

あいことば

Vol. 94

2018.SEP

♡ ささえあい

かさねあい♡



形成外科開設のお知らせ／
糖尿病フットケア外来のご案内

日曜日に乳がん検査が受けられる

【健康だより】

「入浴」が健康増進のプラス効果

ナーシングホームひだまり

ひだまり 音楽サークル・モニター会

グループホームとの医療連携／機能評価キックオフ

血液浄化センター通信

地域リハ研修会のお知らせ／
虚血性心疾患勉強会

かのや夏祭りに参加して／
鹿屋市企業合同面談会

9月 外来診療表

形成外科開設のお知らせ

形成外科は、生まれながらの異常や、病気やけがなどでできた身体表面の見目を改善(治療)する外科です。

■担当医師

中馬隆広 Dr

■診療日時

第2・第4木曜日 14時から17時まで

■当院で行う主な診療内容

- * フットケア ⇒ 爪疾患(陥入爪・巻き爪・肥厚爪)のケア
角質肥厚(胼胝・鶏眼)のケア フットウエア指導
- * 褥瘡 ⇒ 診察・処置内容検討
- * 形成外科受診の流れ

担当医相談 → 担当医による紹介 → 形成外科予約 → 形成外科受診

糖尿病フットケア外来のご案内(看護外来)

足に関するトラブルを抱える糖尿病患者様の足の悩みを減らすために『糖尿病フットケア外来』を開設いたしました。

糖尿病や透析患者様のリスクの高い足病変から、足の病気全般に関して拝見しています。

足の悩みの相談から血流の評価など医師、看護師が拝見しますので是非受診してみてください。

ぐつ下を履いて
足をよく診てもらいましょう。



診療曜日	月	火	水	木	金	土
14:00~16:00	×	●	×	●	●	×

糖尿病と診断された患者様で主治医が必要と認めた外来患者及び入院患者

※他院で糖尿病を治療中の患者様も当院糖尿病内科医師宛の紹介状があれば可能です。

担当看護師

フットケア外来専任看護師
日高 ひとみ

予約方法

☎0994-43-3434「フットケア外来予約」
電話受付時間 8:30 ~ 11:00



2018年
10月21日は…



多忙な平日を
お越しの女性の皆様へ



日曜日に 乳がん検査を 受けられる日です。

当施設は認定NPO法人J.POSHが(日本乳がんピン
クリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラ
フィーサンデー(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動

<http://www.j-posh.com/>
J.M.Sサイト <http://jms-pinkribbon/>

医療法人青仁会 池田病院

- 事前予約が必要です。
- 受付時間：9：00～16：00
- 検査内容：視触診 + マンモグラフィ
* オプション (超音波検査) 追加可能
- 検査費用：年齢や自治体により異なります。詳しくは予約の際に
お尋ね下さい。
* オプションは、プラス2,000円(税別)

※予約制になっておりますので、必ず事前に予約をお願いします。

当施設での検査について
のお問い合わせは…

お問合せTEL

0994 - 43 - 3434

「入浴」が健康増進のプラス効果

～週5回以上の入浴が心血管を保護～

気温が高い日が続き、みなさんはシャワーを浴びるだけで済ませていませんか？

入浴には体を清潔にしてリフレッシュするだけでなく、さらにプラスの効果もあります。

(★ここでは、浴槽に湯をためて体を浸かることを「入浴」と表現しています。)

入浴するとリラックスしてストレス解消

心の緊張とほぐれには自律神経が関係しています。ストレスがあり緊張しているときには、自律神経の中の交換神経が活性化し、緊張がほぐれてリラックスするためには副交感神経の活性化が必要となります。

入浴して手足が温まると、血管が広がり血流が増加し副交感神経が刺激されるため、リラックスしてストレス解消につながります。



入浴に血栓ができるのを予防する効果

入浴には血栓ができるのを予防する効果もあります。血栓とは血管内にできる血の塊のことで、血栓が脳や心臓の血管に詰まると、脳梗塞や心筋梗塞が引き起こされます。

39～41℃のお湯に入浴することで、血栓を溶かす働きのある「t-PA」の分泌が増加することがわかってきました。

血栓予防！

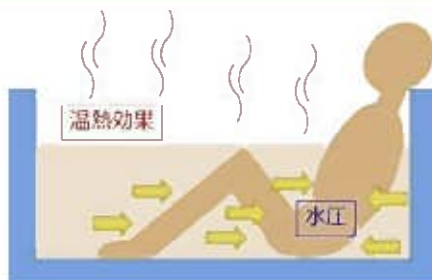
血栓予防にも効果的



週5回以上の入浴が動脈硬化リスクを低減

最近の研究で、週5回以上の入浴習慣は動脈硬化のリスクを軽減し、心臓の機能を改善するなど心血管の保護作用があることがわかってきました。

入浴することは体を温める温熱効果とともに、水圧の効果もあります。水圧によって抹消血管内の血液が身体の中心部に集まって心臓の機能を改善すると言われています。



効果的な入浴方法とは？



～タイミング～

【空腹時と食事の直後をさける】

- 空腹時は貧血になりやすく、食事の直後に入浴すると消化不良を起こす原因になります。空腹の場合は飴や水分を摂取してから入浴し、食後は 1 時間程度経ってからがよいと言われています。



空腹時は飴や水分
を取ってから！



食後 1 時間程度
は空けよう♪

～温度～

【38～41℃がお勧め】

- 42 度以上の高温に入ると、副交感神経ではなく交感神経が刺激されてしまうため、リラックス効果は期待できません。38～41℃程度の適温をお勧めします。



～入り方～

【かけ湯をしてから】

- いきなり浴槽に入らず、足から順番にかけ湯をし、ゆっくり入ります。10～20 分程度入るとよいでしょう。また、肩までしっかりつかなくても、みぞおちくらいの高さの湯の量でもリラックス効果は十分にあると言われています。



～気をつけること～

【無理をしない】

- 途中でつらくなったら数分に分けてお湯につかったり、早めに上がるようにしましょう。また、体調が悪い際も無理せずに体調のよいときに入るようにしましょう。



【家族へ声をかける】

- 入浴する前に家族へ声をかけることで、様子を見にきてもらえたり、体調不良の際にも早い対応ができます。



こんにちは！保健師です。

残暑厳しい毎日ですが、お風呂にゆっくりつかり、疲れをとりつつ、血管にもよい効果が得られるといいですね♪

ケアサポートセンター：徳田、小牧

介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり

第38回 全国デイ・ケア研究大会2018 in つくば

7月13～14日に、つくば国際会議場(茨城県つくば市)において、第38回デイ・ケア研究大会inつくばが開催されました。

今回は「デイ・ケアリノベーション～通所サービスのさらなる高みへ～」をテーマに開催されました。ひだまりからも4名参加し、「もう一度歩けるなんて～リハビリテーションマネジメント加算Ⅱを通して排泄動作に取り組んで～」という演題で口述発表をさせていただきました。



今回の大会に参加し、通所リハビリは従来の維持を目的とした利用ではなく、社会参加や生活行為の向上に向けた支援強化が重要になると感じました。今回得た情報や知識活かし、より良い通所サービスの向上に努めていきたいと思えます。



ひだまり通所リハビリ 支援相談員 繁昌康代

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
50名	51名	47名	48名	47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。

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたいなどの希望があれば下記連絡先までご連絡ください。

*お問い合わせ先 訪問リハビリ 林(作業療法士)



ホームページアドレス★<http://ikedahp.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。

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



音楽サークルコンサート



8月5日に、鹿児島県の教職員とOBの皆さんで活動されている、鹿児島県音楽サークルのボランティアの方々総勢25名が訪問されました。



楽器演奏や合唱を披露して下さい、感動され涙を流される方や、一緒に歌い楽しまれているご利用者が多くみられました。

又、88歳の米寿を迎えられたご利用者に、ボランティアの方と入所の皆さんで誕生日の歌を合唱してお祝いしました。

誕生日を迎えられたご利用者と、そのご家族も大変喜んでおられました。



入所4階フロアリーダー 日高 奨太

通所リハビリモニター会



8月9日に、鹿屋市内の居宅介護支援事業所を対象に『施設見学及び情報交換会』を行い、7事業所13名の介護支援専門員の方々がご参加下さいました。まず、実際に個別訓練、マシントレーニングおよび自主訓練の様子をご見学頂き、情報交換会では、生活行為向上の取り組みとホンダ歩行アシスト(歩行訓練機器)を紹介しました。また、プロテイン試飲会を行い、リハビリだけでなく栄養ケアの重要性をお話させていただくなど、さまざまな情報交換の良い機会となりました。通所リハビリは1～2時間、3～4時間、6～7時間と短時間から長時間までの受け入れを行っております。見学でも構いませんので、ぜひひだまり通所リハビリにお越し下さい。

ひだまり通所リハビリ 支援相談員 繁昌 康代



鹿屋訪問看護ステーション グループホームとの医療連携

鹿屋訪問看護ステーションは、医療連携の目的で12か所のグループホームに、毎週訪問しています。また、12か所で約200名の入居者様の体調不良の連絡に24時間体制で対応しており、必要時には主治医への状態報告や点滴・処置、緊急時には病院への連絡対応もしています。グループホームの利用者様も高齢化しており、相談も増えています。

グループホームスタッフからは、「24時間の訪問看護対応体制が心強い」というお言葉も頂いており、励みになっています。写真は98歳から102歳の仲よし三人組です。自分らしい時を過ごしながら、助け合って生活しています。



鹿屋訪問看護ステーション

鹿屋市下祓川町1794番地 ☎ 0994-44-4776

サテライト白水

鹿屋市白水町1986-11 ☎ 0994-45-6801

訪問看護師 中川・福永・岩重

病院機能評価の更新

平成31年6月に病院機能評価の更新受審をすることになりました。

病院機能評価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により中立的、科学的・専門的な見地から評価を行います。病院機能評価を通じて、病院の質改善を図る活動です。

第三者評価の客観的な視点で審査がされる機会を持ち、その準備をする過程で、病院の組織や運営上の要改善点が明らかになることや、チームでの取り組みによる職員の一体感が生まれるといったメリットがあります。

今回、平成30年8月14日に病院機能評価プロジェクトメンバーによるキックオフミーティングを開催し、院長のキックオフ宣言のあと、病院機能評価の目的や今後のスケジュールについて事務部長より説明が行われ、職員一丸となり病院の質の向上及び地域住民のためにより良い病院となるよう全力で取り組んでまいります。



日本医療機能評価機構
認定第MA9号

病院機能評価受入担当 経営企画室 主任 永射 強

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。

始めよう！

～肩甲骨編～

楽しくストレッチ！

今回は肩甲骨周囲の筋肉を柔らかくするストレッチをご紹介します。家でテレビを見ている時、お風呂上りに気軽に出来ますので、無理しない程度に是非！お試しください。



①手を組んで前後に伸ばす



②タオル等を持って頭の後ろに下ろす



③タオル等を持って背中の上に上げる



④肩甲骨で挟むように腕を後ろに引く

平成30年度 第2回地域リハビリテーション研修会のご案内

「ノルディック・ウォーク」は2本のポールを持って歩くことで、通常の散歩と比べて上半身も使う全身に効果のある歩行が行えます。

今回はノルディック・ウォークの効果を学び、体験していただく内容となっています。是非ご参加ください。

日時 平成30年9月22日(土)
14:00~15:30

場所 平和公園屋内練習場
(鹿屋市串良町有里4915番地4)

定数 70名 参加費 無料
※ポール貸し出しあり

対象 一般住民・医療・介護施設等従事者

テーマ 『ノルディック・ウォークで健康になろう!』

《講義》 ノルディック・ウォークとは?

《実技》 ノルディック・ウォークを体験してみよう!

【講師】 中垣内 真樹 氏

国立大学法人 鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系 教授



主催 肝属地域リハビリテーション広域支援センター
【医療法人 青仁会 池田病院】

<申し込み・お問い合わせ> 0994-40-8758 担当:井上

後援 NPO法人鹿児島県ノルディック・ウォーク連盟 大隅支部

「虚血性心疾患の研修会」

8月13日・14日の2日間にわたり、ふじい内科小児科(大阪府八尾市)の藤井隆生理事長による、「虚血性心疾患」の研修会が行われ、看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の52名が参加しました。当院に多い心臓血管カテーテル検査や治療を中心に、動画などを交えて具体的に指導して下さいました。治療に必要な機材の展示もあり、実際に触れながら丁寧な説明を受けることができるなど、参加者から「初めてみました。こういうチューブを使用しているのですね」などと、治療に対する理解や認識が深まりました。今後、臨床現場で今回学んだことを活かせるように取り組んでいきたいと思っております。



かのや夏祭り「総踊り」に参加しました

8月4日（土）にかのや夏祭り「総踊り」が行われ、今年も池田病院グループ130名の職員が参加いたしました。今年、鹿屋市民には馴染みのある「カンパチダンス」の曲に合わせた振り付けで、総踊り本番に向けて6～7月中旬までは自主練習、7月下旬からは全体練習を行いました。



カンパチダンスは、鹿屋市民なら1度は耳にしたことがあり、踊ったことのある馴染みのある曲です。沿道で応援してくださる地域の方々も、私たちと一緒に踊りながら総踊りを盛り上げていただきました。



鹿屋市企業合同面談会

8月16日に鹿屋市の合同企業説明会が大黒グランドホテルで開催されました。鹿屋市内外を問わず、多くの人に地元の企業を知ってもらい、地元で働いてもらおうとする地域おこしのひとつです。池田グループのひとつとしてひだまりも参加させていただきました。61社の飾り付けられたブースに入場者が目的の企業に足を運ばれていました。ひだまりには4名の方が説明を聞きに来てくださいました。来場していただいたみなさんありがとうございました。

ひだまり事務長 重吉

同様に、池田病院も参加してまいりました。参加して、ひとつ驚いたことがあります。それは鹿屋市にこんなにも多くの企業・職種があることです。また、これらの企業の採用担当者や求職者の方など、多くの方とお話する機会となり大いに刺激を受けました。ブースにご来訪いただいた皆様、ありがとうございました。

池田病院 総務課 歳ヶ崎



池田病院 外来診療表

9月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	山内 拓真 吉留 悦男	原口 朋晋 吉留 悦男	白濱 浩司 池田 徹	田中 誠 池田 徹	白濱 浩司 吉留 悦男	白濱 浩司
腎臓内科	村岡 良朗 潤田 心 春田 隆秀 (10日・24日)	村岡 良朗 古城 卓真 潤田 心	古城 卓真 潤田 心	村岡 良朗 古城 卓真 潤田 心	村岡 良朗 古城 卓真 春田 隆秀	古城 卓真 潤田 心 春田 隆秀
透析内科						野崎 剛 (22日のみ)
腎炎専門外来			村岡 良朗			
血液内科	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人		中嶋 秀人詞
神経内科	田邊 肇			岩田 真一		池田 賢一 (1日・22日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸 肇雄 (10日のみ) 堀之内 史郎	有馬 卓志 堀之内 史郎 今中 大	平峯 靖也 堀之内 史郎 熊谷 公太郎	今中 大 堀之内 史郎	堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (8日・22日) 今中 大 (18・19日・22日・29日) 森内昭博(15日)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉	初 博晃 上村 豪 (6日・20日)	上野 史朗	寒川 卓哉
呼吸器外科						
糖尿病内科		菊池 晃	上久保定一郎 (19日のみ)		西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔	東福 勝徳 神園 悠介	池田 大輔	東福 勝徳 池田 大輔	池田 大輔
脳神経外科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
脳・血管内科						
脊椎・脊髄外科					山畑 仁志 (21日のみ)	森 正如 (1日のみ)
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		川津 学 (8日のみ)
整形外科	福島 好一		瀬戸口 啓夫 (26日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 瀬戸口 啓夫 (14日) 八尋 雄平 (7日・21日)	担当 医
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	白濱 浩司	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
血液内科			中嶋 秀人詞			
循環器内科	東福 勝徳					
呼吸器外科		横枕 直哉 (11日・25日)				
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		川津 学 (8日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	梅博則(5日・19日) 瀬戸口啓夫(26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
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
救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	富士川 浩祥	田中 誠	

【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)

※急患の場合この限りではありません。

※総合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

外来診療予約・変更

TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

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

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/>

☎ [0994]-43-3434

☎ [0994]-40-1117