

なかま

Vol.1 春号



- Contents
- ・新年度を迎えて 再刊のご挨拶
 - ・特集「歩く」
 - ・医療費改定について

広報誌「なかま」発行にあたり

医療法人清和会理事長 東野裕司



水前寺とうや病院との合同発行となっておりました広報誌が、この度平成とうや病院の単独発行に戻ることになり、新名称を「なかま」といたしました。

この出仲間の地に病院を移設し、平成とうや病院として再出発してから、早くも三年の月日がたちました。

桃栗三年柿八年（柚子は九年で花盛り）と申しますが、我々の病院は、やっと根を張りはじめたところにすぎません。

平成とうや病院は、熊本市南部中部に根付いた医療を目指しております。第二のとうや病院ではなく、オンリーワンの機能を有した病院が目標です。どうぞ叱咤激励を頂きまして、仲間としてお育て頂ければ幸いです。



ご挨拶

平成とうや病院は4年目を迎えました

院長 森 孝志



本院がこの出仲間の地に誕生して早や4年目を迎えることになりました。そしてこの度、この情報誌も新たに模様替えして発刊する運びになりました。

昨年11月1日には、一般病棟を4床増床（44床）、回復期リハビリテーション病棟を1床増床（56床）し、亜急性期病棟10床と合わせて病床数も110床となりました。

平成26年度診療報酬改定により今後の病棟編成についても検討しているところですが、本院の役割は、リハビリテーションを中心にした亜急性性の医療をすることに少しでも早く自宅退院または在宅医療の方向にするということにあると考えています。そして、この3年間で少しずつお役に立てる病院に育ちつつ

あるものと実感しております。

この3年間、当グループの理念である「Identity（個人）の尊重、For you（あなたの為に）」および基本方針を念頭に、患者さまへ安心できる質の高い医療サービスを提供すること、職員の職場環境の向上を目指すこと、地域医療連携の輪の中での当病院の役割を認識し地域医療に貢献すること、そして、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行うこと、これらを職員一丸となって実践・努力してまいりました。

今後も、医療の中心にある患者様は固より本院の大切な財（たから）である職員にとつてより良い医療機関となれるよう努力していく所存でございます。

通院されている患者様、退院された患者様・御家族からの貴重なご意見・ご指摘、時にはお褒めの言葉を頂き、これまでも病院のサービス向上の参考にさせて頂きました。今後とも御指導頂きますよう宜しく御願い申し上げます。

新年度を迎えて

看護部長 山下美智子



2014年2月、冬季オリンピックのアスリートたちは、私達に生きるための多くの感動とエネルギーを与えてくれました。日本選手の活躍の中に様々なドラマと感動が生まれ、テレビを見るたび目頭が熱くなり、琴線に触れました。選手達の日ごろの訓練と努力の賜物だと思います。しかしながら、競技が終わって選手達が口にしたのは、周りへの感謝の言葉と自己への課題でした。この姿勢から、気づかされることが多くありました。

となる患者様の声を傾聴し、当院の組織理念であります「個人の尊重」Foryouを柱に患者様が住み慣れた地域・在宅へ復帰できる看護・リハビリを提供してまいります。

平成とうや病院看護部は、個々の患者様に対応できる「看護力」を課題に努力いたします。これから、ようやく成熟期となる段階に入ります。この時期に感謝のこころと謙虚な姿勢を忘れず、主役となる患者様に寄り添いながら精進してまいります。

今後、さらに皆様のご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



新年度がスタートしました

リハビリテーション部長 有川卓見



春風のさわやかな季節を迎え、やつと暖かな日差しがリハビリ室にも入ってくるようになりました。

さて新たにリハビリ部にも5名加わり理学療法士26名・作業療法士23名・言語聴覚士10名・歯科衛生士2名・助手2名、総勢63名となりました。

新年度がスタートし、質の高いリハビリサービスの提供・支援を目標としました。その為には多くの専門職とのチーム医療の更なる推進、医療的リハビリに止まらず、あらゆる視点から社会復帰の支援ができるよう介護・福祉との連携も強化していきたいと考えております。単に入院中のリハビリのみには止まらず、退院後もその人なりに住み慣れた地域で生活を続け、人生の最後の時まで自分らしく生きることができるとリハビリを通じてサポートしていきたいと思っております。



最後に、当院の基本方針でもありません地域の皆様が安心して過ごして頂ける様、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め信頼される病院作りを目指していきたいと思っております。

暖かい季節になりました。寒かった冬場、運動不足になっていませんか？

生活の中で欠かせない最も基本的な動作の一つが歩くことです。

特に高齢者では、何かのきっかけで歩くことが困難になると「寝ている時間が増える」→「足の筋力が低下する」→「立ち座り、トイレまでの廊下で転倒する」→「さらに寝ている時間が増える」といった悪循環を起こすことがあります。さらには、「内科的な機能が弱る」、「認知症の原因」に至ることも考えられます。健康な体にあるうちから、「歩く」ことを意識して生活の中で習慣づけることが重要です。

テーマ



歩く前の準備運動・歩いた後の整理運動

急激な無理な運動は転倒や怪我をする危険性があります。歩く前には十分な準備運動を行ってから歩きましょう。また、次の日まで疲れを残さない為にも、整理運動で体を元の状態に戻します。

準備運動



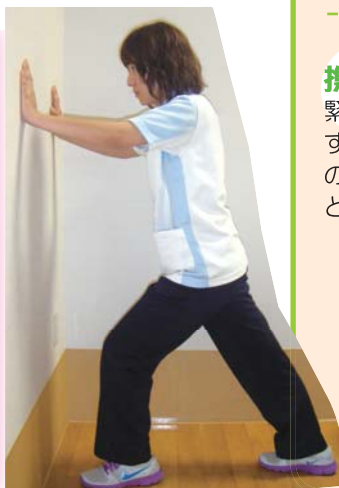
その名の通り、心と体の準備をして怪我をしない様にすることが目的です。

背伸び

踵を地面につけたまま、手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げます。まっすぐ前を向いて目線を地面と平行に。さらに10秒間保ち、ゆっくり戻しましょう。

ふくらはぎ伸ばし

右足を前に踏み出し、両手を壁に置き、曲げた前膝に体重を乗せ、後ろ足のふくらはぎをゆっくり伸ばします。後ろ足は全体を地面につけ、両足の先を正面に向けましょう。左右交互に行います。



楽しく歩くために…お役立ちアイテム



ドリンク

水分は補給から吸収までに時間がかかるので喉が渇く前に摂取を心がけましょう。



タオル

汗をかいたままにしておくと、体内の熱をうばうことで、体調を崩す原因にもなります。こまめに拭き取ることが必要です。

携帯電話

緊急連絡がいつでもとれるようにしておくことと便利です。また、時計の代わりになったり、最近では万歩計の機能が備わっているものも多くあるため、記録をとるのも楽しいかもしれません。 ※時計・万歩計

それらを入れておく…

ウエストポーチ

両手を手ぶらにすることで、手の振りやすぐに手について危険を回避することができます。

歩く効果について

1) 生活習慣病の予防に効果

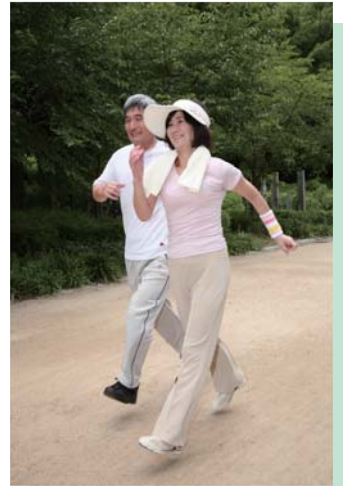
日常生活でよく歩いている人たちは、そうでない人たちに比べて、高血圧、糖尿病、高脂血症、脳卒中さらに心筋梗塞や狭心症といった心疾患になりくいという結果があります。歩くことは、その他のスポーツに比べると、ゆっくりと長時間行うことができ、体にかかる負荷も少ない運動です。

2) 骨粗鬆症に効果

歩くことは、全身の筋肉が良く使われるうえに、屋外で太陽の光を浴びることにより骨の形成が促進され、骨粗鬆症の予防・改善が見込まれます。体内でビタミンDの合成が促進され、カルシウムの吸収力を高めます。

3) 自立した生活を維持する

歩くことは、高齢者の自立した生活に欠かせない最も基本的な動作の一つです。自分の足で歩くこと、つまり年を老いても自分の力で移動することが寝たきりや閉じこもりの防止につながります。



整理運動

筋肉をほくして疲労回復を早め、心身の状態を元に戻すことが目的です。

つま先からマッサージ

曲げたり、回したり、引っ張ったり、土踏まずも親指で押しながら。



ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを両手で挟みこみ、足首から膝に向かってもみほぐします。



股関節、内ももを伸ばす

体の前で両足の裏を合わせ、手前に引き付けます。つま先を両手でつかみ、体を前に倒します。



自分で特に疲れていると思う箇所を重点的に伸ばしたりマッサージしましょう。



お尻、外ももを伸ばす

右足を伸ばして座り、左ひざを曲げて交差させ、曲げた膝をできるだけ体に引き付けます。上半身を左側にひねり、左手を体近くの地面において背筋を伸ばします。左右交互に行います。

さあ、歩きましょう

正しいフォームで
歩くことが大切です。

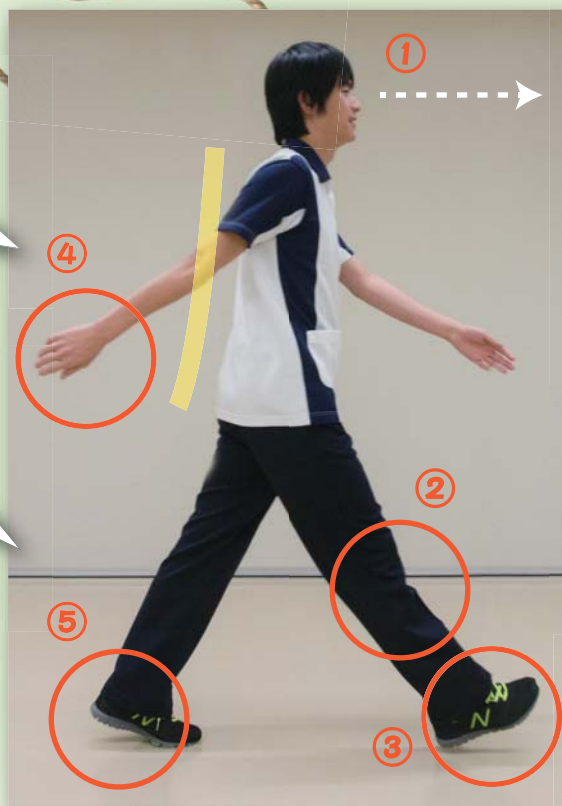
正しいフォームで歩くと効率よく歩くことができ、
楽しみながら続けることが期待できます。

④手を大きく振りましょう。

上体のひねりが出しやすく、
足の振り出しも促されます。

⑤つま先でのけり返しを意識しましょう。

地面からの反力をうまく使
うことができれば、足の進
みもよくなります。



①目線はいつも10～15m先を見るように心がけます。

背筋が伸び、足の運びも楽
に行えます。また、視野が
広がり、景色を眺めること
で気分も明るく取り組みや
すいのでは。

②足を振り出す時は膝を伸ばしましょう。

無理なく歩幅が広がります。

③体重移動を意識しましょう。

かかとからつま先へ。膝を
柔らかく使って、足底を重
心を転がすようにします。



悪い例

視線が下向きになり
背中が丸まっている

住んでいる町にすてきな場所を見つけよう！

どのような場所を歩けばいいのでしょうか。自分の歩きたい道が一番ですが、安全にウォーキングできることが大事な条件です。危険が少なく見通しのよい、歩きやすい場所を見つけましょう。また行きと帰りでコースを変えると気分転換にもなります。

南区は熊本市のなかでも北区に次ぐ広さで自然豊かな地域です。そのため運動するのにいい場所や公共の運動施設がいくつも設置されています。



本院の1km周辺にも、「御幸中央公園」「笛田中央公園」「浜線健康パーク（田迎公園）」があり、少し車を飛ばせば「南部総合スポーツセンター（4,463m）」「アクアドームくまもと（4,783m）」もあります。

たまには遠出してお気に入りの景色の中を歩くことも、楽しんで続けられるコツです。



() 内は当院からの距離

医療費の改定について

本年4月1日より、消費税が3%引き上がりました。医療費についても医療機関や薬局等の仕入に係る負担が増加することから、初診料や再診料など、増税分の負担が増えていきます。

さらに、今春からいくつかの改定が行われることになりました。

まず、5月からは70〜74歳の方の医療費の自己負担割合が変わることになっています。今年の4月1日時点で70歳に到達している方は、据え置きで1割負担のままですが、4月2日以降に70歳に到達される方は2割負担となります。(現役並み所得者の方は変わらず、3割負担となります。)

また来年1月からは高額療養費制度における自己負担限度

額が改定されることになってい

ます。これにより、70歳未満の一般所得者は自己負担額が変わる方もいらっしゃいます。詳しくは、医療事務担当者へお尋ねください。

また、当院における保険外の費用についても、消費税増税にともなって変更になってい

保険外の費用について、消費税増税に伴って金額の改定があります。

お部屋代について

	改定前 → 改定後
1人室	4,200円 → 4,320円
2人室	2,100円 → 2,160円
特別室	10,500円 → 10,800円
特別2人室	3,150円 → 3,240円

おむつなどの消耗品類も増税のため金額の改定が行われています。何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

お知らせ

4月1日より新しく医師が2名入職致しました。詳しくはまた次号でご紹介いたします。

東 修一 (診療科) 内科全般

永野 潤二 (診療科) 内科・呼吸器内科



管理栄養士より

エネルギー源である糖質(炭水化物)を中心に、糖質をエネルギーに換える際に不可欠なビタミンB1、運動で修復が必要なたんぱく質を組み合わせましょう。胃もたれしないよう油の使用を控え、塩分、糖분을補うよう調理の工夫をします。果物やゼリーは糖分と水分を同時に補給できるのでぜひ添えたい一品です。

運動目的の弁当の場合は、食事を分けて食べることができるように、おにぎりを小ぶりな大きさにしたり、おかずも少しずつ食べられるようなサイズにすると便利です。

弁当作りに時間をかけ過ぎて出先で疲れないためにも手早く調理をし、また、持ち運びの際も食材が傷まないようにすることが大事です。おにぎり、おかず、果物を別容器に入れ、保冷バッグにまとめて持ち運ぶとそれぞれの弁当が迷子にならずによいでしょう。

◎おにぎり(ゆかり、青菜、ちりめん)

約80gのごはんに好みの具を混ぜておにぎりを作る。種類が判るようにラッピングをしておくとし便利。

◎豚肉の生姜焼きレタス巻き

①生姜焼き用豚肉3枚はたれ(生姜汁、しょうゆ、砂糖それぞれ適宜)に漬け込み、フライパンで肉を広げて焼き、ペーパータオルを敷いた皿の上で冷ましておく。
②肉の粗熱がとれたら、洗って水気を拭き取ったレタスをおき、クルクルと巻き込んで楊枝でばらけないようにとめる。食べやすい大きさに切る。

◎カラーピーマンの焼き浸し

①色とりどりのピーマン(パブリカでもよい)と生シイタケをコロコロに切り、フライパンに材料と油少々を入

ウォーキング・ハイキングの弁当



れて中温で炒める。軽く火が通ったら麺つゆなどの冷たいたれに漬け込む。

◎くずしハムエッグ

①ピーマンを焼いた後のフライパンでハムエッグを作る。ハムと卵の白身が焼けてきたら、塩コショウを軽く振って卵の黄身を軽くつぶし、半分に折りたたんで箸で抑える。少量の湯をフライパンに流し入れ、蓋をして軽く蒸し焼きにする。食べやすい大きさに切り口を見せるようにカットする。

◎レンコンのきんぴら

①レンコンは軽く茹でて薄い半月切りにする。豚肉の生姜焼きを焼いた後のフライパンで生姜焼きのたれを足し、レンコンにたれを絡めて好みの味に仕上げる。

「ご意見ありがとうございます」

「ご意見箱」に投函された「ご意見」から

ご意見

駐輪場の件ですが、職員の方のバイク・自転車の通勤が多いらしく、9時前に病院へ行きましてなかなかスペースが無かったり、停めにくかったりします。足腰が悪くて通院していますので、駐輪場をもう少し増やして下さいますようお願いいたします。

回答

「ご意見ありがとうございます」。
昨年、それまでの駐輪場より1.3倍ほど拡張したのですが、なかなか需要に追いついていないようです。職員にはできるだけ詰めて駐輪するよう指導していますが、実行できていないようです。今後とも指導を強化していきたいと思っております。

駐輪スペースの拡張につきましては駐車スペースも不足する状態でもあり、現在のエリアでの確保は難しい状況です。今後建物外側のエリアに設置できるか検討していきたいと思っております。

(事務部長 川野 邦彦)

ご意見

くすりをせりうまでの待ち時間が長い！

回答

「ご意見ありがとうございます」。
長い時間、お待たせして申し訳ございませんでした。

「ご意見を受けて、ただ今受付時間・調剤開始・調剤終了の時間調査をしております。それを基に受付開始からお薬をお渡しする迄の時間を確認し、長い時間お待ちたせしないよう、携わる各部署とも話し合い、改善していきたいと思っております。

今後とも何かご不満、「ご意見がございましたら、お聞かせください。よろしくお願ひいたします」。

(薬剤科長 齊藤 美保)

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 13:00 ~ 17:30

診療時間 ▶▶ 午前 9:00 ~ 12:00 午後 13:30 ~ 18:00

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ 096-379-0108

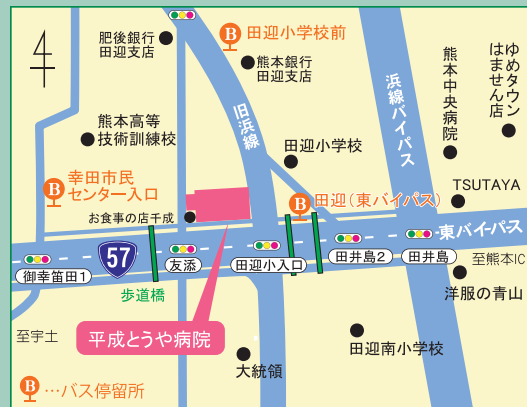
〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15
E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

【外来担当医師表】

平成 26年 4月 10日 現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科
	齊藤 忠興	森 孝志	森 孝志	依光 茂太 (第1・3週)	森 孝志
	内科	リハビリテーション科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科
	東 修一	依光 茂太	岩谷 奈緒	永野 潤二	岩谷 奈緒
			消化器内科・内科		消化器内科・内科
			合島 雄治		合島 雄治
内視鏡	合島 雄治	合島 雄治	合島/東洋	合島 雄治	合島 雄治
エコー	熊本大学		東 洋一郎		
午後	消化器内科・内科	循環器内科・内科	消化器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	合島 雄治	齊藤 忠興	東 洋一郎	齊藤 忠興	熊本大学
	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科		内科	
	熊本大学	永野 潤二		東 修一	

- 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。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。



最寄りのバス停	田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

平成とうや病院

外来のご案内とアクセス

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

患者さまの権利

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。
4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

基本方針

IDENTITY 個人の尊重
FOR YOU あなたのために

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院
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
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺
居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
訪問看護事業所
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江湖

編集後記

熊本市水前寺を拠点とする医療法人清和会の地域交流誌「たいざんぼく」から独立し、平成とうや病院(熊本市南区)の地域交流誌「なかま」を発行するに至りました。当院の情報や医療情報、地域の情報などを掲載していきます。読み応えのあるものにしていきたいと思っていますので、どうぞご意見・ご感想をお寄せください。今後ともよろしく願ひいたします。(平成とうや病院 広報部会)