

ふくふく通信

No. 29

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。

鉄分不足による貧血にご用心

貧血は心臓の負担に

「疲れやすい」「すぐ息切れする」「体がだるい」……。そんなあなたの症状の原因は、鉄分不足による貧血かもしれません。

貧血の症状としては、息切れ、倦怠感、疲れやすいなどが挙げられます。貧血の原因で、一番多いのが鉄分不足による貧血です。鉄分が不足すると、赤血球の主成分であるヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ役



割をしています。減少すると、体に酸素を行きわたらせるのが困難になります。単純な例でいうと、ヘモグロビンが半分の量になったとすると、体中を血液が1周すれば行きわたっていた酸素が、2周しないと行きわたらなくなるのです。心臓は倍働くことになり、当然負担が掛かります。放置しておくと、最悪の場合、心不全を起こす危険もあります。

鉄分不足になる原因

鉄分不足になる原因はさまざまですが、女性の場合には生理によるものが多いです。出血で失われた鉄分が、食事で補われないと鉄分不足になります。

また、胃や腸に腫瘍があると、知らないうちに出血し、鉄分不足になることもあります。これは男女問わず、急に貧血の症状が出た

場合、がんの検診が必要で。他にも、甲状腺の機能が落ちることで血液を作る働きが低下し、貧血になることがあります。

自覚症状が出にくい

どのような原因で起こる貧血にしても、注意しないといけないのは、「自分では気づきにくい」ということです。症状がゆっくりと進む場合は、体がその状態に慣れてしまうので、自覚症状がほとんどないこともあります。何となく最近疲れやすい、息切れする、ということがあっても、高齢の方だと「年のせい」と思ってそのままにしてしまうことがあります。

医師にかかって貧血が改善してから、「前はしんどかった」と気づくというケースも多いのです。

代表的な治療は、病院で処方される薬（鉄剤）を飲

むことです。実は鉄分は体内に吸収されにくく、一度不足すると食事で補うのは難しい栄養素です。貧血の症状が出ていたら、自分で治そうとせず、医師に相談することが大事です。

こんな人は要注意!

- 息切れがする
 - 疲れやすい
 - めまい
 - 爪・髪の異常
 - 異食症
- (例) 氷をたくさん食べる
- 一つでもあてはまる人は、医師に相談しましょう。





ふくふく ニュース

おかげさまで10周年!

特集 サニーガーデン伊丹

おかげさまで2024年3月1日、
介護付有料老人ホーム
サニーガーデン伊丹は
開設10周年を迎えました。
支えてくださった皆さまに
心から感謝申し上げます。

10年を振り返って



日頃よりサニーガーデン伊丹の施設運営にご協力いただき、感謝申し上げます。
開設当初より振り返ると、至らないことも多く皆さまにご迷惑をおかけすることもあ

りました。この10年、入居者さまとご家族さま、そして私たちに関わり支えてくださるすべての
方々のおかげで私たちは日々成長できてきたと感じています。

今後も皆さまに安全に安心してお過ごしいただけるよう、母体である常岡病院の医療と、介護
の連携をとりながら、職員全員で力を合わせ支援していきたいと思えます。「サニーガーデン伊
丹に入居してよかった」と感じていただけるよう、入居者さま一人一人に最後まで寄り添い、
これからも日々精進してまいりますので、ご支援のほど、よろしくお願いいたします。



つねとう はるみ
施設長 恒遠 春美

4年ぶりの家族会

2024年3月22日、4年ぶりの家族会・運営懇談会が開催されました。

常岡病院の常岡理事長らも出席し、恒遠施設長をはじめ関係者による挨拶や各担当職員による報告などのほか、
オカリナ演奏も行われ、和やかなムードとなりました。



入居者さまの日常について
プロジェクターを使って報告



ボランティアによるオカリナ演奏。
懐かしいメロディと美しい音色を楽しみました



4年ぶりの家族会・運営懇談会は職員を代表し、
恒遠施設長の挨拶で締めくくりました

楽しみいろいろ♪ サニーガーデン伊丹の暮らし

サニーガーデン伊丹では、1年を通して多様なイベントを企画しています。
季節を感じ仲間とワイワイ。張りのある楽しい毎日を送っていただけるようにしています。

お花見散策



春のお花見外出。今年の春はお天気の悪い日が
続き、開花が遅れましたが無事開催できました!

運動会



毎年盛り上がる運動会。ハチマキを締めて気分
十分。玉入れ勝負は特に白熱します!

クリスマス会



クリスマス会では職員が手品を披露。ステージ
衣装も凝っていて本格的です

私がサニーガーデン伊丹を選んだ理由～入居者さまの声～



数ある施設のなかから、サニーガーデン伊丹を選んでくださった入居者さまのお声を一部ご紹介いたします。

病院が連携しているので安心！

すぐ近くに常岡病院があるので心強いです。リハビリも充実していて、看護師さんが24時間見守ってくれるのも安心です。



麻雀ができるのはいいね！

父は「麻雀卓のある施設がいい」と言っていたので見学に行ったらすぐ決めました。他にも囲碁や絵画など、仲間と趣味が楽しめるのもいいですね。



趣味の土いじりが続けられる

入居したらもう土いじりはできないと思っていたので、ガーデンテラスで家庭菜園が楽しめるのがありがたいです。



お風呂が充実しているのがうれしい！

介護度に合わせて浴槽がいろいろ用意されているのが、お風呂好きな私にはうれしいです。



何かと便利な駅前で助かります

阪急伊丹駅からすぐなので、面会や外出が便利です。買い物やお散歩もしやすい場所ですね。



リハビリテーション科

リハビリテーション科より、お散歩の効果と注意について紹介します。



リハビリテーション科
なかや あさみ
科長 仲谷 麻美

お散歩の効用

高齢者の方はお家に閉じこもりがちになる人も多いですが、外に出るだけでさまざまなリハビリ効果があります。

- 日光で骨が強くなる…… 日光を浴びることで、骨の健康維持に欠かせない栄養素・ビタミンDが補給できます。
- 筋力と体力アップ…… 歩くことで気力と体力が鍛えられます。
- 認知トレーニング…… 外に出ると目や耳、肌にさまざまな刺激があり、認知機能が鍛えられます。身なりを整えるのもトレーニングに。
- 心肺機能アップ…… 歩くことは有酸素運動になり、心肺機能が高まります。

お出掛けするときの注意

- 周囲に注意…… 車やバイクはもちろん、危ないものはないか周囲に注意を払いましょう。
- 器具のチェック…… 歩行器など器具を使う場合は、外で使える状態かチェックしましょう。家で使っていたものが、外では使いにくい場合も！



ひとこと 歩行器のご使用やトレーニングは私たちにご相談ください。お散歩で季節を感じてくださいね！

2024年度入社式を行いました

4月1日(月)に2024年度の豊明会グループ入社式を行いました。今年は5名の仲間が加わり決意を新たにしました。



理事長による
辞令の交付



5名の新たな仲間をご紹介します!



看護部

たきざわ かおり
看護師 瀧澤 加央里

介護スタッフとして常岡病院で働きながら学校を卒業し、この春から正看護師になりました。患者さまに安心してもらえるように積極的に学んでいきたいと思っています。

まき なつみ
看護師 榎 夏美

准看護師として常岡病院で働きながら資格の勉強をし、この春から正看護師となりました。患者さまはもちろん、職場の仲間にも頼られる存在になりたいです。

リハビリテーション科

やまもと たけし
理学療法士 山本 剛

急性期の病院で経験を積んだ後、このたび新しいチャレンジの機会をいただきました。患者さまの生活に長く関わる仕事なので、ご本人とご家族に寄り添った支援をしていきたいです。

よしもと みなこ
理学療法士 吉元 実菜子

以前は通所リハビリで勤めていました。介護の世界での経験を生かしながら医療的な知識を学びなおし、地域に根差した医療に取り組んでいきたいです。

法人本部

よした そうま
SE(システムエンジニア) 吉田 壮麻

豊明会グループ全体のIT環境、システム導入の整備を担当します。異業種からの転職なので、まずは医療の仕事について学び、皆さまと交流していきたいと思っています。

次回30号も楽しみに
お待ちください!

今年の冬は寒さが長引いて桜も遅れていますが、咲き始める頃という間に暖かくなり、全国的に初夏の気候が訪れました。豊明会グループの入社式が行われた4月1日は、天候に恵まれ、晴れやかな1日となりました。今年、介護付有料老人ホーム「サニーガーデン伊丹」が10周年を迎えました。ホームが完成したのは、2014年の3月。リニューアルした「ふくふく通信」もその少し前に発行が始まっています。思えばあつという間の10年でしたが、その間、さまざまなお縁があり、多くの人にお世話になりました。あらためて皆さまに感謝を申し上げるとともに、今後の末永いお付き合いをお願いいたします。

編集後記

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 | 氏家 | 堀尾 | 氏家 | 堀尾 | 常岡 | 氏家(第1) 担当医(第2) 氏家(第3) 担当医(第4) 堀尾(第5) |
| | 午後診 14:00~16:30 | 常岡 | 氏家 | 担当医 | 担当医 | 堀尾 | 休診 |
| 外科 | 午前診 9:00~12:45 | 整形外科 中村 | 整形外科 中村 | 整形外科 中村 | 当面的間 休診 | 整形外科 中村 | 外科 担当医 |
| | 午後診 14:00~16:30 | 整形外科 中村 | 整形外科 中村 | 外科 担当医 | 整形外科 藤井 | 形成外科 担当医 | 休診 |

※2024年4月30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