

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. 59
2015.OCT

♡ ささえあい

かさねあい♡

鹿屋訪問看護ステーション～在宅で、自分らしく生きることを支える訪問看護～
サテライト白水

市民公開講座／健康ハート市民セミナー

【健康だより】
『プラス思考は健康に良い』

ナーシングホームひだまり

鹿屋訪問看護ステーション ～訪問リハビリ～
第1回地域リハ研修会

マイナンバー研修会／曾於臨床研究会

血液浄化センター通信

職員旅行(沖縄)／職員旅行(霧島)

就業体験／鹿屋体育大学サッカー部

10月 外来診療表

～在宅で、自分らしく生きることを支える訪問看護～

青仁会には平成6年4月に開設された『鹿屋訪問看護ステーション』があり、これまでおとな中心の訪問看護を提供してまいりましたが、本年8月1日にサブステーションとして、こども中心の訪問看護ステーション『サテライト白水』を鹿屋市白水町に開設いたしました。大隅半島では初のこどもを中心とした訪問看護ステーションです。



鹿屋訪問看護ステーション
管理者 中川 絹子

サテライト白水は、病気や障がいのあるこどもたちや、小さく生まれて成長に不安のあるこどもたちが家族と一緒にうちで生活できるよう支援・サポートいたします。

頻回な吸引が必要でも、カテーテルが入っていても、酸素療法が必要でも、うちで暮らすことができます。

「その子らしく元気に育ってほしい」成長を共に喜び、共に考え、こども・ご家族と一緒に私たちも成長していきたいと思っています。

鹿屋市内外からの温かいご支援をいただき、鹿屋訪問看護ステーションは、『赤ちゃんから高齢者まで』を合言葉に、これからも皆様の在宅での療養生活を24時間・365日、スタッフ一丸となってサポートしてまいります。

鹿屋訪問看護ステーション

サテライト

～こどもを中心にみるステーションです～

サービス内容

- * 病状、身体状況の観察
- * 日常生活の支援（食事、排泄、入浴、清拭など）
- * 医師の指示のもと医療的処置
（吸引、カテーテル、胃ろう、酸素療法、人工呼吸器などの管理）
- * 未熟児、多胎児などの育児支援・発育・発達の評価、相談など
- * 発育・発達の評価、相談など
- * 体重測定などの計測、評価
- * ご家族の精神的支援
- * 留守番看護、お預かり



ご利用いただける方

病気や障がいをお持ちの方で0～15歳

医療保険に加入され、医師による訪問看護指示書が必要です。

「乳幼児医療受給資格者証」をお持ちの場合、ご家族の負担金はありません。

また、身体障がい者や特定疾患等の医療受給者など公的な医療費助成を受けている場合も負担金はありません。

ただし、訪問時の交通費を別途ご負担いただきます。

詳しくは、お気軽にお電話ください。

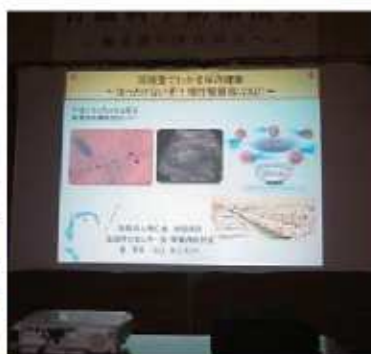
TEL: 0994-45-6801



サテライト白水
鹿屋訪問看護ステーション

市民公開講座（若年層向けの腎臓病予防についての講演）

8月29日(土)鹿屋市保健相談センターに於いて、30～59歳の方を対象とした腎臓病についての講演が行われ48名の参加がありました。当院の屋万栄医師(腎臓内科部長)が講師を務めました。若い方の腎臓病に対する関心の高さが印象的でした。



健康ハート市民セミナー

9月10日鹿屋市医師会館に於いて、健康ハート市民セミナーが開催され、65名が参加されました。救急医療講演では、「知ってほしい！脳卒中のこと」と題して、当院の富士川浩祥医師(脳神経外科部長)が講師を務め、応急手当では「心肺蘇生法の実技指導」の内容で大隅肝属地区消防組合より講演がありました。突然、脳卒中が起こってしまったら……。そんな時、「受けて、よかった」と思える瞬間があるかもしれません。



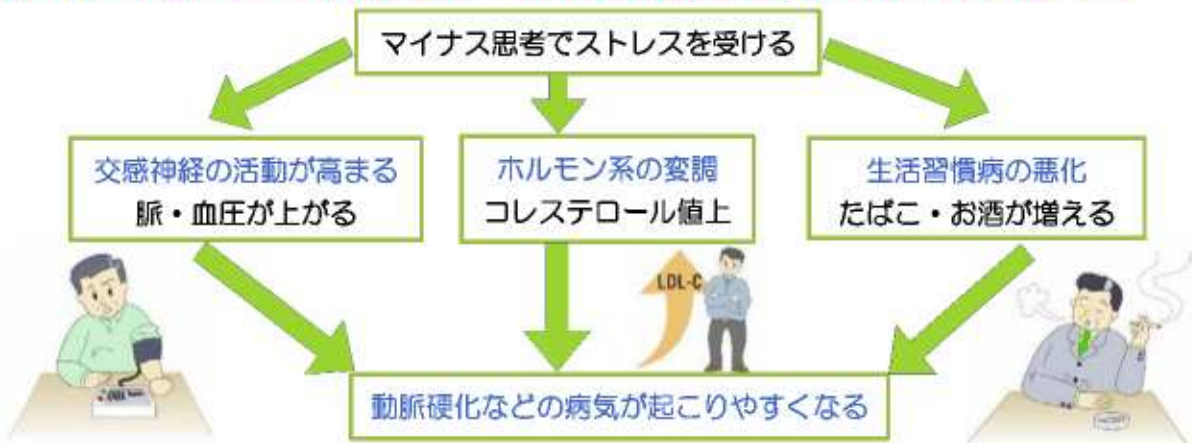
楽観的な人が健康的に生きられる ～プラス思考は健康に良い～

「病は気から」は本当だった！！

「病は気から」といいますが、気持ちの持ちようが健康面に影響するようです。アメリカにある大学の研究で、楽観的な人は悲観的な人より心臓が健康であることが分かりました（出典：米イリノイ大学）。

楽観的な人は血圧や血糖値、コレステロール値、BMI（肥満度）などが良好で、喫煙率が低い傾向があることが示されました。これらの値が正常ということは、心臓病など循環器系の病気のリスクが低いことを意味します。

病気の大敵はマイナス思考！？マイナス思考で体に何が起こるの！？



「病は気から」プラス思考で、健康的な生活を送りましょう。

病気を予防する秘訣はプラス思考！！

●成功の秘訣はプラス思考

「失敗するかもしれない・・・」とマイナスに考えていると、本当にその通りになってしまいます。「自分は必ず成功する！」とプラス思考なら、ストレスを感じず楽しく物事に取り組みます。

つまり、成功したからウキウキワクワクするのではなく

ウキウキワクワク♪しながら取り組んだ

ため、成功したのです。

プラス思考は自分を好きになって、自分を信じていけるようにします♪



●プラス思考になる方法

みなさんも使える魔法の中に「言葉の魔法」というものがあります。

「言葉の魔法」とは、否定的な言葉を肯定的なものに変えて、絶大なプラスの力を引き出そうとするものです。

例えば・・・残業という言葉であれば **フィニッシュ・総仕上げだ！！**

といった肯定的なイメージを生むものに変えてみるのです。言葉を変えると行動が変わります。プラスの言葉を声に出して言い続けてください。

‘自分はできる’ ‘幸せです’ ‘なんでも上手くいく’ ‘運がある’

これが、言葉の魔法です！次第に自分の考えるイメージが良くなっていき「イケル！」と思えるようになってきます。これが、プラス思考です！！

●感謝は究極のプラス思考

ありがとう



プラス思考になるということは、結局はすべて「感謝のこころ」に行きつきます。

(例えば・・・)

ダメだと**非難**された。



悪いところを**教えてもらえてよかった。**

プラス思考に変換！

すべての思考を感謝に結びつけるように考えられれば、プラス思考になります。「感謝」によって、本来ならマイナスな感情を発生させるようなつらい出来事も、肯定的な経験に変わります。「感謝のこころ」を持ち、周囲の人にも積極的にプラスの言葉を発してみてください。あなたがプラスの言葉を増やした分だけ、巡り巡ってあなたにプラスが返ってきます。

こんにちは！保健師です。

10月の退院指導介入患者件数は23件です。指導内容で多いものは、糖尿病や透析です。乳がんの手術や化学療法の指導も入ってきています。

ストレスに対し楽天的に対処することが、健康を長続きさせるために重要な役割を担っているんですね。

地域医療支援センター：徳田、救仁郷、原



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

入所介護部門

老健入所介護部門では、利用者様に楽しんで頂けるようにさまざまな行事を毎月計兩実施しています。

8月は各フロアにて、「ひだまり夏祭り」を開催しました。

利用者様に「夏祭り」を楽しんで頂けるよう、フロア内に金魚すくい・ヨーヨー釣りなどを出店し、参加頂いたご家族と一緒にフロア内を回って頂きました。金魚すくいでは、お係さんと一緒に競争をされながらお椀いっぱい金魚をすくっておられる方や、焼きそばやかき氷を「おまえたちもくわんか。」とご家族へ渡し一緒に食べられている方もいらつしやるなど、ご家族との楽しい時間を過ごして頂きました。

また、ご家族同士でも話題が広がり、良い交流の場ともなりました。

今後も、利用者様・ご家族に楽しんで頂ける行事を計画していきたいと思っております。



(介護福祉士 船倉 小百合)

事例発表紹介

第26回全国介護老人保健施設大会 神奈川in横浜

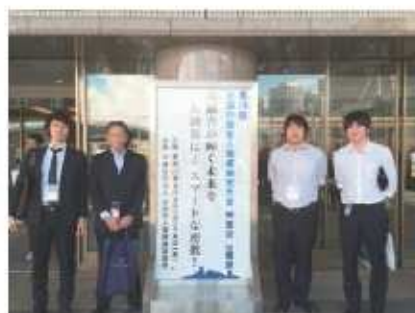
～高齢者が輝く未来を お洒落に！スマートな連携！～

〈日時〉9月2日(水)～4日(金)

〈会場〉パシフィコ横浜

〈演題〉「制度改定に伴う経口維持加算の算定推移と今後の課題」
言語聴覚士 宮城武徳

〈演題〉「パッド選定から夜間良眠へ」
介護福祉士 石田武志



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
53名	47名	45名	45名	53名	50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)

●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

鹿屋訪問看護ステーション ～訪問リハビリ～

訪問リハビリは、医師の指示に基づき理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)が自宅等を訪問し、リハビリの実施や生活の工夫、家族に対する介護方法の指導等を行い、継続かつ自立した暮らしを目指すためのサービスです。



私たち、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がその人らしさを探すお手伝いをいたします。暮らしの中で困った事に対し、住み慣れた場所でリハビリを提供しています。



●歩きたい



●トイレ介助が大変



●買い物に出かけたい



●飲み込みが不安 等

介護保険、医療保険ともに対応しています。暮らしの中で困った事があれば、お気軽に相談して下さい。

作業療法士 林 浩二

平成27年度 第1回地域リハ研修会開催しました。

9月15日(火)当院多目的ホールに於いて、地域リハ研修会を行いました。

◆テーマ:「コミュニケーション障害に対する理解と対応」～失語症・構音障害・認知症～

◆講師:鹿屋高第一医療リハビリ専門学校 言語聴覚学科 教員 島屋敷 英修 先生

◆参加者数 50名

「脳の動き、分かりにくいところをととても分かりやすい説明でした。実技もあり視点、考え方などコミュニケーションの取り方は、奥深く勉強になりました。」との感想を頂きました。



次回研修会を ■10月28日(水)14時～16時 ■池田病院多目的ホールにて

■テーマ:「認知症予防について」 ■参加費:無料

講師に、リハシップあい国分 田之上友彦 先生をお呼びして開催します。

多数のご参加お待ちしております。

お問合せ 0994-40-8758 池田病院 地域リハ担当 森田・壱崎

マイナンバー院内研修会

9月15日・24日に、平成27年10月から通知され、平成28年1月から運用が始まるマイナンバー制度について、大武英司 弁護士(弁護士法人 グレイス)をお招きして2日間に分けて全職員へ研修会を行いました。

マイナンバーとは？

国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号のことで、マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)は、複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報であるということの確認を行うための基盤であり、**社会保障・税制度の効率化・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤(インフラ)**です。



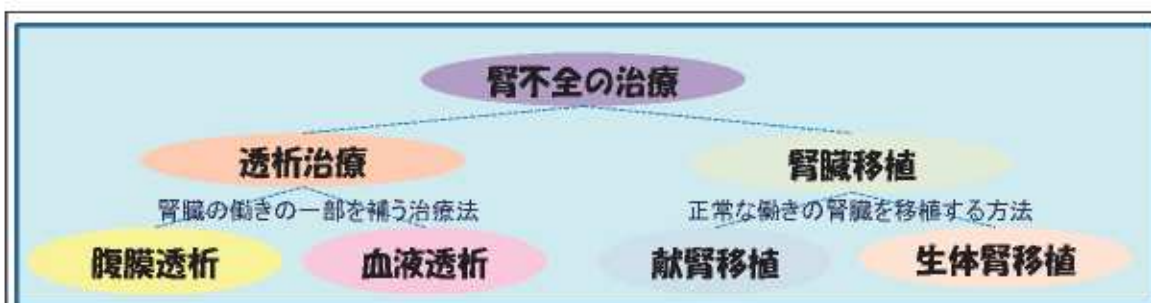
曾於臨床研究会・交流会

9月11日(金)曾於臨床研究会の交流会が開催されました。曾於地区の病医院、クリニックを中心に鹿屋地区からは当院、大隅鹿屋病院が参加し、定期的に勉強会や交流会を開催し、情報交換を行い地域連携の向上に努めています。今回も医師をはじめ、看護師、保健師、医事課、事務局、ソーシャルワーカー等の多職種の参加があり、職種の垣根を越えて活発な情報交換の場となりました。他院の現状や今後の展望が分かり、大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。今後も大隅地域の医療機関と連携を深め、地域に根付いた医療の提供に努めていきます。

当院の地域連携に関するご相談は、地域医療支援センターまでご連絡ください。



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。



腎不全の治療には、大きく分けて「透析療法」と「腎臓移植」があります。病状や体調、体質、残っている腎臓の機能を守るなど医学的な事柄に加えて、生活スタイル（生活習慣・仕事・趣味など）や年齢、生活習慣なども含め、その方法が自分にあっているのか、どの方法でより良い体調が保てるのか、医師や看護師、家族、先輩患者さんなどとよく相談してみましょう。

今回ここでは、当院で2014年夏から開始した腹膜透析についてふれたいと思います。

腹膜透析

【腹膜透析のしくみ】

お腹の中に透析液を一定時間いれておくと、腹膜を介して血液中の余分な水分や老廃物が透析液側に移動します。その老廃物や水分を含んだ透析液を身体の外に出すことで血液をきれいにします。



【適応】

血管の確保が困難な方
血液透析の通院が困難な方
在宅で過ごしたい方
重症心不全で腎不全をきたした方

【長所】

- 在宅でできる
- 血圧の変動がない
- カリウムを制限する必要がない
- 通院は月に1～2回（レントゲンと採血は必要）

【短所】

- 自己管理・環境整備が必要である
- 出口部・排液のチェックが必要である
- 必要水分管理は必要



手術は1-2時間程度で、入院期間は2～4週間です。当院でも2014年夏から開始し、医療・介護・福祉の方々と連携しています。昨今在宅医療を国も推進しており、腹膜透析治療の導入拡大が考えられます。是非みなさまに腹膜透析を知っていただけると幸いです。

職員旅行(沖縄) 9/3~2泊3日



職員旅行(霧島・陶芸) 9/16



就業体験 リハビリセンター

9月16日～18日までの3日間で鹿屋工業高校生の就業体験が行われました。実際に患者さんと触れ合ったり、高齢者擬似体験をしてもらい、リハビリの仕事について学んでもらいました。

* 就業体験を終えて・・・*

3日間という短い間でしたが、リハビリの理学、作業、言語療法について詳しく知ることができ、理解することが出来ました。自分が想像していたリハビリとは大きく違い、リハビリをする人も患者さんも笑顔が多くとてもやりがいを感じる職業だなと感じました。見学をさせていただいていく中で、職員の方々はどのような意図があったかこのリハビリをしているのかなど説明してくださり、空いた時間で質問をした時には丁寧に教えてくださったりなど、それぞれの療法についてとても深く知ることができました。自分は進路を決めていく中で悩んでいてこの就業体験で池田病院を体験することにしました。実際に、体験をしてみて、今まで気になっていたこと、聞いてみたいことや、どのような仕事なのか、やりがいがあるのかと思っていたことがあったのですが、この3日間で夢に向かって頑張っていこうと思いました。体験ができて本当に良かったです。

鹿屋工業高校 2年 活水 裕斗・栗山 賢悟・瀬戸口 夏力輝



鹿屋体育大学サッカー部 九州大学サッカー後期リーグ激励会



9月17日に浜田海水浴場にて激励会が開催されました。スポンサーである池田病院、大隅鹿屋病院、南洲農場も参加しました。前期リーグ成績は9勝1分1敗で現在2位、19日より後期リーグが開始となっています。チーム一丸となり優勝目指して戦っていますので、応援よろしくをお願いします。

【後期リーグ試合日程】

9月19日(土)	V S 沖縄国際大学	終了
9月23日(水)	V S 東海大学熊本(HOME)	終了
9月27日(日)	V S 福岡教育大学	終了
10月 3日(土)	V S 日本経済大学	
10月10日(土)	V S 佐賀大学(HOME)	
10月17日(土)	V S 九州国際大学(HOME)	
10月24日(土)	V S 九州共立大学	
10月31日(土)	V S 日本文理大学(HOME)	
11月 8日(日)	V S 宮崎産業経営大学	
11月14日(土)	V S 九州産業大学(HOME)	
11月23日(月)	V S 福岡大学	



IKD 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	今中 大	久木田 稔正	担当 医	中嶋 秀人詞	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	
透析内科	屋 万栄 阿部 正治	屋 万栄 古城 卓真	屋 万栄 古城 卓真	屋 万栄 (8日・22日) 古城 卓真 (1日・15日・29日)	屋 万栄 古城 卓真	古城 卓真 春田 隆秀
腎炎専門外来				屋 万栄 (1日・15日・29日) 古城 卓真 (8日・22日)		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	田代 雄一	白石 匡史 (6日・20日)		岩田 真一		池田 賢一 (10日・24日・31日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 章雄 (5日・19日) 堀之内 史郎	有馬 卓志 堀之内 史郎	平峯 靖也 堀之内 史郎 坂江 貴弘	今中 大 堀之内 史郎	森内 昭博 堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (24日)のみ 今中 大
呼吸器内科		上野 史朗	寒川 卓哉	俣木 浩子	上野 史朗	寒川 卓哉 (10日・31日)
呼吸器外科				横枕 直哉 (1日・15日・29日)		
糖尿病内科		上久保 定一郎 (20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 友松 範博	池田 大輔
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
リハビリテーション科						川津 学 (10日・24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
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
循環器内科	東福 勝徳			池田 大輔		
整形外科			佐々木 裕美 (14日・28日) 救仁郷 修 (7日・21日)		加世田 圭一郎 (2日・30日) 救仁郷 修 (16日のみ)	
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

【受付時間】 午前…8:30～11:00 午後…休診(午後診療は、予約以外は休診となります。)

※急患はこの限りではありません。

※一般内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。

※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)

予約・変更・お問い合わせ

予約・変更<お問い合わせ>
(代表電話)
TEL:0994-43-3434

放射線科
TEL:0994-45-5163
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック
TEL:0994-40-8782
乳がん検診も承ります。

歯科
TEL:0994-43-6468

IKD 医療法人青仁会 池田病院

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

☎ 109941-43-3434

☎ 109941-40-1117