

小林病院 広報誌

まきょう



第70号
令和4年7月1日
発行責任者
坂口 智則



contents

- ・高齢者の脱水予防！！
- ・地域貢献活動
- ・ビハーラボランティア
- ・マイナ保険証が利用できます
- ・診療表・検査案内
- ・栄養科だより
- ・リハビリ室の自転車エルゴメーター
- ・患者様からのお言葉
- ・新入職員に聞いてみました
- ・関連施設紹介

小林病院 基本理念 人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

- 小林病院 基本方針**
- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
 - 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
 - 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
 - 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
 - 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

診療表

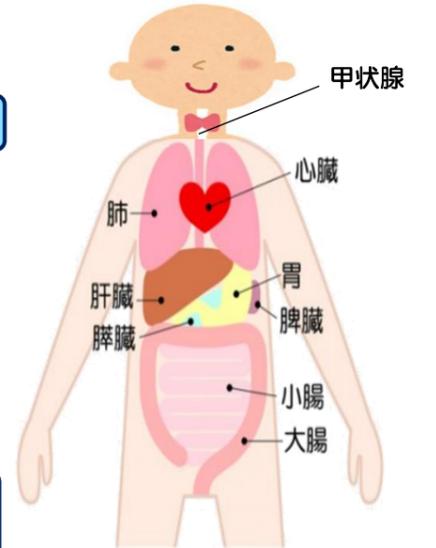
診療科	診療時間	内科					胃腸科	循環器科
		月	火	水	木	金	外科	整形外科
外来	午前 8:30~12:30	坂口	※1	小川	坂口	小川		
	午後 13:30~17:30	渡辺	小川	坂口	渡辺	坂口		
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第1、4週		第2、5週		第3週		
		渡辺		坂口		小川		

※1 ……第1、4週は坂口医師 ……第3週は渡辺医師
……………第2、5週は小川医師

- ・リハビリ時間は、下記となります。
8:40~12:00、13:40~17:00
- ・訪問診療・訪問看護を希望の際は、主治医へご相談下さい。
- ・往診については、医師の診療状況により、対応できかねる事があります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。
- ・新型コロナウイルスのワクチン接種を受け付けております(中学生以上対象)

各種検査のご案内

検査項目	
レントゲン	単純骨密度 CT (頭部・胸部・腹部) 胃透視 大腸透視
超音波	腹部超音波 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓) 乳腺・甲状腺・膀胱・頸部
その他	睡眠時無呼吸症候群 肺機能 各種がん検診
内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
心電図	24時間ホルター心電図 負荷心電図
糖検査	血糖 糖負荷試験



※ **赤枠** の検査は予約が必要になります。
お気軽にお問い合わせください。小林病院外来 Tel. 0964-28-2025

こばやし医療・福祉グループ

小林病院・小林病院介護医療院
居宅介護支援、訪問診療・訪問看護、
通所リハビリ、訪問リハビリ、
ショートステイ、健診
熊本市南区城南町隈庄574
☎: 0964-28-2025

介護老人保健施設 桔梗苑
通所リハビリ (デイケア)
ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1481
☎: 0964-28-6811

高齢者支援センターささえりあ城南
☎: 0964-28-1131 城南まちづくりセンター内

相談支援センター絆
☎: 0964-28-7799 城南まちづくりセンター内

障害者支援施設 くまむた荘
ショートステイ
デイサービスセンター春秋館
熊本市南区城南町沈目1502
☎: 0964-28-4680

指定介護老人福祉施設 祥麟館
居宅介護支援、通所介護 (デイサービス)、ショ
熊本市南区城南町沈目1513
☎: 0964-28-7711

サービス付高齢者向け住宅 くまのしょう
小規模多機能型居宅介護施設 くまのしょう
訪問・通い・宿泊
熊本市南区城南町下宮地722番地6

☎: 0964-46-6000



編集後記

梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。最近では、屋外だけでなく、室内でも熱中症にかかり、救急搬送される方も増えています。コロナ禍でマスクを着用することも少なくなく、なおさらです。水分はこまめに、屋外で人と接触しない時はマスクを外すなど、工夫しながらこの夏を乗り切りましょう。

広報委員: 網田・秦・大窪・伊藤・園田・竹島・武田え・北脇・東田

- ① 4月1日より事務職として勤務しています鎌本美香です。分からないことが多くご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。
- ② 寝ることが大好きなため、休日はたくさん寝ています。



マイナ保険証がご活用できます

マイナンバーカードの健康保険証利用が始まりました

従来の健康保険証とは別に事前にマイナンバーカードに登録を行うとマイナンバーカードが健康保険証として小林病院でも利用できるようになりました。なお、健康保険証もこれまでどおり使えます。

どんな良いことあるのでしょうか？

- ① 本人が同意すれば初めての医療機関でも薬剤情報などが医師と共有できます。
- ② 本人の特定健診・薬・医療費の情報が確認できます。
- ③ 就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使えます。
- ④ カードリーダーで顔写真を確認すれば、医療保険の資格確認ができます。

健康保険証をマイナンバーカードに登録されている方は是非ご活用ください。



高齢者の脱水予防！！

汗をかいていないから・・・」「じっとしているから・・・」「トイレに何度もいくのがね・・・」高齢者に水分補給についてたずねると、よく返ってくる言葉です。水分をとることで、どうしてもトイレに行く回数が増えてしまい辛いという声をよく聞きます。さらに高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるため、水分補給を積極的に行っていない現状があります。脳梗塞の発症については、夏場に一番多いといわれていますが、それは水分が体から不足することで血液が濃くなり脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるからです。まして高齢者になると身体機能の低下により、もともと体内に溜めておくことのできる水分量も少なくなります。また、利尿剤や下剤を使用していると脱水の危険も高くなるといわれています。

そこで今回は、在宅で過ごされている高齢者の脱水予防対策を紹介します。

▽高齢者の水分摂取量の目安とは？

高齢者に必要な1日の水分量はおおよそ2,500ml。水分は食事からも摂れるため、飲む量としては約1,000～1,500mlです。高齢者30～35ml（若年者40ml）×体重kgで計算します。体重50kgの人ならば1,750mlとなります。基礎疾患のある方は医師に相談して必要な水分摂取量を確認しておきましょう。

▽水分補給方法の工夫



- ① 1日3食の食事に工夫を！
汁物+お茶コップ1杯 × 3食
- ② 水分量・ミネラル・ビタミンの多い食事をこころがける
おやつにフルーツなどを取り入れることで、水分とビタミンの補給ができます。カボチャやキュウリなどの旬の野菜でミネラルやビタミンの補給も取り入れてみましょう。
- ③ 急にまとめて飲むのではなくこまめに飲みましょう。規則正しい食事をこころがけ、就寝前後・入浴前後・活動前後と意識をしてこまめな水分摂取を行いましょう。



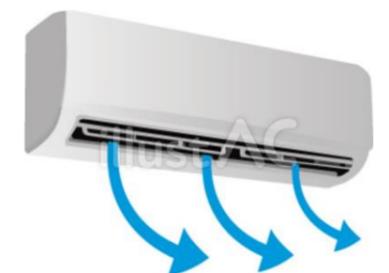
▽環境の工夫

～室内の温度にも注意が必要です～

- ① 通気性のよい衣類と室内の風通しをよくしましょう
- ② 扇風機・エアコンを使用し室温調節を行いましょう。室温が上昇しない環境の確保が大切。

～いつでも水分が摂れる環境と周りの人のサポートが不可欠～

- ① 水筒などを活用しテーブルの上において置くなど、すぐ飲み物に手が届く環境を！
- ② スポーツ飲料を購入しておく/脱水の疑いを感じたときにすぐ飲める準備をしておきましょう。
- ③ 周りの人の見守りが必要、ひとこと声をかけてあげましょう。



栄養科だより

いよいよ夏本番の到来！暑さで食欲が落ち、疲れやすくなるこの時期におすすめの火を使わずに出来る夏バテ予防レシピのご紹介♪

【豚バラのレンジ蒸し】

材料：豚バラスライス…100g
ニンニクスライス…4枚
もやし…ひとつかみ
にら…25g
レモンスライス…1枚
塩・胡椒…少々

作り方：皿にもやし、にら、豚バラ、ニンニクスライス順に重ね塩胡椒をふる。レモンスライスに乗せラップをして、電子レンジ600Wで5分ほど加熱。ポン酢等に付けてお召し上がりください。



豚バラ肉に含まれるビタミンB1⇒糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けます。ビタミンB6⇒エネルギーを生産したり、皮膚、筋肉や血液を生成したりするのに関わります。ビタミンB12血液中のヘモグロビンの生成に関わり、脳から出る神経の伝達を正常に保つ働きがあります。

レモンに含まれるクエン酸⇒疲労回復に効果的なんです。



【梅干しときゅうりの春雨サラダ】

材料：春雨…20g
きゅうり…1/4本
梅干し…1個
サラダ油…大さじ1
みりん…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

作り方：ボウルにちぎった梅干し、サラダ油、みりん、しょうゆ、砂糖、塩を加え混ぜ合わせる。春雨を耐熱容器に入れ、春雨がかぶるくらいに水を入れ電子レンジ600wで3分ほど加熱。ざるにあげ流水で洗い、食べやすい長さにカットし、きゅうりは板ずりをして千切りにする。春雨ときゅうりを調味料を合わせたボウルに入れ和える。



梅干しはレモン同様クエン酸の効果で疲労回復に効くのと、食事後の消化不良を予防することもできます。

健康な食事を心がけて夏を乗り切りましょう！

地域貢献活動

今回は、老人福祉センターにて、「美しい姿勢で歩く（第二回目）」をテーマに活動しました。内容としても、椅子ヨガ体操・表情筋トレーニング・骨盤前後傾運動・上半身下半身ストレッチ・下肢スロートレーニング・歩行トレーニング・質疑応答などを行いました。

セラピストと一緒に参加者の方と1対1で歩行しながらお話を聞かせていただくと、参加者一人一人自身の身体についての悩みがあらわれました。参加者は1回目に参加された方が9割を占めており、1回目の歩行姿勢の注意点を覚えている方が多く、普段の生活でも美しく歩くよう意識されており、歩幅が減少したとの声も聞かれました。参加者の方とコミュニケーションを取りながら体操や運動を行い、地域の皆様の健康に少しでも寄与できれば幸いです。



(3)



新入職員に聞いてみました

①自己紹介

②コロナ禍で見つけた楽しみは？

- ① 3階の介護医療院に勤務しています准看護師の武田絵美です。資格を取ったばかりで分からない事も多くありますが、早く仕事を覚えて一人前として働けるよう頑張りたいと思います。
- ② 休日は子供たちを連れて公園に行ったり犬の散歩をして過ごしています。



- ① 2月より栄養科に勤務しています東田亜梨沙と申します。学びが多く、日々楽しくお仕事させていただいております。よろしくお願いします。
- ② プライベートでは最近、船舶操縦士の免許を取得しました。



- ① 4月よりリハビリ室でお世話になっております、理学療法士の塩嶋咲良と申します。
- ② 休みの日は天気がいい日は魚釣りに行ったりもしていますが、コロナの影響もあり、家で映画を観ることが多いです。城南町の事をあまり知らないなので、教えて頂けたら嬉しいです。よろしくお願いします。



- ① 3月1日より勤務しています看護師の武田友美です。よろしくお願いします。
- ② 両親と犬1匹猫4匹と暮らしており、休みの日はほぼ犬と一緒に行動しています。生後2か月の時に動物愛護センターから譲り受け、もう4年が経ちましたが、未だに夜は私の腕枕で寝ています。



- ① 1病棟看護師の伊津野です。小林病院で生まれました。現在は富合町から通ってきています。以前は脳外科とホスピス病棟（緩和ケア）に長く勤めてきました。慣れずにご迷惑おかけしますが、よろしくお願いします。
- ② 家で寝ていることが多いですが、元気な時は料理教室に行ったり、美術館に行ったりしています。



(6)

ビハーラボランティア

熊本ビハーラの稲臣真知子様、その時々の野の花を題材に、生け花を生けていただいています。病院という空間に、ほっとするような安らぎを与えていただき、感謝申し上げます。受付に飾ってございますので、ご鑑賞ください。



患者様からのお言葉

私の母は肺炎で他の病院に入院していましたが、転院の話を受け、小林病院に入院することになりました。入院当時、相談員の方から入院手続きの際に丁寧な説明をしてもらいました。素人の私の質問にもわかりやすく話していただき、母のこれまでの経過なども快く聞いてもらいました。母は何度か入退院をしており、他院の相談員の方と接する機会がありましたが、今回は本当に気持ちよく母をお願いできると実感しました。コロナ禍の中、面会中止の件も申し訳なさそうに説明され、頭で理解していても規則だからと一方的に説明されるのと違って、相談員の方の優しい口調に感激しました。どうぞ宜しくお願いします。 令和4年3月

貴重なお言葉誠に感謝申し上げます。行き届かず足りない部分も多々あるかとは思いますが、お言葉を励みに今後も患者様・ご家族様にご満足していただけるようスタッフ一同精進してまいります。

リハビリ室の自転車エルゴメーター

リハビリ室には「自転車エルゴメーター」という運動機器が設置されています。この自転車エルゴメーターには様々な機能がありますので、紹介します。

①軽めの有酸素運動

【効果】

- ・ダイエットすることができる
- ・体脂肪率が軽減する
- ・代謝が改善する
- ・血液などの循環が改善する

②下肢の筋力トレーニング

【効果】

- ・足の筋力を強くできる
- ・歩く時に安定感が出る
- ・バランスを崩しづらくなる
- ・転倒を予防することができる

③体力向上訓練

【効果】

- ・心肺機能が向上する
(疲れにくくなる)
- ・筋肉の持久力が向上する
- ・個人に合うプログラムで運動できる

④体カテスト

【効果】

- ・目標とする心拍数をきめることができる
- ・性別、年齢別の体力レベルを確認することができる
- ・消費カロリーの測定ができる



心拍数の目標



心拍数を測定するセンサーを耳につける

