

診療科		内科 胃腸科 循環器科 外科 整形外科				
	診療時間	月	火	水	木	金
外来	午前	坂口	※1	山岡	坂口	山岡
	午後	山岡	吉田	吉田	吉田	坂口
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第 1・3・5週		第 2、4週		
		坂口		山岡		

※1
第1・3・5週
山岡
第2・4週
坂口

kobayashi



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

介護老人保健施設 桔梗苑
TEL0964-28-6811

相談支援センター 絆
TEL0964-28-7799

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

障害者支援施設 くまむた荘
TEL0964-28-4680

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



夏の疲れが残り暑さが少しずつやわらぎ始める今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。気温差の大きい日々が続くこの時期は、「秋バテ」と呼ばれる体調不良を感じる方も少なくありません。

本号では、そんな「秋バテ」についてお話しいたします。



1. 秋バテとは？

夏の暑さで受けたダメージや、朝晩と日中の大きな気温差によって、自律神経が乱れ、体調不良が起こりやすくなる状態を「秋バテ」と呼びます。

主な症状

- ・ 疲れやすい・体がだるい
- ・ 頭痛やめまい
- ・ 食欲不振、胃腸の不調
- ・ 寝つきが悪い・眠りが浅い



秋バテの原因

- ・ 寒暖差：朝晩と昼間の気温差で自律神経が乱れる
- ・ 夏の疲れの持ち越し：体力が十分に回復していない
- ・ 体の冷え：冷たい飲み物や冷房による内臓の冷え
- ・ 生活リズムの乱れ：睡眠不足や運動不足

2. リハビリ科からの予防・改善アドバイス

食事編

- ・ 温かい食事・飲み物を意識して体を内側から温める
- ・ ビタミン(野菜・果物)やたんぱく質(魚・肉・豆類)をバランスよく摂取



生活編

- ・ シャワーだけでなく、ぬるめのお風呂に浸かりリラックス
- ・ 睡眠リズムを整え、質のよい休養をとる



運動編

- ・ 軽いウォーキングや体操を1日15～20分
- ・ ストレッチや深呼吸で自律神経を整える



3. まとめ

秋バテは「夏の疲れを引きずったまま、寒暖差に体がついていけない」ことで起こります。体を温め、無理のない範囲で体を動かし、生活リズムを整えることが何よりの予防です。

リハビリテーション科では、皆さまが季節の変わり目を元気に過ごせるよう、日常生活で取り入れられる運動や工夫を発信してまいります。

～ 新入職員について ～



医療療養病棟
看護師
久保田 晴香

7月より看護師として病棟勤務させていただいております久保田晴香です。療養病棟での経験は長いのですが、前職退職後1年ほどのブランクがあり仕事に慣れるまで時間がかかるかと思いますが、あたたかいスタッフの皆さんの助けを借りて頑張っていけたらと思います。

趣味は旅行とパン屋巡りで、特にハード系のパンが好きで食べ歩いています。今のところ長崎のブレッダー・エスプレッソさんが一押しです。興味のある方は長崎に行く際にぜひ立ち寄ってみてください。今後もお忙しい中ご指導いただく事が多いと思いますが、よろしくお願い致します。

8月に入職しました山崎瑠美子と申します。介護事務全般を担当します。基本的には、インドア派なので休日はゲーム(原神・モンハンなど)をしたりYouTubeでゲーム実況を観て過ごしていますが、たまに、推しキャラのUFOキャッチャーやガチャガチャをしに出掛けます。文具や家・車の中は、カービィ・ちいかわ・ケロロ軍曹でいっぱいです！分からないことなど、沢山聞くとありますがよろしくお願い致します。早く慣れるように頑張っていきます。



事務
山崎 瑠美子



リハビリ室
作業療法士
中山 雄真

9月より入職いたしました、作業療法士の中山雄真と申します。前職は回復期病院で勤務しており、その経験を活かしながら当院でも患者様に安心してリハビリを受けていただける環境づくりに努めます。職員の皆様とは円滑な連携を大切に、チーム医療の一員として精一杯取り組んでまいります。趣味はバイクやキャンプ、ゲームなどですが、現在は子育てとの両立に励んでおります。

「慢性疾患へのアプローチ」をメインに話させていただきました。
肩こりや腰痛等の慢性疾患は、筋の使い方が問題で生じることが多いという内容などの説明や実際に治療のデモンストレーションをさせていただきました。実際の効果が見て取れたため、参加された皆様は運動もストレッチも意欲的に参加されておられました。



レクリエーション 壁画作成

当院介護医療院中の入所者様です。入所中は季節を感じにくい環境下となります。日々の生活の中で、季節を感じていただけるよう入所者様と季節ごとの壁画を作成しています！



避難訓練を実施しました

当院では、災害時に迅速かつ安全に対応できるよう、避難訓練を行っています。
患者様・職員の安全確保を最優先に、火災発生を想定した避難誘導・避難経路の確認や役割分担・初期対応の確認などを行いました。
今後も継続的に訓練を行い、災害に強い病院づくりを目指してまいります。



季節の食養生 ～秋バテ解消ごはん～



- ・鶏ときのこの炊き込みご飯
- ・鯖の味噌煮
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・根菜味噌汁
- ・りんご

食材に含まれる効果

- 鶏肉・鯖：疲労回復、自律神経サポート
- きのこ・根菜・リンゴ：腸内環境＆免疫力UP!!
- ほうれん草：疲労感の改善、免疫力サポート
- ごま：エネルギー代謝を助ける
- 味噌：消化吸収を助ける、リラックス効果も!!

秋バテ解消メニューのポイント!!

温かい・やさしい・旬を取り入れる!!

血圧の正しい測り方とは？

特に年齢を重ねると誰もが血圧は気になるものでしょう。今回は血圧を計測する際のポイントを紹介します。

① 正しくはかる方法は？



朝と晩に測るようにしましょう。

朝は起床後1時間以内で朝食前に、排尿は済ませておきましょう。

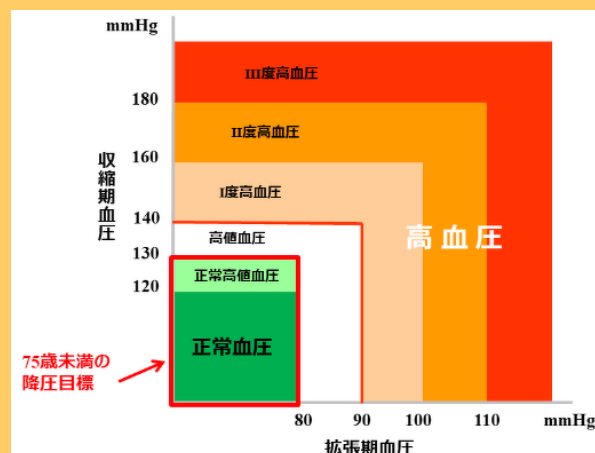
晩は就寝前です。測る前は1～2分程安静にしてください。

座った姿勢で、測る部分は腕が望ましく、心臓と同じ高さで測りましょう。

朝晩、同じ時間帯に測る事で、平均値を記録し、正確な血圧を知ること、健康意識を高めましょう。

② 受診のタイミングは？

降圧目標は、75歳未満の場合は、最高血圧「130ミリHg未満」最低血圧「80ミリHg」に引き下げられています（以前は最高血圧「140ミリHg未満」最低血圧「90ミリHg」）



健康な人でも、緊張したり興奮したりすると血圧は高くなります。病院で測ると高くなる人もいます。これを「白衣高血圧」といい、反対に病院ではリラックスして正常値を示すのに普段は高い「仮面高血圧」の人もいます。

血圧は、1日の中でも体調等によって、数値が10の範囲で変動します。その為、いつもより10ほど高くても気にしなくてよいでしょう。

ただ、上の血圧（最高血圧）が135以上のような高血圧の場合は、様々な疾患の発症リスクが高くなりますので、医師に相談・受診したほうがよいでしょう。

③ どういう生活を心がけたらいい？

血圧を下げるのに効果的なのは、毎日の食生活です。1日塩分摂取量の目標値は、日本高血圧協会が推奨する1日の食塩摂取量6g未満です。塩分の多い食品や調味料を減らす“減塩”に取り組みましょう。出来るだけ早くから薄味に慣れましょう。

薬に頼らず、十分な睡眠・適度な運動と減塩によるバランスの良い食事で肥満を予防するなど、正しい生活習慣を身につける事が大切です。

減塩

～高血圧対策にお勧めの食材～

レモン、キウイフルーツ、トマト、大豆モヤシ、牛乳、豆腐のにながり

血圧を正常に保つためのポイント

食生活を見直す



運動する習慣を身に付ける



禁煙・節酒を心掛ける



十分な睡眠と休養をとる



しっかりと入浴する



感染対策を今一度



現在、世間ではマスクをする機会も減りました。これからインフルエンザやコロナの流行期に近づいていきます。

慢性疾患をお持ちであったりご高齢の方・障害をお持ちの方等は感染症により重症化しやすくなります。

今一度、①手洗い②手指消毒③人混みでのマスクの着用などの基本的な感染予防に努めましょう。