

健康生活インフォマガジン
池田病院だより

あいことば

Vol. 47

2014.OCT

♡ささえあい

かさねあい♡

ごあいさつ

血液浄化センター通信

ロコモ予防! 毎日コツコツ運動習慣

ロコモって何? / ロコモだと何が問題? / 自分の足で歩く / 7つのロコチェック / ロコトレ / 「+10」の習慣を!

ナーシングホームひだまり

池田病院4回目機能評価認定
池田メディカルフィットネスセンター

外来診療表

お知らせ

職員旅行~沖縄~ / 第37回 院内研究発表会
大隅透析フォーラム開催 / 甲子園出場報告

看護協会活動について

鹿児島県看護協会大隅地区長に就任して4ヶ月が経ちました。理事長先生をはじめ病院のスタッフや出会った人々に支えられて、何とか地区活動を行っています。

大隅地区には約3,500人の看護職がおり、その中の約4割の1,400人が看護協会に入会しています。看護協会には、看護の質を向上させるための教育を行う**教育委員会**、地域行事の救護活動等を行う**地域ケアサービス委員会**、より安全な医療を提供するための**医療安全ネットワーク委員会**の3つの委員会があります。さらに大隅地区には、新人看護職員を地域全体で育成しようと活動している**新人看護職員合同研修チーム会**があります。この合同研修会は平成22年度に全国に先駆けて結成され、新人看護職員の育成に取り組んでいます。平成25年度から鹿児島県の補助金事業の指定を受け活動を継続しています。研修会のほとんどは、池田病院の多目的ホールを活用させていただいています。

大隅の看護師確保は最も重要で、解決困難な課題の一つです。一人でも多くの看護師が大隅で働くことに夢と希望が持てるような地区活動ができればと願っています。



<医療安全ネットワーク研修会>
(平成26年8月2日開催)
於 池田病院研修ホール



看護部長 前野 かつ子

第18回日本看護管理学会学術集会学会発表を終えて



8月29日・30日に愛媛県で開催された第18回日本看護管理学会学術集会で学会発表をしてきました。学会のテーマは「地域包括ケア時代の看護マネジメント」であり、治療医学の時代から患者家族が医療に参画するチーム医療の時代に移行して行く中、看護管理者がどう考え、どう行動を起こしていくべきかの示唆に富んだ学会でした。学会参加者は3,000人を超えていました。

学会では108題の口演発表があり、基礎教育・継続教育の領域で「A地方における新人看護職員の就職先決定に影響を与える要因」について発表を行って来ました。大隅地域では平成23年度から「新人看護職員合同研修」を行っています。その時に実施しているアンケートから「就職先を決定する要因」を導きだし、人材確保の取り組みとしてまとめました。A地方に新人看護職員を確保するためには「奨学金の貸与」「継続教育の充実」「実習時の対応・環境の充実」「働きやすい職場環境の整備」「先輩看護師の優しさ」等が抽出されましたので、これらの対策をとることで一人でも多くの新人看護職員が大隅地方に就職してくれるように働きかけていきたいと思えます。

看護部長 前野 かつ子

血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

カリウムについて～食事編～

カリウムは、なぜ控えないといけないの？

健康な人の場合、カリウムは尿中に排泄されます。腎臓の働きが悪いとカリウムを排泄することが出来ず、血液中のカリウム値が高くなります。カリウム値が高くなると心臓障害を起こす恐れがあります。そのためカリウムを摂りすぎないように注意が必要です。



カリウム値が上がる原因

- ・カリウムを多く含む食べものの摂りすぎ
- ・栄養不足、透析不足
- ・消化管の出血



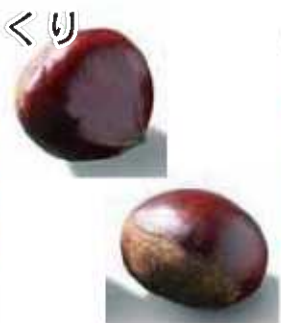


1日のカリウム摂取量は2000mg以下におさえましょう。

果物や芋類が美味しい季節になってきます。

今回は目安量をご紹介します。

～写真の量（カリウム150mgを含む量）を1日の目安にしましょう～



<p>スイカ</p> 	<p>りんご</p> 	<p>巨峰</p> 	<p>パイナップル</p> 
<p>手のひらサイズ1個 (皮付き150g)</p>	<p>2/3個(140g)</p>	<p>8粒(皮付き120g)</p>	<p>100g</p>
<p>柿</p> 	<p>くり</p> 	<p>なし</p> 	<p>さつまいも</p> 
<p>1/2個(70g)</p>	<p>2個(殻つき40g)</p>	<p>1/2個(100g)</p>	<p>30g</p>

食べ過ぎに注意しましょう！

ロコモ予防！毎日コツコツ運動習慣

～ロコモは関節や筋肉が衰えて動作が困難になる運動器症候群です～



ロコモ
って何？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略です。骨や関節、筋肉などの身体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった「移動能力」が低下している状態をいいます。



ロコモ
だと何が
問題？

将来、寝たきりや介護が必要になるリスクが高いことが問題です。統計でも要支援・要介護になった原因の1位は「運動器の障害(ロコモ)」です。(下図参照)寝たきりや要支援・要介護状態になってしまうと、これにより介護にかかるお金は、5年間で300万円とも言われています。

こんな人は要注意

運動習慣がない

運動習慣のない生活では、徐々に運動器が衰えてしまいます。



やせ過ぎ、肥満

やせ過ぎは骨や筋肉が弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。



■要支援・要介護になった原因

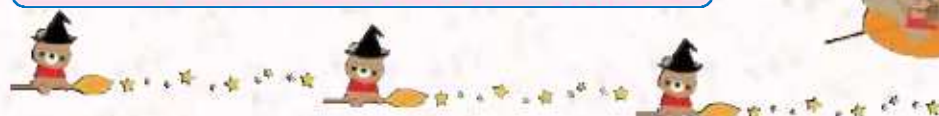
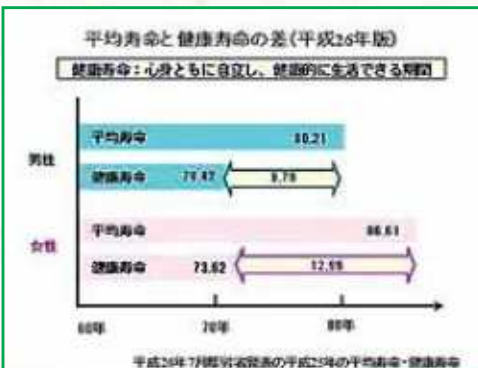


人生の最後まで自分の足で歩く…健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。誰もが最後まで、健康でイキイキとした生活を送りたいと思っています。体を動かして健康寿命を延ばしましょう！

「ロコモ」って高齢者の問題だと思っている人も多いかも知れませんが、40歳代以上の5人に4人が予備軍と言われ、40歳代から兆候が見られる人もいます。ロコモにならないためには、20～30代からの対策が重要となってきます。

- 対策① 若い時から骨や筋肉の量を増やしておく
- 対策② 栄養バランスのとれた食事を心がける



こんな症状、思い当たりませんか？ ～7つのロコモチェック～

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が！ 0を目指してロコトレを始めましょう。

<input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 (1ℓの牛乳パック2個程度)
<input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたりすべったりする	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
<input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない
<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう。

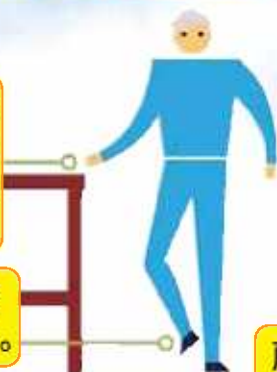
バランス能力をつける 片脚立ち

左右1分間ずつ1日
3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない程度
に片脚を上げます。

スクワットができない時は、
イスに腰かけ、机に手をつい
て立ったり座ったりの動作を
ゆっくり繰り返しましょう。



下肢筋力をつける スクワット

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



肩幅より少し
広めに足を広
げ、つま先は
30度位開き
ます。

膝がつま先より前に出ない
ように、また膝が足の人差
し指の方向に向くようにし
て、お尻を後ろに引くよう
に身体をしずめます。

出典：ロコモパンフレット2013年度版

毎日の生活に「+10」の習慣を！ たった10分プラスするだけ

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

- 自転車や徒歩で通勤する。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 歩幅を広くして、速く歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

参考：厚生労働省アクティブガイド2013

こんにちは！保健師です。

9月の指導介入患者数は20名。指導内容で多いものは糖尿病・血液透析導入指導・メンタルフォローです。運動しやすい季節になってきました。積極的に体を動かし、口を動かすことが認知症予防にも繋がります。身の周りのちょっとした動作から動く量を増やしていきましょう。

地域医療支援センター：徳田、救仁郷



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

入所看護部門

ひだまり入所看護部門では、入所80名の日常生活の健康管理を、他の職種(介護職・リハビリ職・管理栄養士等)と協働しながら行なっています。

看護職員は常勤10名で、今年7月からはひだまり初の男性看護師も加わり、男性目線からの気配りを期待しつつ、ひだまりの理念である「笑顔と優しい言葉で心を込めて接します」の言葉を忘れず業務に取り組んでおります。

ひだまりは介護保険にて運用していますので、制度の知識習得の必要性を感じます。また認知症の方への対応や看護職としての更なる知識や技術向上について、池田病院での救急蘇生や外部研修にも参加して研鑽しています。

ひだまりは在宅復帰への役割を担っている施設ですが、そのほかにも多くの機能を持っている施設でもあります。

その一つとして、看取りをさせて頂く事も少なくありません。(H25年度看取り件数実績13件)

ご利用者様の尊厳に配慮しながら、ご本人やご家族様の思いに出来るだけ添えられる看取りとなるよう努めております。

高齢化社会がピークを迎える2025年(平成37年)に対応できるよう、国は地域包括ケアシステムの構築を進めております。

地域において自分らしい暮らしが人生の最後まで続けることが出来るよう、ひだまりは支援出来たらと願っております。

ひだまりの見学には是非足をお運びくださいませ。



ひだまり通所リハビリ曜日別平均利用人数

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
52名	55名	52名	49名	52名	59名

※どの曜日も受け入れ可能です。新規にご利用を希望される方は下記連絡先まで直接ご連絡いただきますようお願い致します。

※お問い合わせ先 通所リハビリ 繁昌(支援相談員)・長谷川(理学療法士)

●介護老人保健施設とは、介護が必要な方の家庭復帰・在宅支援をめざし、生活サービスを行います。

利用対象者：介護保険の被保険者が対象となります。要支援1・2/要介護1～5の方(入所サービスは要支援を除きます)。手続き方法は、当施設か担当ケアマネージャーにご連絡ください。見学をご希望の方はいつでも2階の受付またはお電話にてお申し付け下さい。



ブログアドレス★<http://blog.goo.ne.jp/hidamarinohohon>
ホームページアドレス★<http://ikeda-hp.com>
★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。
←携帯はこちらから。ブログ「ひだまりのほほん日記」

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ
代表(0994)41-1200/通所(0994)41-1725

機能評価認定

「当院は、日本医療機能評価機構の審査を受け、4回目の更新認定を取得しました。
機能種別版評価項目 3rdG:Ver.1.0(認定期間：2014年7月26日～2019年7月25日)
主たる機能：一般病院 1 (Hospital Type 1) 認定第MA 9 - 4号
副機能：慢性期病院 (Long-term Care Hospital) 認定第MA 9号

病院機能評価とは、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動(機能)が、適切に実施されているかどうかを評価する仕組みです。評価調査者(サーベイヤー)が中立・公平な立場に立って、所定の評価項目に沿って病院の活動状況の評価します。当院では、去る5月の2日間、4名のサーベイヤーによる訪問審査を受けました。先口その結果が「4回目の認定」として通知されたところです。

病院機能評価の審査の結果、一定の水準を満たしていると認められた病院が『認定病院』です。すなわち認定病院は、安心・安全、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、常日頃努力している病院であると言えます。これまでに全国の病院の約3割が認定されています。

今後5年間にわたって認定が継続されますが、今回の評価の結果明らかになった課題に対し、病院が改善に取り組むことで、医療の質向上が図られるものと考えております。これからも、より良い医療提供の実現に向けて、スタッフ一丸となって取り組んでまいります。



池田メディカルフィットネスセンターで **リハビリライフ** 始めましょう!

リハビリ特化型
デイサービス

医療法人
青仁会



池田メディカル
フィットネスセンター
Ikeda Medical Fitness Center



○ **池田メディカルフィットネスセンター**は、運動に特化した短時間デイサービスです。個々の生活目標に合わせて、理学療法士が運動プログラムを立て、運動提供スタッフがサポートします。

40歳以上で身体に不安のある方も、月～金曜日の15時45分～17時15分、ご利用できます。

○ 新サービス始めました

握力が弱くなった方へ
グリップボール



身体が固くなった方へ
ストレッチボード



自分だけの運動を家で行いたい方へ
自主練習表
(理学療法士がプログラム作成)

○ 利用者さんの声

「足が、よく動くようになりました。」
「運動を始めてから、姿勢が良くなりました。」
「お墓参りに、一人で行けるようになりました。」
「生活の中で、やる気が出てきました。」
「散歩で、1時間歩けるようになりました。」
「腰の痛みが、少しずつ良くなりました。」

お問い合わせ先
0994-45-4536(ほしの)

池田病院 外来診療表 10月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	佐久間真友子	久木田 稔正	今中 大	中嶋 秀人詞	佐久間真友子 池田 大輔	
腎臓内科	吉留 悦男	吉留 悦男	池田 徹	池田 徹	吉留 悦男	西本 紀一郎 (25日のみ)
透析内科	屋 万栄 阿部 正治	村岡 良朗	屋 万栄 村岡 良朗	屋 万栄 村岡 良朗	屋 万栄 村岡 隆秀	春田 隆秀 村岡 良朗
CKD専門外来		屋 万栄	野崎 剛			
血液内科	大納 伸人 久木田 稔正	大納 伸人	大納 伸人 久木田 稔正	大納 伸人	久木田 稔正	中嶋 秀人詞
神経内科	白石 匡史 樋口 雄二郎			岩田 真一	白石 匡史 平松 有	
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (6日・20日) 堀之内 史郎 沼田 政嗣	有馬 卓志	平峯 靖也	今中 大	森内 昭博	柴藤 俊彦 (11日・25日) 有馬 卓志
呼吸器内科	上野 史朗	上野 史朗	寒川 卓哉	侯木 浩子	上野 史朗	寒川 卓哉 (4日・18日)
呼吸器外科				渡辺 有為 (2日・16日・30日)		
糖尿病内科		上久保定一郎 (28日のみ)			西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔 伊集院 駿	東福 勝徳	池田 大輔 東福 勝徳 (9日・23日)	東福 勝徳 友松 範博	池田 大輔
リハビリテーション科						川津 学 (4日・18日)
整形外科	川井田 秀文	川井田 秀文		川井田 秀文	川井田 秀文	《手術日》
放射線科 (画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也	宮川 勝也
歯科	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子		奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏
循環器科				池田 大輔	東福 勝徳	
整形外科			増田 裕介 (1日・15日・29日) 中村 俊介 (22日のみ)		富永 博之 (3日・17日・31日)	
放射線科 (画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也	
乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
歯科	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏 淵田 亜沙子		奥家 信宏 淵田 亜沙子	奥家 信宏

【初診受付】 午前…8:30～11:00 午後…休診

【再診受付】 午前…8:30～11:00 午後…休診

※午後の診療は、予約以外は休診となります。但し、急患はこの限りではありません。

※予約に関するお電話は午後2時～5時の間をお願い致します。

*手術、学会等により、診療時間の変更、担当医師の不在等があります。

*一般内科以外は予約を受け付けております。事前にご連絡ください。

*整形外科…受診希望の方は、ご予約をお願いします。(急患はこの限りではありません。)

*健康診断…各種健診を承ります。お電話にてご予約できます。(TEL0994-40-8782 医事課)

*放射線科…ご予約・紹介は専用直通電話とFAXへお願い致します。(TEL0994-45-5163 FAX0994-45-5271)

*乳腺外科…お電話にてご予約できます。(TEL0994-40-8782 医事課)

*歯科…ご予約は専用直通電話へお願い致します。(TEL0994-43-6468)

※かかりつけ医のある方は、当院に初診で来院される際、必ず紹介状をご持参ください。

池田病院 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117

職員旅行～沖縄～9/4～9/6：2泊3日

沖縄めんそーれ



