



『転倒予防について』

皆さんは、自宅ですぐつまずいて、コケた経験はありますか？

コケる＝転倒するという事は、非常に深刻な状態に陥る可能性があります。自宅における転倒は、頻回に起こっており、地域に住んでおられる高齢者1,000人に1人が毎日コケています。

つまり当院のある猪名川町では、65歳の方が9,085名(2019年11月末)いらっしゃるの、予測値ですがこの町内で、毎日9名程度が転倒されていると考えられます。若い方がコケても怪我をされる確率はそれほど多くないのですが、高齢者になると全転倒の3分の2の方が、何かしらの怪我(骨折を含む)や打撲を受けています。コケた事により、普段の生活が行えなくなり、途端に日常生活が行えなくなる可能性があります。その為、転倒予防に取り組む事が非常に重要です。



転倒予防は、何が有効なのか。3点が言えると思います。



1点目は、転倒しにくい環境を作る事です。自宅での転倒は、庭、リビング、階段、寝室の順に起こっています。重大な怪我に繋がるのは、やはり、庭と階段ではないでしょうか。

庭での転倒例では、縁側から降りる時・上がる時、飛び石を歩くとき時などがあるようです。年齢に応じて庭の使い方や整備の仕方(子どもに任せなど)を検討されてもいいのかもしれませんが、また段差など階段には手すりなどを積極的に取り付け、すべらないマットなどを設置するのもお勧めです。

2点目は日頃から筋力とバランス感覚を鍛える事です。

特別な事をする必要はありません。日々、散歩をするなど日課として行える事をなるべく長い期間する事がよいかと思えます。散歩に自信がないのであれば、座った状態で足を上げるなどでも、構いません。毎日、足をしっかりと動かす事が重要です。



3点目は、自分の履いている靴や靴下が合っているものか見直してください。

フローリングを靴下で歩いていると滑ったなども聞く事があります。滑りにくい靴下等も市販されています。また靴も自分の足の大きさに合ったものでないと転倒の危険性は高まります。

今回は、転倒予防について、お伝えしました。

皆様が転倒で怪我無く、健やかな日々をお過ごしになりますようお祈り申し上げます。

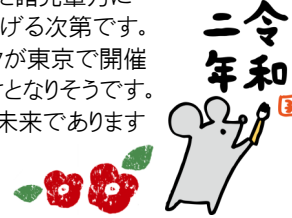
編集後記

新年、明けましておめでとうございます。

令和になって初めての新年を迎えました。「昭和」「平成」「令和」と3時代を生きていると思うと感慨深いものがあります。更に以前の「明治」「大正」の時代より生きてこられた諸先輩方には、ただひたすらに敬意と感謝を申し上げる次第です。

今年には夏季オリンピック・パラリンピックが東京で開催され、間違いなく記念すべき年の幕開けとなりそうです。新しい時代が、前向きで輝かしく楽しい未来でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もよろしく願いいたします。



イベント開催予定情報

4月	8日(水)	春祭り (今井病院2号館ロビー)
----	-------	------------------

※ 開催日時・詳細については、公式ウェブサイトのトップページに於いて、随時お知らせいたします。

外来診療時間のご案内

内科	月～金	9:00～11:30
内科 (もの忘れ外来)	金 (要予約)	13:30～16:30
整形外科	火	14:00～16:30
休診日	土・日・祝祭日、年末年始(12/30～1/3)	

健康診断	企業検診・個人検診・半日ドック
(要予約)	特定健康診断

※ 都合により変更になる場合もあります。詳細については、下記の連絡先までお問い合わせください。

次回の新聞発行は、2020年5月の予定です。



月～金 午前9:00～午後5:00まで

☎ お電話での問合せはこちら

➡ 072-766-0030



いまい新聞



医療法人晴風園
今井病院



2020年1月 発行 Vol.011
編集発行/医療法人晴風園 今井病院 広報委員会

〒666-0236 兵庫県川辺郡
猪名川町北田原字屏風岳3番地
☘ <https://www.imai-h.jp/>





新年のご挨拶



令和2年

新年、明けましておめでとうございます。

医療法人晴風園としては大きな変革を乗り越え丸2年が過ぎようとしています。

医療療養の中心であります今井病院の111床は、回復期リハビリテーション30床、医療療養21床、身体障害者病棟60床の構成となり、急速から緩徐な在宅復帰をリハビリテーションを基盤に進めて行く働きを担っています。近隣の三つの介護老人保健施設、せいふう猪名川120床、ふれあい大島29床、せいふう若葉80床の計229床と、またグループホームせいふう北田原18床を加えて、医療から介護、そして在宅までの慢性期医療・介護を大きく連携して支えています。

あらゆる方々がその時の病状や体力に応じて、適切な病院あるいは施設にて、十分に療養していただけるよう、私たちは努力してまいります。

周辺の急性期病院、診療所、居宅支援事務所、訪問系施設、行政機関と共に地域完結の輪をひろげて行けることが目標です。

「順番待ちをしても入りたい、家族を託したい」と思っただけの施設・組織でありたいと願っています。

今年も職員一同、頑張っまいりますので、よろしく申し上げます。



理事長 植松 正保

あけまして おめでとうございませう

一昨年4月より、新しい体制になり、1年8ヶ月が経過しました。

即ち現在は、障害者病棟60床、回復期リハビリテーション病棟30床、そして医療病棟21床、計111床の病院となっています。以前より(271床)規模は、小さくなりましたが中身の濃い病院を目指しています。

翻って医療界を見ますと厚生労働省は、2025年に向かって地域医療構想を推し進めています。

即ち入院医療から在宅医療へと舵を切る為、まずは全国の公的病院の整理統合を開始しようとしています。ダーウインの進化論で述べていますように力の強いものが生き残るのではなく、変化に適応するものが生き残るのです。

当院も変化する医療情勢を見ながら対応し、なおかつ緑あふれる環境を生かしながら、患者さまご家族さまの視点に立った病院を目指し、職員一同一丸となって頑張ることを祈念して新年のご挨拶と致します。



院長 松尾 功啓



看護部 『2020年の抱負』



今井病院には、「障害者病棟」「回復期リハビリ病棟」があります。障害者病棟では、慢性的に病気をもち医療が継続的に必要な患者さま、回復期リハビリ病棟では、自分でできることを増やしてもらって地域へ帰っていただく患者さまの受入れを行っています。



(看護部長 溝口 宏美)

看護部は、患者さまにとって入院は日常のことではないことを意識して、個人が尊重され適切な医療・看護を受けることができる環境、その人が望む療養環境を提供することができるよう、日々努力していきます。患者さま、ご家族さまを中心に専門職が連携してチーム医療を推進していきます。

今年も無事に新しい年を迎えることができました。昨年は、障害者病棟2年目でした。病棟目標である「その人らしく個性のある継続した看護」の実践がじくりにできたと思います。今年もひとりひとりの患者さまに適したその人らしい生活を考えながら、チーム一丸となり、安心して療養できるよう患者さま、ご家族さまに寄り添った看護を目指します。優しさと笑顔あふれる病棟作りをしていきたいと思ひます。



(2病棟師長 片岡 真理)

3-2病棟は、医療療養病棟です。当病棟師長となり、9ヶ月が経過しました。

当初31床が昨年7月より21床に減床し、業務改善等に取り組んでまいりました。

「患者さまとスタッフにとって居心地の良い病棟」を病棟目標に日々頑張っています。

今後、病院の体制がどんなに変わろうとも、この目標が達成できるよう努力していきたいと思ひます。



(3-2病棟師長 福田 まり子)

2019年4月より回復期病棟師長とし配属され、気がつけば、回復期病棟ではじめての新年を迎えました。今年は、広い視野を持ってリーダーシップを発揮し、職場環境の整理や回復期における看護の質の向上につなげていけるよう努力していきたいと思ひます。



明るく、前向きに、笑顔を絶やさずをモットーに頑張りたいと思ひます。

(3-3病棟師長 宮崎 亜詩)

検査科 通信



『ブレストケアと乳がん検診』

今、日本女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんにならないといえる人は1人もいません。残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし、早期発見であれば、約90%の人が治癒します。早期発見のために、セルフチェックや検診が大切です。検査にはマンモグラフィ検査や超音波検査があります。

マンモグラフィは、小さいシリコも写ります。乳がんの初期症状の一つの石灰化を写し出すことができます。超音波は、数ミリの手に触れないシリコを見つけて出すことができます。最近では血流やシリコの硬さをみて良悪の判断することも可能になっています。マンモグラフィによる定期的な検診 40歳以上2年に1回と一緒に毎月のセルフチェック 自己検診を習慣にすることをすすめます。乳がんは、身体の表面に近い部分にできるた

め、観察したり触れたりすることで、自分で見つけることができる可能性が高いがんの一つです。生理が始まって1週間後、乳房のハリや痛みがないやわらかい状態の時に自分でチェックしてみてください。閉経後の方は毎月1回、セルフチェック日を決めて行いましょう。



セルフチェック 自己検診の方法

お風呂やシャワーの時、石鹸のついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。調べる乳房と反対の手の人差し指 中指薬指の3本をくっつけて乳房に触れます。の二字を書くように指を動かします。シリコや硬いぶがな

い、乳房の一部が硬くないか脇の下から乳首までチェックします。乳首をつまんで分泌物



がないか調べましょう。血性の場合には受診が必要ですが。普段からブラジャーや下着に付着物がないか見ておきましょう。*鏡の前でチェック 腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のくぼみ湿疹がないかの確認も重要です。また、腕を腰に当ててシリコやくぼみがないかも観察します。気になるシリコや変化を見つけたら、すぐに乳腺専門の医療機関で診察を受けてください。当院では超音波検査による乳がん検診を実施しています。特定健診や各種定期健診とあわせて受診し、乳がんの早期発見につなげてください。

