

# kobayashi



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		

※1  
第1・2・5週  
坂口  
第2・4週  
渡辺

## 小林病院基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想で全ての人の幸福を願い、地域医療と地域福祉に貢献します。

## 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

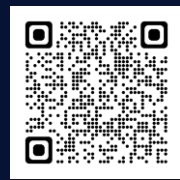
介護老人保健施設 桔梗苑  
TEL0964-28-6811

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



みなさん、こんな悩み抱えていませんか？  
膝が痛くていろいろ試したけどなかなか治らない。  
今回は、リハビリに通われて**膝の痛み**が良くなった一事例をご紹介します。



70代 女性

右変形性膝関節症 お悩み:右膝の痛み

現在も仕事に従事されており、階段や歩行、しゃがんだりする動作で右膝に痛みを認めていた。痛みが治まらないので、病院の受診に至る。他の病院で「心理的な痛み」と言われて、湿布や痛み止めの薬の処方のみで治療を受けていたが、膝の痛みが取れなかった。病院を転々とされて、その後当院を受診され、リハビリの処方となる。

膝の痛みが生じている原因

• 背骨の動きが悪い

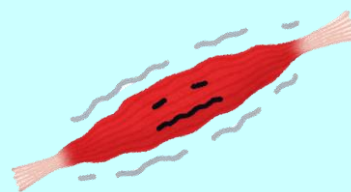
→ 膝に捻じれる負担が増加 → 膝の痛み

② 体重の増加

→ 膝の負担増加 → 膝の痛み

③ お尻の筋肉と内ももの筋肉が弱くなっている

→ 膝が不安定 → 膝の負担が増加 → 膝の痛み



地域貢献活動

今回は、老人福祉センターにて、呼吸筋のストレッチ、正しい姿勢で美しく歩くをテーマに健康教室に参加させていただきました。  
加齢に関しては、お金も筋肉も同様に貯めておくことをお話しすると納得される利用者様も多くおられ、呼吸筋のストレッチに関しては、初めて聞かれる方がほとんどで多くの方が関心を持って聞かれておられました。



お誕生日おめでとうございます！

おたんじょうび  
おめでとう！

介護医療院入所者様です。  
皆様の一日一日が健康な日々でありますように！



# 新入職員紹介

## みなさんの推しは？



4月より医療療養病棟に入職しました西岡賢二です。小林病院の地域に根付いた医療・福祉に共感を抱き入職を決意しました。入職して4か月になりますが、仕事上で不慣れな部分も多々あり、スタッフの皆様にご協力していただきご指導のもと業務を行っております。日々、患者様ファーストを念頭に幅広い知識と臨機応変な対応ができる看護師を目指していきたいと考えております。今後は自己研鑽に努め、当院でのスキルや知識を磨き、地域住民の皆様や関連施設における後方支援に積極的に携われる看護師を目指していきたいと思っております。

私事ではございますが、休日はキャンプやツーリングなど、アウトドアを趣味として過ごしています。

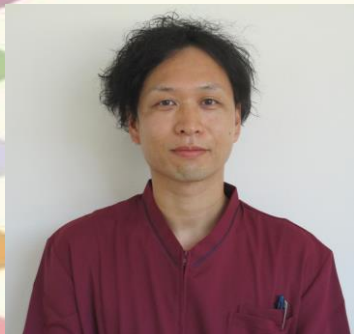
医療療養病棟に勤務しています上野真美です。

私は、キャバプーとトイプードル2匹の犬と暮らしています。苦手なところは動物病院にお願いすることもありますが、基本的にはシャンプーやグルーミングは自分で行うようになっています。グルーミンググッズを買い集めYouTubeやSNSにアップされている動画でカットの仕方を勉強し挑戦しています。ひと時もじっとしていない彼女らのカットはとても難しくなかなか上達しませんが、今では私の趣味の一つとなっています。



令和6年6月よりリハビリ室に入職しました理学療法士の川崎洋平です。出身は天草で、中学生から専門学校、社会人に至るまでバレーボールをしていました。しかしここ数年、ほとんど運動はしなくなり少しお腹が出てきているのが悩みです。最近はバイクに乗って遠出するのが楽しみです。載っているバイクは、合わせたわけではないのですが「カワサキ」になります。

まだ、不慣れなことが多くご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、その都度ご指導いただければと思います。よろしくお祈りいたします。



# 治療内容

- ・内ももの筋力トレーニング(ボール挟み)
- ・お尻と内ももの筋力トレーニング(スクワット)
- ・体重を減らす(腹式呼吸)
- ・背骨の動きを良くする(ストレッチ)
- ・自主訓練指導



上記の運動を指導して週3回の外来リハビリに通われて2~3ヵ月で右膝の痛みが消失しました。早期に膝の痛みの原因を特定することができたので、的確な治療プログラムを組みました。自主訓練を積極的に頑張る方でしたので、スムーズにリハビリを進めることができました。現在は膝の痛みはなく、仕事に復帰されています。

# 訪問リハビリのご案内

ご希望の方は自宅でリハビリを受けることができます。

介護保険認定をお持ちの方で通院の困難な方は、訪問リハビリテーションを行っています。直接ご自宅に伺い、実際の環境の中でより実用的な訓練を行うことができます。安心して家で暮らすための工夫や手段に対するアドバイス等も行い、日常生活の自立に向けてサポート致します。

ご相談は

担当ケアマネジャー  
もしくは  
小林病院リハビリ室まで。

## 小林病院居宅介護支援事業所からのお知らせ

小林病院居宅介護支援事業所へのご相談がパソコンや携帯から出来るようになりました。

QRコードを読み込んで頂く事で、Google フォーム を通し、ご相談が出来るようになりました。



ご相談フォーム QRコード



## 栄養科だより



### ～食形態別提供方法～《魚のフライ編》

当院では脳血管疾患や誤嚥性肺炎を患い、嚥下力が低下された患者様に対し、医療職がおひとりおひとりのご状態に応じ下記のような食形態をご提供しています。



**【常食】** ・パン粉はフードカッターで細かくしています。  
・カットして盛り付け、とろみあんをかけて衣を柔らかくしてソースをかけています。

**【一口大】** ・常食をさらにカット(スプーンに乗るサイズ)しています。



**【軟菜食】** ・卵の衣でピカタにし、細かくカットし身をほぐしています。  
・まとまりができるようにとろみあんをかけソースをかけています。

※これまで常食と同じフライを刻んで提供しましたが『もう少し食べやすければ…』という病棟からの声もありピカタでの提供になりました!!

**【ソフト食】** ・軟菜食をさらにたたいて飲み込みやすくしています。



**【ソフト★食】** ・魚のフライをミキサーにかけムース状に固めたものをスプーンに乗るサイズにカットしています。  
・とろみあんをかけソースをかけています。

**【マッシュ食】** ・ソフト食を出汁とトロミ剤と合わせミキサーにかけペースト状にしています。