

ふくふく通信 No. 25

発行 常岡病院広報委員会 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・利用者様の安全・安心・信頼を得る為に専門職の義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、地域に根ざした病院を目指し病棟連携、病診連携を図ります。 ○私たちは、患者様、利用者様に満足のかい説明と情報開示を行います。
○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、患者様・利用者様満足の向上を目指して継続的改善を実践します。

感染症予防を第二に

本年1月16日の新型コロナウイルス感染症の国内初確認から10ヶ月が経ちました。当初は日本を含め世界中で感染者が急増し、対策が間に合わず大きな不安のなかでの生活を強いられました。感染症の病態がわからず、亡くなられた方が次々と増えていた当時と比べ、今は効果のある薬も少ないとはいえ確認され治療法も進歩し、亡くなられる方も減ってきてはいます。しかし、今でも新規感染者は毎日発生しており、決して油断はできません。感染に注意しながら今までの生活を取り戻さないといけないのが今だと思っています。

感染を予防するには、**こまめな手洗い、咳エチケット、3密を避けること**が基本です。人の多いところに行くときはマスクを、適切な社会的距離を守ること、これは今でも変わりませんので続けていただきたいと思います。

自粛生活で注意するポイント

一方、外出する機会が減り、運動不足や食生活等の乱れ、生活環境の変化によるストレスの蓄積などのおそれがあります。これらの生活習慣の乱れやストレスから、筋力低下による転倒や骨折、糖尿病や高血圧などの持病の悪化など、2次的な健康被害も心配されます。

そこで、ウイルスに負けない身体をつくり、健康を維持できるようにするにはどうしたらいいか6つのポイントをお示しします。

「おうち時間」を健康に過ごす



② 運動 身体を動かすことは、体の健康だけでなく、ストレスの解消など心の健康にも効果があります。階段の昇り降り、テレビを見ながらのストレッチ、ラジオ体操、掃除、洗濯などできる範囲で毎日少しずつ体を動かしてください。

③ 睡眠 十分な睡眠は体を休めるだけでなく心も休めることができます。ストレスが多くなると心臓病などの生活習慣病に悪影響を与えます。よく眠って朝の気持ち良い目覚めができると一日いい気分が過ごせます。

④ 禁煙 たばこはあらゆる病気を悪くします。喫煙者はこの機会に禁煙を試みてください。健康にもお財布にもきついいことがあります。

⑤ 口腔の清潔 虫歯が多いと心筋梗塞になりやすい事が分かっています。歯周病菌が動脈硬化を促進するからです。また、お年寄りでは口腔の清潔が保たれていないと誤嚥性肺炎を引き起こす恐れもあります。毎食後3回、

歯を磨き口の中をきれいにしてください。



医療法人社団 豊明会
理事長
常岡 豊

⑥ 笑い ストレスを解消するには生活の中で笑える機会があることも大事です。笑いは自律神経のバランスを改善し、脳を活性化し、免疫力を上げることがわかってきています。

以上の注意点を守ることはコロナの予防だけでなく、健康な生活を送るために必要なものです。これらを毎日少しずつ実践することで心と体の健康を保ち、楽しく健康な生活を送りましょう。

安全に運動・スポーツをするポイント

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

●ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

●筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

特集

「おうち時間」を健康に過ごす

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控えて家で過ごす時間が増えてきました。

「おうち時間」を健康に過ごすために、大切なポイントを紹介します。

リハビリテーション科より

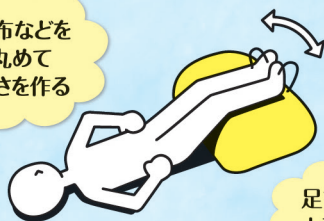
お家時間も頑張ろう！ 自主トレーニングのススメ

紹介しているトレーニングは一部です。詳しく知りたい方は、リハビリテーション科までご相談ください！

むくみ予防・改善 運動

座っている時間が多いと、足がむくみやすくなります。そんなときに効果的。足を高くして、足首を上下にパタパタさせます。2〜3分続けましょう。テレワークに疲れたときにも。

毛布などを丸めて高さを作る



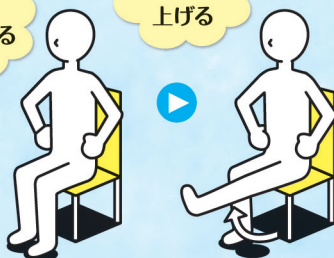
足首を上下に

膝伸ばし (左右20回ずつ)

いすに深く腰掛け、骨盤を立てます。そのまま片足を上げて膝を伸ばします。

骨盤を立てて座る

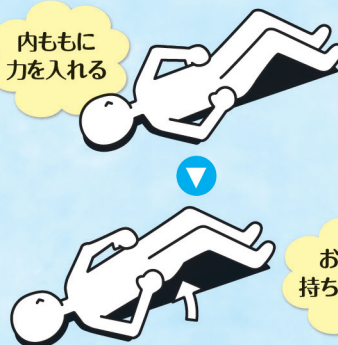
脚を伸ばして上げる



お尻上げ (20回)

仰向けに寝て、内ももを閉じるように力を入れてから、お尻を少し持ち上げます。

内ももに力を入れる



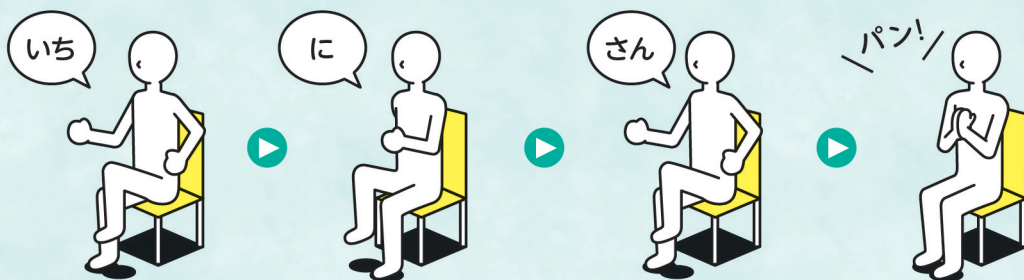
お尻を持ち上げる

余裕があればチャレンジしよう！

認知症予防運動(コグニサイズ)

●「好きな歌」+足踏み3回の後、手を1回たたく

運動課題と認知課題と組合わせて行うことで、体と脳の機能低下を防ぎます



運動と認知問題（計算、しりとりなど）を組み合わせ、認知症予防を目的とした取り組みのことです。

※他にも、数をかぞえたり、九九の暗唱を運動と組み合わせる方法などもあります。

栄養科より

体力をつけるためのおすすめメニュー

■ みそ煮キムチうどん

※塩分が多いので汁は全部飲まないようにしましょう。

自粛生活で病気にかかりにくくする食生活のポイントは、「朝食をしっかり取る」こと、そして「栄養バランスに注意すること」。免疫力向上のために大切なのは、「たんぱく質」「ビタミンA・C・E」「乳酸菌」です。今回は、その3つの栄養素がしっかりとれるメニューを紹介しします。



材料(一人前)

うどん	200g	しめじ	40g
豚肉	40g	たまご	50g(1個)
●料理酒	3g	水	270g
●みそ	4g	だし昆布	1枚(10cm程度)
●砂糖	2g	★料理酒	7g
うすあげ	15g	★みりん	6g
白ネギ	50g	★淡口醤油	10g
にんじん	20g	白菜キムチ	20g
しゅんぎく	40g		

作り方

1. 土鍋にだし汁を作っておく。★の調味料を入れ火にかける。
2. 1の鍋にうどんと野菜類を入れる。
3. 火が通れば●の味付けで炒めた豚肉を上のにせ、たまごを割り入れお好きな固さまで煮る。
4. 白菜キムチはお好きなタイミングで入れましょう。



就任のごあいさつ

看護部 部長 吉川幸美

看護部が改善の中心となれるように

4月1日に看護部長に就任いたしました。地域包括ケア病棟の看護師長を勤めていた経験を活かし、看護部はもちろん他部署との連携を強め、よりより医療サービスに努めていきたいと思ひます。今後の目標は、看護部の理念「安心・安全・信頼をいただける地域に貢献できる病院」を基本に、職員の接遇などを改善することです。病院全体で力を合わせ、地域の皆さまに貢献していけるよう、まずは看護部から率先して改善に努めたいと思ひます。



ニューフェイス紹介

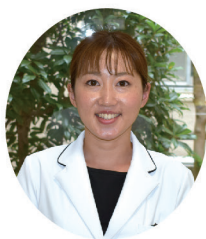
豊明会グループの新しい仲間を紹介します!

薬剤部 薬剤師 黒湯 美幸

知識を深めて スムーズな連携を

7月から薬剤部で働いています。群馬県で生まれ育ち、東京の調剤薬局で働いていたこともありましたが、このたび家族で伊丹市に引っ越してきました。病院での勤務は初めてなので、医師や看護師など違う職種の方と連携を取れるよう、知識をしっかりと付けていくのが目標です。

伊丹市は子どもを抱えていると、周りの人が話し掛けてくれる温かい土地です。これからの休日は子どもたちとアウトドアを楽しむなど、ゆったりと家族との時間を過ごしたいと思ひます。



事務局 管理課 小林 宏美

仲間の「頑張って」の声を 励みに



5月から事務局管理課で働いています。事務局は医事課と管理課に分かれており、私は職員の人事などを担当しています。異業種からの転職で、わからないことだらけですが、周囲の方が親切に教えてくださるのがありがたいです。まだ顔と名前が一致しない方も多いのですが、「頑張って」と声を掛けてくださるのを励みに努力しています。

お休みは決まった日数が取れるので、参観日など子どもの学校の行事にも参加できるので助かります。

地域連携室 社会福祉士 島田 淳

伊丹の地を知ることが仕事の第一歩に



8月中旬から地域連携室で働いています。地域包括ケア病棟に興味があつて転職を決めました。相談員として心掛けていることは、「利用者さまの話をしっかりと聴く」ことです。地域のことをもっと知っていくことで、より充実した地域連携ができると思ひます。

休日は、カフェや喫茶店でモーニングを楽しんだりして、少しずつこの土地になじんでいこうと思ひます。

環境改善報告

患者さま・入居者さまの環境をもっと安全・快適に!



介護付有料老人ホーム
サニーガーデン伊丹

特殊浴槽



入居者さまにより快適に入浴いただくために、従来のものに加えて、新しい特殊浴槽を導入しました。座ったまま安全に入浴していただけます。



常岡病院 放射線科 一般撮影装置



放射線科で使う一般撮影装置を新しくしました。撮影時間が短くなるほか、照明を目に優しい色に変えるなど、利用者さまの負担を軽くする工夫をしています。



2020
年度

入社式を行いました

4月1日(水)に、2020年度の豊明会グループの入社式が行われました。



医療法人社団 豊明会 入社式



理事長による辞令の交付



オリエンテーション

今年は5名の新たなスタッフが入社しました。おめでとうございます! コロナ禍のなか、感染防止につとめながらの入社式でしたが、新入社員、職員とも気持ち新たにスタートを切りました。



5名の新たな仲間をご紹介します!

看護部 看護士 准看護士 あべ まいこ
阿部 麻衣子

働きながら正看護士を目指します。一生懸命勉強し、患者さまやご家族から頼られる看護士を目指します。

看護部 看護士 准看護士 とみやま みき
富山 美樹

異業種から憧れの看護士に転職しました。患者さまやご家族に寄り添える看護士になりたいです。

リハビリテーション科 理学療法士 とおやま しょうだい
遠山 翔大

広島県から引っ越してきて、ゼロからのチャレンジです。患者さまに希望を与えられるような理学療法士になりたいです。

看護部 看護士 准看護士 ふじた えり
藤田 英里

学校を卒業したばかりです。患者さま目線に立てる親しみやすい看護士になりたいです。

サニーガーデン伊丹 介護福祉士 たなか れな
田中 麗菜

介護の仕事は10年になりますが、ここから新たなスタートです。入居者さまに寄り添い、心と体をサポートしていきたいです。

編集後記

2020年は「コロナ禍」により、大変な年となりました。みなさまにおきましては、さまざまなご苦労があったこととお見舞い申し上げます。細心の注意を払いつつも、少しずつ日常を取り戻しつつあるこの頃、発行が止まっていた「ふくふく通信」も復活いたしました。ご報告が遅れていた新入社員たちのご紹介も誌面を通してすることができ、ひとまずほっとしております。豊明会グループは、今後とも患者さま、利用者さまの安全を第一に、継続して対策を続けてまいります。2021年は丑年。ゆつくりと粘り強く、前進していきたいと思っております。

次回26号は4月発行を予定しています。

外来診療担当医案内表

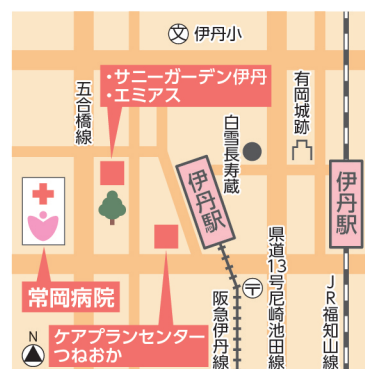
都合により担当医が変更になる場合がありますが、ご了承くださいませ。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前診 9:00~12:45	常岡 堀尾	堀尾	常岡	堀尾	常岡	堀尾(第1) 河野(第2-5) 安藤(第3-4)
	午後診 14:00~16:30	担当医	担当医	太田	担当医	堀尾	休診
外科	午前診 9:00~12:45	整形外科 中村	中院	整形外科 中村	整形外科 藤井 (9:00~12:45) 中院 (10:00~12:00)	整形外科 中村	担当医
	午後診 14:00~16:30	中院	整形外科 中村	担当医	整形外科 藤井	形成外科 担当医	休診

※2020年10月22日現在。

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
- 上部消化管内視鏡検査
- 心電図 ●ホルター心電図
- 簡易睡眠ポリグラフ
- 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

☎072-772-0531

阪急伊丹駅より徒歩5分・JR伊丹駅より徒歩15分



QJ01464/ISO9001

2005年5月

ISO9001 認証取得