

Vol.71



# かわらばん



発行年月日／  
平成25年5月1日

発行人／院長 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

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



## 目次

金光病院は「晴れやかネット」に参加しました	1
転倒予防教室	2~3
看護フェア	3
部署紹介・健康教室のご案内	4

## 金光病院は「晴れやかネット」に参加しました

副院長 牧 佳男

「晴れやかネット」というのは岡山県、岡山県医師会、岡山県病院協会によって2012年10月に設立された医療情報ネットワークです。

これは各医療機関に保管されている患者様の医療情報を患者様の同意のもとに、高度に暗号化してインターネットで結び、相互に共有することにより診療に役立てるための仕組みです。

2013年4月15日現在、開示施設として稼働しているのは、当院、岡山大学病院、倉敷中央病院など15施設ですが、2013年度末までには県内の50余りの病院が情報を開示する予定です。

閲覧を希望する診療所・病院は「晴れやかネット」に参加することによって開示病院の診療情報（画像データ、検査データ、投薬内容等）を患者様の同意取得後閲覧することができます。

患者様がかかりつけの先生の紹介で金光病院でCTやMRIを撮った時、かかりつけの先生の診療所で画像データを見ながら説明を受けることができます。

また金光病院に入院した場合も患者様の同意を得て公開することにより入院中の画像データ、検査結果、注射・投薬などの治療経過をかかりつけの先生に詳しく知っていただくことができます。

また金光病院から倉敷中央病院、岡山大学病院などに患者様を紹介させていただいた場合も紹介先の病院の診療情報を見ることができるようになります。

将来的には調剤薬局、訪問看護ステーションなどとも連携し、診療情報を有効活用し、地域全体が一つになって患者様の健康を守ることを目指しています。



晴れやかネット（医療ネットワーク岡山）ホームページより抜粋



## 転倒予防教室

リハビリテーション室 山内 哲雄・奥野 祥應

### 転倒とは

「つまづき」や「滑り」によって、身体の一部が床などにふれること、を言います。

転倒は高齢者に多いという印象があると思います。ただ、実は「つまづき」や「滑り」の頻度を考えると、若者も高齢者も大差はありません。若者は転倒する前に体勢を立て直す事が出来ますが、高齢者になると1度の転倒が大事になることも少なくありません。

### 住環境における転倒のリスク

- 床が濡れやすい（水回りなど）
- 大きな音が鳴る場所（電話・テレビの近くなど）
- 固定されていないカーペット（端がめくれる）
- 床に紙やラップなどが落ちている
- 2～3センチの低い段差がある（敷居など）

以上のように身の回りによくある環境です。だからこそ、意識や注意せず、転倒が起こります。住宅環境も転倒の原因の一つです。「家屋の構造・住宅改修」について不安・疑問がございましたらお気軽にリハビリスタッフにご相談ください。

### 転倒のしやすさチェック

- 何も持たずに椅子から立ち上がれますか？
- 何も入っていないコップを持って、真後ろへ方向転換できますか？
- 水やお茶などが入ったコップを持っていても、こぼさずに歩くことができますか？
- トイレに行く時や電話が鳴っている時など、急いでいる時に敷居やカーペットなどの段差につまづくことがありますか？

当てはまった方は転倒のリスクが高くなります。十分注意して生活していきましょう。

### 転倒予防の運動

足の筋肉をつけたり転んだりしないようにするために、運動する人は多いとは思いますが、ただ運動として歩くのでは転倒予防になりにくいです。

同じ時間運動するなら…転倒予防にもつながるものにしませんか？

転倒を予防するには1度に2つのことを行う（例えば、歩きながら夕ご飯を考える等）ということがポイントになってきます。これをdual task（二重課題）といいます。では、このdual taskを簡単に行える運動を紹介します。

#### 椅子に座り足踏みをします。この運動に…

- 足踏み+計算（3を足し続ける。3を引き続ける）
- 足踏み+語想起（知っている動物の名前を出来るだけたくさん言う）

さらに足踏みをただ行うのではなく、息を吐きながら一生懸命行うようにしましょう。これにより、姿勢もよくなり運動の効果がより高くなります。

また目的や意識を持った運動も良く、プール・マシーントレーニング・運動教室・太極拳なども効果があるといわれています。

転倒予防教室やかわらばんでは一部の紹介しか行えておりません。また転倒予防教室には参加できなかったけど資料がほしい方、その他転倒予防に関する疑問や質問等ございましたら遠慮なくリハビリスタッフに声をかけてください。

来年度も健康予防教室を行いますので、是非皆様お誘い合わせのうえお越しください。



## 看護フェア



平成25年3月30日（土）当院多目的ホールにて、看護フェアを開催しました。継続して開催できていることを嬉しく思っています。今年は「ミニコンサートハンドベルの演奏」、昨年好評だった「椅子に座ってできるヨガ」を行いました。ABI（動脈硬化の検査）、骨塩定量（骨粗鬆症の検査）の検査にはたくさんの方にお越しいただきました。また、毎年恒例のバザーでは44,000円の収益金があり被災地支援にと山陽新聞社会事業団に寄託いたしました。お越しいただいた皆様にはご協力ありがとうございました。今後も『地域の方々の健康と命を大切に』という気持ちを忘れず、お役に立てるよう看護会一同頑張っていきたいと思えます。（看護会）



## 部署紹介

## ～看護補助者～

私たちは、病棟勤務19名で1～3Fの業務をこなしています。日頃看護補助者がどんな仕事をしているのか少し紹介させていただきます。

私たち看護補助者は、看護師の指示のもとで主に患者様のお手伝いをさせて頂いています。食事介助・入浴介助・オシメ交換・シーツ交換などを中心に、小さな仕事も盛りだくさん！

そうそう！忘れてはいけないのが、環境整備です。入院生活を気持ち良く過ごして頂く為にいつも綺麗な金光病院を目指し、日々頑張っています。

(看護補助者 白坂 えりか)



## 今後の健康教室のご案内

当院では皆様の健康にお役に立てて頂ければと毎月様々なテーマで講演を行っています。詳細は、正面玄関など院内掲示もありますので、皆様お誘い合わせの上お越しください。

**場所** 金光病院 4階 多目的ホール

**時間** 14:00～15:00

**4月** 「慢性閉塞性肺疾患について」…………… 理事長・院長 難波義夫

**5月** 「ピロリ菌について」…………… 副院長 診療部長 前田徹也

**6月** 「メタボリック症候群について」…………… 内科部長 小田原正浩

※今後の日程は金光病院HPにも記載されています。随時更新していますので、どうぞご活用ください。

<http://konkohp.jp/>

### 「診察医師変更のお知らせ」

4/9(火)より午後の内科診察が綿谷医師から道上医師に変更しています。

### 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、亜急性期、慢性期医療および救急医療を提供します。
2. 高齢者、認知症患者様をはじめ、すべての患者様の人権と意思を尊重し、患者様中心の医療を行います。
3. すべての患者様に対し、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、質の高い医療およびケアを提供します。
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。



日本医療機能評価機構  
医療機能認定病院



### 編集後記

『山を動かす人は まず小石を動かすことから始める』  
といひます。

私も冬の間に太ったこの体をどうにかすべく、少しずつ体を動かすことから始めようと思ひます。