

高原の四季

～風の香り～

2019年 26号

農作業で体をいためない為に

リハビリ室長 滝宮 大地



農業体操 五か条

- 一、麦のように踏まれる事でより強く体に負荷をかけましょう。それがあなたを強くします。
- 二、きゅうりのように外見より中身です。綺麗に歩くより強い足腰を作りましょう。猫背だっていいじゃない。だって人間だもの
- 三、玉ねぎのように長い目で見ましょう。半年は必要です。野菜と同じように長く頑張りましょう。その内芽が出ますよ
- 四、稲のように倒れても大丈夫。こけたっていいじゃない。大げしければ、柔らかい体を作りましょう。
- 五、栄養をしっかりとって元気な体。肥料の三要素は窒素・リン酸・カリウム。人の三要素は炭水化物、たんぱく質、脂肪です



私たちは、農業が良き健康づくりになり得ると気付きました
しかしながら、農作業により体を壊してしまう方が多いのも事実です。

農業には、「運動」だけでなく「社会参加」「食」など人の生活、健康づくりに必要な要素がたくさん含まれています。

農業をしている方や農業を始められる方が、農作業で体を壊すことなく健康を維持する事ができ、80歳90歳100歳になっても農業を通して社会で活躍し続けられるために、



「農トレ」とは、

何気ない日常生活、農作業そのものが体操であり、様々な関わりの可能性がある事
私たちは現在家庭で農業活動をされている方の継続



「農トレ」を推奨します。

健康維持を応援します

イラスト ©2019 中村美佐紀
協力 農トレ支援隊(小川,杉野,高尾,滝宮,徳森,中村,森田,門田)

作業中に体をほぐす運動をしてみましょう!(^^)!

30分に1回は無意識に固くなっている部分の血流改善を行う



出前講座テーマでも取り上げています。ご興味がある方はどうぞ！

がんばれ！日本の医療の未来を支える若者たち



(夏セミナー学生と当院医師・研修医と記念撮影)

当院では、毎年、研修医と広島大学医学部5年生の地域医療実習を受け入れております。昨年は、研修医9名、医学部5年生24名が実習を受けられました。それから毎年、8月には地域医療夏セミナー参加の医学生1年～4年生7～8名が2日間滞在し、地域医療について神石高原町内の特養施設や訪問看護・リハビリ等を見学しています。



研修医は、指導医のもと、外来診療・入院病棟・日当直・回診・訪問診療・施設診療・もの忘れ外来・予防接種・救急搬送があれば、転院先まで救急車に同乗など、医師として勤務します。また、1ヶ月間神石高原町で生活し、町民との地域交流などを自主的に体験されます。

医学部5年生は服部副院長指導のもと、実習期間は5日間で初日に病棟で担当患者を受け持ちます。病棟実習・訪問看護・院長回診見学・総合外来見学・看護実習で患者介助等体験・寺岡記念病院で救急見学や施設見学・鈴木クリニックで診療所実習を体験します。

学生さんのレポートは、ふるさとドクターネット広島「広島大学医学部5年生地域医療実習の優秀レポートを紹介します！」で紹介されておりますので、是非ご覧になってください。

2019年度も研修医は5月から1ヶ月交代で9名（県立広島病院4名・中国中央病院1名・福山市民病院4名）、医学部5年生は4月から12月まで20名受け入れる予定です。地域の皆様も院内で白衣姿の若者を見かけましたら、暖かく声を掛けて交流して頂ければ嬉しく思います。

また毎年、実習・見学等でご協力いただく病院・施設の方々へ感謝いたします。



(医学部5年生指導風景)

出前講座をご利用ください。

神石高原町立病院では、役場保健課と一緒に、地域住民の方々の健康づくりが推進できるように支援しています。毎年、出前講座を保健課が窓口となって行っております。自治振興会や女性会、老人会、サロン、職場や団体などで健康づくりに関する勉強会をされる時は、どうぞご利用ください。

予約受付中

2019年度 出前健康教室テーマ

テーマ	こんな方におすすめ	内 容		担当
① 糖尿病予防	予防について勉強したい方	「糖尿病」はどんな病気？	食事や運動は何をしたら良いの？等、糖尿病・高血圧にならないためのポイントについてお話します。	保健課
② 高血圧予防	〃	「高血圧」はどんな病気？		
③ 歯周病予防	〃	染め出しを実体験し磨き残しをチェックしてみましょう。		
④ 高齢者口腔ケア	65歳以上の方	高齢者を対象とした口腔ケアの方法やおくちの体操をしてみましょう。		
⑤ 認知症予防	〃	いつまでも自分らしく生活できるよう認知症について理解しましょう。		看護師
⑥ 自分でできる乳がん検診	自己検診について学びたい方	女性のがんで最も多い乳がん、まれに男性の乳がんもあります。自分で観察したり触れたりして自己チェックのやり方を学びましょう。		
⑦ 人生の後片付け	興味のある方	人生の終わりを自分らしくより良いものとするための事前準備を考えてみましょう。		
⑧ 災害時に役立つ救急処置実習	救命処置を学びたい方	いざという時に、人を救命する処置法を人形やAEDを使って学びましょう。		薬剤師
⑨ ナースによる健康相談	健康について興味がある方	自分自身や周りの方の体や健康について気になる事があれば聞いてみよう。		
⑩ くすりの話	くすりについて勉強したい方	くすりの種類と正しい飲み方、ジュネリック医薬品についてなど。		リハビリ室
⑪ 農作業を元気に続けるための体操	農作業をしている方	農作業は心身ともに健康になりえます。体をこわさず長く農作業を楽しむために一緒に運動しましょう。		
⑫ 高齢期は食べ盛り	食事について興味がある方	今からやろう！食生活の改善		管理栄養士

受付窓口は役場保健課健康係です。電話 0847-89-3366 へお問い合わせください。

部署紹介【3階病棟】



「みなさんこんにちは」

3病棟は看護師9名、看護補助10名のスタッフで頑張っています
3病棟は療養型病床です。
ここでは急性期での治療を終え在宅復帰に向け、主にはリハビリや生活訓練等、退院前の環境調整を行っています。
入院生活の一部を紹介しますと、食事はデイルームに集合し、誤嚥性肺炎予防のための嚥下体操やポジショニングからスタートします。
水曜日には「病院でデイ」があり季節に応じた塗り絵や歌、簡単なゲーム等を行います。
季節の行事では、夏祭りや敬老会、クリスマス会を開催しています。
これらの行事を通して、入院生活が有意義なものであるように、患者様同士の交流も大切にしながら、24時間365日頑張っています。

新人紹介

3階病棟 看護師 栗原 淳



この度、4月より採用となりました。栗原淳と申します。病棟での経験は浅く、未熟な点もありますが、患者さんを全人的に観れる看護を行いたいと思いますので、ご指導の程宜しくお願い申し上げます。

2階病棟 看護師 横尾 奈巳



今年の2月より2階病棟で看護師として勤務させて頂いております。まだまだ慣れないことも多くあると思いますが、元気に明るく頑張りたいとおもいますのでよろしくお願い致します。

医事課 事務員 高嶋 佳世子



最近話題の埼玉県出身です。広島に引っ越してきて約一年半になります。仕事も備後弁も早く習得できるよう頑張ります！今年は町内の駅伝大会に出場したいと思っていますので、駅伝仲間大募集中です。宜しくお願いします。

新役職員・異動職員紹介



医療福祉相談室長 松村 響子
町立病院で働き始めて2年が経ちました。病院職員からだけでなく、患者様や他施設の職員様からも優しくお声をかけて頂けるので、毎日幸せです。未熟者ですが引き続き頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



医療福祉相談員 竹本 みえこ
長年看護部でお世話になっておりましたが、1月1日付で医療福祉相談室に異動となりました。今後は相談員として退院後安心して生活を送って頂けるように微力ではありますが支援させていただきます。

「方言」 神石随想録

「病院」と云う言葉を耳にすると、兎に角陰湿で暗い物を連想する。でも「体調が快くなり、希望が持ててきた」とか「もういつペン人生やり直した」とか。悦びで感激に満ちた話等を聞くと、其のような狭冊を越えたほのぼのと心温まる事も度々ある。是は神石高原町立病院病室での事象。「有難うありました」「いいやのう」介護を受けた入院患者さんのお礼の言葉。最近になってお顔拝見、未だ年代のお若い男性の介護士のつぶやくようなお返し言葉。
私は今、比処に焦点を当ててみた。多分あの介護士さんは、家庭環境に恵まれた、お婆ちゃん子ではなかっただろうかと推測する。
そして「いいやのう」「いいやもう」その言葉を交わした殆んどの人、即ち大正から昭和初期にかけて其の家の中心で生きて来た人。今は其の多くの人が鬼籍の人になっている。
あの頃の長閑な田舎の風景を懐かしく思い出す。
「はね釣るべ」の傍らで、此の男性は近所のお婆ちゃん同志の会話を、指をくわえて聞いていたのではないだろうか。
「方言」の持つ魅力も満更でも無い。私共は、地方色豊かな、時代の要求に沿った神石高原町立病院をこよなく愛し誇りに思い度いものだ。

文 吉本 壽（病院利用者様）

4/30(火)と5/2(木)は通常営業いたします!

今年度のGWは4月27日～5月6日まで最大10連休となる企業が多いとニュースが流れていますね。当院では、GW期間中の4月30日(火)と5月2日(木)は通常と同じように病院を営業いたします。他の祝日・休日は急患のみ受け入れます。また、豊松診療所も4月30日(火)に診療をいたします。

病院理念
基本方針

地域の皆様に愛される地域に開かれた病院の構築

1. 良質で安全な医療を提供します
2. 保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特性に合った切れ目のない医療を提供します
3. 患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

2019年度医師配置表

(平成31年4月～)

		月	火	水	木	金
内科 (予約制)	1診	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
	2診	古川	服部	古川	服部	服部
	5診		山中		山中	
総合外来	山中	福山市民病院 (第1・3週)	広島大学 (第2・4・5週)	広島大学	阿嶋 (第1・3週)	福山市民病院 (第1・3週)
					古川 (第2・4・5週)	漆谷 (第2・4週) 原田 (第5週)
外科	広島大学	内藤クリニック	山添			広島大学
脳神経外科 (予約制)			寺岡記念病院 (第1週)			
整形外科						世羅中央病院 (第1・3週の午後) 県立広島病院 (第2・4週の午前)
呼吸器内科 リウマチ・膠原病外来 (予約制)		広島大学 (第2週)				
もの忘れ外来 (予約制)	服部 (午後)					

注意：総合外来は担当医師の変更がある場合があります。★診察日が変わる事があります

診療受付時間	午前8時から午前11時30分まで(※急患については随時受付いたします。) 整形外科(第1・3週)のみ受付時間午後13時～16時まで
診療時間	午前8時30分～午後5時
休診日	土曜、日曜、祝日、年末年始(12月31日～1月3日)※急患については随時診察いたします。
受付場所	1階受付窓口
診察に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 保険証・医療受給者証 初診の方は、保険証等を必ず受付に提示してください。 また、毎月1回は保険証等を受付に提示してください。 保険証等などに変更があった場合には、その都度提示してください。 ※保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。診察券(初診受付時に発行します。)県立病院当時の券をお持ちの方も持参ください。新しい券と交換致します。 紹介状をお持ちの場合は、受付と一緒に提出してください。
病棟の面会時間	2階病棟 11:00～13:00 15:00～20:00 / 3階病棟 08:00～20:00 当院では入院患者様のプライバシーの保護のため、病室に名前を表示しておりません。 お越しの際は、病院窓口およびナースステーションでご確認ください。 また、電話でのお問い合わせについてもお答えしておりませんので、事前に患者様のご家族等に、面会の有無をご確認ください。ご協力お願い致します。
面会制限について	当院では入院中の患者様を感染症から守るために、面会される方の健康チェックを皆様をお願いしております。発熱等の症状が有る方の面会をご遠慮させて頂く事が有ります。 また、インフルエンザや感染性腸炎等の流行シーズンには、流行状況に応じて面会者を親族のみに制限や、中学生以下のお子様の面会をお断りさせて頂く事が有ります。 面会の際には面会許可書をお渡しますので、1階の受付に必ずお立ち寄りください。 面会制限についてご不明な点が有りましたら、事前にお電話などでご相談ください。
その他	当院では予約診察を行っております。予約については、各診療科へお尋ねください。 なお初診の扱いは、初診受診及び受診後一ヶ月以上、再受診・予約の記録がない状態になります。 予約の新規・取り直し・変更などは午後14時～17時にお電話でお受けしております。



地区・巡回診療

豊松地区診療 毎週火曜日の午後1時45分～3時 住所：神石郡神石高原町下豊松741番地(役場豊松支所)	油屋地区の巡回診療 第3木曜日の午後2時～3時 油屋集会所にて診療を行っています
---	--

発行責任者： 病院長 原田 亘 〒720-1522 神石郡神石高原町小島 1763-2 神石高原町立病院
 TEL0847-85-2711 FAX0847-85-2754 <http://www.youseikai-grp.jp/jth/>