

高原の四季

～風の香り～

2018年 第24号

Let's おうちで運動

理学療法士 滝宮 大地

運動で大事な事は継続です！激しい運動を行うのではなく、日頃から身体を動かす癖をつけたり、日常生活の中でちょっとした運動をしてみたりと、身近なところへ目を向けてみるのも1つの方法です。

その場でできる運動



利き手でない方で食事をする

頭の体操・指の運動



しかめた顔と驚いた顔で顔の運動

口の運動で誤嚥予防

椅子を使った運動



椅子を使ってストレッチ

背中ストレッチ

壁を使った運動



壁を押すことで筋力

手足の筋力強化。ストレッチ



壁に足を掛けてストレッチ

足～お尻のストレッチ

よりかからない

おなかの筋力強化



トイレや椅子から立つときに8秒かけて立ち上がる

足の筋力強化

これから段々と寒くなってくると、体を動かすことを忘れがちになります。このちょっとした運動を日常生活に取り入れて、寒い冬を乗り切りましょう！

医師紹介



外科 やまぞえ 山添 のぶゆき 信幸 医師（毎週水曜日担当）

この度10月より神石高原町立病院外科にお世話になります やまぞえ 山添 のぶゆき 信幸です。これまで上下町で30年間医療をやって来て、今や高齢となり、最新医療は会得していませんが、地域医療はよく経験しており、患者さんに寄り添った診療をしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

どうして「食欲の秋」なの？

栄養管理室 渡辺 久子

秋になると食欲がでてくるのは、「気温」が関係しているからなんです。夏は、気温が高いので、体の体温を維持することは簡単なのですが、秋になって気温が下がると、体の体温を維持するために、より多くのエネルギー源（食べ物）が必要になります。そのため秋には、食欲が増すというわけです。また、秋は冬の寒い時期に備えようと、食料をたくさん食べてエネルギーを蓄えようとする本能が働くようです。

人は、熊のように冬眠はしないのですが・・・不思議ですね！

『食欲の秋』に旬を迎える意外な食べ物として「うなぎ」があります。土用の丑の日のイメージが強いので夏が旬だと思われがちですが、うなぎの旬は秋から冬なのです。

秋のうなぎは、旨味も脂もたっぷりのっていて、すごく美味しいですよ。

他に「鱧」（ハモ）は、夏と秋の2回旬を迎えます。

秋のハモは、『落ち鱧』と呼ばれ脂がたっぷりのっていて栄養満点です。

野菜では、「春菊」が秋から冬にかけて味、香りが一番良くなり、茎や葉が柔らかく食べやすいのが特徴です。この夏は猛暑続きで、あまり食が進まなかったという方も、これからは食欲が出てきそうですね！

秋は、美味しい食べ物が盛りだくさんですから～

（ただし、体重増加には要注意です！）

余談ですが、秋が一年でもっとも過ごしやすい季節であることを言い表したことわざ『天高く馬肥ゆる秋』は、秋は作物がおいしくなるので、馬も思わず飼料を食べ過ぎて太ってしまうことを「馬肥ゆる」と表現しています。



部署紹介

～外来～

当院外来は15名のスタッフがいます。主に外来診察や訪問看護、透析などを行っています。外来診察は、病院へ受診された方の困っている症状、心配な事を丁寧にお聞きして、診察へつなげるようにしています。また住み慣れた自宅で療養を希望する方には医師の指示のもと、看護師が自宅へ訪問して医療行為を行う訪問看護を行っています。その他、毎週月曜日には物忘れ外来、月・水・金の週3回透析を実施しています。町立病院は町内の方が安心して自宅で過ごせるように努力しています。心配なことがあればいつでもお話しください。



ありがとうございます！

病院正面玄関に、ご厚志で素敵な杖を寄贈いただいております。すべて、手作りで優しい手触りの杖です。中には持ち手がT字やL字になった、おしゃれなステッキ風の物もあります。毎月のように補充してくださるのですが大人気で、あっという間に品切れになってしまいます。こんな素敵な杖を寄贈いただき、ありがとうございました。



あいさつ運動しています



私たちは、平日朝の30分程度、病院玄関前であいさつ運動を行っています。

来院された患者様にあいさつ運動をしながら、安心してご利用いただけるように移動のお手伝いや、ご案内をしています。

「今日は寒いね」と声をかけていただいたり、職員からご案内のお声かけをしたりする中で、患者様とのささいなやりとりを楽しんでいます。

10月になり気候がぐっと寒くなってきました。

強い風や凍結が心配な季節がやってきますが、皆様に安全に病院をご利用いただきたいと思います。

ご来院の際は、ぜひお気軽にお声かけください。

インフルエンザ予防接種が始まります

外来患者インフルエンザについて（1歳以上の方） 予約の必要はありません

接種期間：平成30年10月22日（月）～平成30年12月27日（木）【土日祝日を除く】

受付時間：AM8:00～AM11:30

接種時間：AM8:30～（受診とあわせてインフルエンザ予防接種をされる方）

AM9:30～（インフルエンザ予防接種のみの方）

受付時に**予診票に必要事項御記入のうえ、提出してください。**

また、接種当日は予診票と一緒に保険証の提示をお願いいたします。



こども枠（1歳～18歳（高校生）対象） 要予約です

接種期間：平成30年11月5日（月）～平成30年12月26日（水）【木曜日・土日祝日を除く】

受付時間：PM15:30～PM16:00

接種時間：PM16:00～

定員：1日につき10名程度

予約：10月22日（月）より医事課又は受付窓口にて受付けます。

接種当日には、必ず**母子手帳**をご持参ください。

なお、午前中希望は一般の外来患者インフルエンザ予防接種と同じく予約の必要はありません。

接種料金について

高齢者（町補助対象者①②）※・・・無料

一般の方・こども枠（1回目接種）・・・4,000円

こども枠 1歳～12歳（2回目接種）・・・3,000円

注意事項

★なんらかの病気で治療を受けている方は、主治医と相談の上、接種を行ってください。

★町補助対象者以外の方は、全額自費となります。



※町補助対象者

- ① 町内にお住まいの65歳以上
（役場より自治振興会に予診票が配布されています。）
- ② 町内にお住まいの60歳～64歳までのハイリスク疾病対象の方で事前に役場保健課へご相談された方
（役場より予診票が配布されます。）

病院理念

地域の皆様に愛される地域に開かれた病院の構築

基本方針

- 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

平成30年度医師配置表

(平成30年10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	古川 (第1・3・5週)	福山市民病院 (第1・3週)
			広島大学 (第2・4・5週)		阿嶋 (第2・4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 (予約制)			広島県 (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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
その他	<p>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。</p> <p>なお初診の扱いは、初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。</p> <p>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。</p>



地区・巡回診療

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

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