



# そよかぜ



令和2年度 新人職員集合写真

## 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図ります

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と介護を提供します
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます

## CONTENTS

### トピックス

- ・老人保健施設『やすらぎ』施設長就任にあたって
- ・新しい仲間が増えました♪

p. 1

地域の皆さまとの繋がり \_\_\_\_\_ p. 2

医師紹介 \_\_\_\_\_ p. 3

もぎたて情報局 \_\_\_\_\_ p. 4

からだ便り \_\_\_\_\_ p. 5

お知らせ掲示板 \_\_\_\_\_ p. 6

## 老人保健施設『やすらぎ』 施設長就任にあたって



この度、『やすらぎ』施設長に任ぜられました。岡山労災病院を『卒業』以来 15 年、佐藤病院でお世話になりました。この辺りが一つの区切りかな、と考えておりましたところ、ご縁をいただきました。

長い間、大勢のお年寄り方を診させていただきました。その間、疑問に思うことがあります。それは、意思疎通ができないお年寄り方は、一体何を思い、何を願っているのか、ということです。偶々意思表示が叶わないけれども、その方々の中枢神経回路は、火を噴くような激しさで、我々の想像を超えた働きをしているのではないかと、稔り豊かな世界が展開されているのではないかと、想像したりします。そうであれば、その方々の尊厳を精一杯尊重し、支えなければならない、と思うのです。

小松原 正吉

## 新しい仲間が増えました♪

今年度も新しい職員が仲間入りしました。  
佐藤病院グループの一員として地域の皆さまに寄り添い、医療人として役割を果たしていく所存です。

心強い支えとなれるよう日々頑張っておりますので、温かく見守っていただけたら幸いです。



河本 鈴  
＜看護師＞



船瀬 朱音  
＜看護師＞



角田 有紀  
＜言語聴覚士＞



沖 幸恵  
＜理学療法士＞



大森 法信  
＜理学療法士＞



川合 泰喜  
＜理学療法士＞

# 地域の皆さまとの繋がり

## いきいき健康教室について

昨年度の活動の様子と感想を紹介します。

**令和元年度いきいき健康教室修了書**  
**2019. 8～2020. 3**

ご参加ありがとうございました！  
 今年度もみなさまと有意義で楽しい時間が過ごせました。  
 そして、「いきいき元気バナー」を頂きました。ご自身にあった運動や食事でフレイルやロコモを吹き飛ばし、これからも笑顔あふれる毎日をお過ごしください。

8月：自分の体力をチェックしてみよう  
 9月：転倒予防 ～転ばない工夫～  
 10月：足のトラブル対策 ～靴の選び方～  
 11月：糖尿病週間にちなんで  
 12月：筆ペンで遊ぼう  
 1月：喉を元気にしよう  
 2月：知っておきたい認知症  
 3月：いきいき交流会 ～みんな笑顔になろう～



健康長寿のための **12** か条

- 1 いろいろ食べて やせと 栄養不足を防ごう！
- 2 口の健康を守り **かむ力**を維持しよう！
- 3 筋力+歩行力で **生活体力**を キープしよう！
- 4 **外出・交流・活動**で 人やまちと つながろう！
- 5 めざそう **ウエルビーング**！百寿者の心に学ぼう！
- 6 年を重ねるほど増える **家庭内事故**を防ごう！
- 7 健康食品やサプリメントは **正しい利用の目安**を知ろう！
- 8 広げよう地域の輪、**地域力**でみんな元気に！
- 9 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で **フレイル**を防ごう！
- 10 よく食べ よく歩き よくしゃべり **認知症**を防ごう！
- 11 **高齢期の持病**を適切にコントロールする知識を持とう！
- 12 **事前の備え**で 最期まで自分らしく暮らそう！

佐藤病院 地域連携健康教室委員会

めざせ！  
いきいき  
シニア



修了書

### 10月 足のトラブル対策



～ 歩き方チェック中 ～

### 12月 筆ペンで遊ぼう



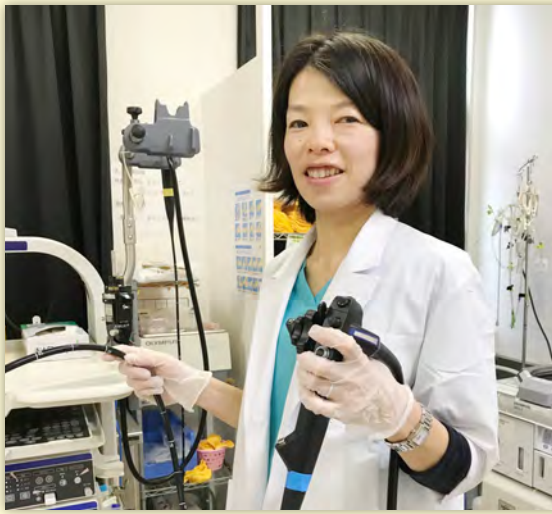
～ 筆ペンで世界に一つの  
作品が出来ました～

### 感想

- 歩き方に注意したらかっこよく歩け、嬉しいな。童心に返り楽しいときを過ごせました。
- とても楽しく体を動かすことが出来てよかったです。普段使わない体を動かすことが出来ました。
- 久しぶりの筆を持ち年齢を感じました。でも楽しいひと時ありがとうございました。

現在、当院では新型コロナウイルス拡大防止のため「いきいき健康教室」、「フラワーアレンジメント教室」などのイベント開催を**中止**させていただいています。  
 皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。  
 現在の状況が落ち着きましたら、健康に関する話や楽しい企画など地域の皆さまとの交流の場を設けさせていただきますので今しばらくお待ち下さい。

# 医師紹介



内視鏡担当医師

さとう ともこ  
佐藤 知子

## ■ 専門分野

消化器内科、特に消化管領域



## ■ 診察する上で心掛けていること

検査の苦痛が少なく、正確な診断ができるよう心掛けています。

## ■ 座右の銘とその理由

しょうじんかんきよ ふぜん  
「小人閑居して不善をなす」

他人の見ていない時こそ努力する姿勢を忘れないため。

品性のない凡人は他人の目がないと悪いことをする、という意味の中国の故語

## ■ 趣味

外遊び全般（キャンプ、スキーなど）



## ■ 人生で一番嬉しかったこと

研修医の時「先生に担当してもらってよかった」と言われたこと。

## ■ 患者さんに向けたメッセージ

内視鏡検査についての不安は検査前にお伝えいただくと、より苦痛の少ない検査にできると思います。患者さんとのコミュニケーションを大事に診療したいと考えていますので、よろしくお願いします。

※毎月第2・第4水曜日の  
午前を担当しています。



## 大腸内視鏡検査について



当院では、人間ドック・大腸がん検診の二次検査、腹痛などの症状で医師からの指示で行うことが多い検査です。

### 大腸内視鏡検査の流れ

#### 検査前日

① 昼食、夕食に検査食を食べる。



検査食



② 夜20時頃に下剤を飲む。



下剤

#### 検査当日

- ① 来院していただいた際に前日の便の状態をお聞きします。
- ② 朝9時～11時まで2ℓの下剤が入った飲み物をお部屋でゆっくり飲んでいただきます。
- ③ 便の状態を定期的に看護師が確認します。
- ④ 12時頃より検査を開始します。  
個人差はありますが30分～1時間で終了します。
- ⑤ 医師から結果の説明があります。

※当院では、ご希望に沿って睡眠導入剤を使用することも可能ですが、その際にはお車の来院はできません。検査を受けられる皆さまには公共機関の利用か、どなたかに連れてきていただくように伝えています。

※睡眠導入剤を使用した場合は、目が覚めるまでベッドで休んでいただいた後、医師からの説明があります。

※また、当院では処置が難しい場合は他院への紹介となることもあります。

詳細については、事前に医師と看護師から説明がありますのでご安心下さい。



※現在当院では、新型コロナウイルス感染防止のため胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査は実施を見合わせております。ご了承下さい。

からだ便り

# 肺炎球菌ワクチンの 予防接種が出来ます

## 肺炎球菌感染症とは？

肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。そして何らかのきっかけで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

肺炎は日本での死因第3位となっています。肺炎の原因は様々ですが、日常的に細菌によって生じる肺炎のうち、その30%程度は肺炎球菌が原因と考えられています。

## 肺炎球菌ワクチンの効果は？

肺炎球菌には90種類以上のタイプがあります。肺炎球菌ワクチンには、そのうち23種類の肺炎球菌に対して、発症や重症化予防に一定の効果があると認められています。

健康な人では、少なくとも5年間は抗体レベルが上昇した状態が続くといわれています。

## 接種期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

## 予防接種の費用について

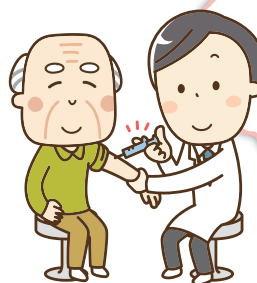
### 令和2年度、岡山市肺炎球菌ワクチン予防接種対象者（3,670円）

今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、接種当日に岡山市に住民登録のある方で、①か②に該当する方

- ①60歳以上65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
- ②年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上となる方

#### ▼対象者生年月日一覧

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳となる方	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳となる方	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳となる方	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳となる方	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳となる方	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
95歳となる方	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳以上の方	～大正10年4月1日生



予防接種には予約が必要となります！

受付またはお電話にて予約をお願いいたします

★過去に接種したことがある方、上記に該当しない方は**自費（8,250円）**となります。

★市民税非課税世帯の方については、申請により自己負担額が減額されます。

電話での申請受付は 岡山市保健所保健課（086-803-1262）



# 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

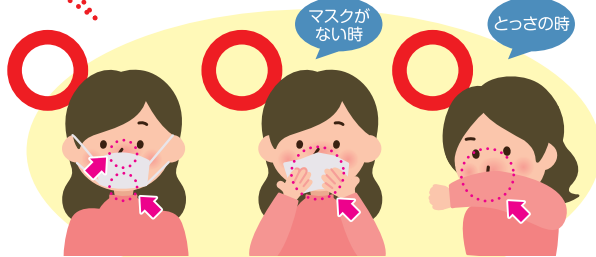
### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 検索



# 外来診察予定表

■ 診察時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00

■ 禁煙外来・循環器内科は予約診療

時間	科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	外科	小松原	藤原	小松原	梅森 (禁煙外来)	岡大 (第二外科)	藤原
	内科	片岡	小倉	片山	片山	片岡	小倉 (池田先生診察日以外)
	専門外来	森田 (循環器内科)	梅森 (禁煙外来)	岸 9:00~10:00	岸 9:00~10:00	妹尾 (泌尿器科)	池田 第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金/櫻村	定金	定金 茂山 第1・3
15:00 ~ 18:00	外科	梅森 (禁煙外来)	梅森 (禁煙外来)	藤原	岡大 (第二外科)	藤原	
	内科	小倉	三村	片岡	小倉	片山	
	専門外来	妹尾 (泌尿器科)	三村 (甲状腺)			三木 (循環器内科)	
	整形外科	定金	定金	定金	櫻村	定金	

※診察医は都合により変更することがありますので、詳しくは病院窓口へお声掛けください。



Sato Hospital Group

佐藤病院  
グループ

医療法人  
明芳会

社会福祉法人  
一耀会

株式会社  
SHメディカル

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

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



- 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
- 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  
リハビリセンター
- 地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ
- 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

暖かい日差しが降り注ぐ中、当院の周辺もたくさんのお花や緑が色鮮やかに広がり、春の到来を告げています。新しい年度が始まり、新しい職員を迎えています。新型コロナウイルス感染症の発生が増え、不安な毎日が続いていますが、当院では出来る限りの万全な対策を講じ、診療を行っていきたくと考えています。皆さま方もご自身の体調の変化には十分お気をつけください。今後も地域の皆さまとの繋がりを大切に、益々楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

佐藤病院 広報委員会一同

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。