



あなたにとって、
もっと身近な医療づくり

vol. 42
2021.04

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

広報誌「こうせい」のご紹介

「こうせい」は平成17年6月に第1号が発行され、今回で第42号目となります。

初版は見開き1ページの簡素な型で当院の紹介が主でした。現在も継続して開催しております、あじさいコンサートの案内やスタッフ紹介、活動状況の報告、検査機器の導入状況などを掲載しています。また、病気や怪我に関する豆知識や予防方法など、地域の皆様の健康維持・増進に役立つ情報を発信しています。

「こうせい」は、入口付近や受付前、エレベーター前などにおいていますのでどなたでもご自由にお持ち帰りください。

日頃、頭痛やめまいなどの症状をそのままにしていることはありませんか？何気ない症状でも、重大な病の前兆ということもあります。



詳しくは、広報誌「こうせい」のバックナンバー[恒生病院ホームページ (<https://www.kosei-hp.jp/>)]に掲載しておりますので、興味のある方は是非ご覧ください。



ロコモ体操



新型コロナウイルス感染症拡大を抑えるための新しい生活様式の中で気になるのが、自粛による運動不足です。スポーツ庁によると、外出頻度の低下により、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等の「健康二次被害」も懸念されています。

筋肉量の減少は転倒の原因、肩こり、腰痛などの原因ともなります。筋肉は使い鍛えることでどの年齢でも増えていき、使わないと萎縮していくと言われていています。鍛えるには時間がかかりますが、筋肉が減るのはとても早く、50歳で何もせずに1週間休むと元の筋肉量になるにはなんと3週間程度の時間と運動が必要と言われていています。70歳では、たった1日動かないと回復するのに1週間必要だと言われていています。また筋力低下は上肢よりも下肢で著名と言われていています。今回は簡単ではありますが、簡単で安全にできる下半身の運動をいくつか紹介いたします。コロナ禍の中でも体を動かし、丈夫な筋肉を維持し、心も身体もリフレッシュしましょう。

片足立ち

左右1分間ずつ。1日3回



- 床につけない程度に足を床から離しましょう。
- 不安な方は両手を軽くついて行いましょう。

かかと上げ

10回～20回×2～3セット



- 安定した物に手を付きて行いましょう。
- 膝を曲げすぎないようにまっすぐ。
- 踵を上げすぎると転びやすくなります。

ハーフスクワット

深呼吸するペースで5、6回。1日3回



- 肩幅からやや広めで立ちつま先を30度程開いて立ちます。
- 膝がつま先より前に出過ぎないように膝を曲げます。
- 椅子から立ち上がるように椅子を後ろに置くと安全にできます。

作業療法とは、患者様が生き生きとした生活を送れるように「作業」を通してこころとからだを元気にするリハビリテーションです。「作業」の一環として3階のリハビリ庭園で園芸活動を行っています。園芸には、感じる、育てる、採る、利用（調理）するなど楽しみながらこころとからだを元気にする要素が沢山あります。また、耕す、植える、育てるなど患者様一人ひとりが役割を持つことができる、そして交流を図れるのも園芸の良いところだと思います。



現在は殺風景な畑も、夏から秋にかけては夏野菜やお花を患者様と一緒に植えています。立派な夏野菜が完成したら8月号へ載せたいと考えているので、お楽しみに…

本の森

こうせい図書館

恒生病院リハビリスタッフのお勧めの一冊紹介

ナースコール! こちら蓮田市リハビリテーション病院

著:川上途行 出版社:ポプラ社

「リハビリ病院なんてあるの?どんな事するの?」

回復期病棟勤務だった頃、非医療職の友人からよく、質問されました。医療を題材にしたメディア作品を見ると、舞台は大体急性期病院か、個人病院。回復期リハビリテーション病院(以後リハビリ病院)、なんてものは早々ありません。そのため入院経験の無い人からすると、その存在を知る機会に乏しいと言えます。回復期とは生命の危機を脱し、病状が安定した時期。そこで集中的にリハビリを行うための場所が、リハビリ病院です。これを題材にした作品が増えれば知名度の向上を図れますが、やはりまだまだ少ない。そんな中、偶然出会ったのがこの小説です。



主人公はリハビリ病院勤務2年目の看護師、玲子。彼女は自分の仕事に明確な意味を見いだせず、やる気に欠けていました。しかし新任医師、太一に「リハビリってどんな意味?」と聞かれ、答えられず、もやもやし始めます。そこから太一や他のリハビリ職、そして患者さんとの関わりの中で、リハビリ病院の看護師として自分ができることは何か、悩みながらもがき成長していく玲子の姿が、物語の中では描かれています。

著者はリハビリテーション科医でもあり、本文ではリハビリ病院の雰囲気や情景が精彩に描写されています。リハビリ病院ってどんな感じ?と気になった方、ぜひ読んでみてください。物語の舞台としても珍しいので、それだけでも一読の価値があります。

急性期 作業療法士 北原 真白

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。

外来担当医表 【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

2021年4月現在

	月	火	水	木	金	土	
午前診	1診 脳神経外科	田村	田村	奥田	田村	古瀬	
	2診 脳神経外科	篠田	篠田	森	森	池田	
	3診 整形外科	張	澤内	稲岡	辻本	稲岡	
	4診 内科	新井 循環器内科	今井	新井 循環器内科	新井 循環器内科	新井 循環器内科	新井 今井
	5診 脳神経外科	森	—	篠田	池田	田村	—
	6診	畑中 内科	中村 脳神経外科	今井 内科	中村 脳神経外科	畑中 内科	—
午後診	1診 脳神経外科	交付制 (田中・岩橋)	—	山下	池田	田村	
	2診 脳神経外科	森	篠田	篠田	森	池田	
	4診 内科	畑中	今井 ペインクリニック	—	—	—	
	認知症外来 (神戸市検診)	—	古瀬 (予約のみ)	—	—	古瀬 (予約のみ)	

※ 予約患者様が優先となります。ご予約のない場合は待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。
※ 救急搬送や緊急手術などにより、担当医が変更となる場合があります。日曜・祝日は休診となります。

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。



恒生病院直営の外来患者様	提携医療機関直営の外来患者様	左記以外の方(奥見いその他)
最初の3時間まで100円 以降 60分200円	ご利用時間内 無料 以降 60分200円	0:00～24:00 60分200円



病院周辺での路上駐車はご遠慮ください。

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) → 光齒科クリニック向かいの角 → 山口センター(バス停) → 中国道高架下(国道176号) → 名来(バス停) → 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。

レストラン「ル・クール」

営業時間 午前11時～14時半



料金 510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方々が訪れます。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。
※一時的にご利用できない場合もございます。

※道路事情により若干遅れることもございます。
※土曜午後・日曜・祝祭日・病院休診日は運行しません。
※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になりますので、少し離れた場所でお待ち下さい。