



第63号
令和2年10月1日
発行責任者
渡邊 治



contents

- ・病院機能評価について
- ・100歳表彰
- ・リハビリ室より（自宅でできるフレイル予防）
- ・栄養科だより（鮭のごまみそ焼き）
- ・当院からのお知らせ
- ・職員紹介
- ・ビハーラボランティア
- ・レクリエーション
- ・関連施設紹介

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

方針

- ・患者様の権利とプライバシーを尊重します。
- ・地域の皆さまのニーズに応え、信頼され愛される病院を目指します。
- ・職員は自己研鑽に努め、良質で安全な医療を提供します。
- ・医療機能の整備と、経営の安定に努めます。

診療表

※1 …第1, 3, 5週は坂口医師 …第2, 4週は渡辺医師

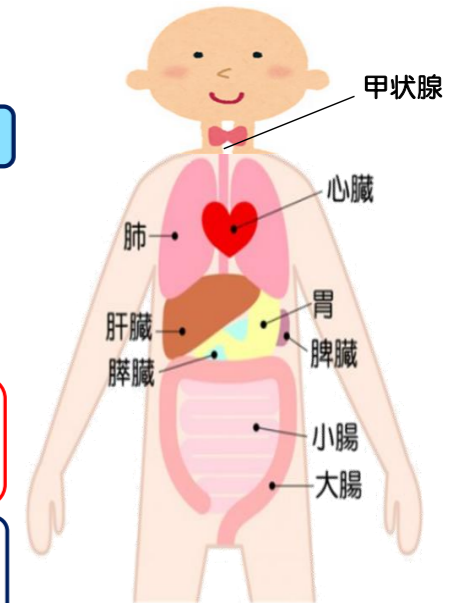
診療科	診療時間	内科 胃腸科 循環器科 外科 整形外科				
		月	火	水	木	金
外来	午前 8:30~12:30	坂口	※1	渡辺	坂口	渡辺
	午後 13:30~17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	坂口
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第1, 3, 5週 火曜 渡辺		第2, 4週 火曜 坂口		

- ・リハビリ時間は、下記となります。
8:40~12:00, 13:40~17:00
- ・訪問診療をご希望の際は、主治医へご相談ください。
- ・往診については、医師の診療状況により、ご対応できないことがあります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

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)	内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
	胃透視 大腸透視		心電図
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	糖検査病	血糖 糖負荷試験
その他	睡眠時無呼吸症候群 肺機能 各種がん検診	※ 糖負荷試験 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

医療法人 小林会

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

社会福祉法人 恵春会

障害者支援施設 くまむた荘
相談支援センター絆、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

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

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）、ショートステイ
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

朝晩も徐々に涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。以前コロナ感染も先行きは見え、感染症とうまく付き合っていかなければならない時を迎えています。また、これからの季節はインフルエンザの罹患や流行も視野に入れる必要があります。適切な時期に予防接種を受けるとともに、3蜜をできるだけ避け、各自感染対策を心掛けましょう。 広報委員：網田・橋・島田・松田み・秦・伊藤

ビハーラボランティア

コロナ禍の中、ビハーラ活動は休みとなり、また、先の見えない終息に私にできることを模索していたおりのこと。野の花を主材にお花を生けさせてもらうことにしました。来院される方々の安らぎになればとの思いでしたが、今は花を触ることで、私の癒しになっていることです。「あるがままが美しい あるがままがありがたい」 昨今の自然災害等を思うとき、この言葉の重みを感じます。

熊本ビハーラ
稲臣真知子



レクリエーション活動

今年は例年以上に猛暑が続き、入院中の患者様にも、夏の季節を感じていただこうと思い、かき氷大会を行いました。好みの果物やシロップをそれぞれ選んでいただき、召し上がっていただきました。カルピスは美味しく、人気がありました。和のあんこもみなさんに好評かと思いきや、だれも手を付けていただけませんでした(笑)、たのしく過ごさせていただきました。

入院生活の中では普段の季節や日常を感じにくくなるものです。私たちスタッフのかかわりやレクリエーションを通して、日常や季節などを感じ、少しでも充実した入院生活をお送りいただけますよう今後も努めてまいります。



(7)

病院機能評価の認定を受けました

病院機能評価とは、組織全体の運営管理および提供される医療について、公益財団法人日本医療機能評価機構が中立的、科学的、専門的な見地から評価を行うツールです。国民が安全で安心な医療を受けられるよう、4つの評価対象領域から構成される評価項目を用いて、病院組織全体の運営管理及び提供される医療について評価します。

- 1領域 「患者中心の医療の推進」
- 2領域 「良質な医療の実践1」
- 3領域 「良質な医療の実践2」
- 4領域 「理念達成に向けた組織運営」

このたび、公益財団法人日本医療機能評価機構が定める認定基準を達成し、2020年5月8日付で、病院機能評価(慢性期病院機能種別版評価項目3rdG:Ver 2.0)の認定を受けることができました。

これからも地域医療の発展のため、職員一丸となり努力してまいります。



100歳表彰 おめでとうございます

岩永サキヨ様が9月に100歳を迎えられました。嘉島町の荒木町長が来院され、ご家族や病院職員が見守る中、表彰を受けられ、お祝いの言葉をいただきました。誠にありがとうございます。また、長男様・ご家族様よりお言葉を頂戴しましたので掲載させていただきます。

～ 母への想い ～

岩永サキヨ 大正九年 九月 二四日生

今回、百寿を祝し、皆様から長期にわたりお支えいただきました事に、母に代わりお礼申し上げます。

この時を迎えることに対し、多くの方々(医療)への感謝を深く受け留め、謝意を申し上げます。

長男 岩永俊行
家族一同



(2)

栄養科だより

鮭のごまみそ焼き

〈材料〉 2人分

生鮭の切り身	2切れ
バター	小さじ1
白ごま	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2/3



〈作り方〉

- 1.バターを電子レンジで800w10秒加熱して溶かす。
- 2.ボウルにAを合わせる。
- 3.鮭に合わせダシをかける。
- 4.魚焼きグリルで焼き上げる。



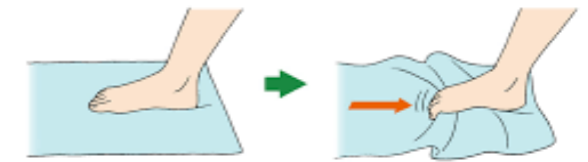
【秋鮭】

秋サケは、産卵をするために戻ってきているので脂は少なめです。そのため、バターを使った料理やフライ料理にお勧めです。また、鮭としての旨味がしっかりとしているので混ぜ込みご飯にもお勧めです。

自宅でできるフレイル予防

(1) タオルギャザー

立ち上がりや歩くときには、足の指の力がとても重要です。タオルを引き寄せるようにして、足の指を曲げる筋肉を鍛えましょう。



(2) 踵上げ

立った姿勢で椅子や壁につかまって、ふくらはぎに力を入れて踵を床から離します。きつuitと感じたら、椅子に座った姿勢でやってみましょう。



(3) 足の後ろ上げ

足を後ろに振り上げると、お尻や太ももの後ろの筋肉を鍛えることができます。体が前に倒れないように注意しましょう。



(4) 四つ這いトレーニング

四つ這いになり、左腕と右足を上にあげ、10秒間キープします。その後、逆の手足を同じように上げます。腹が下に落ちないように腹筋を使って引き上げましょう。



自宅でしっかり運動して健康な体づくりを行いましょう!!

リハビリ室より

現在、コロナ禍であり、皆様感染への不安等で、自宅外に出かける機会や活動が減っていませんか？外出の機会や活動が減ることで、足腰が弱ったり、認知機能や判断・考える力なども低下しやすくなります。

できるだけ予防できるように、今回は「**自宅でできるフレイル予防**」についてご紹介します。**フレイル**は健康な状態から要介護状態に至るまでの、中間の段階と言われています。まずは自身がフレイルになっていないか確認してみましょう。

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください

体力	1. この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2. 1km程の距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3. 目は普通に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4. 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6. この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7. 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8. 現在、たいてい物は嚙んで食べられますか (注:入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9. この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10. この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11. 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12. ふだん、2～3日に1回程度は外出します (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13. 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14. 親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15. 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

チェック結果

点

赤枠内1つで1点です。合計が4点以上の場合は要注意です。次ページでご紹介するフレイル予防を無理なく行いましょう！！

(3)

引用：東京都健康長寿医療センター研究所

当院からのお知らせ

現在当院では、新型コロナウイルス禍で、入院患者様へのご面会を制限させていただいております。

患者様のみならず、ご家族様におかれましても、面会できない事でご心配・ご不安な気持ちにさせ、ご迷惑おかけいたしておりますが、患者様の健康・病状を第一に考えた上での面会制限をさせていただいております

「入院中どんな様子で過ごしているのか」などご心配やご不安な点等ございましたら、お気軽にお電話や職員にお声掛けいただくと幸いです。

何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



職員紹介



2病棟
看護師
柴田広子

9月1日より2病棟でお世話になっております。何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。



1病棟
看護師
岡部真紀

9月より入職させていただいております。私は熊本市民としてはまだ2年です。小林病院は、地域密着型の病院ですので、地域の皆様に貢献できるよう、城南地区のことも勉強していきたいと思っています。些細なことでもかまいませんので、情報がありましたらお声掛けください。



栄養科
調理師
岡田敦子

令和2年6月より栄養科で勤務しております岡田です。患者様においしいと言ってもらえる食事の提供ができたらと思っています。頑張っまいますので、よろしくお願い致します。



栄養科
栄養士
後藤奈津美

8月1日より栄養科でお世話になっております。患者様に安全で美味しい食事を提供できるように努めていきます。よろしくお願い致します。