

7月から8月にかけて、当センター前を流れる白鳥川の河川敷にヒツジ3匹が放牧されていました。ヒツジたちは環境ボランティア団体「白鳥川の景観を良くする会」の方々の除草作業のお手伝いや子どもたちとの交流のためにやってきました。



5つの基本方針

1. 地域の視点に立った信頼される医療を目指します。
2. 安全性が保障された質の高い医療を追求します。
3. 地域の医療機関や福祉施設との連携を進めます。
4. 活気に溢れ、誇りを生み出す組織風土を醸成します。
5. 公営企業として、経営の健全化に努めます。



医療センターだより

よしぶえ

NEWS LETTER

No.15



2016年9月発行

特集 元気に身体を動かしましょう

[掲載項目]

① 表紙《病院原風景》

④ 地域包括ケア病棟&公開講座

お知らせ

② 元気に身体を動かしましょう

特集：リハビリ

⑤ こんにちは 赤ちゃん

7月生まれ

③ 食事で骨を強くしよう

栄養管理科

⑥ 外来化学療法室

オープン!

～スポーツの秋！元気に身体を動かしましょう～

特集！

スポーツの秋、身体を動かす機会が増えると思います。

怪我なく、楽しく身体を動かしていただくために、今回は2つのカラダチェックを紹介します。

1. 「転びやすさ」チェック

あてはまる項目にチェックをしてください。

合計点が6点以上の方は、転びやすい可能性があります。

□ 過去1年間に転んだことがある (5点)

過去1年間に転んだ経験のある人は、その後1年間に再び転ぶリスクが約5倍になると言われています。いつ、どこで、なぜ転んだのかを振り返ってみましょう。

□ 歩く速度が遅くなったと思う (2点)

歩く、またぐ、昇って降りるなどの動作を、しっかり意識して行いましょう。

□ 杖を使っている (2点)

適切な杖の使用は転倒予防に有効です。弱った脚の反対側に杖をつきましょう。

□ 背中が丸くなってきた (2点)

背中が丸くなると姿勢やバランスが崩れ、転びやすくなります。自分でできる対策のひとつには散歩があります。日光を浴びることにより皮膚で作られるビタミンDには、骨の形成を助ける働きがあります。

□ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる (2点)

薬の服用が増えてくると、薬の影響で転びやすい状態になることがあります。ただし、自己判断で服用を中止せず、気になる場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

2. 「立ち上がりテスト」で体力チェック

椅子や台から片脚で立ち上がり動作をしてみることで、簡便にあなたの体力を推定することができます。痛みや怪我なく運動を続けるには体力に合ったメニューを行うことが大切です。体力に合わせた運動の内容も紹介します。いろいろな高さの台から、勢いをつけずに立ち上がってみましょう。



※転んでしまう可能性がありますので、安全に十分配慮して行ってください。

片脚で立ち上がることができる台の高さ	おすすめメニュー
50cm以上	自転車こぎ、座って足踏み、杖や車を押しながら散歩
40cm	散歩、ウォーキング
30cm	ジョギング
20cm	ランニング
10cm	ジャンプを含む運動、スポーツへの参加

参考

- ・日本転倒予防学会ホームページ <http://www.tentouyobou.jp>
- ・日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/check/test/stand-up.html>
- ・山本利春ら：下肢筋力が簡便に推定可能な立ち上がり能力の評価, Sportsmedicine, NO.41 : 38-40, 2002



食事で骨を強くしよう!!

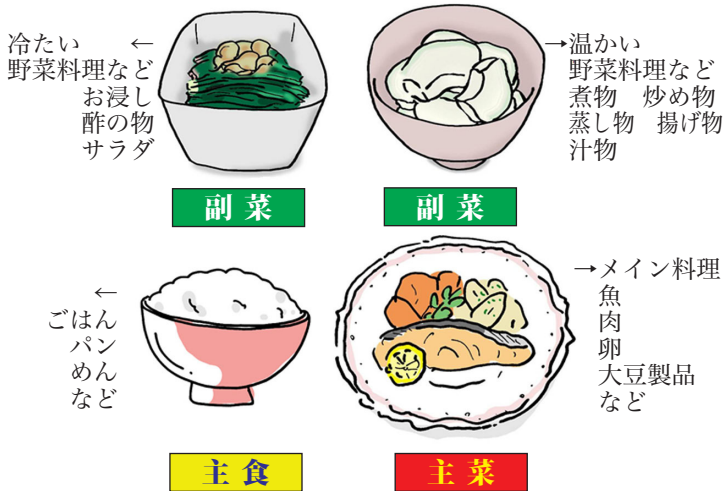


骨の材料はカルシウムですが、カルシウム以外にも、たんぱく質、ビタミンD、K、C、B6、B12、リンやマグネシウムなど多くの栄養素が骨の合成に関与しています。骨を強くするために“カルシウム”を中心にバランスのよい食事を摂りましょう。

バランスのよい食事とは？

図のような主食+主菜+副菜のそろった食事です。

食事の基本



カルシウムをとりやすい食品

	カルシウム量	エネルギー量
牛乳 コップ1杯(200ml)	220mg	134kcal
プレーンヨーグルト 100g	120mg	62kcal
もめん豆腐 1/2丁(150g)	180mg	108kcal
小松菜 70g	119mg	10kcal

日本食品成分表2015年版(七訂)より

カルシウムたっぷりレシピ レンジで小松菜クリーム煮

材料 (2人分)

- 小松菜100g(3~4株)、ベーコン2枚、牛乳100ml
- 粉チーズ(小さじ1程度・お好みで)
- 顆粒コンソメ小さじ1/2
- 胡椒少々、片栗粉小さじ1(少量の水で溶く)

作り方

- 小松菜はばらして洗い、3cmほどに切り耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ベーコンを細切りにし、①に材料を全て加え、電子レンジで2分加熱したら完成。



《1人分 カルシウム157mg、エネルギー96kcal、たんぱく質4.1g、塩分1.0g》

骨を強くするためには栄養素以外にも大切なことがあります。それは**骨に刺激を与える**ということ。骨は適度な刺激がないと十分に作られません。ですから運動習慣を持つことも大事なポイントとなります。

10月から地域包括ケア病棟を開設します！

当院では、平成28年10月より「地域包括ケア病棟」の開設を予定しています。

これに伴い、対象となる入院中の患者さまに病棟（病室）の移動をお願いすることがあります。ご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

－ 「地域包括ケア病棟」の目的 －

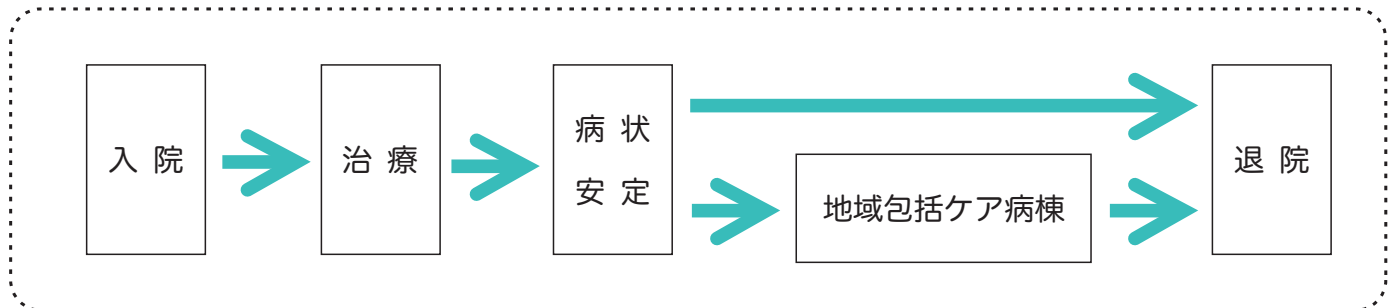
現在、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的に、住みなれた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制「地域包括ケアシステム」の構築に向けた取り組みが全国で行われています。

地域包括ケア病棟は病院と地域をつなぐ病棟として、地域包括ケアシステム実現のための重要な役割を担っています。

当院でもその役割を担い、患者さまに退院後も安心して暮らしていただくため、医療スタッフが多職種で連携し、総力を挙げて患者さまの退院支援をいたします。

－ 「地域包括ケア病棟」とは －

急性期の治療が終了し、病状が安定したものの、すぐに在宅や施設等に移行することに不安のある患者さまに対し、医師・看護師・専従のリハビリテーションスタッフ・MSW（医療相談員）等が協力して、在宅復帰に向けた相談、準備等の支援を行う病棟です。



－ 「地域包括ケア病棟」の対象となる方 －

在宅あるいは介護施設等に復帰予定の方で、入院治療により症状が改善し、安定した後、もう少し経過観察、在宅復帰に向けた生活支援、在宅での療養準備が必要な方が対象となります。





市民公開講座のお知らせ

第1回 臓器移植 市民公開講座

日時：9月25日（日）13:00～15:00（12:30開場）

場所：近江八幡市立総合医療センター1階 よしぶえホール

テーマ：臓器移植ってなあに？～みんなで臓器提供・臓器移植について考えよう～

第4回 小児外科 市民公開講座

日時：10月15日（土）10:00～12:00（9:30開場）

場所：近江八幡市立総合医療センター1階 よしぶえホール

テーマ：小児の便秘～手術が必要な便秘もあります～

第1回 脳卒中 市民公開講座

日時：10月22日（土）10:00～11:50（9:45開場）

場所：近江八幡市立総合医療センター1階 よしぶえホール

テーマ：教えて！脳卒中ってどんな病気？

第7回 CKD 市民公開講座

日時：10月30日（日）10:00～11:30（9:30開場）

場所：滋賀県立男女共同参画センター

テーマ：腎臓病を知る責任 慢性腎臓病とうまく付き合う

参加費無料！
申込み不要！
ご参加お待ちしております。



こんにちは 赤ちゃん

当院で生まれた赤ちゃんを紹介します！

ママからひとこと
元気で明るい女の子に
育ててね！！



いよりちゃん

(2016年7月19日生まれ・3512g)

ママからひとこと
いっぱい飲んで
いっぱい寝て
元気いっぱいすくすく
育ててね☆



みさき
美咲ちゃん

(2016年7月12日生まれ・2642g)

●保護者の方から掲載希望をいただいた赤ちゃんのみ掲載しております。

リニューアル! 「外来化学療法室」です

2016年3月より1階外来フロアにおきまして、中央処置室の改修工事を行ってまいりました。工事期間中は騒音等ご迷惑をおかけいたしました。ご理解ご協力をいただきありがとうございました。

4月より、3ブロックにて、新中央処置室が開設しておりますが、この度、旧中央処置室の工事が終わり、7月1日より「外来化学療法室」として開設いたしました。

外来化学療法室では、通院しながら、主に抗がん剤治療を行ったり、慢性関節リウマチ、炎症性腸疾患などの薬物治療も行います。

今回の治療室の改装では、患者さんがよりリラックスして治療が受けられるよう、床は木目調で室内はやさしい雰囲気となっています。



ベッド数は全部で10床となり、新しいリクライニングチェアも導入しました。

また、室内に化学療法室専用のトイレを設け、より快適に治療が受けられるようにもなりました。

外来で化学療法をされる患者さんに、安心して治療を受けていただき、よりよい治療室となるよう、今後もスタッフ一同でより一層努力してまいります。

～がん患者指導管理料について～

外来でのがんに対する治療が進む中で、より患者さんが安心して治療が受けられるように、医療者に相談できる体制として、2014年度の診療報酬の改定で、がん患者指導管理料が導入されました。

新しい外来化学療法室でも、プライバシーが保たれ相談しやすい場となるよう、個室の面談室が2部屋できました。

看護師・薬剤師への治療や療養についてのご相談がある方は、外来化学療法室までご連絡下さい。



近江八幡市立総合医療センター

〒523-0082 滋賀県近江八幡市土田町 1379 番地

TEL 0748-33-3151 FAX 0748-33-4877

<http://kenkou1.com/>

***病院へのご意見・ご質問をお寄せください。**

発行：広報プロジェクトチーム

当センターで医療を受けられる方の権利

1. 人権が尊重され、良質で適切かつ安全な医療を、平等・公正に受けることができます。
2. 自分の受ける医療について説明を受け、検査や治療方法などを自分で選ぶことができます。
3. 診断や治療について、他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることができます。
4. 診療情報の提供、又は診療記録の開示を求めることができます。
5. 診療上の個人情報やプライバシーが守られる権利があります。