

そよかぜ



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院



老健施設やすらぎの「お神輿」です
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

平成21年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

目次

- ・トピックス
「健康指導チーム亀塾」
- ・健康
「インフルエンザ」
- ・部署紹介
「院内薬局」
- ・地域連携
「博愛会病院」
- ・いきいき作品
「手作りはらまき」
「お神輿」

トピックス 『健康指導チーム：亀塾』 始動！！

～ 出張健康講座 ～

今年度より、病院スタッフが皆さまの地域にお伺いして、出張健康講座を開いています。講座名は「亀塾」です！
ゆっくり、のんびり、コツコツと健康について勉強していきましょう！



佐藤病院では、地域の皆様がご自身の健康に関心を持ち、健康に関する正しい知識と情報、病気の予防について共に学ぶ場として、健康教室を年3回開催しております。

今年度より、地域の皆様からテーマを自由に選んでいただき、そのテーマについて「どこでも」地域に出向いて「健康教室」を行う出張健康講座を本格的に始めました。

健康指導チームの名前は佐藤病院グループ理事長佐藤亀弘にちなみ『亀塾』といたしました。

スタッフは、テーマにより看護師・薬剤師・管理栄養士・健康運動指導士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・ケアマネジャーといったグループ内の専門職が講師になります。テーマは、「骨粗しょう症」「認知症予防」「関節痛について」等があります。時間は90分を基本とし、料金は無料です。

今年度は、金陵クラブ（岡山市南区郡）と友和会（岡山市南区若葉町）の老人クラブよりご依頼をいただき、開催いたしました。



金陵クラブ(郡) 出張健康講座

日時：平成21年7月2日（木）

13:30～15:00

場所：岡山市南区郡 公会堂

内容：血圧測定

- ①介護保険と高齢者の現状
- ②高齢者の食事と運動

～おいしく、楽しく、安全に食べるために～

メンバー： 三宅 ケアマネジャー
竹内 管理栄養士
野田 言語聴覚士
藤原 健康運動指導士
溝口 看護師
板野 事務



舌や口の運動の説明をみなさん真剣に聞かれています！



さあ～、一緒にやってみましょう！



楽しく学んで健康増進

～あなたの町にも出張いたします～



友和会(若葉町) 出張健康講座

日時：平成21年7月17日(金)

13:30～15:00

場所：岡山市南区岡南公民館

内容：①寝たきりにならないために
～食事と運動について～

②上手な病院のかかり方
～医療費減額制度、特定健診～

③健康体操

④地域密着型小規模多機能型居宅介護
支援事業所について

メンバー： 三宅 ケアマネジャー
竹内 管理栄養士
藤原 健康運動指導士
板野 事務



楽しく、笑顔で、みんなと健康増進!

健康への正しい知識を深める機会として食生活の改善や運動・禁煙など生活習慣病予防に向けて、『亀塾』の使い方は地域のみなさまのご自由です。町内会・老人会・婦人会の会合や、サークル活動の一部として、働く皆様には検診などの事後指導に、あるいは福利厚生として健康意識の向上にぜひ協力させてください。楽しい時間を持ちましょう。

今後は、病院内で健康指導の定期開催、ストレッチ教室、特定保健指導(積極的支援、動機付け支援)、集団栄養指導も積極的に行っていきます。是非応援をしてください。

お問い合わせ

医療法人 明芳会 佐藤病院

健康指導チーム：亀塾

事務局：板野

TEL:263-6622

FAX:264-6769

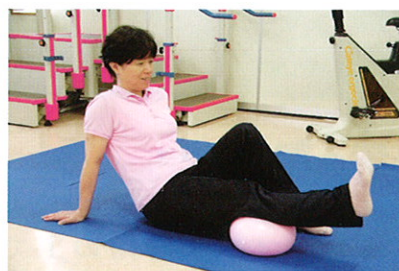


簡単エクササイズ

ボールを使ってできる運動を紹介します!
寝転んでテレビを見ながらでもできますよ!



膝の間にボールを挟んで、5秒間締めてから緩める繰り返いを20回行ってください。股関節内転筋と膝周囲の筋肉が鍛えられます。



膝をしっかり伸ばしたまま、上からボールを5秒間押さえてください。左右各10回行ってください。無理なく膝周囲の筋肉を鍛えられ、変形性膝関節症の進行防止も図ることができます。



膝を外側に倒し5秒間ボールをつぶすように押してください。左右各10回行って下さい。股関節外転筋が鍛えられ、股関節内転筋のストレッチもできます。



インフルエンザとは何ですか？

インフルエンザウイルスによる急性感染症の一種で流行性感冒とも言います。日本などの温帯では冬季に毎年のように流行します。A型インフルエンザは感染力が強く、症状も重篤になる傾向があります。新型インフルエンザもA型からできています。新型インフルエンザは季節性インフルエンザに比べて、下痢などの消化器症状が多いと言われています。

潜伏期間は1～2日が通常ですが、最大7日間潜伏することもあります。

どのような症状ですか？

比較的急速に出現する悪寒・高熱・頭痛・全身倦怠感・筋肉痛・関節痛を特徴とし、咽頭痛・鼻汁・鼻閉・咳・痰などの気道炎症状を伴います。腹痛・嘔吐・下痢といった胃腸症状を伴う場合があります。合併症として肺炎とインフルエンザ脳症があります。

どのようにして感染しますか？

咳・くしゃみなどによる飛沫感染が主と言われていますが、3つのルートで伝播します。

- 患者の粘液が、他人の目や鼻や口から直接入る経路
- 患者の咳・くしゃみ・つばの吐き出しなどにより発生した飛沫を吸い込む経路
- ウイルスが付着した物や、握手のような直接的な接触により、手を通じ口からウイルスが侵入する経路



インフルエンザを予防しましょう

- 免疫力の低下は感染しやすい状態を作るため、栄養や睡眠休息を十分にとることが大事です。特に食事ではバランスの良い食生活を心がけましょう。ビタミンAは口腔や気管の粘膜を健康に保つと言われ、レバーやうなぎ等に多く含まれます。パントテン酸はストレスへの抵抗力を強くすると言われ、レバーにも同様に含まれています。その他、ビタミンC・Eも免疫力の強化に有効です。ビタミンCはイチゴやアセロラ、その他の果物や生野菜に含まれており、ビタミンEはナッツ類や植物性油脂に含まれます。
- 石けんによる手洗い、手で目や口を触らない、手袋やマスクの着用といった方法でウイルスの接触や体内への侵入を減らすことができます。マスクは正しい方法で装着し顔にフィットさせなければ有効な予防にはなりません。
- 感染の可能性が考えられる場所に長時間いることを避けましょう。人ごみや感染者のいる場所を避けましょう。
- 換気をこまめに行いましょう。空気清浄機などを使用するのも良いです。部屋の湿度は50～60%に保ちましょう。これによりウイルスを追い出し、飛沫感染の確率を大幅に減らすことが可能です。
- 予防効果として、うがいも有効です。（帰宅後、手洗いうがいをしましょう）

インフルエンザに罹ってしまったら・・・

症状が見られた場合は医療機関を受診しましょう。受診する際は、受診する旨を予め医療機関に電話で伝え、マスク着用の上で受診しましょう。

自宅では暖かい場所で安静にし、水分を十分にとりましょう。空気の乾燥に気を付け、特に体を冷やさないことが大切です。マスクを着用するなどの方法で、のどの湿度を保つことが重要です。発症の前日から症状が軽快した後およそ2日後までは、ウイルスの伝播する力が強いので、通勤や通学は控えましょう。

食事が摂取できないなどの場合は補液が必要となります。



※新型インフルエンザについてご心配な方は、所管の保健所に相談しましょう。

院内薬局とは

外来のお薬は平成16年より院外薬局で貰っていたくようになり、外来患者さんにはあまり馴染みがないかもしれませんが、私達は主に病院内に係わる薬品や注射剤の管理を行っています。



院内薬局のスタッフ一同

院内薬局の仕事



入院中の患者さんの薬や注射の管理

入院時に持参されたお薬の確認、入院中及び退院時のお薬の調剤、入院中に処方される注射、点滴の管理をしています。また、入院されている患者さんに服薬指導を行い、病気に対する知識や服用されている薬に対する知識を持っていただき、患者さんの治療をサポートしています。

薬の情報の管理

現在院内で使用している薬品をはじめ、新薬・副作用情報等を情報収集し各部署へ情報提供をしています。

院内で使用する様々な薬品の管理

適切な在庫管理と品質管理により安心安全な薬剤を提供しています。



※お薬で分からないことなどあればお気軽に声をかけてください。

薬の豆知識 ジェネリック医薬品とは？



最近テレビ等でジェネリック薬品という言葉をよく聞かれることと思います。ジェネリック薬品は後発医薬品とも言われています。先発医薬品が特許期限の切れた後に他のメーカーが製造販売した薬品のことを言います。

ジェネリック薬品に変更するとお薬代が安くなる場合があります。

よく、ジェネリック薬品が安いのは質が悪いからだと言われていることがありますが、決してそういうことはありません。なぜ、安くなるかですが、例えば話で言いますと、あるケーキ屋さんが新しいケーキを販売したとします。そのケ

ーキを作るために研究開発として沢山の試行錯誤がありました。そのケーキが大変人気になり、他のケーキ屋さんもまねをするようになりました。レシピももらい、まねをするだけなので特に研究開発をすることなく安い値段をつけることができました。ジェネリック薬品は前述のように研究開発費を抑えることによって安く提供できるのです。但し、医薬品の話なので全くの同一成分で安全性も確立されたものがジェネリック薬品として認められ販売されています。

ジェネリック医薬品をご希望の方は、主治医にお尋ねください。



院長：藤原 唯朗先生

岡山博愛会病院はどのような病院ですか？

岡山博愛会病院（本院）は、中区門田屋敷に住所を置く一般病棟と療養型病棟を持つ病院です。交通の便が良い場所で「門田屋敷」の電停と「博愛会前」のバス停がすぐ目の前に位置します。

当院の母体団体である岡山博愛会は、今から118年前の明治24年、当時25歳で来日したアメリカの宣教師アリス・ペター・アダムス女史が花畑（現在の御幸町）に住む貧しい子ども達のために、医療、教育、福祉の総合活動として地域改善に努める施設として日本初のセツルメントを開かれた歴史を持つ古い社会福祉法人です。

当院は内科・リウマチ科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・心療内科といった診療科を持つ、一般病棟46床、医療療養型病棟47床、介護療養型病棟39床の病院です。

小規模の慢性病院ですが4台の人工呼吸器を所有し、医療にも最善を尽くす努力をしております。建物は古くなってまいりましたので、患者様やご家族様にご迷惑をおかけすることが多くありますが、そういったハード面では他病院に劣るところを自覚し、ソフト面である職員の対応・サービスは他病院に負けないものにするという気持ちを持って患者様に接するように心がけております。 ※セツルメント：貧しい人が多く住む地区に定住し、住民と親しく触れ合っ

これからの岡山博愛会病院

現在中区江崎456-2に介護老人保健施設を併設する病院を建築中で、来年2010年の4月18日に竣工式が行われ、5月1日に開院します。今は別々となっている、本院と分院が統合しますので、一般病棟で88床、医療療養型病棟も88床となります。介護療養型病棟は、併設する63床の介護老人保健施設「みくに」へ転換予定です。

▶ 来年完成予定
の新病院



当院との関わりはどのような点でしょうか？

貴院からは数多くの転院のご紹介、そして当院からもお受入れをお願いして快く受けていただくことが多々あり、ソーシャルワーカーの方々には大変お世話になっております。

安心して患者様をお願いできる病院として、特に来年以降は場所が近くなることにより益々よいお付き合いができるものと期待しております。これからもよろしくお願い申し上げます。

病院ご紹介



診療科目

内科・リウマチ科・消化器内科
循環器内科・呼吸器内科
心療内科・総合診療科

所在地

〒703-8275

岡山市中区門田屋敷1丁目9番37号

Tel. (086)272-1108

Fax. (086)272-1202

診療時間

【月～金】 8:30～11:30
13:00～16:30

【土】 8:30～11:30

佐藤病院通所リハビリテーションご利用いただき、 お孫さんに「はらまき」をつくっておられる 中山春野さんへ取材させていただきました



以前からご自宅で座布団など、家にあるいろいろなものを手作りされていたという中山さん。先日「普段から世話になっているから」とご家族の為に、はらまきを作られました。完成したはらまきはご家族の方に大変好評で、京都にいる大学生のお孫さんから、自分の分も作って欲しいと言われたそうです。始めは冗談で言っているかと思っていた中山さんでしたが、お孫さんから「まだできないの?」という言葉を受け、第2弾のはらまき作りを決意されました。

現在第2弾のはらまきを作成中で、前回はらまきとは色違いのものを通所リハビリテーションをご利用の時間の中で一生懸命作られています。



最近では目が見えにくくなり、編み目の穴が見えにくいというご苦労もありながら心をこめて編まれています。

なぜ“はらまき”にされたのか聞いてみました。お孫さんは大学生なので、「これから冬になると寒いので大変だろう」と、贈る人のことを思いはらまきになったそうです。お話の節々で家族への感謝を語る中山さんがとても印象的でした。

最後にこんなことを聞いてみました。「編み物をしている時は楽しいですか?」すると中山さんは少し照れながら、「ただの暇つぶしのお遊びですから・・・。」そう言った中山さんの表情はとてもほがらかで、こんな“気持ちのこもった贈り物”を受け取るお孫さんをとてもうらやましく思いました。きっとこの冬は中山さんもお孫さんも、こころも体もあたたかい冬になることでしょう。



▶ 通所リハビリをご利用中の中山さん

老健施設やすらぎ通所リハビリ おみこしが完成しました

やすらぎ通所リハビリで、秋祭りが催されました。このお祭りのメインイベントとして今年はお神輿を職員と利用者さんと一緒に作りしました。屋根に飾る見事な鳳凰は広告を使って利用者さんが作ってくださいました。

祭り当日にはお神輿行列をみんなで楽しみました。



▶ びっくりさせようと、最後の仕上げは職員だけで行いました

消防大会で優勝

10月9日岡山市消防教育訓練センターにて第28回消火技術訓練大会が開催されました。

毎年、防災体制の充実強化を図るとともに、知識・技術の向上の為に参加をしております。今年度は「屋内消火栓女子の部」に出場してきました。昨年は上位入賞が果たせませんでしたでしたが、今年度は練習の成果もあり、優勝することができました。



火災は起こさないよう、火元の管理をすることが一番大切です。しかし、もしも火災が起きてしまったときは初期消火が非常に大切になります。佐藤病院では毎年大会に参加することで職員の消火技術を磨き、万が一の事態に適切な行動が取れるよう、備えを行っています。

空気の乾燥する季節となりましたので、ご家庭でもいま一度意識を高めて火の取り扱いには十分にお気をつけください。



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人
明芳会

佐藤病院



住所 : 〒702-8053
岡山市南区築港栄町2-13
TEL : 086-263-6622
FAX : 086-264-6769
URL : <http://www.sato-hp.com>
E-mail : info@sato-hp.com

佐藤病院
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院
老人保健施設 やすらぎ
訪問看護ステーション ちやいむ
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
ヘルパーステーション
在宅介護支援センター

株式会社
エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえで
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

朝夕の冷え込みが一層厳しくなってきましたが、皆様にはいかがお過ごしですか。今年の夏以降、新型インフルエンザ感染症が日本各地で猛威を振るい、感染者・死者共に増え続けています。基本的なうがい・手洗いに始まり、食生活・生活習慣の見直しを行い、インフルエンザ対策を行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」は今後も皆様に満足していただける記事など充実した内容にしていきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想をよろしくお願ひします。

* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。