

順心病院だより

2016  
10  
vol.24

# きずな

<http://www.junshin.or.jp/>

順心病院の理念

「地域医療のために全力をつくす」

安心と信頼  
の医療

病院の  
基本方針

救急医療と  
地域連携の充実

明るく元気な職場

## 脳卒中の警告サイン



## 認定看護師紹介

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

奥山 拓矢



皆様、はじめまして。2016年から順心病院に所属しています、奥山です。“脳卒中リハビリテーション看護”とは、脳卒中患者さんを、発症予防～急性期～回復期～生活期に渡って、生命・生活・人生の再構築を支えることだと思っています。急性期で具体的に行っていることは、病態に合わせて身体機能を最適化するケア（早期離床・残存機能の活用や口腔・嚥下リハビリ）や、ストレスマネジメント（疼痛コントロールや家族支援、自己効力感を高めるケア）です。

身体・精神・社会的に障害を負った脳卒中患者さんの力を“認め”“引き出し”“支える”ことが、自分の目指す道と考え、日々精進しております。37歳なので、ぼちぼちがんばります。どうぞよろしくお願ひ致します。

摂食・嚥下障害看護認定看護師

岩崎 律子



「食べたいのに食べられない」患者様の出会いから、摂食・嚥下障害看護を学ぼうと考え、平成28年・摂食・嚥下障害看護認定看護師の資格を取りました。「食べる」という行為は、生命の維持に必要な行為だけではなく、「好きな物を食べられる喜び」や生きる

活力、QOLに深く結びついています。脳血管障害者をはじめとして、様々な疾患や加齢により食べられる機能が低下してしまった患者様に「どうすれば安全に食べていただけるのか」を目指し、「食べたいのに食べられない」、患者様ご家族様の思いに寄り添った看護の実践に向け認定看護師として発動し始めたばかりです。まだまだ自身の役割・活動について葛藤中ではありますが、「食べる事リスク」と「食べない事リスク」について医療チームと連携をとりながら、摂食・嚥下障害を持ってしまった患者様、そのご家族様に「食べる」事をあきらめない医療提供に向け活動していきたいと思ひます。





# りはびり便り

## 『いきいき100歳健康体操』ってどんな体操？

この『いきいき100歳健康体操』は高知市の医師・理学療法士が主として介護予防事業の一環として考案された体操です。今は、体操の「手軽さ」と「運動効果」が話題を呼んでいます。

おもりを使う筋力運動の体操で、0.2~1.2kgまで6段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座って手足を動かす運動です。筋力に自信がある方も、ご高齢の方も、おもりを調整することで同じ体操を行うことができます。

体操の効果により「筋力がつく」事で、それに伴い日常生活の中で動くことが楽になり継続することで「転倒予防」にもつながります。

体操を行うのはおおよそ「週に2~3回程度」。

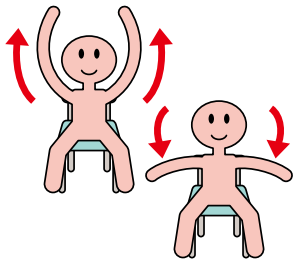
体操のコツとしては継続して体操を行うことです。関節や筋肉に痛みがある場合は無理せず飛ばしてもらってかまいません。

暑い時期に行う時は、体操前後にしっかりと水分補給を行いましょう。

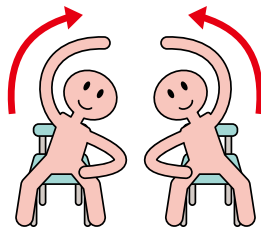
## 体操は息を止めずに声を出しながら行いましょう

### 1. 準備体操（4種類）

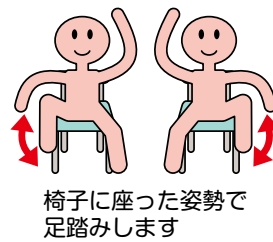
①深呼吸 2回



②肩と脇腹のばし 2回

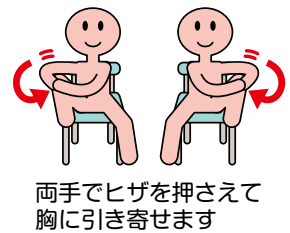


③足踏み 16回



椅子に座った姿勢で足踏みします

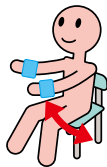
④股関節の運動 左右1回ずつ



両手でヒザを押さえて胸に引き寄せます

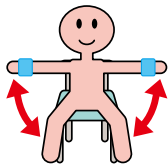
### 2. 筋力運動（5種類）

①腕を上げる運動 10回



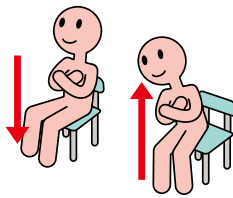
手首におもりをつけて、両手を上げます

②腕を横に上げる運動 10回



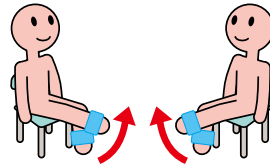
手首におもりをつけて両手を横に上げます

③立ち上がり 10回



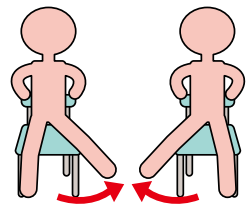
椅子に座ってから、ゆっくりと立ち上がります

④ヒザを伸ばす運動 左右10回ずつ



足首におもりをつけて、ひざを伸ばします

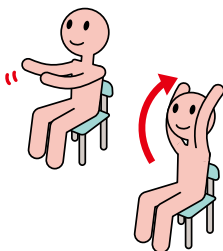
⑤立つ足の横上げ運動 左右10回ずつ



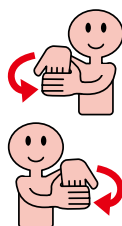
足首におもりをつけて、椅子の背もたれを掴んで立ち、片足を横に上げます

### 3. 整理体操（3種類）

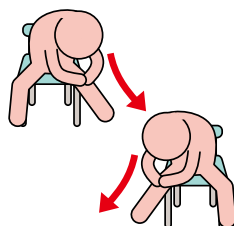
①肩の運動 15秒×2回



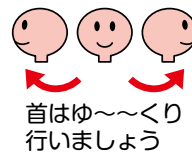
②手首のストレッチ 左右15秒



③太もものストレッチ 左右15秒

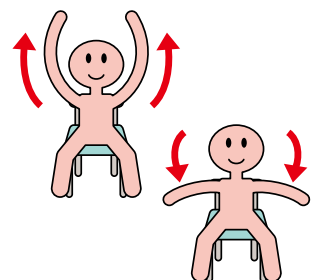


④首の運動 左右2回ずつ



首はゆ〜〜くり行いましょう

⑤深呼吸 2回



## 「限度額適用認定証」

医療費の支払いが高額な場合、ご加入の健康保険組合、協会けんぽ、または市町村（国民健康保険・後期高齢者医療制度）にて限度額適用認定証の申請の手続きをして、あらかじめ医療機関に証書を提出しておくことで、自己負担額を限度額までの窓口支払いに抑えることができます。

※70歳以上の方の場合は手続きをしなくても高齢受給者証の提示により医療費の自己負担限度額が決まっています。市町村民税が非課税などによる低所得者の方は、受給者証発行機関に申請し、「標準負担額減額認定証・限度額適用」を発行後、病院窓口で提示して下さい。

例えば、限度額適用認定証の区分「ウ」の方が、自己負担額（3割）で30万円（総医療費は100万円）かかった場合には…

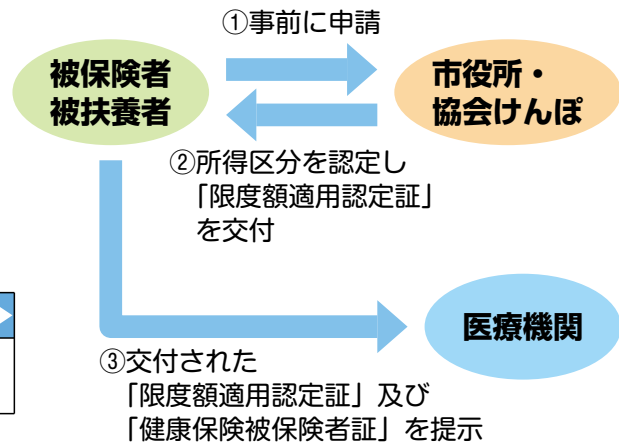
← 総医療費 1,000,000円 →	
自己負担 3割 <b>300,000円</b>	療養の給付 7割 <b>700,000円</b>

自己負担限度額 80,100円+ (1,000,000円-267,000円)×1% <b>=87,430円</b>	高額療養費 300,000円-87,430円 <b>=212,570円</b>
--	---

通常は30万円の支払いになりますが、あらかじめ限度額適用認定証をご提示いただければ、医療費の窓口支払いは87,430円に抑えることができます。

### 限度額適用認定証申請の流れ

（ご加入保険により申請先は、異なりますのでご注意ください）



詳しい認定証の交付手続きについては、ご加入の健康保険組合、協会けんぽ、または市町村（国民健康保険・後期高齢者医療制度）などにお問い合わせください。

## 家庭でできる食中毒予防のポイント

- ①食品の購入（買い物）**  
新鮮なものの消費期限を確認して購入する。
- ②家庭での保存**  
持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ③下準備**  
石鹸で丁寧に手を洗う。  
きれいな調理器具を使用する。  
肉・魚・卵などを取り扱う前と後に必ず手指を洗う。
- ④調理**  
調理の前に手を洗う。  
肉や魚など十分に加熱する。
- ⑤食事**  
食べる前に石鹸で手を洗う。  
作った料理は室温に長時間放置しない。
- ⑥残った食材**  
清潔な箸で別容器に入れて冷蔵保存。  
ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。

## 冬場に注意したい食中毒

### ノロウイルス

#### 【症状】

潜伏期間24～48時間程度。  
主症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱など。

#### 【原因】

ノロウイルスに汚染された2枚貝を生か加熱不足で食べた場合やウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されることが原因で感染することが多い。



### ウイルスの食中毒予防

#### つけない！

手と調理器具はいつも清潔に

#### やっつける！

中までしっかり加熱

#### ひろげない！

手洗いの徹底  
定期的な消毒・清掃

#### 持ち込まない！

感染しない  
感染した場合は調理場へ入らない



# 院内保育園



たんぼ保育園では、季節の行事やお誕生日会など毎月いろいろな催しを行っています。

8月には流しそうめん大会を行いました。みんな、流れてくるそうめんを取ろうと必死に頑張っていました。

## 看護師・看護補助・ 薬剤師募集

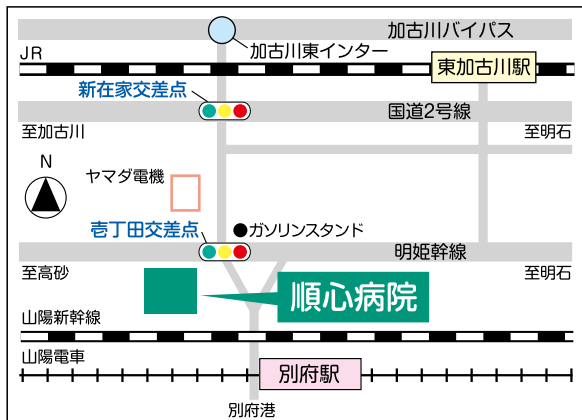
救急医療と一緒に頑張っていただける職員を募集しています。

<http://www.junshin-recruit.jp>

**☎079-437-3555**

### 編集後記

順心病院だより「きずなvol.24」をお届けします。今回より、新たな広報委員で取り組みました。皆様に興味を持って頂ける誌面作りを目指して努力していきたいと思っておりますので、こんなことが知りたい…など、皆様の声をぜひお聞かせ下さい。よろしくお願ひします。



## 順心病院診療時間

平成28年10月1日現在

午前9:00~12:00、午後16:00~19:00  
(土曜午後・日曜・祝日除く)

受付は開始30分前から終了30分前まで

午前(診療9時~12時)	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	●	●	●	●	●	●
内科	●	●	●	●	●	●
外科	●	●	●	●	●	●
循環器内科						●
大腸肛門外科	●					●
呼吸器科				●		●
耳鼻咽喉科		●				●
整形外科						●
神経内科				●		
脊髄・末梢神経					●	

午後(診療16時~19時)	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	●	●	●	●	●	
内科		●				
外科	●	●	●	●	●	
循環器内科			●			
呼吸器科	●					
整形外科	●		●	●		
神経内科	●					

※担当医師により診療時間の変更や休診の場合もありますので、あらかじめお電話でご確認ください。

**(脳神経外科は随時24時間対応)**

広報紙『きずな』へのご希望・ご意見を  
<http://www.junshin.or.jp/>または  
F a xでお寄せ下さい。

### 順心病院への交通のご案内

#### 交通機関ご利用の方

- 山陽電鉄別府駅下車、北へ500m
- JR東加古川駅下車、タクシーで約15分  
東加古川駅前より播磨町行きバスにて壱丁田バス停下車、南へ100m  
※バスの便が少ないのでタクシーをお勧めします

#### 車をご利用の方

- 加古川バイパス加古川東インターを降り南(別府港方面)へ2km  
壱丁田交差点を右折し西へ100m
- 明姫幹線壱丁田交差点を西へ100m