地域連携室や担当のケアマネージャーへご相談ください。受診が難しい状態の理由や訪問診療を依頼したい経緯などをお話してください。

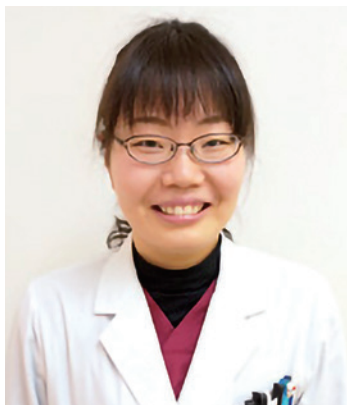
医師が対象であると判断すれば、料金の説明や訪問診療の内容、訪問時間の調整を行います。ただし、当院から半径16キロメートル以内の地域にお住まいの方は訪問診療に伺うことができません。もしも訪問診療の対象なのに、距離の問題で訪問診療が行えない場合には自宅近くの訪問診療を行っている医師へ紹介しますので、一度相談してみましょう。



訪問診療でできることは？

最近では自宅での看取りを希望される方が増えてきています。自宅での看取りを行う場合には、訪問診療は必ず必要となってきます。患者さんの自宅で過ごしたいという希望を叶えるために、医師・看護師による計画的な診療を中心に、病状に応じた検査・処置・注射などの医療行為をご自宅で受けていただくことができます。エコー、心電図、血液検査、尿検査などの検査も可能ですし、継続的な点滴・注射・傷の処置などは当院の訪問看護ステーションと連携してサポート致します。在宅酸素療法が必要な方も対応することができます。ただし、CTやMRI、レントゲンといった画像診断については、訪問診療では対応できないため、来院して撮影していただくことになります。

また体調不良時には訪問看護ステーションの専用ダイヤルにお電話いただくと夜間・休日を問わず24時間365日体制で対応致します。万が一救急搬送が必要と判断された場合には基本的に当院で入院対応致します。手術が必要であるなどの当院では対応困難な際には搬送先の手配を行い、状況によっては医師が救急車に同乗致します。自宅での看取りは家族のサポートが絶対的に必要です。患者さんご本人はもとより家族の不安を取り除くために皆様に寄り添う医療の実践を心掛けています。皆様の療養生活を支えるためには多くの方との連携が必要になります。居宅介護支援事業所のケアマネージャー、訪問看護ステーション、訪問リハビリ、訪問薬剤、訪問栄養、訪問介護（ヘルパー）、訪問入浴サービス、福祉用具貸与などの社会資源といわれる方々と情報共有を強化することで、皆様にはより豊かで安心した生活をおくっていただけるような環境整備を致します。訪問診療部をどうぞよろしくお願い致します。



倉敷記念病院
呼吸器内科：澤木 聖佳 医師
さわき せいか

今回のテーマ「ちょい脳トレ体操」

～手と足を同時に動かす体操編～

同時に動かした手と足の動きを組み合わせることで脳に刺激を与えます。

大きな動きを意識して動かしましょう。

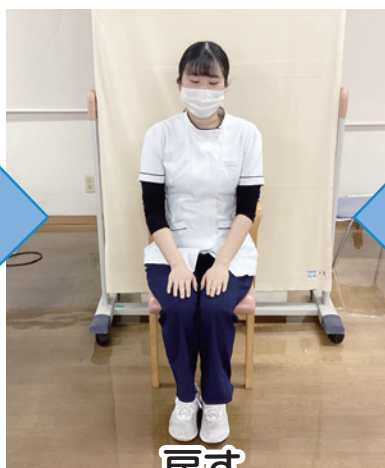
手と足を広げる体操 ゆっくり10回繰り返しましょう

基本動作

両足を閉じた状態から…



右足と右手を外に出す



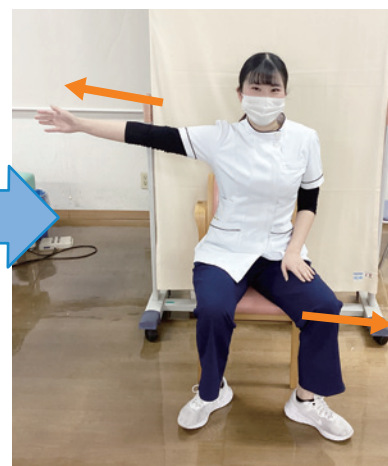
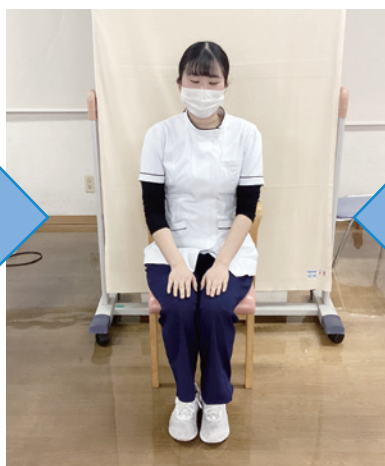
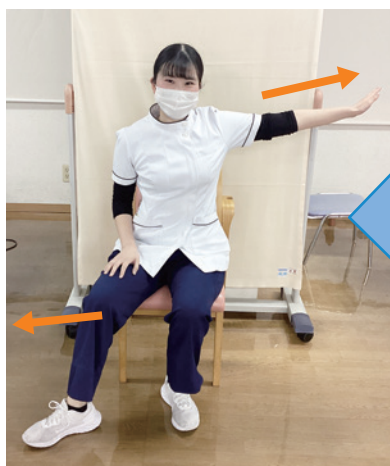
戻す



左足と左手を外に出す

脳トレステップ

足の動きと手の動きが逆になるように繰り返す



部署紹介 倉敷市倉敷西高齢者支援センター 特集

こんにちは！倉敷西高齢者支援センターです。支援センターが誕生して18年が経とうとしています。支援センターを聞いたことがあると言われる方、又、初めて支援センターを聞いたと言われる方、といらっしゃると思います。

私たちは、高齢者すべての方が住み慣れた場所で、いつまでも健やかに自分の望む生活ができるように、医療・福祉・介護などに関するさまざまな相談を受け付けています。担当地域は、中島・西阿知・連島北小学校区を担当させていただいております。



倉敷市倉敷西高齢者支援センター (倉敷市業務委託)

高齢者支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で生活していく上での総合相談の窓口です。高齢者が可能な限り地域において自立した生活を送れるよう、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが中心の「高齢者支援センター」が介護だけでなく、保健・医療福祉に関する総合的な支援を行います。

高齢者支援センターの主な仕事

- 一人ひとりに合った医療・介護・福祉のサービスを利用できるように連絡調整等を行います。
 - 要介護状態が軽度の方(要支援1・2)や要介護状態になるおそれのある方が必要な介護サービスを受けられるように介護予防プランを作成します。
 - 高齢者に対する虐待への対応や成年後見制度の利用などに必要な援助を行います。
 - 要支援・要介護状態となるおそれのある高齢者のご自宅を個別に訪問し心身の状況及び家族等の状況の調査をするとともに支援または、要介護状態になるおそれのある高齢者へ介護予防及び生活支援を行っております。(実態把握調査)
- <担当エリア>中島小学校・西阿知小学校・連島北(旧霞丘小を除く)小学校 学区

活動紹介

小地域ケア会議



住民の顔が見える、身近な暮らしのエリアにおいて、住民と専門職が、福祉のまちづくりに向けて、話し合い、学び合い、早期発見・対応、連携し合う場であり、この積み重ねによって、地域の福祉力をさらに高めるための会議です。

中島ボランティアりんりん



中島地区小地域ケア会議にて地域の方の困りごとに取り組む中で、外出支援について、令和2年からこの中島地区で、どのように実施していくかを長きに渡り検討を行い、事業開始に至りました。

地域の方に喜んで利用いただいています。

地域の方の力はすごい！

通いの場

倉敷市では高齢化社会への対応が大きな課題となっており「一人ひとりの居場所づくり」を元気な地域のキーワードに「自分も地域も元気なまち！」を目指し住み慣れた地域で安心して暮らせる社会への取り組みとして「通いの場」を地域の方を中心に立ち上げています。<倉敷西高齢者支援センター>でも様々な「通いの場」を取組んでいます。

- 介護予防教室 ●介護者教室 ●栄養教室 ●100歳体操 ●転倒骨折予防教室 ●喫茶オレンジ(認知症カフェ) など

おたすけ隊



中島地区社協を中心に「中島お助け隊」が立ち上がっています。高齢者の方が地域の中で安心して暮らせるようにお助け隊の隊員が「ちょっとした困りごと」をお手伝いします。



現在、コロナ等の感染状況によって開催できていない事があります。

誠和会ニュース・地域交流イベント

2023年12月8日(金) 令和6年永年勤続表彰式

倉敷アイビースクエアにて、令和6年永年勤続表彰式を行いました。誠和会永年勤続、ならびに親睦会永年勤続の職員計70名が発表され、小出理事長より代表職員に表彰状と記念品が贈られました。

また代表職員より、喜びのあいさつと共に頑張ってきた仲間への感謝の言葉が述べられました。あわせて慰労会が開催され、コロナ禍以降なかなか行えずにいた職員同士の交流を深める場になりました。



2024年1月24日(水)・1月31日(水)・2月28日(水) 2023年度看護研究発表会

福寿荘ホールにて、2023年度看護研究発表会を行いました。看護部の各部署より、3部に分けて以下4題の発表がありました。

外 来「パーキンソン病患者・家族の不安を知る～継続した看護に繋げるために～」

2病棟「A病棟におけるPPEの現状把握と感染対策強化～PPE脱衣手順と手技獲得に向けて～」

3病棟「高齢者の潤いある肌づくりを目指して～日々の保湿ケア見直しによる効果の検証～」

4病棟「見逃しがちな車いす離床中のアプローチ～スタッフ乗車体験を通して～」

発表の後には各部署の主任・副主任が講評を行い、最後に中野看護部長より総評がありました。研究および発表会での意見交換を通して、さらなる看護の質の向上へ努めています。



2月2日(金) 節分

2月2日に院内保育所(ファミレウタ)にて節分のイベントが行われました。職員が扮する鬼が登場し、子供たちが鬼に向かって豆まきをしました。



各施設の行事

有料老人ホームせいわ 1月 初詣

2階・3階ともに初詣を行いました。職員が手作りした鳥居へお参りし、皆さん一年の抱負を願っておられました。

古来より鈴はその清らかな音色から、人の心を和ませ、悪霊を払う道具とされていました。その鈴を振る事で、せいわも和やかな空気に包まれました。今年も皆さんと一緒にいい年にしていきたいと思います。



グループホームコージー 1月 福笑い

今月は福笑いを行いました。目隠しをして、職員の声かけで右や左に顔のパーツを置き、ひょっとこやおかめの顔を作りました。出来上がった顔を見ると、皆さん大笑いされていました。その後、お汁粉を飲みながら和菓子を食べました。今年も皆さん元気でいい1年になりますように…



和

1月1日(月)、2日(火)、3日(水) 初詣

1月1日～1月3日の3日間にだけ現れる“なごみ神社”。お賽銭を持って初詣に行き、おみくじを引いた後、写真撮影をしました。「今年も笑顔で楽しく過ごせますように」など、皆さまそれぞれ祈願されていました。



建築推進室より



12月

4階・5階部分を主に組み立てています。年末年始は工事が止まるため、4階コンクリートの養生期間に充てます。



1月

5階部分を主に組み立てています。また、低い階層では天井配管工事やサッシ工事なども進めています。



2月

6階部分を主に組み立てています。月末頃からはいよいよ屋根の工事が始まります。また、1～3階の外壁タイル貼りも進めています。

【こころの不調が気になったら】

春は環境の変化が多い季節です。新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすくなります。適度なストレスは人がよりよく生きていくために必要なものですが、ストレスが過剰になると、こころの不調の原因になります。

■“ストレスサイン”に気づこう

ストレスを感じたとき、どんな体の不調が現れ、どんな気持ちになりますか？
体やこころの“ストレスサイン”が現れた時に適切な対処をすれば、回復も早くなります。



■ストレスによる主な症状（ストレスサイン）

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる、または、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



こころのサイン

- ・不安や緊張が高まり、イライラや怒りを感じやすくなる
- ・少しのことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



■セルフケアを取り入れよう

ストレスサインに気づいたら、早めにセルフケアをしましょう。ストレスを上手にコントロールすることが、こころの不調の予防になります。

栄養バランスのよい食事をとる

1日3食、栄養バランスのよい食事をとりましょう。



快適な睡眠時間を確保する

「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。



リラックスできる時間をつくる

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。



毎日15分は体を動かす

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。

こころの不調が続いたときは、早めに精神科医や心療内科医などの専門家に相談することが大切です。精神科医や心療内科医などを受診しづらいときは、産業医やかかりつけ医などの他、公的機関の電話相談やメール相談などを利用するのもよいでしょう。

(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

段々と日が昇っている時間が長くなり、冬から春へと季節の移り変わりを感じるようになりました。1月に入ってから早々に日本全体で大きな出来事がたくさん起こりました。一日一日を大切にかつ健康に、一年を過ごせたらと思います。まだまだ気温の方も寒くなったり暖かくなったりと落ち着いてはいませんので体調の変化に気を付けてお過ごしください。ご安全に。

広報委員会 内田



Information

倉敷記念病院に新しい医師が加まりました。

新任医師紹介

内 科	小出 祐嗣 医師(常勤)	耳鼻咽喉科	武田 貴志 医師(常勤)
脳神経外科	寺坂 薫 医師(常勤)	診療日: 月曜日	午前・午後
脳卒中科	診療日: 月~水曜日	午前	午前・午後
		金曜日	午前

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 (2024.4.6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**

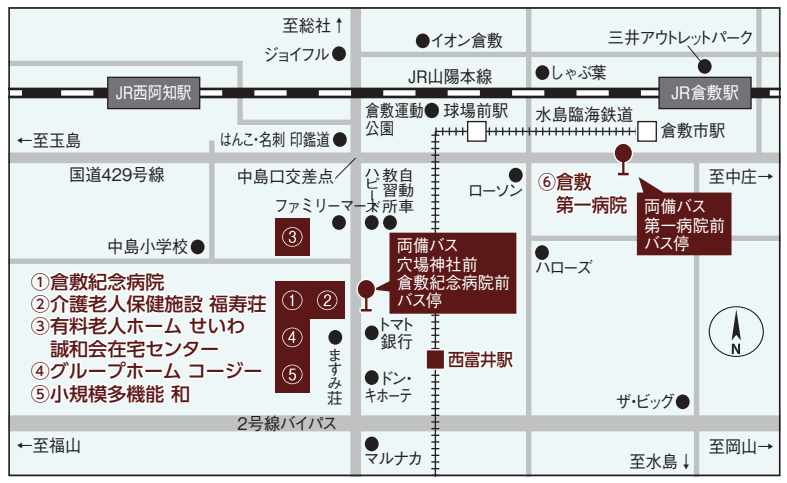
	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科 (予約外)	当番医		当番医	当番医	当番医	当番医	当番医		当番医	当番医	当番医
内 科 (予約)	小出 ^恭 (第1.3.5)	矢野	小出	三宅 ^三 (第1.3.5)	矢野	林	吉田潤	林	櫻井	吉田潤	小出 ^(第2・4)
	岡崎 ^(第2・4)				岡崎	三宅 ^(脂肪肝外来)				林	矢野
	林	三宅	西本								富山 ^(第1・3)
脳神経内科		安田	安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来										安田	
整形外科	川崎医大 松崎	日野	日野	日野	日野	日野	日野	日野	桐田	日野	日野 ^(第2・4休診)
	日野								日野		
脳神経外科 脳卒中科	寺坂		寺坂		寺坂						
リハビリ			伊勢 ^(リハ室)				平岡 ^(VF)				
耳鼻咽喉科	武田	武田	武田		武田	武田			武田	川崎医大 福田	
眼 科			川崎医大				楠				
泌尿器科	岡大 川合	岡大 川合					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



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