

こうせい

恒生病院広報誌

あなたにとって、
もっと身近な医療づくり

vol. **32**
2017.12

医療法人社団六心会 恒生病院

<http://www.kosei-hp.jp>

〒651-1505 神戸市北区道場町日下部1788番地

Tel.078-950-2622 Fax.078-950-2623

「いきいき百歳体操」で「貯筋」しましょう！！

2025年の日本は、団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者となり、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、「超・超高齢社会」を迎えます。国民の平均寿命が90歳近くになっている今、健康寿命を延ばすことが大事です。

健康寿命を延ばすために、恒生病院では、神戸市北区地域包括ケア推進総括協議会からの依頼を受け、リハビリテーション課の理学療法士が、「いきいき百歳体操」を地域住民に普及・啓発しています。

貯筋とは、「運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう」という考え方で、貯筋するために行う運動のことを貯筋運動と呼んでいます。

いきいき百歳体操は、**米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市の理学療法士が開発した重りを使った筋力運動の体操**です。体操のビデオやDVDを作成していますので、その映像を見ながら、準備体操・筋力運動・整理体操を30分実施します。



当院理学療法士による指導風景



いきいき百歳体操をするとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防いだり、軽減することに効果があるとされています。



インフルエンザのシーズンがやってきました

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によって起こり、高熱、頭痛や関節の痛み、のどの痛み、鼻水、咳* 1)などの症状が急激に現れます。

インフルエンザにかからないためには、

- ① 帰宅時、食事の前などに石鹸で十分に手を洗いましょう。
- ② 十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけウイルスに負けない身体にしましょう。
- ③ 予防接種を受けましょう。予防接種を受けてもインフルエンザにかかる場合がありますが、発症する可能性を減らし、もし発症しても重症になるのを防ぐ効果があります。
- ④ 乾燥した部屋では加湿器などを使用し、適切な湿度(50%から60%)を保つことも効果的です。

インフルエンザにかかったかなと思ったら、早めに医療機関を受診し、安静、十分な水分補給をしましょう。薬は医師の指示に従って途中で中断せず正しく服用することが大事です。



* 1) 咳エチケット

咳、くしゃみがでたら、ほかの人につさないようにマスクを着用しましょう。マスクを着用していても、鼻の部分が出たままだと効果がありません。説明書を読み、隙間ができないように鼻からあごまで正しく覆いましょう。

マメに

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あご部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



口と鼻を覆う



周囲にからならないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱にすてましょう。

周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなどの周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

昨年は夏目漱石没後百年ということで、よく彼の名前を目にしました。そこで彼の大小説群の中でも最も有名な「こころ」を紹介させていただきます。

この作品の最大の特徴は、文章の簡潔さと美しさの両立です。彼が様々な試行錯誤を重ねた末にこの作品で「口語体小説」を完成させたからこそ、我々は戦前からの日本文学を普通に読むことができるのです。

「私はその人を常に先生と呼んでいた。」という有名かつ簡潔な一文で始まるこの小説は、「先生」と「K」と「先生の奥さん」の愛と友情と裏切りと後悔を第一軸、「私」と「両親」の親子の愛情と世代間の考え方の齟齬を第二軸とした二通りの「こころ」の葛藤の物語です。そしてごく普通に読めば、Kの自殺は先生の裏切りによる失恋、先生の自殺はその悔恨の末の絶望がその理由と解釈されるでしょう。

しかし、実はKの遺書にも先生の長い手紙にもそんなことは一言も書いていないのです。先生は妻を残して死ぬつもりはありませんでした。その先生をして自殺を決断させた切っ掛けは実は明治天皇の崩御と乃木大将の殉死だったのです。



こころ

夏目漱石／著 新潮社

「夏の暑い盛りに明治天皇が崩御になりました。(中略)最も強く明治の影響を受けた私どもが、その後に生き残っているのは必竟時勢遅れだという感じが烈しく私の胸を打ちました。」

先生はKのことで懊悩していたにせよ、最後は「明治の精神に殉死する」道を選んだのです。この無名性を貫いている物語の中でも「先生」の奥さんにだけは「静」という名前を与えています。乃木大将とともに殉死された奥様の名前が「静子」、これは決して無関係ではないと思います。

今なお読み継がれる文体と内容を持ちつつ、明治という時代にけじめをつけた見事な傑作、彼の没後百年が経過した今再読すればまた新たな発見があると思います。



奥田医師

患者さまからの川柳

広報誌に皆様の声をお寄せください。

川柳、スタッフへのメッセージ、病気や怪私の体験談など、本館1階、各病棟デイルームにございます「広報誌ご意見箱」までご投稿下さい。

リハビリで

ふたたびよみがえる

日を夢見て

(T様)

今月の
大賞

回復期リハビリテーション病棟レクリエーション

回復期リハビリテーション病棟では、入院中の患者様を対象に毎月1回レクリエーションを実施しています。

「ものづくり」や「お茶会」、季節の行事にちなんだ「節分の豆まき」、「夏祭り」や「運動会」などを行い、多くの方に参加いただいています。

レクリエーションという言葉には、リフレッシュする、元気を回復する為に娯楽を行うことなどの意味があり、季節を感じたり、リフレッシュができるように様々なレクリエーションを企画し行っています。



恒生病院の基本理念と方針

誠実な医療、介護を通じて社会に貢献する。
方針

脳神経外科を中心とした救急医療に情熱を持って取り組み、地域医療に貢献します。

患者様の尊厳を守り人権を尊重し、安心して安全な医療、介護を提供します。

絶えず新しい知識と高度な技術の習得に努め、地域から信頼される施設を目指します。

職員一人一人が生きがいとやりがいを持って全人格を医療、介護に捧げられる職場を実現します。

法規を遵守し、開かれた施設として情報を公開し、第三者評価を積極的に受け入れます。

患者の権利と義務

全ての患者は個人として人格と価値観を尊重され、医療従事者との信頼、相互協力関係のもとで誠実な医療、看護を受ける権利を有しています。そのため恒生病院では患者の権利とそれに伴う義務を定めています。

権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
患者は誰でも社会的地位、民族、国籍、宗教、障害の有無によることなく最善の医療を平等に受ける権利があります。
2. 十分な説明と情報を得る権利
患者は自分が受ける治療や検査に関して分かりやすい言葉で十分に理解できるまで説明や情報を受ける権利があります。
3. 自己決定する権利
患者は十分な説明と情報提供を受け、医師や病院の選択、治療方法を自ら決定する権利があります。
4. 自分が受けた医療について知る権利
患者は自分の病状や受けた治療について知る権利があり、カルテの開示などを求める権利があります。
5. 個人情報を守られる権利
患者は診療に関する個人情報やプライバシーを厳しく守られる権利があります。

義務

1. 患者は自身の健康状態や考え方を医療従事者に正確に伝えてください。
2. 患者は自身が受けている医療に関して十分に理解し、納得するまで質問してください。
3. 患者は他の患者の治療や療養生活に支障をきたさないようにしてください。

外来担当医の変更について 【受付時間】(月～土)午前診8:45～11:30(初診の方は～11:15)／午後診15:00～17:00 平成29年12月現在

	月	火	水	木	金	土	
午前診	1診 脳外科予約	田村	奥田	古瀬	頃末	森	交代制 予約制
	2診 脳外科再診	森	田村 予約制	頃末	池田	田村 予約制	予約制
	3診 整形外科	角谷	寛島	稲岡	黒澤	稲岡	高山 ～11:00
	4診 内科	新井 予約制 循環器内科	藤田	今井 新井 予約制	新井 予約制 循環器内科	藤田 池田 脳神経外科	新井 第1・第3・第5 今井 第2・第4
	5診 脳外科初診	篠田	頃末	森	田村	古瀬	—
午後診	1診 脳外科予約	頃末	頃末	森	田村	田村	—
	2診 脳外科初再診	篠山	松尾	篠田 予約制	池田	池田	—
	5診 脳外科予約	—	—	—	—	篠田	—
	4診 内科予約/初再診	—	今井 予約制 ペインクリニック	—	新井 予約制(第3週のみ) 循環器内科	藤田 予約14:30～15:30 受付終了～ 16:30	—

※ 初診の方の予約は受付けておりませんので、予約なしでご来院ください。 ※ 予約診をご希望の方は、診察時にお申し出下さい。 ※ 脳外科診の火曜日・金曜日・土曜日の午前は完全予約制です。 ※ 救急患者や緊急手術などにより、急な変更がある場合がありますのでご了承下さい。日曜・祝日は休診です。<急患は臨時対応可>

駐車場のご案内

恒生病院の東側に患者さま専用駐車場がございます。駐車可能台数は60台(障害者スペース4台含む)です。料金は外来患者様は3時間まで100円の割引サービス処理をさせていただきますので、会計時に駐車券を受付へお出し下さい。外来患者様以外は1時間毎に200円を頂戴しております。お見舞いの方には割引サービスはございません。ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

病院周辺での路上駐車はご遠慮ください。



恒生病院 患者さま専用駐車場	東山診療所前 駐車券を病院までお持ちください	計器の取付位置、場所、サイズ等
平日の3時間まで100円	ご利用時間内 無料	0:00～24:00
60分200円	60分200円	60分200円



無料送迎バスのご案内

山口町コース 北六甲台天上公園(バス停) → 金山診療所前の交差点付近 → 山口センター前 → 中国道高架下 → 名来(バス停) → 病院

二郎コース 旧病院 → 下二郎 → 東二郎 → 病院

詳しい停留場所、時刻表については受付の案内をご参照下さい。

送迎バス乗り場
本館正面入り口を出て
右手奥に停車しております。



※ 土曜午後・日曜・祝祭日・病院休診日は運行しません。 ※ 道路事情により若干遅れることもございます。 ※ 検査予約等で10:30以降にバスをご利用希望の方は事前にお電話にてご連絡下さい。 ※ バス停付近では一般の方のご迷惑となりますので、少し離れた場所でお待ち下さい。

レストラン「ル・クール」

営業時間
午前11時～14時半



料金
500円
/1食

定食内容は
日によって
変わります

回復期リハビリテーション病棟1階にある、当院のレストラン「ル・クール」をご紹介します。こちらは一般の方も職員も利用でき、ランチタイムにはたくさんの人々が訪れます。是非、ご利用ください。

※ 土・日・祝はA定食しかご用意しておりません。