

# ふくふく通信

発行：常岡病院広報委員会  
TEL：072-772-0531

## 法人理念

患者様・利用者様本位の科学的根拠に基づいた良質な医療・介護サービスの提供

## 基本方針

- 私たちは、患者様・利用者様の安心と安全・信頼を得るために、専門職の業務として医療知識の習得、医療技術の研鑽に努めます。
- 私たちは、患者様・利用者様の権利を尊重し、自立への支援に努めます。
- 私たちは、地域に根ざした病院を目指し病院連携、病診連携を図ります。
- 私たちは、患者様・利用者様に満足いく説明と、情報開示を行います。
- 私たちは、患者様・利用者様の満足の向上を目指して継続的改善を実践します。

**生活習慣病は予防が肝心**

生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足など、生活習慣が原因となる病気です。特に高血圧、糖尿病、脂質代謝異常は三大生活習慣病といわれ、放置すると大きな病気につながります。例えば高血圧は、動脈硬化の原因となり、脳卒中や、心臓病を引き起こすことで知られています。生活習慣病は自覚症状がないことが多い、気づいたときには病気が進行しているケースもよくあります。そのため、予防が肝心なのです。普段の生活を直し、病気を防ぐには、身体づくりから努力しましょう。

**食生活と適度な運動が大切な生活習慣病対策**

生活習慣病対策として、有効なのは食生活と適度な運動です。一日3食バランスのよい献立を心がけ、食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。和食や野菜中心の食事にするのも大事です。一日に飲むアルコール量は目安として、ビールは500cc缶一本、日本酒なら一合、ウイスキーはダブル一杯程度。そのうちどれかひとつにして、週に2日は休肝日を作りましょう。

運動は、散歩などの軽い運動を一日30分程度、週3回以上行うのが理想的です。激しい運動を短期間行うより、無理のない運動を継続するほうが効果



内科 消化器科  
医師 堀尾 明子

### 生活習慣病を予防して、もっと元気な毎日を送ろう！

## ドクターの夏の生活ワンポイントアドバイス

毎日水分を1リットル飲みましょう



体の水分が不足しがちな夏は、こまめな水分補給が大事。一日に約1リットルの水分を取るようにおすすめます。熱中症はもちろん、脳梗塞や尿路結石も防ぎます。ただし、病気で水分制限が必要な人は医師の指示に従ってください。

**年に一度は健康診断を**

当院で生活習慣病の診察を受けられる方は、年齢でいうと、50代以上の方が多く見られます。ちょうど若い頃からの生活の積み重ねが、表れてくる時期でもあります。病気の早期発見のために、年に一度は健康診断を受けましょう。

また、生活習慣病は、元々の体質に原因がある場合もあります。健康に自信のある方も、定期的に検査を受けておきましょう。

## ！ふくふくピックアップ！

来年3月開設予定の有料老人ホーム「サニーガーデン伊丹」の開設準備室ダイヤルが开通了しました。

施設の詳細、入居のご相談などお気軽にご相談ください！

開設準備室  
072-772-3900

青い鳥のふくちゃん



## ふくふくレポート

### もっと知ってほしい！糖尿病教室

当院では、月1回集団栄養指導を開催しています。参加ご希望の方は、当院の医師、もしくは受付でご相談ください。



管理栄養士  
土橋富美子

生活習慣病の予防・治療のためにも一緒に勉強しませんか？

時間：午前10時30分～12時  
場所：4階 食堂  
費用：各種保険扱いによる自己負担・昼食代350円

### 今年度の予定

- 7月 糖尿病教室
- 8月 脂質代謝異常教室
- 9月 糖尿病教室
- 10月 メタボ教室
- 11月 痛風教室
- 12月 脂質代謝異常教室

詳しい日程については、1階待合室にてポスターを掲示いたします。

※都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。



栄養の知識を、わかりやすく説明。講義後には、テーマの内容に合わせた昼食もお出ししております。

## 褥瘡対策委員会から



委員長の片山医師  
(皮膚科)

### 褥瘡対策委員会の取り組み

常岡病院の褥瘡（じょくそう）対策委員会は、皮膚科医師をはじめ、看護師、介護福祉士、管理栄養士、理学療法士がメンバーとなり、褥瘡の予防、対策につとめています。入院している患者様へのケアはもちろん、新規の患者様の受け入れも対応しています。また、病院内で働くすべてのスタッフが、褥瘡についての知識を共有できるように、指導を行っています。

### 一褥瘡とは何ですか？

褥瘡とは、いわゆる「床ずれ」のことです。長時間同じ姿勢でいることの多い、寝たきりの方によくみられます。足や、臀部など、骨が出っ張っている部分が寝床に触れて圧迫され、赤くなり、皮がむけるなどの症状が起こります。ひどくなると細菌が入り高熱が出ることもあるので、抵抗力の弱い高齢者の方は、予防につとめることが大切です。

### 一予防するには、どんな対策が必要ですか？

寝たきりの方は自分で寝返りができず、皮膚の感覚がなくなっていることも多いので、2～3時間ごとに体位変換をする必要があります。褥瘡は一度発生すると治療に時間がかかるので、褥瘡ができていないか常に注意をはらうことが大切です。栄養をバランスよく補給する、皮膚を清潔に保つのも、褥瘡の予防には効果的です。また、自動的に体位を変動させる体圧分散寝具の導入も、当院では大きな成果をおさめています。





# 腰痛にきくストレッチ!

今回ご紹介するのは、腰痛に効果のあるストレッチです。軽い腰痛の軽減や、腰痛の予防に効果があります。寝る前やテレビを見ながらなど、ちょっとした時間を利用しましょう。

## 1 顔は反対方向に



顔を反対方向にひねります。両手は広げて、肩がしっかり床につくのを確認。顔は反対側に向けます。

床などに寝転んだ状態で、腰をひねります。両手は広げて、肩がしっかり床につくのを確認。顔は反対側に向けます。

## 2



片足を胸にひきよせませす。もう反対側の足はまっすぐ伸ばし、できるだけ浮かさないようにします。

片足を胸にひきよせませす。もう反対側の足はまっすぐ伸ばし、できるだけ浮かさないようにします。

## 3 反動はつけないように



両足を伸ばした状態で、ゆっくりと上体を倒します。無理をせず、痛くないところまで倒すようにします。

両足を伸ばした状態で、ゆっくりと上体を倒します。無理をせず、痛くないところまで倒すようにします。

## ! 理学療法士からのワンポイントアドバイス

身体を動かすときは決して無理はしないこと! 呼吸は止めないで行います。痛みのない範囲で、リラックスして行います。(100の力があれば、50くらいで)

※腰痛がひどい場合は、ストレッチを行わず医師に相談してください。

## リハビリテーションだより

腰痛に効果のあるストレッチ、ぜひ試してみてください。ストレッチのほかに、腰痛を軽減、予防する日常の注意点をまとめてみました。

### 腰痛を予防する日常生活のポイント

- ・片腕だけに重い荷物を持たない
- ・ヒールの高すぎる靴をはかない
- ・重いものを床から持ち上げるときは、ひざを曲げて持ち上げるようにする

### 新スタッフ3名を迎えて、パワーアップ!



笑顔で明るく皆様の「リハビリ」をお手伝いします!

工藤陽子 下浦明子 森友希

リハビリテーション科に、新しいスタッフが加わりました。理学療法士2名、作業療法士1名の3名です。



下絵を元に、糸鋸で丁寧に仕上げた木工細工。複雑な形も精密に切り抜かれています。今年の干支、ヘビの愛嬌あふれる置物がカワイイ!

## ふくふく美術館

読者の作品をご紹介するコーナーです。



### 作者をご紹介します

丹波市春日町にお住まいの秋山さん。リハビリの一環として木工細工を始められたそうですが、今はすっかり趣味の一つに。

秋山 忠夫さん

## ふくふく通信ニュース 有料老人ホーム名称決定! 「サニーガーデン伊丹」に

当院が事業主となる老人ホームの名称が、「サニーガーデン伊丹」に決定しました。は、「晴れた」「日当たりのよい」などの意味があります。入居者が過ごせる場所



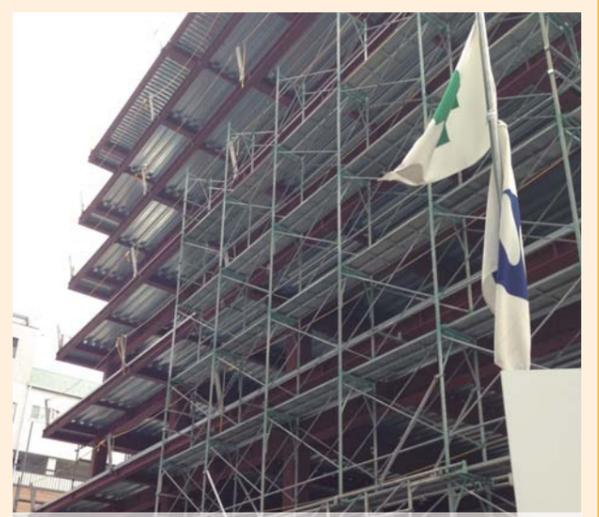
施設の裏手は静かな公園



阪急伊丹駅近くで便利

### 阪急伊丹駅前の便利な立地

当院が事業主となる老人ホームの名称が、「サニーガーデン伊丹」に決定しました。は、「晴れた」「日当たりのよい」などの意味があります。入居者が過ごせる場所



現在工事が着々と進行中のサニーガーデン伊丹

### 有料老人ホーム サニーガーデン伊丹 施設の概要

施設類型：介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護) オープン：平成 26 年 3 月 1 日 (予定) 所在地：西台 1 丁目 60 番、62 番 (地番) 居室数：72 室 (全室個室)

詳細は、今後もふくふく通信でご紹介します!

病院内のスタッフに、夢中になっているもの、お気に入りのものを聞いてみました。

## わたしの お気に入り



私たちは、阪神タイガースの大ファンです! 「私も阪神ファン」という方はぜひお気軽にお声をかけてください!

放射線技師 遠藤聡さん 放射線技師長 坂本周次さん

放射線科の二人は、大のタイガースファン。患者様とも野球の話でよく盛り上がります。

### ★次号は10月発行の予定です。

暑い日が続きますが、読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。ふくふく通信は、毎号体調管理をテーマにした記事をいくつか掲載しておりますので、参考にしてください。また、「こんなことを載せてほしい」、「取材してもらいたいことがある」など、ご意見がありましたらお聞かせください。夏号のご感想も、お待ちしております。

## ふくふく 編集後記

夏号の編集を終えて

## 外来診療担当医案内表

都合により担当医が変更になる場合があります、ご了承くださいませ。

	内科			外科		
	午前診	午後診	夜間診	午前診	午後診	夜間診
	9:00~12:45	14:00~16:30	17:00~19:00	9:00~12:45	14:00~16:30	17:00~19:00
月	常岡 堀尾	※皮膚科 片山	常岡 (禁煙外来)	中院	中院	
火	堀尾	小谷	堀尾	担当医	担当医	
水	常岡	※皮膚科 片山	常岡 (禁煙外来)	形成外科 中川	形成外科 中川	
木	堀尾	藤家	藤家	中院	中院	
金	常岡	堀尾		中院	形成外科 重村	中院
土	常岡 堀尾 第2のみ			溝口 (第1-3) 前田 (第2-4) 溝口または前田 (第5)		

※月曜日、水曜日の午後は皮膚科も診察いたします。

### 主な検査・機器

- 単純X線 ■全身CT
- 全身MRI ■脈波検査
- 心臓・腹部超音波検査
- 上・下部消化管内視鏡検査
- 心電図 ■ホルター心電図
- 睡眠ポリグラフィー
- 肺機能検査 ■骨密度

医療法人社団 豊明会

## 常岡病院

〒664-0857 伊丹市行基町 2 丁目 5 番地

TEL. 072-772-0531

阪急伊丹駅より徒歩 5 分・JR 伊丹駅より徒歩 15 分



日本医療機能評価機構 認定病院

2005 年 5 月 ISO9001 認定取得