

ふくふく通信

No. 28

発行 常岡病院広報委員会 072-772-0531

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。

生活習慣を改善して

健康寿命を延ばそう

世界一の長寿国日本

「人生100年時代」といわれる現代。厚生労働省のデータによると、日本人の平均寿命は女性が87・57歳で世界第1位、男性が81・47歳で世界第3位です。しかし、せっかく長寿になっても、健康を保つことができないならば、人生の楽しみも半減してしまいます。健康上の問題がなく日常生活を送れる期間を「健康寿命」といい、男女ともに平均寿命と健康寿命は約10年ほどの隔りがあります。充実した人生を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康寿命を延ばすには

健康寿命を延ばす取り組みは、さまざまなものがありますが、生活習慣病の予防、高齢者では体全体が衰弱す

るフレイルの予防が大事です。このためには適切な食事と運動、禁煙、十分な睡眠、休息を取ることなど健康的な生活習慣を身に付けることです。その中で今回は食事についてお話しします。基本は栄養バランスのとれた食事をとることが重要。日本人の寿命が延びた要因の一つが、栄養バランスの良い和食のおかげだということがわかっています。食品に含まれる栄養素は、糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルの5に分類されます。この5つの栄養素を食事から過不足なくとる工夫が必要です。

健康的な食生活を

- 朝・昼・晩と毎日3度の食事をする
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる
- さまざまな野菜をたくさんとる
- 塩分は控える

最近の研究で腸の環境が健康に関係していることがわかってきました。

腸内環境で長寿に

腸の健康を保つことは、健康寿命を延ばすことにつながります。腸内には100種類もの細菌が生きています。腸内の細菌には、善玉菌、悪玉菌、日和見(ひよりみ)菌の3種類があります。善玉菌を増やして腸内環境を改善しましょう。

善玉菌

消化吸収の補助や免疫刺激など、健康維持や老化防止などへ影響がある菌で、代表的な菌はビフィズス菌や乳酸菌。

悪玉菌

体に悪い影響がある菌。代表的な菌にはウェルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌の有毒株。

日和見菌

健康なときはおとなしくして

るが、からだが強ったりすると腸内で悪い働きをする。



医療法人社団 豊明会 理事長 常岡 豊

善玉菌を増やす食べ物

味噌や醤油、お酢、ぬか漬け、キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品。食物繊維を多く含む野菜類など

今回お話ししたことはあまりにも当たり前と思われる方が多いと思いますが、不適切な生活習慣が少しずつ積み重なって結局健康を損ない、生活習慣病を発症し、ひいては健康寿命を低下させることにつながります。生活習慣を見直して、今からすぐできることから始め、心身ともに健康な生活を持続しましょう。



就任のご挨拶



副院長
うじい え ひでとし
氏家 秀敏

日本内科学会 総合内科専門医
日本血液学会 血液専門医
日本造血・免疫細胞療法学会
造血細胞移植認定医
日本医師会認定産業医
緩和ケア研修会 修了

幅広い分野で患者さまの相談に

昨年10月、当院の副院長に就任いたしました氏家です。実は以前より常岡病院とはご縁があり、数年前から何度かお手伝いに来させていただいておりました。そのため、初めてというよりも、なじみのある場所での再スタートという印象です。

ここに来るまでは大学病院や大阪の成人病センター、住友病院などで経験を積みました。

私の専門は血液内科ですが、血液の病気はさまざまな器官と関係が深いため、幅広い分野で患者さまを診ることが出来ます。今後は専門以外でも一般内科として、糖尿病や高血圧なども担当しますので、気になることは何でもご相談いただけたらと思います。

まだまだ新参者で、仕事にも慣れていませんが、皆さまのお役に立てるよう、全力を尽くしてまいりますので、これからよろしくお願いいたします。

趣味・好きなこと

私は尼崎市出身で、現在は宝塚市に住んでいますが、伊丹という土地は全く知らないで、皆さんにいろいろな良いところを教えていただけたら幸いです。伊丹は酒どころと聞くので楽しみです。趣味は競馬や野球観戦。阪神タイガースを応援していますので、ファンの方は気軽に声を掛けてくださいね。

充実の4人体制で、 皆さまを全力サポートします！

地域連携室の役割は、大きく2つです。

- ①患者さまが医療機関に受診・入院するときのお手伝い。
- ②患者さまの退院後の生活を過ごしやすいためのお手伝い。

患者さまのために、医療機関・介護事業者などさまざまな関係者との連携を促すのが私たちの仕事です。

医療ソーシャルワーカー (社会福祉士)が担当します！



お気軽に
ご相談
ください！

- 急性期病院から退院といわれたが自宅で生活が難しい
- 介護保険について知りたい
- 病气や療養生活のなかで不安なことや困ることがある
- どんな施設があるのか知りたい
- 医療費の支払いが心配
- どこに相談していいかわからない

ご自宅での生活でお困りの場合は、他医療機関（病院、診療所など）、介護事業所など関連部署をご紹介しますこともあります。

サニーガーデン伊丹 だより

毎日ワクワク!
サニーガーデン伊丹
の暮らし

2014年に開設された介護付有料老人ホーム「サニーガーデン伊丹」は、医療と介護が一体となった高齢者の方のための「住まい」です。来年3月には10年目を迎えます。入居者さまが安心して暮らせるのはもちろん、日々を楽しく過ごしていただくためのレクリエーションも行っています。コロナ禍で人が集まる会を開催できなかった時期もありましたが、最近では徐々にいろいろなイベントやサークルを開催しています。

ご自宅での生活に不安を感じておられる方、介護が必要でお困りの方は、ぜひご相談ください。

施設になじめるか不安な方は、短期間の入居も可能です。実際の入居はまだ先のことも、早めに検討・用意しておくことで安心です。



施設長 つねとう はるみ
恒遠 春美



お花見外出

心躍る♪四季折々のイベント



園芸サークル



箱庭づくり



節分

ケアプランセンターつねおかより

困ったときに頼れる場所に。

ケアプランセンターでは、病院を退院後、自宅で介護サービスを受けたい方への支援を行っています。ケアプランの作成や介護サービスの調整など、介護サービス全般のご相談をお受けしています。他制度の活用など複雑なところもありますので、ご不明なこと、お困りのことはお気軽にご相談ください。

自宅で最期を迎えたい、ご家族さまと一緒に過ごしたい、まだまだ人生を謳歌したいなど、その人それぞれの生き方に寄り添ったご提案をし、その方らしい人生をサポートのお手伝いをしてまいります。(※ケアマネジャーの担当件数には制限がありますので、担当をお受けできないこともあります)

所長 金田 陽子



現在ケアマネジャーは3人。
利用者さまにとって
頼れる存在でありたいと
思います!



トライやる・ウィーク 中学生のお仕事体験

実施日 2022年11月7日～16日

兵庫県下の中学生2年生たちが職場体験をする「トライやる・ウィーク」。豊明会グループにも伊丹市立北中学校と西中学校の生徒さんが参加してくれました。

リハビリテーション科、放射線科、事務局、栄養科、サニーガーデン伊丹……医療と介護の現場を実際に体験した生徒さんは、「親が看護師をしているので医療の現場を体験したかった。思っていたより医療には色々な仕事があることを学びました」と語っていました。



環境改善報告

患者さまの環境をもっと安全・快適に！ 病院のエレベーターが新しくなりました。

2023年6月、常岡病院のエレベーターが新しくなりました。三菱電機ビルソリューションズによるリニューアルで、より安心・便利に。地震の際は、安全に近くの階に止まり、乗客が降りられるようになっており、挟まれたり、閉じ込められたりするのを防ぎます。操作盤も新しくなり、オンラインでお知らせを表示。同社のエレベーターは国内トップシェアで、大きな病院でも実績がある安心の仕様です。



編集後記

新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、世間ではお祭りやイベントが通常どおり行われるようになりました。とはいえ、依然としてコロナだけでなくインフルエンザなどの感染症が収まらない状況が続いており、まだまだ予断を許さない状況です。そんな中でも、患者さまや利用者さまに、できるだけ快適に過ごしていただけるよう、豊明会グループは努力を続けてまいります。今回、環境改善の一つとして、病院のエレベーターをリニューアルいたしました。また、最適な医療や介護のサービスがご提供できるように、各部署の人員も充実させてまいります。今後も少しずつではありますが、改善に努めていきたいと存じます。

次回29号も楽しみにお待ちしております！

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	常岡氏家	堀尾	常岡氏家	堀尾	常岡
	午後診 14:00~16:30	廣濱	氏家	担当医	担当医	堀尾
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
	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

※2023年8月10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

ANAB National Accreditation Board
A C S R E D I T E O
MANAGEMENT SYSTEMS
CERTIFICATION BODY

JQ1464/ISO9001
2005年5月
ISO9001 認証取得