

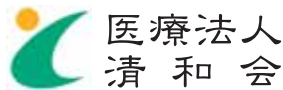
医療法人清和会 地域交流誌

第28号

平成22年6月1日
発行

たいざんぼく

泰 山 木

医療法人
清和会

・東野病院 ・シルバーピア水前寺 ・在宅ステーション水前寺
 ・熊本市東1地域包括支援センター101 (トウイチ) ・地域健康増進室
 URL <http://www.tohya.or.jp>

病院名が変わります

水前寺とうや病院



医療法人清和会
理事長

東野 裕司

新緑薫風の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

高齢化社会の医療ニーズに 대응するため、東野病院はリハビリテーションに力を注いでおります。この5月1日に開設いたしました回復期リハビリテーション病棟も、皆様のご協力により順調にスタートすることができました。ここに感謝申し上げます。

当院は昭和23年に『東野外科医院』として開業し、昭和33年から今日まで52年ものあいだ『東野病院』としての歳月を重ねて参りました。永きにわたって皆さまに親しんでいただいた『東野病院』という名称を近く『水前寺とうや病院』と改称する事を、ここに報告させていただきます。

改称の大きな理由としましては、

これまで「東野」の読み違いが多く、利用者の方々などに混乱を招きがちであったことです。また、系列病院との統一感を持たせるためでもあります。系列病院につきましては、当法人のグループ改編の今後の進捗状況に応じ、報告してまいります。

さらに、『水前寺』の名称を取り入れることで、より地域に根ざした医療・保健・福祉を提供していきたいという当法人の方針を、利用者の方々にもっと認知していただきたい、という意図も含まれています。

『とうや病院』の題字は熊

本出身の書家、武田双雲先生にお願いいたしました。この文字の力強さに負けぬよう、職員一丸となり、気持ち新たに地域医療・福祉に貢献していく所存です。

『水前寺とうや病院』を、どうぞ宜しく願います。

●基本理念

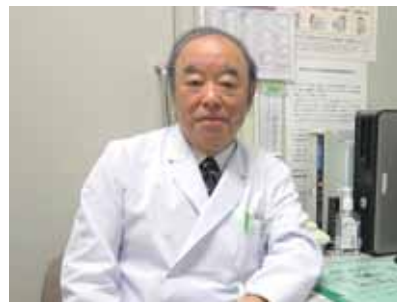
『IDENTITY (個人) の尊重』 ~ For You あなたのために~

●基本方針

1. 私たちは、全ての職種において基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまの権利と意思を尊重し、真の利用者中心のチーム医療およびケアを提供します。
2. 私たちは、保健・医療・福祉が一体となった、質の高い医療および介護サービスを提供し、開かれた病院として地域の皆さまが高齢になっても安心して地域で過ごしていただけるよう、信頼される病院を目指します。
3. 私たちは、常に日々の研修、研鑽に励み、技術と知識の習得に努めるとともに、地域の医療機関との連携を図り、地域の皆さまに密着した安全で質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します。

東野病院のたよれるお医者さん

呼吸器疾患の早期発見と予防のために
～『肺年齢』とは？～



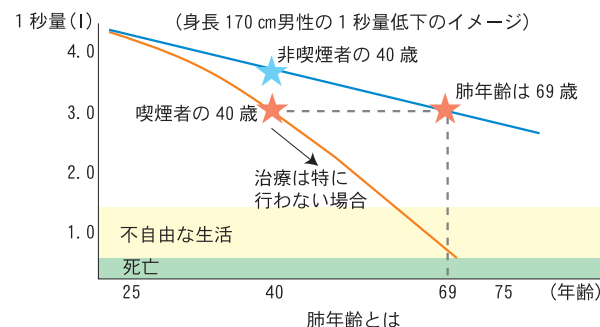
シルバーピア水前寺 施設長代理
福田安嗣

肺は、イキ（呼吸）をするという事で生命の維持に絶対必要な酸素（O₂）を体内に取り入れ老廃物の炭酸ガス（CO₂）を排出する、という重要な機能を持つ臓器です。

特徴的なことは、肺は気管支（気道）を通して常に大気と接している事です。このため、他の臓器と同様に加齢による変化はありますが、それ以上に入ってくる大気によって直接障害を受けることが多いのです。大気汚染の強い環境で生活する人、粉塵の多い職場で働く人、喫煙者などの肺は、一般健常者のものに比べると機能的にも器質的にも損なわれます。そして、一度肺の病気になるると治りにくく、重症化しやすいのです。

そのため、現在自分の呼吸器（肺）機能がどのような状態にあるかを知っておくことは、高齢者は勿論のこと、禁煙を考えている人、或いは若い人にとっても、今後の生活設計上（職業やスポーツの選択などにおいて）大切なことです。

スパイロメーター（呼吸機能測定器）を用いて肺活量V_C（肺の柔軟さ）と一秒量F_{EV}1（空気の流れの滑らかさ）の二つを計ることで、血圧測定や心電図を取ることと同様に、簡単に『肺年齢』が算出されます。



特に、長寿社会において今後増えるといわれる慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎などCOPD）の早期発見や予防のためにも、自分の『肺年齢』を知っておくことは大切です。
当院呼吸器外来でも『肺年齢』は簡単に測定できますので、お気軽にお申し出ください。

検査費用：3000円（保険適用となる方は、保険診療の3割負担または1割負担）

これまで東野病院 療養病棟医長として勤務しておりましたが、4月1日よりシルバーピア水前寺 施設長代理として、入所されている方々の健康管理等を担当しております。
尚、外来診療はこれまでどおり火曜日・木曜日の午前中に行っております。



今年4月より入職しました、看護師13名・ケアワーカー4名です。清和会の理念である『個人（IDENTITY）の尊重～For You あなたのために～』をモットーに、少しでも早く皆さまのお力になれるよう、がんばります。よろしくお願いいたします。



東野病院

看護部紹介

知ってほしいな!

くすりの豆知識

第19回

薬剤部長 益山貞隆

薬の正しい服用について

薬の副作用とは? その2

薬の副作用で気になることは、

- ①どのような症状の副作用があるのか?
 - ②軽い副作用なのか、重い副作用なのか?
 - ③副作用の発生する頻度はどれくらいか?
- の3つがあります。

①と②については薬の使用説明書を読めば判るのですが、③の頻度については判りづらいことがあります。それは、説明書には「まれに副作用が起こることがあります。」「ときに副作用が起こることがあります。」と記載されており、これは説明書が作成された時までの副作用が起きた頻度であるため、“〇〇%”という表現ではなくあいまいな感じがします。

一般に説明書の副作用の割合は、「まれに」「ときに」「〇〇が起こることがあります」と3段階で示されています。

「まれに」は0.1%未満、「ときに」は0.1~5%未満、「〇〇が起こることがあります」は5%以上であるか割合が不明な場合になります。

「まれに」:1000人が薬を服用して1人に副作用が起こるか起きないか。

「ときに」:1000人が薬を服用して1人~50人に副作用が起こる可能性があるということです。

それではなぜ正確な数字にしないかという、説明書に記載してあることは、製薬会社が使用成績調査などでまとめた数字であり、全ての使用者対象で計算されたものではないからです。

副作用が起こる割合について高いと思うか低いと思うかは処方する側と使用する側で感じ方は違いますが、ただ起こる可能性が0.1%未満であってもそれが起きた当人にとっては100%になります。

薬なので副作用(不利益)と治療効果(利益)の損得を秤にかけて使うことになります。前回は記載したのですが、副作用を理解し薬を正しく使うことが大切です。



地域の一品料理

担当 牛嶋 清香

嘉島のグルグルだご

今回は、嘉島の“とれたて市場”で見つけた、昔懐かしおやつを紹介します。

本来は、黒砂糖の1色でしたが、今回、アレンジして3色にしてみました。身近な食材で、簡単にできるおやつです。是非作ってみてください。



1人分(写真)のカロリー 130kcal

《分量》 (3枚分)

- 小麦粉……………150g
- 水……………200cc
- 塩……………少々
- A 黒砂糖……………10g
- B 抹茶……………適宜、砂糖10g
- C 食紅……………適宜、砂糖10g
- あんこ……………300g



- ① 小麦粉、水、塩を混ぜ合わせ、だまにならないように溶く。
- ② ①を3等分にする。
- ③ それぞれにA、B、Cを混ぜ合わせ、3色の粉を作る。
- ④ フライパンを熱し、薄く油をひき、余分な油はペーパータオルで拭き取る(テフロン加工のフライパンでは油は不要)。
- ⑤ 薄焼き卵を焼く手順で薄く広げて焼く(③をそれぞれ焼く)。
- ⑥ 粗熱がとれたら、あんこを1枚につき100g乗せ、スプーン等で広げる。
- ⑦ 巻きすまたは、ラップで巻き上げて、巻き終わりを下にしてしばらく置く。
- ⑧ 10分程置いたら、3~4cm幅に切って盛りつける。

リハビリテーション部紹介

今春より、20名の新入職員が加わりました！！

回復期リハビリテーション病棟の開設に伴ってユニフォームを新しくし、スタッフ一同新たな気持ちで新年度をスタートしました。ユニフォームは皆さまに分かりやすいように職種ごとに目立つ色で色分けをしています。お気軽に声をおかけください！！

一般病棟専属スタッフ20名、シルバーピア水前寺及び訪問スタッフ9名、歯科衛生士1名、そして回復期リハビリテーション病棟専属スタッフ20名の体制で、患者さま及び利用者の方々により良いリハビリテーションを提供できるように努めていきたいと思っております。

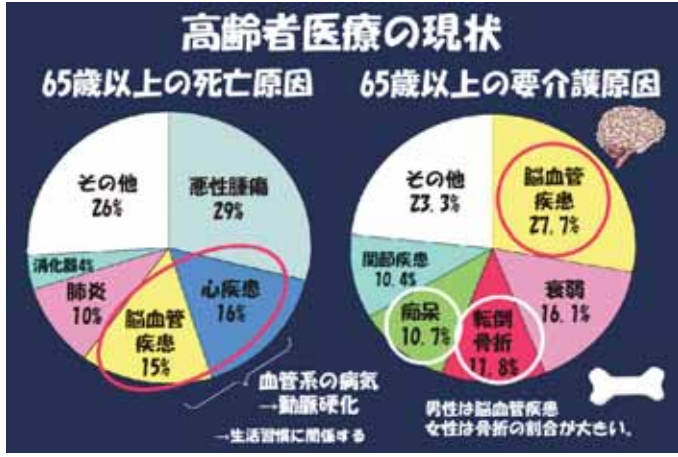
◇私たちが目指すもの◇

- ・患者さまやご家族の皆さまに一番近い存在でありたい
- ・常によいものを取り入れ、常に前向きに変化できる私たちでありたい
- ・皆さまに元気を提供できる私たちでありたい
- ・いつも明るい笑顔の私たちでありたい

今後ともどうぞよろしくお願ひします！！



リハビリ助手：黄、言語聴覚療法士・歯科衛生士：紺、作業療法士：青、理学療法士：赤



今日、日本は生活環境（医療、食生活、衛生環境）の改善によって平均寿命が伸びるとともに少子化も重なって急速な高齢化社会を招いています。

人生50年時代は結核、肺炎などが

賢く上手に生きるには？

診療部長 松永敏郎

死因の上位でしたが、長生きするようになり、生活習慣病（心、脳血管疾患や、悪性腫瘍）が死因の上位を占めるようになりました。更に「介護疲れ」、「介護難民」、少子化による税収の減少、高齢化による医療費の増加が社会的な問題となっています。

平成19年5月より実施している土曜健康サロンを通して見えてきた、賢く上手に生きるためのヒントについて考えてみましょう。

一つ目は「食」です。食は生活習慣の基本であり、重要性が議論されて久しいのですが、国民栄養調査の結果を見る限りでは、20〜50歳台（特に男性）において関心が低く、食を蔑ろにしていることが窺えます。

この時期は、生活習慣病が芽吹く時期でもあり、やがて来る老後に備える時期でもあります。地産地消型の食生活の実践や食への理解を広める

死因の上位でしたが、長生きするようになり、生活習慣病（心、脳血管疾患や、悪性腫瘍）が死因の上位を占めるようになりました。更に「介護疲れ」、「介護難民」、少子化による税収の減少、高齢化による医療費の増加が社会的な問題となっています。

平成19年5月より実施している土曜健康サロンを通して見えてきた、賢く上手に生きるためのヒントについて考えてみましょう。

一つ目は「食」です。食は生活習慣の基本であり、重要性が議論されて久しいのですが、国民栄養調査の結果を見る限りでは、20〜50歳台（特に男性）において関心が低く、食を蔑ろにしていることが窺えます。

この時期は、生活習慣病が芽吹く時期でもあり、やがて来る老後に備える時期でもあります。地産地消型の食生活の実践や食への理解を広める

ことで、生活習慣病予防への意識付けになると思われます。

二つ目は、「体」です。昨今、肥満↓メタボリック症候群が話題ですが、戦後から現在に至るまで、食事摂取カロリーに大きな変化がないことを御存知でしょうか？ 多くの情報は、食の欧米化が原因であると煽っています。しかし肉食による栄養状態の改善なくして、現在の平均寿命はあり得ないと思われれます。それ以上に大きな要因は運動不足だと考えられます。長寿県であった沖縄男性の平均寿命が急速に短縮していることが話題となっていますが、沖縄では銀



ば幸いです。

以上、私が考える賢く上手に生きるためのヒントを書いてみました。今後も土曜健康サロン等を通じて皆さんの健康へのヒントを提供できれば幸いです。

行、薬局にもドライブスルーが完備され、歩かない、運動しないを後押ししているようです。まずは有酸素運動（ウォーキング）から始め、筋肉を活性化しましょう。

三つ目は、「心」です。健全な精神なしに健康はあり得ないのです。精神へのストレスは、免疫系、自律神経系のバランスを乱し、多くの疾病の原因となっています。殺伐とした現代社会では、健全な心を保つことが最も難しいことかもしれませんが、その手立てとして、疫学研究からは、①親しい家族、友人と会話する機会が多い、②我を忘れて笑う、③目標があり、頑張れる（目標がある時は同じ負荷具合でもストレスと感じない）、④日光を浴びて、季節、時間の変化を体で感じる、⑤しっかりと噛んで食事する（噛むことで脳が活性化）、⑥リズムカルな運動をするなどが、精神のリラクゼーションに有効であるとされています。

新しいドクターの
ご紹介



神経内科部長兼院長補佐
寺本 仁郎先生

今年4月から勤務
していません寺本仁郎
です。名はひととおと
読みます。
神経内科が専門で
す。3月まで独立行
政法人国立病院機構
宮崎病院で院長をし
ておりました。当院
の森院長とは、そこで一緒に仕事をすることがあ
ります。平成13年から約10年間、宮崎で初めての
単身生活を経験し、色々生活のすべを勉強しまし
た。宮崎に行くまでは現在の熊本再春荘病院に18
年間勤務しておりました。久しぶりに帰った熊本
の医療事情もまだよく理解しておりませんが、こ
れから少しずつ学んでいこうと思っています。
しかし何しろ年齢も高齢ですので、新しいこと
がなかなか頭に残らない状況で、新たな患者さん
の名前や、職員の皆様の名前を覚えるのに時間が
かかると思います。どうぞご了承ください。自
宅は神水で、病院から歩いて20分ほどです。毎日
出来るだけ老化防止のためにも歩きたいと思っ
ています。
以前熊本で仕事をしていたときは、神経難病
棟や筋ジストロフィー病棟などを受け持っていま
した。長期入院で介護が大変な病棟でした。当院
も障害者病棟があり、またそのような患者さん
のかかわりが出来ると思っています。病院のため
に少しでもお役に立つように頑張っていきたいと
思いますので、よろしくお願ひします。

ご意見
ありがとうございます

ここでは、清和会施設内に設置している『ご意見箱』にいただいたご意見と回答を紹介します。

今後とも、より一層のサービスの充実を図って参りたいと思ひます。紙面の都合上、いただいたご意見全てを掲載することはできませんが、ご了承ください。

ご意見 先日、電気工事の時に停電になりました。その時、南側の病室は明るくて天気の良い時は電気を消しても何も不自由はありませんでした。エコ時代です。施設の係の人にお話してください。

回答 貴重なご意見ありがとうございます。医療処置の際には適度な照明が必要となります。また、各個人によって照明の明暗の感じ方も異なりますので、食事の際などに無人になる病室は、テレビや照明を消すように努めています。

ご意見 月に1回くらい麺類（うどん、そば、だご汁等）を出して欲しい。また、パンも出して欲しい。

回答 月に1～2度は麺類の献立を入れるようにしています。また、パンは選択メニューで毎日選んでいただけるようになっています。患者さまに食事に関する情報が伝わっていなかったのは、こちらのベッドサイド訪問がきちんとなされていなかったためです。申し訳ございません。入院されたら必ず訪室し、入院中のお食事についてお話ししたいと思います。

ご意見 味付けは良い。でもおかずが少なすぎる。もう1品欲しい。

回答 病院での食事は治療の一環でもあり、健康の維持・増進を目的としています。その中で品数・内容・品質・組み合わせなどを考慮しながら献立を作成していますので、品数を増やすことは難しく、ご要望にお応えすることができません。しかし朝食に関しましては、米飯・パン食の選択はできますが、昼食・夕食に比べてメニューの変化に乏しいかと思ひますので、今後研鑽を重ねながら、内容の充実を図っていききたいと思います。

ご意見箱について

日頃施設に対して感じていること（問題点、要望、意見、質問、苦言）を『ご意見カード』に書いて『ご意見箱』にどんどん入れてください。

ご意見箱設置場所 計7箇所

東野病院	1階 外来待合室	2階～5階 食堂内公衆電話横
シルバーピア水前寺	1階 公衆電話横	夜間通用口

水前寺界隈ば さるく

第8回



平成10年にお店を始めて今年で12年目になる「都々逸」さん。

やわらかい明かりの大きな提燈はオーナー手作り。定期的に紙を張替えているそうです。

3月には若い女性にもたくさん来てほしいと、玄関前の庭をかわいらしく造り変え、料理人による本格的な季節料理を楽しめるようになりました。

『美味しい本格料理を楽しみながら、親しい方とゆったりとした時間をすごしてほしい』とオーナー。

今回訪ねた日は小雨が降っていましたが、お庭と提燈のやさしい明かりが調和して、しっとりとした和の雰囲気の際立っていました。

このコーナーでは、水前寺界隈のお店や趣味のサークルなどをご紹介します。

第8回は、熊本県庁東門近く、大きな提燈が印象的な「都々逸」さんにお話を伺いました。

お勧め MENU

お昼 お蕎麦と丼が中心
都々逸そばセット 1800円
箱そば 580円
ミニ親子丼他 450円～
ランチ 800円

夜 居酒屋メニューとコース料理
お造り、天ぷら
都々逸からし蓮根、エビマヨ
レディースコース 2200円 (8品)
飲み放題コース 4000円から (応相談)



都々逸

熊本市水前寺
6丁目28-8
TEL 096-387-8711



営業時間 ランチ 11:00～(L.O. 14:30)
ディナー 17:00～23:00(L.O. 22:30)
定休日 日曜日

ともに **活** きる

素敵な100歳 中村ユキさん ピアノとともに

今年の2月に100歳を迎えた中村ユキさん。しっかりした手つきで元気にピアノを演奏される姿が、新聞やテレビで取り上げられました。「優しく、言葉遣いが丁寧で、気配りをしてくださり、笑顔が素敵なんです」と中村さんの魅力について語るのは、中村さんのお宅へ定期的に訪問している、当法人の居宅介護支援事業所 佐田悟部長 (写真)。



いくつか質問をさせていただきました

- **どれくらいの時間演奏されますか、また好きな曲は？**
毎日30分ほど演奏、
好きな曲は『揚げば尊し』『ローレライ』『旅愁』
- **中村さんの健康の秘訣のひとつ、20歳代からされている肩こりを治す体操とは？**
肩の上下運動 (10回)、体をひねる (10回)、
つま先立ち (10回)
- **好きな食べ物は？**
アイスクリーム、チョコレート、野菜、おでん
- **お住まいの水前寺についてどう思われますか？**
閑静で便利が良い (病院、スーパー、郵便局が近い)
- **当施設の対応についてどう思われますか？**
親切で優しく、対応が良い

ありがとうございました。これからもたくさん元気を分けてくださいね！

地域健康増進室



すごい男がいたもんだ！

人生を走り抜きたい！
100歳まで現役をめざして



我々地域健康増進室は、各サロン、老人会等を通じ経験豊富な素晴らしい多くの先輩方と接し、我々自身の今後の生き方に対するさまざまなヒントを常日頂いています。ここにまた一人の途轍もない男が水前寺にいた。

斉藤一義さん（大正7.9.13生）91歳、すでに何回となくテレビ、新聞等で紹介され、ご存知の方も多いかと思われます。その生き様は、まさに波乱万丈の人生そのもの！ですが、ここでは、紙面の都合上現在の生活、活躍等の一部について紹介します。



水前寺競技場ロビー展示

氏の一日は忙しい！ 毎朝6時起床後、熊日、日経新聞により、日本と世界経済の動きに目を通し、頭の体操を兼ね株投資に思考を巡らす。これは脳の活性化、若返りに大いに貢献しているようである。

交友関係、人脈は全国にまたがり、その方々との交流に、合間をみては月50～60通の手紙（以前は月100通以上）を、しかも全て毛筆で書いておられる。

午後4時頃より、1週間に5回、約2時間、水前寺競技場、江津中ノ島公園等においてストレッチ、筋トレを入念に行い、1周500mを6周後、100m、200mの走行練習を何本か行っている。

水前寺競技場ロビーには、世界陸上銅メダリストの末續慎吾選手の写真がある。その横に、斉藤さんの栄光を讃えるコーナーが大きく設けられている。



練習風景

さっそく、氏の練習ぶりを見学させてもらった。とても91歳とは思われない体の柔らかさ、カモシカのような筋肉で覆われた美脚。日頃のたゆまない努力、根性でこうも若さを維持できるものかと不思議にさえ思える。

陸上を始めた動機は、経営していた旅館を子息に譲った15年前の平成7年（何とその時76歳）。今は亡き熊本走ろう会の加治会長の薦めで「熊本走ろう会」並びに「マスターズ陸上競技連盟」に入会した。


その後、並外れた挑戦意欲と努力を重ね、数々の記録を更新し、自宅にはところ狭しとメダル、表彰状が並べられている。後はどれだけ記録が増えていくか楽しみなところである。（歳に関係なく、常に何か目標を持ち、挑戦する気持ちが凄い！）



記録の一部

2008年11月 全日本マスターズ
400m優勝（アジア新記録・日本新記録）、
200m優勝、100m2位

2009年10月 全日本マスターズ
400m優勝、200m優勝、100m優勝
3冠達成！（大会新記録）




有隣会での講演

終戦後多くの苦境から立ち直れたのは、夫人の内助の功が大きく、又、信条とする「誠実・努力・忍耐・感謝」を日常実践されたこと。これは氏の人生が綴られた「波乱の人生」からも窺い知ることが出来る。

夫人は現在週3回デイケアに通われているにもかかわらず、氏の練習、講演等には必ず付き添い、温かく傍で見守っておられる。お二人の姿を拝見すると、絆の深さを思い知るばかりである。

当病院松永診療部長が講師を務めている土曜健康サロンにも必ずお二人で参加され、夫婦そろって健康であるために常に努力・研究されており、今後も氏の活躍から目が離せない！
(地域健康増進室 室長 徳永 崇)



土曜健康サロン風景



松永診療部長との健康談義

熊本市東1 地域包括支援センター 101(トウイチ)

担当: 永村・上野・福嶋・窪田・濱中・植田

みなさん、地域包括支援センターをご存知ですか？

人口の急激な高齢化が進展する中で、平成12年に介護保険制度が始まりましたが、高齢者の抱える社会的支援の多様化により、介護保険制度だけでは支えきれない部分が出てきました。そこで平成18年4月に設立されたのが、地域包括支援センターです。今年で5年目に突入する地域包括支援センターについて、ご説明します。

高齢者が住み慣れた地域で尊厳ある生活を継続することが出来るよう、要介護状態になっても高齢者のニーズや状態の変化に応じて必要なサービスが切れ目なく提供されるよう、地域の中核機関として、地域包括支援センターが設立されました。今年度は、植木町や城南町が熊本市に統合されたために、29箇所の日常生活圏域に分け、それぞれの日常生活圏域ごとに、設置してあります。

地域包括支援センターでは、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門スタッフを配置し、下記の業務を行っております。

1. 介護予防ケアマネジメント

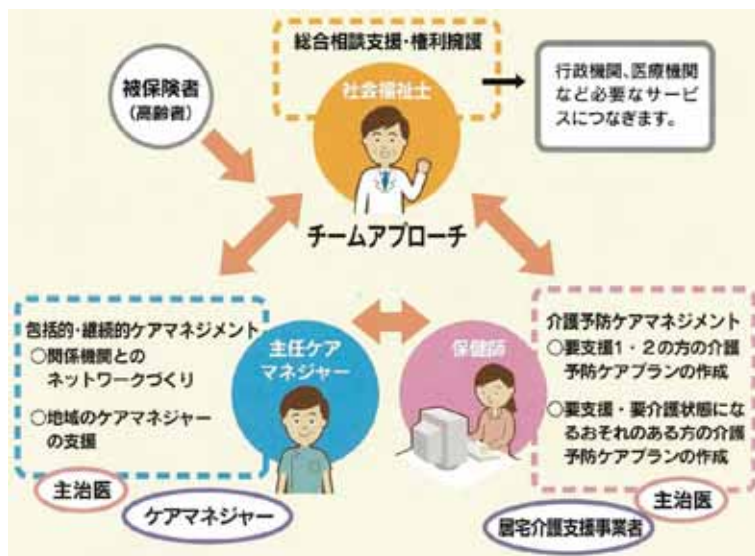
介護保険で要支援の認定を受けた方の介護予防プランの作成を行ないます。また65歳以上の介護保険に該当しない方で、生活機能評価などによって選定された方の運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上のための介護予防ケアプランの作成も行います。

2. 総合相談支援・権利擁護

地域に住む高齢者や家族の皆さまの様々な相談に対応します。また、高齢者の権利を守る成年後見制度や訪問販売などにおける消費者被害を未然に防止する為の対策や、高齢者虐待を防止するための対応を行っております。

3. 包括的・継続的ケアマネジメント

地域の高齢者の方が出来る限り住み慣れた地域で過ごすことができるように、主治医・ケアマネジャー、その他さまざまな関係機関とのネットワークづくりに取り組んでいきます。



その他にも、施設の相談や介護保険の申請など、何でもご相談ください。



今年度もよろしくお願ひします。



熊本市東1地域包括支援センター101(トウイチ)

健軍・砂取・泉ヶ丘 校区 096-384-0022

※ 校区によって担当する地域包括支援センターが異なりますのでご注意ください。

白川・出水・出水南 校区 096-362-0065

熊本市中央3地域包括支援センター

託麻原・帯山西 校区 096-375-1412

熊本市中央4地域包括支援センターやすらぎの森

西原・帯山 校区 096-387-8201

熊本市中央5地域包括支援センター和の華

そのほかの校区については、熊本市高齢介護福祉課 096-328-2311 にお問い合わせください。





老人保健施設シルバーピア水前寺

入所だより

TEL096-384-3399

生き生き健康教室

今回は「肩こりの原因と解消」です。昨今、世の中は便利になり暮らしが良くなってきていますが、その副産物として肩こりを抱える方が多くなっているそうです。皆さんも肩こりに悩んでいませんか？

肩こりにないやさい体型があるぞ！
肥満・なご肩・猫背・弱い筋肉のぞこたい！



私は肩こりにないにきいって言わした！

はい！
手を上げて
頑張りまあよ！

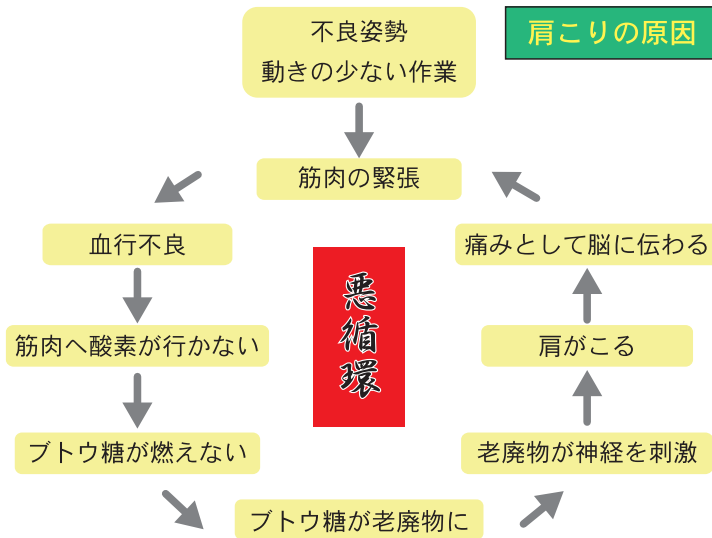


イチ・ニー
サン・シー

朝10時になるとラジオ体操の音楽が流れます。居室にいらっしやる利用者の方も廊下に出てこれら先生・職員と一緒に健康作りに励んでいます。

※ラジオ体操は肩こりなど慢性的な運動不足解消になると言われています

肩こりの原因



肩こり解消8か条

- ①生活習慣と環境を改善して肩こりを解消しよう！
- ②食生活（日々の食事）から肩こりを解消しよう！
- ③温めて慢性肩こりを解消！
- ④ストレスを撃退して肩こり解消！
- ⑤悪循環となる肥満を防げ！
- ⑥自分にあつた眼鏡・コンタクトレンズを使用する！
- ⑦負担をかけない寝具を選ぶ！
- ⑧アロマテラピーで肩こり・頭痛・眼精疲労・ストレスを癒す！

療養部スタッフ紹介

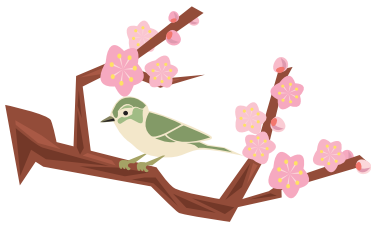
お風呂は私たちにお任せ下さい！！

療養部では午前・午後一人ずつ入浴専任職員がいます！
利用者の皆さんがいつも気持ちの良い入浴ができるよう努めています！！
左：有田 右：山野



楽しく賑やかにレクリエーション

現在、療養部では、曜日ごとに種類を分けて毎日違うレクリエーションを行い、利用者さまの余暇活動を支援しています！
月曜・木曜↓頭の体操
火曜・金曜↓手と足の運動
土曜↓音楽
頭の体操：ことわざ・漢字・反対語 など
手と足の運動：ポウリング・輪投げ など
音楽：大正琴・唱歌など・音楽療法
その他にも、外出レクリエーション・料理クラブ・おやつ作りなどが毎月の行事として行われています！
曜日毎のレクリエーションは次回のたいざんぼくににてご紹介する予定です！



老人保健施設シルバーピア水前寺

デイケアだより

TEL096-384-3399

花見にいきました

3月25日(木)～3月31日(水)の一週間は八景水谷公園・水の科学館、3月29日は運動公園へお花見に行きました。

今年は天候にも恵まれ、満開の桜の下で、美味しいお弁当と春を満喫していただきました。

「八景水谷公園は昔、遠足で行ったことがある。」

「子供が小さいころ、よくつれてきた。懐かしい。」などの声が聞かれ、公園の中や水の科学館を散歩し楽しめました。

外出レクリエーションとしてお花見に行くのを楽しみにされている利用者の方も多く、100名を超える参加となりました。

多数のボランティアの方にお手伝いいただき、無事日程を終了することができました。

ありがとうございました。



絵手紙

作品紹介

石村モモ工さん

佐藤九州男さん

句を作る 春爛漫に 勝るとも

かしわ餅 さんちん割りの しあわせが

シルバーピア俳壇

平成22年度通所リハビリ目標

今年度はこの目標に向かって職員一同頑張っています。

- 一、食への楽しみを持っていただき、一人ひとりに合った食事を提供する。
- 一、収集した情報を充分に生かし、できることが増えるよう支援する。
- 一、心地よく入浴していただけるような環境を提供する。

●清和会データ●

平成21年度

東野病院	外来	延べ患者数 16,709人 (1日平均 66.0人)
	入院	延べ患者数 49,234人 (1日平均 134.9人)
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数 24,522人 (1日平均 67.0人)
	通所	延べ利用者数 13,902人 (1日平均 40.1人)
在宅ステーション水前寺	居宅	延べ計画件数 1,920件
	訪問看護	延べ訪問人数 1,583人 (1日平均 5.9人)
	訪問介護	延べ訪問人数 10,323人 (1日平均 30.1人)

東野病院 外来診療担当医師表

平成22年6月1日現在

	月	火	水	木	金
午前	呼吸器内科・内科	内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科
	中西美智子	東野 裕司	中西美智子	森 孝志	齊藤 忠興
	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
	松永 敏郎	森 孝志	松永 敏郎	福田 安嗣	中西美智子
	消化器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	循環器内科
	前田 圭介	福田 安嗣	熊本大学	長谷川智子	熊本大学
午後	消化器内視鏡		消化器内視鏡	消化器内視鏡	
	前田 圭介		前田 圭介	山邊 博	
	循環器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科	消化器内科・内科	リハビリテーション科
	齊藤 忠興	寺本 仁郎	熊本大学	前田 圭介	木村 貴弘
					循環器内科
					熊本大学
	セキ・タシ・化キ・聴聴外来	禁煙外来	セキ・タシ・化キ・聴聴外来	禁煙外来	
	森 孝志	中西美智子	森 孝志	松永 敏郎	

※担当医・曜日を変更する場合があります。

診療科目	内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科	受付時間	午前 8:30~11:30 午後 1:00~5:30	診療時間	午前 9:00~12:00 午後 1:30~6:00	休診日	土曜日・日曜日・祝日 (但し、急患の場合はこの限りではありません)
------	--------------------------------------	------	-------------------------------	------	-------------------------------	-----	--------------------------------------

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- ご購入や気になることはお気軽にご相談ください。

- 企業の検診も行っております。
- 産業界お引き受けいたします。

交通アクセス

熊本市電	
国府電停または水前寺公園前電停	徒歩10分
熊本市営バス	
北水前寺バス停 (北水前寺五差路・熊本市青年会館前)	上熊本線 小峯京塚線 徒歩 3分
熊本都市バス	
水前寺本町バス停 (東野病院前)	子飼渡瀬線 徒歩 0分
JR豊肥線	
水前寺駅	徒歩12分



編集後記

雨というと、てるてるぼうずを下げた遠足前日を思い出します。今春、寒暖の激しさに体調を崩してしまった方も多かったようです。これから湿気の多い季節になります。盆地である熊本の夏の暑さは折り紙つき。夏にそなえて体調管理にはくれぐれも気をつけていきましょう。

発行 医療法人 清和会
〒862-0950
熊本市水前寺5丁目2-22
TEL096-384-2288(東野病院内)
E-mail: seiwakai@tohya.or.jp
URL: http://www.tohya.or.jp



1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 患者さまの経済的・社会的地位、年齢・性別、疾患の種類にかかわらず、平等で適切な医療を受ける権利があります。
3. 十分な説明のもと自身自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保証される権利
5. 個人の尊厳が保証される権利

東野病院
患者さまの権利