



100歳のお誕生日を迎えられた鈴木千代子さん。県と市の担当者からお祝い状とひざ掛けが贈られました。

鈴木千代子さん100歳のお誕生日おめでとうございます！

グループホームさいわいの郷に入居されている鈴木千代子さんが9月28日、100歳のお誕生日を迎えられました。グループホームさいわいの郷でお誕生日会が開かれ、県と市の担当者よりお祝い状とひざ掛けが贈られました。（この様子は山陽新聞に掲載されました。）

お孫さんの大輔さん（左写真の鈴木さんの後方の方）らご家族といっしょに盛大にお祝いされました。スタッフによると鈴木さんは、とても几帳面な方、長寿の秘訣は「一日を喜んで過ごすこと」だそうです。岡山市の9月末100歳以上人口は299人、本当におめでとうございます。



さいわいの郷スタッフが手作りした「お祝いくす玉」を割られ、大変喜んでいらっしゃいました。

平成22年度 病院優良職員として表彰されました

岡山県病院協会による平成22年度病院優良職員表彰式が10月15日（金）、ホテルグランヴィア岡山にて行われました。当院から、石井医事課長、医事課の菊屋が平成22年度優良職員として選出され、表彰状並びに記念品を授与されました。表彰式では岡山県保健福祉部長、岡山県医師会会長など来賓のあいさつなどがおこなわれました。おめでとうございます。

さいわい健康講座のご案内



10月23日（土）、本年度2回目の「さいわい健康講座」が開催されました。2回目のテーマは「手洗いについて」。患者さんをはじめ多くの方にご参加いただきました。一般病棟Bチーム看護師 佐分利美恵、Aチーム看護師三宅久美子による講演と手洗いの実演（器械による洗い残しの判定など）が行われました。次回以降の開催日時等をお知らせします。

～今後の開催予定及び内容～

| 開催日時 | 場所 | 演題・講演者 |
|-------------------------------|-------------------|---|
| ◇平成22年12月4日（土） 13:00～14:00 | 岡山第一病院 外来受付ロビー | 「野菜の力」 ～バランスの良い食事の取り方～ 講演者 管理栄養士 清水 和江・松島 めぐみ |
| ◇平成23年2月19日（土） 13:30～14:30 | 岡山第一病院 リハビリ室 | 「腰痛予防」 講演者 理学療法士 羽井佐 晋治 |

※ お気軽に参加できる講座にしております。

※ ご参加のお申し込みは岡山第一病院で随時承っております。 外来受付までお申し出ください。

※ 当日のご参加も受け付けております。

※ お問い合わせ電話番号 086-272-4088

担当/石井、奥山

●基本理念●
患者さんの声に耳を傾け、こころ通じあう医療
—皆様の笑顔のために—

●基本方針●
患者さんの視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

～編集後記～

前回の9月15日号では、「猛暑」の話題を取り上げさせていただきましたが11月初旬はすっかり秋も深まり、北風も冷たく初冬の気配が少しずつ感じられるほどになりました。 昨今の今頃は、新型インフルエンザが猛威を振るっていました。インフルエンザをはじめとした感染症には、今回の特集で取り上げた佐分利看護師による「正しい手洗い」の方法を身につけることが効果的です。そして当院でも、インフルエンザの予防接種を行っています。お申し込みは、外来受付で承ります。ご不明な点などがありましたら遠慮なくお問い合わせください。 (S)

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
(日本医療機能評価
機構認定病院)
岡山市中区高屋343
電話:086-272-4088



さいわい

医療法人社団 操仁会
岡山第一病院広報誌
第21号
平成22年11月15日発行

ごあいさつ



理事長 諸國 眞太郎

暦の上では冬を迎えました。エルニーニョ現象により今年の冬は寒くなると予想されています。ニュースでは早くもインフルエンザの集団感染で高齢者に犠牲者が出ていることを報じています。当院では10月からインフルエンザの予防接種を始めています。今年のワクチンはA型、B型、新型の3種混合ワクチンです。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5ヶ月とされており、ワクチン接種は流行が予想される時期とワクチンの有効期間が一致するように行う必要があります。過去の発生状況から 考えて、一般的に10月下旬より12月中旬頃の接種が望ましいといわれています。

ワクチン接種と合わせてインフルエンザの予防に欠かせないのが「手洗い」です。日ごろ行っている手洗い法では十分ではないようです。今回の特集で「手洗いの方法」を取り上げていますので、皆様も是非実行して下さい。

～当院では岡山大学病院 乳腺・内分泌外科科長、土井原博義先生の診察を行っています。～

乳腺疾患、甲状腺疾患が気になる方はご相談ください。

診察をご希望の方は当院外来受付、またはお電話で診察のご予約を承ります。

◇11月の診察日—20日（土）

◇12月の診察日—4日（土）、18日（土）

◇予約受付電話番号:086-272-4088



土井原 博義先生

諸國理事長がレギュラー出演中です



諸國理事長の担当コーナー
「諸國先生の元気のもと足から！」
(RSK山陽放送制作)

RSK山陽放送テレビ、夕方の人気情報番組(月～金16時～)「イブニング Don Don」、毎月第1木曜日、諸國理事長が出演されています。2月までの放送日とその内容をお知らせします。ぜひご覧ください。

◇12月2日（木）16時53分～ 足のむくみ

◇1月6日（木）16時53分～ 足のしびれ

◇2月3日（木）16時53分～ 下肢静脈瘤について③

インフルエンザ予防接種受付のお知らせ

インフルエンザ予防注射の予約を受け付けています。

◇岡山県内在住で満65歳以上の方 2,000円 ・その他の方 3,600円

インフルエンザのワクチン接種をご希望の方は当院外来受付にてお申込みください。またご不明な点などがございましたら外来受付までお気軽にお問い合わせください。 (担当/医事課)

☆特集：冬の感染症・かぜの予防 インフルエンザの予防のために 「正しい手洗い」をおこなひましょう！☆

～はじめまして。一般病棟 B チーム看護師、佐分利 美恵と申します。もうすぐ寒い冬がやってきます。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないためには「手洗い」「うがい」が有効です。特に「手洗い」は きちんとできていないと感染予防の効果が期待できません。そこで、本格的な冬が到来する前に「正しい手洗い」の方法を、みなさまにお伝えします～



一般病棟 B チーム副主任
看護師 / 佐分利 美恵

☆ はじめに ～感染のルートは？～

あらゆる感染性の病気には、大きく3つのルートがあります。せきやくしゃみなどによって空気中に出た病原菌が長い時間空気中をたどい長い距離を移動して広がる「空気感染」、せきやくしゃみでウイルスがまき散らされる「飛沫感染」、手に付いたウイルスが目や鼻、口の粘膜を通して感染する「接触感染」があります。特に「接触感染」には手洗いが有効となります。

☆ 手洗いをおこなうタイミングは？

・手が汚れた時・外出先から戻ってきたとき・トイレの後・食事の前・調理の前 など...

☆☆☆それでは、正しい手洗い方法をマスターして感染症の予防につとめましょう！



① しっかりと流水で、手をぬらしましょう。



② 泡立てながら 60 秒間もみ洗いします。



③ 両手のひらをよくこすりましょう。



④ 手の甲もよくこすり洗いしましょう。



⑤ 指先は特に入念に洗いましょ。



⑥ 指の間もくまなく洗いましょ。



⑦ 親指と手のひらも丁寧に洗いましょ。



⑧ 手首も忘れずに洗いましょ。



⑨ 指先を上に向けて洗い流します

☆☆洗ったあとも注意が必要です！

せっかくキレイになった手を汚れたタオルやハンカチでふいてしまうと、すべて台無しになってしまいます。ペーパータオルやエアタオルでよく乾燥させてください。また、ごみ箱に手が触れないように気をつけましょ。

☆☆手洗いといっしょに、うがいも行いましょ！

のども手と同じように外気に直接さらされます。のどは驚くほど細菌などが付着しています。手洗いとあわせておこなうと、感染症予防に効果的です。私は病棟で業務を行っています。ご質問などお気軽にお問い合わせください。(看護師 佐分利 美恵)



10月23日(土)開催の「さいわい健康講座」でも「手洗い」の講習と実演を行いました。たくさんの方に興味を持ってご参加いただきありがとうございました。



通所リハビリテーションで行うリハビリテーションについて



リハビリテーション科
理学療法士 / 石井 真実子

～リハビリテーション科、理学療法士 石井 真実子と申します。現在、外来、病棟、訪問リハビリ、通所リハビリテーションでリハビリテーション業務を担当しています。担当業務の中で今回は通所リハビリテーションでのリハビリについて、みなさまにご案内します。～

◇通所リハビリでのリハビリテーション

通所リハビリのご利用者さんは、「ご自宅」で「ご家族の方」と共に生活をされている方が多くいらっしゃいます。そのため、ご本人やご家族の希望をお聞きしながら、日常生活に即したリハビリに重点を置いている点が、他で行っているリハビリテーションとは異なっています。また、「歩行能力の維持」など、おひとりおひとりのご要望に即したリハビリテーションを行っています。

◇対象となる方

通所リハのご利用者の方で、「歩行に介助が必要な方」、「ひざ・腰などに痛みのある方」、また「家ではなかなか動くことができないことなどによる身体機能の低下を予防したいとお考えの方」などが対象となります。

◇このリハビリによって見込まれる効果

「歩行能力の維持」「ひざ痛・腰痛などの軽減」「痛みの軽減」、「運動量・活動量の増加」が挙げられます。そのなかでも、ご利用者さんの「動くこと・歩くこと」に対するモチベーションの向上も効果のひとつです。

◇理学療法士 3 名で担当しています

私の他に理学療法士 2 名、菊川 智、栢菅 瞳、計 3 名で 1 日 6 時間程度、分担をしながらリハビリ業務を行っています。

◇筋力の維持に効果のあるマシンの利用について



① レッグプレス
足の筋肉だけを集中して鍛えることができます。スタッフが付き添います。

① レッグプレス <左写真>

立ち上がる「座る」「しゃがむ」「歩く」などの日常生活の動作の安定に大変効果があります。腰に負担をかけず足の筋肉だけを集中して鍛えることができます。

② エルゴメーター <写真>

全身の筋肉を使い血流が良くなる快適な有酸素運動を行うことができます。背もたれもあって座りながら安定した状態で運動できますので、ご高齢者の方でも安全にご使用いただけます。いずれのマシンも、スタッフが付き添いますのでご安心ください。



② エルゴメーター
体の血流が良くなる有酸素運動ができます。座って安定した状態で行うことができます。

◇最後に

ご利用者のみなさまはいろいろなご希望を持っていらっしゃいます。「車イスで自由に動きたい」「痛みをとりたい」「気分転換がしたい」「歩けるようになりたい」「庭にでてお花が見たい...」など。どれも切実な言葉です。私は理学療法士として、できるかぎりこのような声(ご希望やご要望)に応えながら、お役に立ちたい、と日頃から心がけています。リハビリに関するご質問など、いつでも私にお気軽にお声掛けください。通所リハビリテーションに関するお問い合わせ・お申し込みはTEL(086)272-4088(担当/朝原・長谷川)までお願いいたします。

(理学療法士 石井 真実子)

はいさ 理学療法士 羽井佐の体操講座



理学療法士
羽井佐 晋治

◇冬の肩こり対策

気温が一気に下がって、もう冬の到来も間近に感じられるようになりました。寒いと背中を丸めて歩いたりしませんか。実は冬の寒さは肩こりの大敵で、姿勢の悪さは筋肉を緊張させ、さらに寒さで血管の収縮が起こり肩こりを引き起こします。今回は解消のポイントをご案内します。

○解消のポイント○

・運動不足を感じている場合→日頃から肩を動かすことを意識して、簡単に体操などを行いましょ。同じ姿勢を続けるときは休憩しながら行いましょ
・冷え性や寒さには→やはり基本的なことですが、寒さを我慢しないように上着やカーディガンなどを利用して保温を心掛けることが大事です。冬だけに限らず、肩こりの原因は普段の生活習慣も影響しますが、日常の生活習慣次第で改善することも可能です。