

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2009.1月号 Vol.11

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA 北海道厚生連  
摩周厚生病院

## 新たな年を迎え

院長 森 正光

新たな年を迎え、当院は今年7年目に入ります。7年目にもなりますと、病院の基本的な組織作りは固まってきていますが、患者サービスの提供については、まだまだ課題も多いと思います。この解決のためには、まずマンパワーを増強して、患者サービスの改善に努めることが重要と考えます。しかし、この一番重要なことが最も困難な課題でもあります。皆様、ご存知のように、特に地方は医師や看護師の不足は大変な問題であり、いつでも、希望の診療科に診てもらえるという時代ではもはやありません。また、病院に対して無理な要求や負担が多くなると病院の存続にまで影響することは他の病院をみれば明らかです。限られたマンパワーですので、職員一丸となって効率的なチーム医療を行い、医療サービスの提供をして行きたいと考えております。皆様にも当院の現状をご理解いただき、より良い病院作りに暖かいご支援とご協力を賜れば幸いです。

## クリスマス会

看護師 戸松 和子

12月19日、患者様、ご家族55名が参加し2008年を締めくくるクリスマス会が行われました。

まずは、ボランティアの皆様によるハンドベル、ギターとマンドリン演奏が披露され、患者様は手拍子したり歌を口ずさんだりし、中には涙ぐむ方もいま



ました。次に職員による「よさこい」の踊りを披露しました。患者様に見守られながら毎日練習をし、少々飽きたのではと思っていましたが、職員10名が登場すると患者様から「頑張れよ。」と掛け声と歓声が上がり皆様に励まされ踊りきることが出来ました。最後に職員扮するサンタクロースが登場し、患者様一人一人にプレゼントが渡され、笑顔で賑やかな1時間を過ごすことが出来ました。

寒い冬が今年もやってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？この時期に気をつけなくてはならないこと・・・それは「転倒」。路面がすべることはもちろんですが、体の柔軟性も落ちていて、バランス能力も低下しているので、転びやすくなってしまいます。そこで今回は「転びにくくする体を作る」を目標に、どのような体操をすればよいのかを説明します。

### 【ストレッチング】

ストレッチングとは体の筋肉を伸ばす運動です。

原則として、①反動はつけず、②呼吸は止めないで自然な呼吸で、  
③痛みのない範囲で 30 秒間止めます。

#### <A. 腸腰筋>

立った状態で両手を壁について、両脚を前後に開きます。

前に開いた脚の膝を図のように軽く曲げていきます。

後方に引いた脚の部分（図の黒い部分）が伸びていれば OK です。

\*腰をそらさないように注意する。

#### <B. 広背筋>

立った状態で両手を壁につく。

少しずつ頭を下げる。

背中（図の黒い部分）が伸びれば OK です。

#### <C. ハムストリングス>

椅子に浅く腰掛けて、片足を前に伸ばす。

背中を伸ばしたまま前に出した足のほうに状態を傾ける。

太ももの裏（図の黒い部分）が伸びれば OK です。

### 【バランス運動】

バランス能力は転倒に直接影響する要因の 1 つです。ストレッチングや筋力強化に比べると応用的で効果的ですが、運動中にバランスを崩して転倒してしまう危険性もあるので十分気をつけて行いましょう。

#### <D. 片足立ち>

壁に向かって立ちます

左右の足が接触しないよう片方の足を上げます。

左右共に 30 秒程度が目標になります。

#### <E. 継ぎ足歩行>

爪先とかかとをしっかりと合わせながら直線上をゆっくりと歩きます。

10 歩以上続けて歩けることが目標となります。

## 【筋力強化訓練】

筋力強化訓練は中殿筋・大殿筋・下腿三頭筋の筋力訓練を説明します。中殿筋は主に横方向へのバランスを制御し、大殿筋は前後方向、下腿三頭筋は足関節の前後方向へのバランスを制御します。いずれの筋肉もバランスが崩れたときに、それを修正し転倒を回避するための重要な筋肉といわれています。

筋力強化訓練は

- ①反動はつけず、②呼吸は止めないで自然な呼吸で、
- ③痛みのない範囲で5～6秒間止めます。

### <F. 中殿筋>

椅子に腰掛け、両膝を軽く曲げる。

両側を同時に横に開く。このとき足の裏は床をすべるように移動する。筋力に余力があれば、両手で膝の横を押さえつけるとより抵抗感が得られる。

### <G. 大殿筋>

仰向けになり、両膝を立てて殿部を持ち上げる。

このとき背中や腰をそらしすぎないようにする。

### <H. 下腿三頭筋>

椅子に腰掛けて爪先を床につけたまま両方のかかとを上げる。

筋力に余裕があれば両膝を上から手で押さえつけるとより効果が得られる。

A. 腸腰筋

B. 広背筋

C. ハムストリングス

D. 片足立ち

E. 継ぎ足歩行

F. 中殿筋

G. 大殿筋

H. 下腿三頭筋

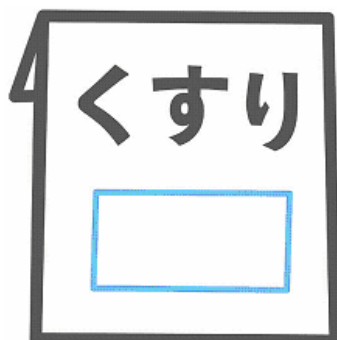
# くすりのおはなし ～参の巻～

．．．薬の使い方．．．

## I. 内服薬の場合

(1) 薬は、多めの水やぬるま湯で飲みましょう。

- ①無しで飲むと、喉や食道に引っかかったり、誤って気管に入る危険性もあります。コップ1杯以上の水やぬるま湯で飲みましょう。最近は水無しで飲めるチュアブル錠もあります。
- ②お茶などにはタンニン酸、牛乳にはカルシウムが含まれており、体の中で薬と結合したり、分解して薬の効果がなくなったりすることがあります。
- ③アルコールを含む飲み物といっしょに飲むことはやめましょう。薬の効果を妨げたり、薬の吸収を速めたり・分解を妨げて副作用をおこすことがあります。



(2) 薬は噛まないで下さい。

- ①持続性錠剤が多くなってきています。持続性錠剤は1日に3～4回服用しなければならないところを1日1～2回ですむように創られた錠剤です。持続性錠剤の中には普通錠の2～3倍の薬の量が含まれている為、噛むと一度に成分が出てきて大変危険です。

(3) 自己判断で薬の量を変えない（医師に相談しましょう）。

- ①効果が現われるまでに長時間かかる薬もあります。効果が現れないからと、勝手に量を増やしたり、減らしたりしないで下さい。
- ②一定の期間使わないと効果のでない薬もあります。病気が治ったと思って自己判断で薬をやめないで下さい。

(4) 異常を感じたら医師に相談する。

- ①薬をつかって気分が悪くなったり、体に発疹などのいつもと違うと感じたらできるだけ早く医師・薬剤師に相談しましょう

(5) 自分の薬を他人にあげない

- ①薬はご自身に合わせて出されています。この薬よく効くからと他人にはあげないで下さい。その人に使ってはいけない薬もあります。危険です！！

# 1月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		眼科		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後										
1	木	年 始 休 診													
2	金	年 始 休 診													
3	土														
4	日														
5	月	森		辻本 玉城	辻本			舛田	舛田						
6	火	森		辻本	辻本			舛田	舛田					新田	
7	水	森		辻本 玉城	辻本			舛田							
8	木	森						舛田	舛田						
9	金	森						舛田							
10	土														
11	日														
12	月														
13	火	森		辻本	辻本			舛田	舛田		桑田			新田	
14	水	森		辻本 玉城	辻本			舛田				水元	水元		
15	木	森						舛田	舛田						
16	金	森						舛田	舛田						
17	土														
18	日														
19	月	森		辻本 玉城	辻本			舛田	舛田						
20	火	森		辻本	辻本			舛田	舛田					新田	
21	水	森		辻本 玉城	辻本			舛田							
22	木	森						舛田	舛田						
23	金	森						舛田							
24	土														
25	日														
26	月	森		辻本 玉城	辻本			舛田	舛田						
27	火	森		辻本	辻本			舛田	舛田		桑田			新田	
28	水	森		辻本 玉城	辻本			舛田				水元	水元		
29	木	森						舛田	舛田						
30	金	森						舛田	舛田						
31	土														

編集後記  
 新年あけましておめでとう  
 ございます。  
 病院職員一同今年も全力で  
 頑張りますので宜しくお願い  
 いたします。  
 (編集委員長)

受付時間	内 科	午前8:30~11:30	午後2:00~4:00
	外 科	午前8:30~11:30	午後1:00~4:00
	整形外科		
	眼 科	—	午後1:00~4:00
	皮 膚 科	午前8:30~11:30	午後1:00~3:00