

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

「座って簡単にできる  
転倒予防の体操」

○新任医師紹介

○健康づくり紙面教室

みなさんは“換気”をしっかりと行っていますか？

特集

医療法人 誠和会

新病院の各部署紹介 第二弾

「10月1日に新病院が  
オープンしました。」

# 1日に新病院がオープンしました。特集

新病院のキーワードは「安心」です。

地震や水害などの災害に強い建物に生まれ変わると同時に、地域に根ざす病院として生活視点を重視し「元気を育み、生活を支援し、命に寄り添う医療と介護」を通して地域の長寿と健康増進に寄与してまいります。

新病院の各部署紹介 第二弾 10月1日に新病院がオープンしました。

前号に引き続き各部署の様子をお届けします。

今号は**病棟**・**医療相談室**・**リハビリテーション部**・**健診センター**・**薬剤科**の様子をお届けします。

## 病棟紹介

### 3病棟・4病棟：地域包括ケア病棟

急性期治療を終えた患者さんが在宅復帰や介護施設への退院に向けて、入院治療を行う病棟です。医師、看護師、リハビリ療法士、ソーシャルワーカーなど、多職種が協力し、患者さんが安心して退院後の生活に戻れるようにサポートします。療養支援や日常生活動作の改善を目指したリハビリテーションも行います。

### 5病棟：回復期リハビリテーション病棟

脳血管障害や骨折などで機能の回復が必要な患者さんのための病棟です。医師やリハビリ療法士が中心となり、集中的なリハビリテーションを通じて、日常生活動作の自立を目指します。退院後の生活を見据えたプログラムに基づき、患者さん一人ひとりの回復目標に合わせたケアを行います。

各病棟はそれぞれの役割に応じて、患者さんのニーズに合わせたケアを提供します。

### 各病棟の個室が18～20に増床

プライバシーの保護、感染症のリスクの低下、静かな環境での療養、面会のしやすさなど、より快適で安心した療養環境を提供できるようになりました。

### 入浴について

シャワーベッド・ミストシャワーベッドを全病棟に設置しています。体力や運動機能が低下した患者さんに適しており、無理な体勢を取る必要がないため、安心してリラックスしながら入浴気分を味わえます。回復期リハビリテーション病棟には、一人で利用できる浴槽が

設置されており、家庭に近い環境を再現し、実践的なリハビリができる場を提供します。

### フリーWi-Fi利用可能へ

患者さんやご家族は、インターネットを使って動画や音楽を楽しむことで、リラックスや気分転換ができます。また、情報収集や家族、友人とのコミュニケーションにも活用できます。

### 快適性の向上

新しい病室は内装が清潔で、照明や空調設備により、快適な療養環境が整っています。

### 安全性の向上

地震や火災、水害に対する構造上の対策が施され、より安全で快適な療養環境を提供できるようになりました。



シャワー浴



個室



個浴

## 医療相談室

### 新病院になって変わったことその①

医療相談室専用の相談室ができました。プライバシーに配慮し、面談を行うことができます。



相談中

### 新病院になって変わったことその②

制服。今回は女性もパンツスタイルへ。



男性バージョン、女性バージョン

### 新病院になって変わったことその③

机が広くなり事務作業もはかどります。



事務所

皆さまへ

新病院となり、医療相談室一同、気持ち新たにやる気に満ち溢れています。他の医療機関・介護事業所の方々と今まで以上に連携を深め、地域で患者さんを支えていきたいと考えています。

今後、地域交流会や誠和会ツアーも開催予定です。「なんでも相談できる」「安心して任せれる」病院を目指して、今後も活動していこうと思います。今後ともよろしくお祈りします。

**問い合わせ先** 086-466-4108(相談室直通) お気軽にお問い合わせください。



## リハビリテーション部



広く明るいリハビリテーションセンターで、安全かつ効果的なリハビリテーション治療を実施!

**当リハ部では、先端リハ機器を積極的に導入・活用しています!**



HAL®腰タイプ



LOFEアーチサポート



磁気刺激装置  
Pathleader

### ■対応するリハビリテーション治療

脳血管リハ 呼吸器リハ  
運動器リハ 廃用リハ  
心臓リハ がんリハ



リハ部の特徴を  
ご紹介!



↑特設サイトはこちら

## 建築推進室

新病院となったことでパワーアップした設備面についてご紹介します。

### 災害対策

耐震強度が大きく増しました。また、1mのかさ上げと止水板の設置により水害に対しても強くなっています。

### フリーwi-fi

入院生活や外来の待ち時間に配慮し、無料で使えるインターネット環境を整えました。

### 売店

面積が広がり、以前よりも品数が多くなっています。是非お立ち寄りください!

### エレベーター

旧病院では1基しかなかったため、待ち時間が長く大変ご不便をおかけしました。新病院では患者さん用だけで2基を設けておりますので、使いやすくなりました。



売店



エレベーター

## 誠和会くらしき健診センター

新病院へ移行に伴い、名称が変更しました。

倉敷記念病院 健診部から倉敷記念病院 誠和会くらしき健診センターへ、場所も新病院の2階になって、広くて明るいフロアになっています。引き続き、巡回（バス）健診も実施しています。



検査スペース



受付

### 主な健診内容

・協会けんぽ生活習慣病予防健診

・人間ドック（日帰りドック・脳ドック）

・一般健康診断

・特殊健康診断

（電離放射線・特定化学物質・溶接ヒューム・有機溶剤・石綿・じん肺 他）

・特定健診



・国保特定健診

・がん検診（倉敷市）

・特定保健指導

・各種診断書

・産業医

・巡回（バス）健診

お問合せ  
お申込みは

倉敷記念病院 誠和会くらしき健診センター

直通電話. 086-460-3277

直通FAX. 086-460-3278

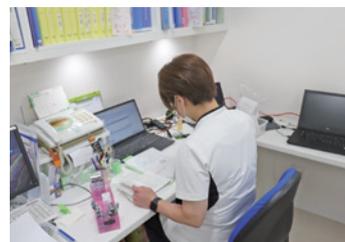
## 薬剤科



医事課と外来診察室の間にあった院内薬局は、2階になりました。平成8年より、院外処方箋の発行が始まり、28年の月日が経ちます。

外来患者さんの調剤は、院外薬局で行われており、一包化調剤、残薬調整、後発医薬品の普及、在宅への訪問などに対応しております。院内薬局は、患者さんの入院から、退院までの薬物治療に関与しての業務が中心となっています。病院薬剤師、薬局薬剤師の役割は、時代の流れとともに変化してきており、入退院時に病院と薬局が連携して、患者さんの薬物療法をサポートすることもあります。

新病院の薬局は、白を基調とした明るい室内で、調剤の動線を考え、機器や調剤棚を配置しております。28年前にはなかった分包機やパソコン、プリンター。今後もIT技術の向上とともに新しい機器や機能が増え、薬局の機能も変化していくことが予想されます。



# 今回のテーマ「座って簡単にできる 転倒予防の体操」

冬になって外はとも寒くなってきましたね!

寒くなると、気温の変化で体が固くなってしまい、思い通りに動きにくくなってしまいます。すると、ちょっとした動作でもバランスを崩し、転倒してしまうことがあります。この時期は転倒によるケガが多くなってくるので、今回は座って簡単にできる転倒予防の体操をご紹介します!

## ①つま先の上げ下げ



## ②かかとの上げ下げ



①・②それぞれ  
20~30回を目  
安に行ってみま  
しょう!



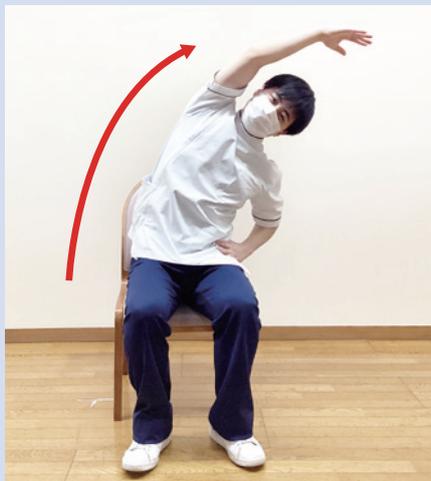
## ③上半身のストレッチ

☆注意☆

痛みを感じない範囲でゆっくりと行ってください!



両手を大きく外に広げましょう!



左右の脇腹が伸びることを意識しながらできるとOKです!



ここで  
ワンポイント!

どの運動も「背中を椅子から離れた状態」で行うと腹筋にも力が入るため、お腹周りのトレーニングにも繋がりますよ!無理のない範囲で行ってください!

# 新任医師紹介

## 長谷川 徹 医師

資格等：  
川崎医科大学名誉教授  
日本整形外科学会名誉会員  
日本脊椎脊髄病学会名誉会員  
The Best Doctors in Japan 2024-2025



この10月から赴任しました長谷川 徹といいます。

小学校から倉敷に育ち、西中学校、青陵高校、川崎医科大学へと進み1979年に整形外科医となっています。2020年に川崎医科大学を定年退職後、ご縁があり淡路島にある聖隷淡路病院にお世話になりました。

これまでの経験をもとに倉敷記念病院ならびに誠和会の発展に寄与できればと思います。

## 地域の方々の健康寿命の延伸に努めていきたい。

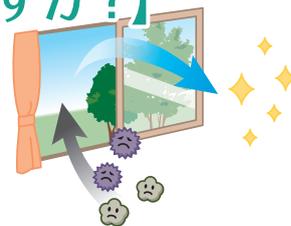
川崎医科大学整形外科学教室に入った当初は「サハラ砂漠に不時着しても、その環境の中で最善の整形外科治療が行える医師を目指しなさい」という指導を受け、卒後30年間は専門を設けず研鑽を積みました。その後は脊椎外科を専門領域と定め研究・教育・診療・指導と活動してきました。

大学生活を終え、その後は聖隷淡路病院にお世話になりました。そこは高齢者医療の最前線といった環境の医療が必要とされていました。皆様ご存じのように我が国は『人生100年時代』に入っています。淡路においてもその傾向は顕著で、高齢者医療に対応した病院組織の改編を計ってきました。

この度、誠和会理事長の小出尚志先生からお誘いいただき倉敷記念病院に赴任いたしました。それらの経験をもとに、診療においては腰痛外来、骨粗鬆症外来、脊椎一般外来を軸に地域の方々の健康寿命の延伸に努めていきたいと思っています。

## 【みなさんは“換気”をしっかりと行っていますか？】

本格的に寒くなってきたいま、「寒くて換気が面倒…」という方も多いのではないのでしょうか。インフルエンザやコロナウイルス等の感染症対策には“換気”がとても重要です。ウイルスは一定時間、室内にとどまるため(コロナウイルス3時間、インフルエンザウイルス2～8時間)、“効果的な換気”をすることで部屋の空気中にいるウイルスを外に出しましょう!

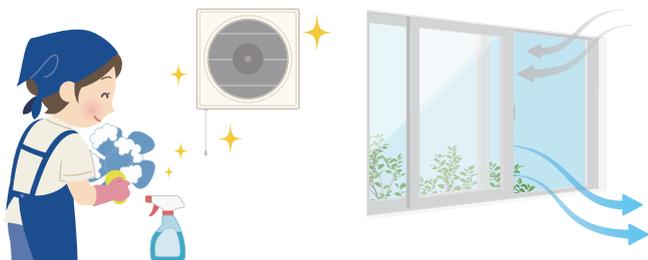


換気には、①換気扇や24時間換気システム等による機械換気と②窓開けによる自然換気の2種類があります。

### ①機械換気のポイント

常時運転が基本です。定期的に換気扇等の汚れの清掃を行いましょう。

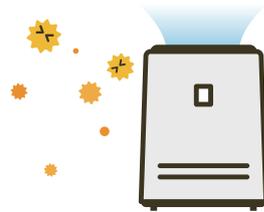
通常のエアコンには換気機能はありませんので要注意!換気扇から離れた窓やドアを開けて外気を入れることで“効果的な換気”ができますよ!



### ②自然換気のポイント

毎時2回以上行う(30分に1回以上、数分間は窓を全開に)

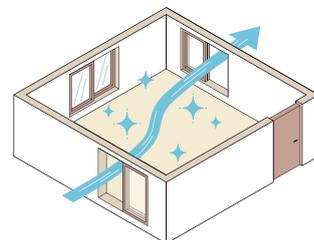
- 窓が2つの場合→なるべく対角の窓を開けるようにしましょう。空気が入りにくい場合は入り口を小さく、出口を大きくすると効果的です!
- 窓が1つの場合→「ドアを開ける」、「空気の出口となる窓の近くに外向きにサーキュレーターや扇風機を置く」、「開けた窓の一部をブラインドなどで防ぎ、外からの空気の逆流を防ぐ」とより効果的!
- 窓も換気扇もない場合→空気清浄機(HEPAフィルタ付き)の使用がおすすめです!



とは言っても、寒中“換気”するのは憂鬱ですよね。そんなときには、

- エアコンの設定温度を少し高くして運転したまま換気する
- 朝や帰宅直後等、エアコンをつける前に窓を最初に開けて換気してから部屋を暖めるといったような工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか。

大事なことは、部屋の空気の流れや空気の入口・出口をイメージしながら“換気”を行うことです。換気扇だけを回したり、1つの窓だけを開けても空気の入口と出口がないと空気は流れいきません。“効果的な換気”でコロナやインフルエンザ等のウイルスを撃退しましょう!



(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

今年は秋があったかな…?もうすっかり冬になってしまいましたね。冬と言えば、こたつで食べるミカンや鍋、クリスマスケーキやお正月のおせちなど、美味しいものが沢山ありますね。私は相変わらず食い意地ばかり張っていますが、体は壊さないように気を付けようと思います。みなさんもお体にお気をつけてお過ごしください^^。 広報委員会 渡部

