

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

小林病院基本理念

人間尊重の精神と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。

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
TEL0964-28-2025

小規模多機能型居宅介護 くまのしょう
サービス付き高齢者向け住宅 くまのしょう
TEL0964-46-6000

介護老人保健施設 桔梗苑
TEL0964-28-6811

障害者支援施設 くまむた荘
TEL0964-28-4680

相談支援センター 絆
TEL0964-28-7799

介護老人福祉施設 祥麟館
TEL0964-28-7711

高齢者支援センターささえりあ城南
(地域包括支援センター)
TEL0964-28-1131



～ 小林病院 広報紙 ～

さきさきよう

令和5年7月号 (第74号)

広報委員：網田、園田、清水、東田、大窪、堀口、松本、當麻、小牧

お通じのお話し


みなさんお年を召してこられると共通して悩みの種となるのが、お通じの事ではないでしょうか？
今回は、お薬や運動・栄養などの視点からお話をさせていただきます。




お薬について

下剤の分類は色々ありますがほとんどの方で使われるのは、主にこの2種類です。それ以外もありますが、その他くらいで考えていただいてもよいと思います。



塩類下剤 

例えば、酸化マグネシウム (カマグ、マグミット) など

刺激性下剤 

例えば、アローゼン、センノシド、ピコスルファートNa、ビサコジル など

便に水分を持ってきて（保持して）柔らかくする。



おなかを動かして便を出やすくする。

多くはこの2種類を組み合わせることでお通じを調整していきます。

最近新しい薬も増え（上記以外のその他）、治療は格段に良くなってきています。ちなみに、今年の当薬局の押しの便秘薬は・・・「ラグノスNF経口ゼリー」です。糖類下剤と言われる薬で、体が分解できない糖分で便を柔らかくする塩類下剤の様な効果があります。腸管運動の亢進もあると言われ、バランスの良い薬と考えています。何より患者様より「おいしい！！」と言ってもらえます（苦笑）。
お薬のことで心配がございましたら、ぜひご相談ください。



5 新入職員紹介

みなさんの“推し”は？



4月より新しく受付事務に入社しました「金森 梢」と申します。ガーデニングと旅行が趣味で海外旅行に行くことも多く、アクティブな性格だと自負しております。仕事では、前職での経験を活かしつつ常に初心を忘れずに、新しい事にもチャレンジしていきたいと思っております。



6月16日より入職しました「北園隼人」と申します。魚釣りや車いじりと男臭い趣味です。全盛期に比べると魚釣りに行く回数も少なくなり月に1回行く程度です。車は日常の整備程度の簡単な事ばかりですが色々検索しては挑戦しています。前職でも同じ居宅ケアマネージャーをしていました。不慣れな点もありご迷惑をおかけする事がありますが宜しくお願い致します。



4月より新しく栄養科に入職しました「片山智尋」です。よろしくおねがいします。私が推しているのは、TWICEというK-POPグループです。中学生のころから好きで新曲が出るたびに聞いています。みんなかわいくてMVもたくさん見えています。



6 ビハーラボランティア

熊本ビハーラの稲臣眞知子様、その時々野の花を題材に、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、ぜひ鑑賞ください。



☆ レクリエーション ☆

おととつと 母ちゃん、がんばって!

この時期は利用者様の空気衛生管理の為、職員がエアコンフィルター掃除を頑張っております

毎週水曜日の午後はレクリエーションの日です。ビデオ鑑賞や壁飾り作成(図画工作)おやつを食べたり歌を唄ったりしています。



3 マイナ保険証

令和5年4月よりマイナンバーカードが保険証として本格的に使われるようになりました。以前もご案内申し上げましたが、当院でもマイナ保険証対応機器を導入しておりますので、ぜひご活用ください。ご不明な際はお気軽にスタッフまでお声かけください。

どんないいことがあるの?

- 就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える!
※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。
- あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できる!
- マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られる!
- マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がカンタンに!
- 限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除される!

※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップ中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



4 面会制限の緩和

新型コロナウイルスも5類となり、当院においても徐々に面会制限の緩和を進めております。コロナ禍前のようにはいりませんが、ご家族などお身近な方を中心に予約制で病棟で患者様と直接お会いいただく事を実施しております。ご不明な点がございましたら当院までお問合せください。

「快便体操」のやり方

便やガスが出やすくなる

ひざ倒し

息を吐きながら立てた足をゆっくりと倒す。軽く手を使って足を誘導する。(※イラストは左に倒している)



左右両側
10秒ずつ

息を吸いながらひざを戻す。反対側も同じように繰り返す。

あおむけに寝て、片足を立てる。(※イラストは右足)

へそのぞき腹筋

あおむけに寝て、足は幅を少し開けて両膝を立てる。(※両手は頭の後ろかお腹の上に置く)



おへそが見えるまでゆっくりと頭を起こし、お腹に力を入れた状態で10秒キープ。

ゆっくりと頭を戻す。5~10回を目標に繰り返す。

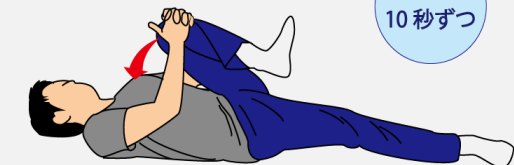
ガス抜きのポーズ

あおむけに寝て、息を吸いながら片ひざを胸に引きよせて抱える。

息を吐きながら、太ももをお腹に押しつけて呼吸をゆっくり5回。

息を吸いながら、膝をゆっくり戻す。

反対側も同じ様に行う



左右
10秒ずつ

痛みのない範囲で出来るだけ膝を胸に近づけましょう

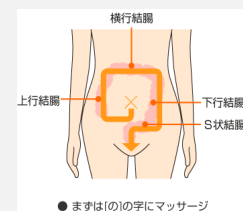
腹部マッサージ

1



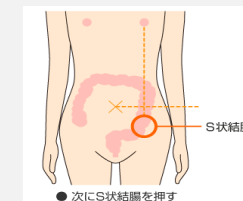
腹部の緊張を解くために少し膝を曲げて横になる。

2



おへその下→右下腹部→おへその上→左下腹部と時計回りに「の」の字を描くように手のひらでお腹が1~2cm沈むくらいの力加減で指圧しながら円を描くように10回押します。

3



左の腰骨のでっぱりから、やや内側下にあるS状結腸を手のひら又は親指の根本でゆっくり10回押します。

4



②~③を2回繰り返す。

便秘解消メニュー

【バナナスムージー】2人分

- ・バナナ 1本
- ・レッドキャベツプラウト 1/2パック
- ・豆乳 200ml
- ・はちみつ 大さじ1

材料をすべて合わせて、ミキサーやブレンダーでかくはんする。



今回、胃の粘膜を健康に保ってくれるレッドキャベツプラウトを合わせました!!一緒に合わせる野菜や果物は冷蔵庫の残り物や補いたい栄養素を含む食材でアレンジOK。

【スムージーで飲むメリット】

まるごとミキサーにかけるので食物繊維が豊富!!通常の食事よりも栄養素を吸収しやすい!!

【キウイラッシー】2人分

- ・キウイ 2個
- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 大さじ2

材料をすべて合わせて、ミキサーやブレンダーでかくはんする。



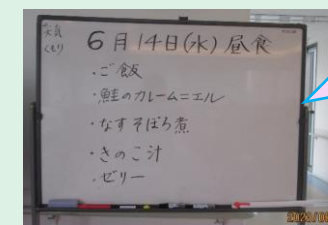
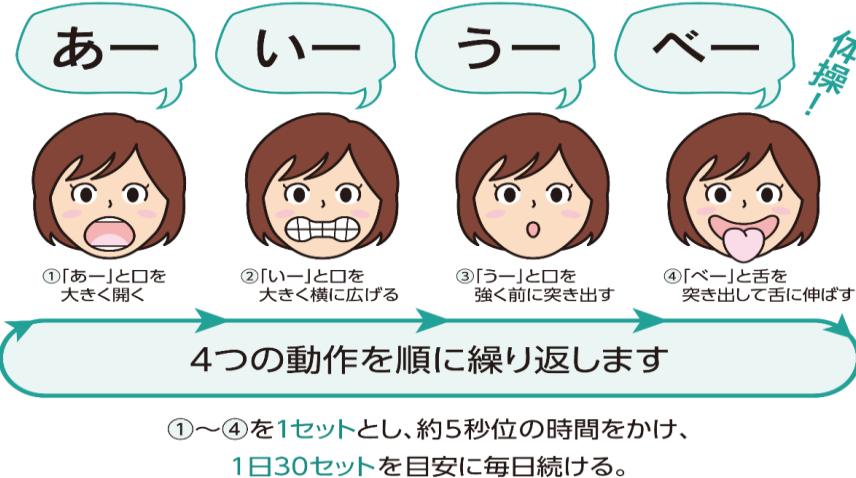
消化促進に効果があるスパイス《クミン》をほんの少しプラスするのもGOOD。乳酸菌は胃腸の調子を整える効果があるので食後に飲むのがベスト!!

2 介護医療院

長期の介護・医療のケアを必要とする方のための介護保険施設です。その方らしい生活ができるような援助を行っています。

☆ 毎食前に嚥下体操行ってます ☆

口腔機能の低下を予防する体操



毎食前に日付の確認メニュー発表

☆ 口腔ケアを大切にしています ☆

当院の介護医療院には、お口から食事を召し上がる入所者様だけでなく、鼻や胃から直接栄養をお取りになる経管栄養をなされている入所者様もいらっしゃいます。



誤嚥性肺炎を予防するためにもお口の中を清潔にすることは大切です。必要な場合は訪問歯科診療を受けていただきながら歯科とも連携しより利用者様にあった口腔ケアを行っています。

