

医療法人済恵会 広報誌

オアシス76号

広報誌オアシス 制作 広報委員会
〒379-0116 群馬県安中市安中3532-5
Tel (027) 382-3131 FAX (027) 382-6568

地域包括ケアの実践

新年明けましておめでとうございます。今年はや暖冬なので過ごしやすかったように思えますが、これからが冬本番です。充分寒さに気を付けていただきたいと思います。さて昨年は12月から老健めぐみの17床増床が稼働しはじめました。少しずつ入所者の方が増えてきております。また病院の25床増床工事も2月には完成する予定です。もう少しの間工事でご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

さて当院では昨年の9月より地域包括ケアを実践するため、いわい中央クリニック、武井内科循環器医院、さるや内科医院、永山医院の4診療所の先生方と連携を深めております。各診療所からの入院が必要な患者さんの受け入れは当院が責任をもって対応し、退院後は確実に各診療所の先生方に引き継ぎ治療をお願いする。退院後往診が必要な患者さんには各診療所の先生方をお願いし切れ目のない医療を提供するものです。また市内の老人ホームや介護支援専門員(ケアマネジャー)、訪問看護ステーションの看護師さんにも出席をお願いしております。ケアマネが自分の担当している利用者さんのなかで医療が必要な方には診療所の先生方に往診をお願いして診ていただく、また施設で主治医がいない方には診療所の先生方に積極的に係わっていただく、医療側で介護の必要な患者さんには介護の提供をお願いをする、そんな連絡がすぐにとれ

る会を立ち上げました。毎月第一月曜日には関係者が集まり会議を開催しております。会議では須藤病院からは紹介された患者さんの経過を報告します。また診療所の先生からは退院後、往診している患者さんの報告なども受けております。さらに往診している患者さんで、状態のおもわしくない患者さんは病院に知らせていただき、急変時や入院が必要な時は病院として確実に受け入れられるように考えております。安中市民の方が少しでも安心して生活できる体制を構築したいと思っております。今後さらに参加していただける診療所や介護施設が増えることを願っております。もし診療所の先生方に往診をしていただきたい方がおりましたら紹介いたしますので遠慮なく申し出てください。すぐに対応いたします。

少子高齢化社会で試されているのは地域の問題解決力です。一つ一つの組織ではなかなか解決できない問題でもいくつかの組織が力を合わせれば非常に大きな力となります。今年の行動目標として『垣根を取り払った協力体制の確立』を“情熱”をもって実行していきたいと思っております。今年もよろしくお願い致します。

医療法人 済恵会
理事長

須藤 英仁



一歩前へ～看護部本年の目標～

新年明けましておめでとうございます。今年も年明けから穏やかな日が続いていますが、皆様にとっても良い一年になることをお祈り申し上げます。

さて、今年も新病院に移転9年目を迎え、3月に回復期リハビリテーション病棟、療養病棟を増床します。昨年11月には新職員棟が完成、12月には介護老人保健施設めぐみが増床、病院4階は現在も改装中です。皆様には大変ご迷惑をおかけしております。この増床に向け看護部では、効率的な人員配置と業務内容を見直し、体制を整えているところです。看護配置数は、現状のままで当面問題はありません。しかし、フロアが広がるので看護師がどう行動するか、動線に無駄がないように考えなくてはなりません。具体的には、勤務時間や週間予定、看護業務の見直し、薬剤師の介入等です。十

分に検討し、より安全・確実な医療・看護が提供できることを目指します。

昨年12月には関東厚生局適時調査があり、細部まで見直す機会がありました。その結果口頭での評価ではありますが、「診療報酬請求に問題はない、よく努力している」。また今後は「もっと上を目指し、内容の充実を図る」よう指導を受けました。これは今までやってきたことが、正しかったと自信を持って言える根拠になり今後の励みにもなります。

最後に平成28年度の診療報酬改定について、すでにマイナス改定と発表がありました。病院としましては厳しい現状ではあります。しかし当院が地域の皆様に必要なとされ続けるために、良いところは継続し現状に満足する事なく一歩一歩前進したいと思っております。今年も宜しくお願い申し上げます。

看護部長 佐藤明美

老人保健施設めぐみより新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。朝晩の寒さも一段と厳しくなっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。平成27年12月1日よりめぐみが17床増床し97床のベッドを有する施設となりました。以前の一般棟では3人部屋と4人部屋のみで、少人数のお部屋をご希望頂いても対応できませんでした。個室と2人部屋が新設されたので、ゆったりとした空間を提供させていただく事が可能となりました。また、増床に伴い調理室も新設し、温冷配膳車の導入を行い、利用者様から「温かくておいしい」等のお声を頂いております。今後の課題としては、新しいフロアに生活感がなく淋しい等の意見も寄せられておりますので、利用者様が安心して過ごして頂け

ます様に、環境を整えて参りたいと思っております。

現在、介護サービスの多様化に伴い、多くの事業所や施設が安中・高崎地域でも見受けられます。介護を必要とされる方にとっては、ご希望やご要望に応じてサービスを選択する事ができる時代となりました。サービスを提供する側からすると、選ばれる施設にならなければなりません。めぐみも、皆様から信頼されめぐみを是非使いたいと思って頂けますように職員一同、努力して参ります。お気づきの点がございましたら、お気軽にお声掛け頂きたいと思っております。本年も介護老人保健施設めぐみをよろしくお願い致します。

支援相談員 新井寛之

リハビリ通信

～身体(からだ)の歪み(ゆがみ)と足の歪みについて～

リハビリテーション科 理学療法士 菅根利明

平素より須藤病院をご利用の皆様、いかがお過ごしでしょうか。寒さ厳しき季節となり、ますます運動や身体を動かすのが億劫になりやすいものと思われまます。背中も丸くなり姿勢も悪くなりがちです。日常生活で正しく姿勢よく過ごすことは、身体の状態はもとよりさまざまな合併症などの予防にもなります。今回はそんな身体の歪みの原因の一つである足の歪みについてお話したいと思います。

みなさんは毎日立ったり歩いたりをどれだけしていますか？その時に土台となっているのは足です。その足が全身を支えているのです。足には沢山の骨と筋肉があります。特に膝から下には体の約4分の1の骨が集まっていて、細かい関節や筋肉も多い部位です。だからこそ、それらが連動し細かい動きをする事により、足元の悪い地面であってもバランスを保って歩く事が出来ています。そんな機能を果たしてくれる土台となる足が歪めば、上へ上へと体はバランスを取るように歪んでいきます。

体の重心やバランスを取っていた足が歪んでしまうと、下半身全体の重心の位置がずれ、上半身がそのずれのバランスを取ろうとさらに歪むというわけです。

まずは足の歪みをチェックしてみましょう

足が歪んでいれば、日々生活しているだけで体全体が歪みます。このチェック項目に当てはまる方は、ぜひ足から整えてみてください。足をほぐして足の機能がスムーズに働くように出来れば、足の歪みが改善され上へ上へと歪みが流れていく事が防げます。

- 足の指が開きにくい。
- 靴の底の外側だけ、もしくは内側だけ極端に減る。
- 足の裏にタコがある。
- 足のアーチがなく扁平足気味。
- 足が疲れやすく、むくみやすい。



上記の症状が当てはまる方は足の歪みが原因の場合がありますので、足の歪みケアをしてみましょう。

①足指ストレッチ

足の指が開かないのは足が凝っている証拠。特に足の親指が反りにくいと足のアーチが潰れやすくなります。

- ・足の指でグーを作ります。何かを握っているようなイメージでしっかり作ります。
- ・続いて足の指を付け根からしっかり開くようにパーを作ります。最初は開きにくくてびっくりする方も見えますが、一本一本引き離すように開く事を心がけましょう。



リハビリ通信

～身体(からだ)の歪み(ゆがみ)と足の歪みについて～

- ・親指を手前、残り四本を逆方向へ、足指のチョコキを作ります。今度はその逆、親指を外側へ、残り四本を手前へ。
- ・足が少し疲れるまで続けます。
- ・最後は足の指と手の指を交互に組みます。組んだら握り合って軽く力を入れます。ポイントは付け根までしっかりと指を入れる事！

②足首回し

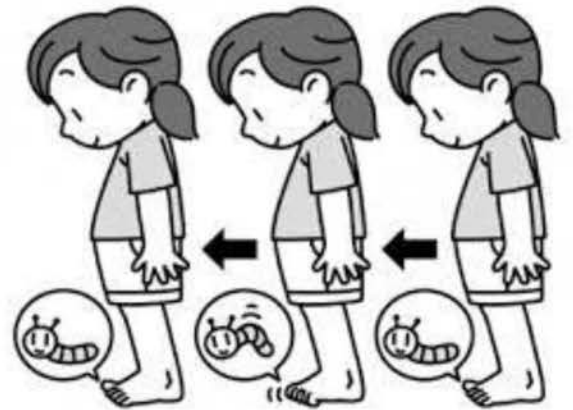
足首の歪みをほぐします。

- ・両足を投げ出し足首をゆっくり回します。うちくるぶし側をしっかりと丁寧に回しましょう。
- ・反対回りも同様に行います。

③タオルつかみ または足指歩き

足指だけでなく、足の裏や甲も適度に鍛えることと、ほぐす事が出来ます。タオルか手ぬぐいを用意します。(なしでも出来ます。)

- ・足の指を使って、タオルを手繰り寄せます。
- ・タオルが無い場合は、立ち上がってタオルがあるイメージで足指全部を使って前へ前へと歩いていきます。



いかがでしたか？どれも簡単なものばかりとなっております。

①～③までまとめて出来る気軽さで本当にオススメです。足の歪みは放置すると全身の歪みへつながるだけでなく、足首をねんざしやすくなるので要注意です。足を整えて体の土台を目覚めさせましょう！

デイサービスさくらより新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。早いもので6月には、「デイサービスさくら」も4年目を迎えます。おかげさまで、「デイサービスさくら」は順調に育っております。須藤病院の経営施設ならではの、理学療法士による個別機能訓練を目玉に、重度の要介護者の受け入れにも積極的に関わっております。これからも看護・

介護スタッフの充実、そして教育にも益々力を入れて、利用者の思いに寄り添い、皆様のご期待に添える「デイサービスさくら」であり続けたいと思っております。本年もどうぞ「デイサービスさくら」を宜しくお願い致します。