



かわらばん



Contents

- 新年のはじまり①
- ミニ健康教室、寒い冬にはご用心?!②
- 通所リハビリテーションの紹介、老健だより③
- こんなに寒いのに脱水症?④

発行年月日/
2023年1月15日

発行人/理事長 難波 義夫
編集/金光病院広報委員会

〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740
TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801
TEL(0865)42-3261(診療予約専用ダイヤル)

e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
U R L https://konkohp.jp/

新年のはじまり 医療法人社団同仁会 理事長 難波義夫

新年あけましておめでとうございます。

ここ3年、新型コロナウイルス感染症に翻弄されております。最初のころのウイルスと変わって、ワクチン接種も進み、感染者数は増えているものの軽症の方が多く、体力のある人には風邪をひいた程度のことで済んでいるようです。しかし、体力がない高齢者は、コロナ感染自体よりも、感染後の体力の減退、脱水、経口摂取の低下等全身状態が悪化するケースも多く、不幸な転機ととられる方もおられるようです。

そのような、体力の弱い人々を看ている医療・介護関係者は患者さん

や利用者さんへ感染させないように、一般の人とは違い、より一層の注意をここ3年強いられてきています。一般の人の緩い行動制限に少しイラっとしながらです。でも、感染したり、濃厚接触者となり、休職をやむなくせざるを得なく、皆様にご迷惑をおかけしています。

新型コロナ、また物価高の影響により、医療機関の経営状況はかなり圧迫されており、国からの補助金があるもののかなり厳しい状況が続いております。国の施策もその場しのぎの対応が主で、将来に向かってのグランドデザインをきっちりと示してもらわなければ、我々現場も五里霧中の状態です。

しかし、我々には地域の医療・介護の現場を守り続ける使命があります。今年も頑張っまいりますので、皆様ご支援のほどよろしくお願いたします。



ミニ健康教室

リハビリテーション課（鍼灸師） 福原 清次

ツボで冷え症対策！

だんだん寒くなってきましたが、みなさんいかがお過ごしですか？
寒い時期になってくると、冷え症に悩まされる方もおられるのではないのでしょうか。今回は冷え症に効くツボをご紹介します。ぜひ生活の中に取り入れてみてください。

三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの頂点から、指4本(約5cm)の位置にあります。
婦人科疾患のツボともいわれ、生理痛や血行不良のときにも効果があるとされています。



太衝(たいしょう)

足の親指と人差し指の骨の付け根にあります。ストレス緩和や自律神経の調節にも良いとされています。



押し方

親指で5秒押ししてゆっくりと離します。3～5回程度行ってください。
強く押しすぎないように気を付けましょう。

今回ご紹介したツボをお灸で温めたり、ストレッチや散歩など、日々の運動と組み合わせて行ったりすると、より効果があるとされています。

ご自身の体調や主治医と相談しながら試してみたいはいかがでしょうか？

寒い冬にはご用心?!

臨床工学技士 佐伯 竜二

「血圧は夏に低く、冬に高くなりやすい」というのは、ご存知でしょうか。

個人差はありますが、夏と冬で10～20mmHg程度違うことが多く、人によっては冬に朝の血圧が30mmHg以上高くなる方もいらっしゃいます。

ではどうして夏よりも冬のほうが血圧が高くなるのでしょうか？

血圧は生活習慣と密接な関係があり、特に食事(塩分)、体重(肥満)、運動に影響を受けます。

夏はあっさりとした食事をとることが多いのに対し、冬は鍋物やおでんなど温かい食事となりやすく、塩分摂取量が多くなりがちです。また寒い時期には運動量が減り、汗をかきにくくなり体重が増加しがちです。塩分摂取量の増加、体重の増加はいずれも血圧を上昇させる方向に向かわせます。さらに、気温の低下、特に朝の室内温度が低いと交感神経が亢進し血管が収縮して血圧が上昇します。

対策としては、まずは朝の血圧を測りましょう。朝の血圧が高いほど脳卒中や心臓病のリスクが高くなるため、135/85mmHg未満とするのが目標です。そして、家庭で血圧を測って記録し、主治医に見せることが重要です。また、寒い時期は、エアコンを入れて部屋を暖かくしてから起床し血圧を測りましょう。

血圧の正しい測り方

- ①座位で体の力を抜き少し安静にしましょう。
- ②腕帯または手首帯は心臓と同じ高さにしましょう。
* 同じ高さにしないと血圧が高くでたり、低く出たりします。
- ③測定中は体や腕を動かさないようにして測りましょう。



通所リハビリテーションの紹介

通所リハビリテーション

看護師 岡川夕美子

気軽に脳トレ!

脳トレとは「脳を活性化させるトレーニング」のことです。脳トレを行うと認知症の予防や脳の働きを活性化させる効果が期待できるといわれています。

通所リハビリテーションでは、計算問題や○×クイズ、季節の塗り絵等、毎回様々な脳トレを準備して、利用者さんに行っていただいています。

通所でおこなっている脳トレの一部をご紹介します。



☆こんなのあります!

寒くて外にでるのがちょっと…という時には、是非お試しください。今は脳トレアプリなんていうものもあります。自分に合ったもの、簡単にできて、継続できるものを見つけて始めてみてください。



見学することも可能なので、お気軽にお尋ねください。連絡先：TEL 0865-42-3179（通所リハビリテーション直通）

老健だより

介護士 山本千鶴

老健では、毎月、行事を行っています。令和4年度は、4月/お花見・5月/母の日・6月/父の日・7月/七夕・8月/夏祭り・9月/敬老の日・10月/十五夜・11月/秋の運動会・12月/クリスマス会・1月/鏡開き・2月/節分・3月/ひな祭りを計画し、12月までの行事を無事に実施することが出来ました。今回は、その中から、11月に行った『秋の運動会』の様子を紹介させていただきます。

最初に、ラジオ体操でしっかりと体をほぐし、まずは、割らないように、飛んでいかないように、風船を順々にお隣さんに両手でパスをしていく風船リレー!! お次も、順々にお隣さんに足先を使ってボールをパスするキックボール!! 競技も中盤となり、全員でポンポンを振りながら、大きな声で「フレー! フレー! 紅組!!」「フレー! フレー! 白組!!」と白熱の紅白対抗応援合戦!! 応援合戦で盛り上がった後は、職員が背負ったカゴを目掛けての紅白対抗玉入れ!!



最後は、ロープに吊り下げられたお菓子を取るお菓子取り競争で終了しました。ご利用者様も、職員も、全身を使って競技を行い、大きな声で応援し、童心に帰って、秋の大運動会を楽しみました。皆さん、とても素敵な笑顔でした。

毎月、担当の職員を決めて、ご利用者様に喜んでいただけるように計画をし、準備をして行事の日を迎えます。そして、ご利用者様の喜ぶ笑顔を見られるのが、私たち職員にとって、とてもありがたく嬉しいことです。

こんなに寒いのに脱水症？

内科 小田原 正浩

夏場の熱中症はよく知られていますが、脱水症は冬にも起こります。人は知らず知らずのうちに呼吸や皮膚から水分が失われます。これを不感蒸泄といいます。健康な成人は1日に約600～900mlの水分を不感蒸泄で失います。特に冬場は空気が乾燥しており、より皮膚からの蒸発によって水分が失われやすい傾向にあります。さらにここ数年、気密性の高い素材を使った衣類が増えていますが、暖かい分、発汗が増え、余分に水分が奪われます。また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくく、体が冷えるから、トイレが近いから、という理由で飲み物を控えていると、気づかぬうちに体内の水分が足りなくなります。

このように、知らず知らずのうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。熱中症同様、かくれ脱水の症状は頭痛、食欲不振、倦怠感、脱力感、筋肉痛、足がつるなどになります。喉が渇く、尿の色が濃くなっている、37℃前後の微熱がある、といった脱水のサインに早く気がつくことが大切です。

かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2～3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。また、部屋の湿度を上げることで、乾燥を防ぎ不感蒸泄を減らすことができます。加湿器の使用や、濡れたタオルを室内に干すだけでも湿度を上げることができます。

原因はよく分からないけれど、なんとなく頭が痛い、胃もたれがする、こうした冬場の体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。



優良表彰

経営企画部
小幡 通孝

祝勤続20年



今年の3月18日で勤続20年を迎えました。

その事に関して岡山県病院協会の病院優良職員表彰を頂く運びとなりました。この表彰におきましては、岡山県病院協会の難波会長からありがたいお言葉を頂く事が出来ました。

本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

しかし、私達が同仁会の為に頑張ってきた事が出来たのは理事長であったり、周りの諸先輩方々や同輩、後輩、取引先の皆様からのお力添えがあったからこそです。素晴らしい仕事を頂いているからだと思います。

これからも、職場での仕事に励みながら、社員の一人として同仁会の発展に尽くしてまいります。

金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします。

金光病院の基本方針

1. 急性期から終末期まですべての領域において全人的医療を行います。
2. 患者様の自立を支援し、早期在宅復帰を目指します。
3. 謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療・看護を提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。

編集後記

皆様お正月はいかがお過ごしでしたか？コロナ禍が続き、これも新たな日常となっています。2023年何か目標は立てましたか？私は時間を見つけて運動を始めようと思っています。

暖かくなる春までどうぞ心も身体もお健やかに過ごして下さい。

本年もよろしくお願いたします。



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院