



## 真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します

### 新しい年を迎えて

皆様、今年も早2ヶ月が過ぎましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年の冬は全体として暖冬だったのですが、時々厳しい寒さが訪れたので体調の管理が大変だったと思います。インフルエンザが一部の学校や幼稚園で流行しましたが幸いなことに大流行とはなりません。慈英病院では感冒やインフルエンザの患者が外来を受診されましたが、例年と違って流行のピークがなくだらだらと続いているように感じました。また、3月にはB型インフルエンザの流行が主流となるのに今年はA型とB型の両方が認められています。今しばらくの注意が必要と思います。入院中の患者様も気管切開・酸素吸入・人工呼吸器を必要とする重症の患者が多く入院されていますが、幸いなことに比較的病状が安定している方が多いようです。

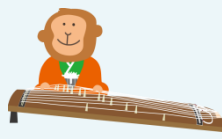
さて、今年は医療保険制度が改定されます。改定の内容はひと言でいうと、施設や在宅に居る患者様を地域全体で、医療サービスと介護サービスを利用して、包括的に支援しようとするものです。政府は高齢者をできる限り在宅で診る方針です。長期の入院は避けたいようです。慈英病院のような療養病床の病院はこの様な仕組みの中で役割を果たしていくことになります。

これからも「真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します。」の理念に恥じないよう頑張っていくと思います。今年もよろしくお願いいたします。



慈英病院 院長 前田正存

### お正月を迎えて



恒例となったおせち料理をはじめ、お酒は個人のお好みに合わせて清酒・梅酒・焼酎から選んでいただきました。いつもと違った華やぎのあるお膳を、みな笑顔で楽しんで召し上がられていました。

今年から、3食ムース食を提供する事にしました。

\* 写真はムース食のおせちです。

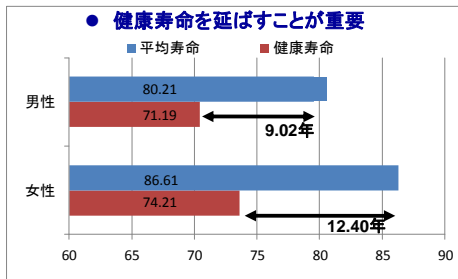
毎週月曜日に開催しているレクリエーションの新年1回目は、琴の調べをBGMに書初めを行いました。参加者全員、お互いに作品の感想を述べ合い、達筆で趣のある作品に見入りました。西館の『小さな談話室』に作品を展示してあります。ぜひ、一度ご観覧下さい。



# 第3回健康教室を行いました

平成25年の日本人の平均寿命は女性 86.61 歳、男性 80.21 歳とともに過去最高を更新し、女性は世界一、男性は4位と世界有数の長寿国です。いっぽう、介護を受けたり、病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる年齢を健康寿命と言いますが、女性が 74.21 歳、男性が 71.19 歳となっています。つまり、女性は 12.40 年、男性が 9.02 年の間、健康を失った状態で生きています。第3回健康教室は、健康寿命を延ばすために役立つこと、「寝たきりにならない、転倒しない身体づくり、骨折しない骨づくり」をテーマに、当院非常勤整形外科医師松本英裕が行いました。

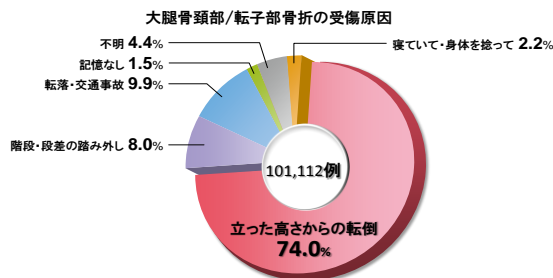
## 健康寿命と平均寿命(H.25)



健康寿命: 日常生活に支障のない期間

平均寿命(平成25年)は、厚生労働省「平成25年完全寿命表」  
健康寿命(平成25年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

## 大腿骨頸部/転子部の骨折の4分の3は「立った高さからの転倒」によるものである



Committee for Osteoporosis Treatment of The Japanese Orthopaedic Association : J Orthop Sci 9 : 1, 2004

## 日常で自分で気づく

### ロコチェックで思いあたることはありますか？

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳バック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

日整会ロコモパンフレット(2010)から

ロコモ2010KN

Copyright(c)2009 Japanese Orthopaedic Association. All Right Reserved.

我が国では年々大腿骨頸部骨折の発生が増えていきます。骨折の4分の3は立った高さから転倒したときに発生しています。他にも階段・段差の踏み外し、寝ていて・身体を捻って発生しています。これは、症例数が多いことも一つの要因ですが、骨密度が骨粗鬆症域でなくとも、骨折リスクは高くなる場合があるため、骨折危険因子を複数もっている患者では注意が必要です。骨は4ヶ月から6ヶ月のサイクルで生成と破壊を繰り返して強さと柔軟性を保っています。ロコチェックで7つのうち一つでも当てはまればロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニングを始めて、転倒・骨折を予防しましょう！

## ロコモーショントレーニング

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に置かない履物に片足を上げます。

足元が必要な人は、腰ベルトと袖を通して手や腕をついて行います。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

□ 腕に手を置いて行います。

□ 腰をついただけでなく足元は、腕にだけついて行います。

日整会ロコモパンフレット(2009)から

ロコモ2009KN

Copyright(c)2009 Japanese Orthopaedic Association. All Right Reserved.





慈英病院では患者様、ご家族、利用者、地域の住民に向けた様々な活動をしています。その一例を紹介します。

## 開かれた待合室

待たれているときの緊張や不安を解消するためにサロン形式に改造いたしました。明るい陽射しも入り込み、ロコモティブシンドロームの情報なども発信しています。血压測定器も置いてありますので、ご自分で測定することもできます。相談室もございますので、プライバシーの確保も出来る環境です。



## 屋内消火栓操法大会への参加

職員の防災意識向上や、有事に備えるために「屋内消火栓操法大会」に参加しました。このような大会に出場することにより、様々な防災情報などを把握できました。当院は防災委員会を中心に、消防訓練、担送訓練、防災DVD研修などを行っています。入院患者様には、火事や地震に対し、安心して過ごして頂けるよう意識しております。

\* 屋内消火栓操法大会参加職員と大会風景



## 地域へ介護予防体操講師の派遣

当院は、地元住民へ介護予防の為、介護予防体操の講師や血压測定や健康相談の為の看護師を派遣しております。ご希望がありましたら、問い合わせください。<昨年の活動>

- ・寺の下自治会 ふれあい会食会 介護予防体操
- ・曾師北ふれあいクラブ 血压測定
- ・芙蓉自治会 敬老会 介護予防体操
- ・曾師北自治会 敬老会 血压測定・介護予防体操
- ・寺の下自治会 敬老会 介護予防体操
- ・宮崎地区総合文化祭 介護・健康相談



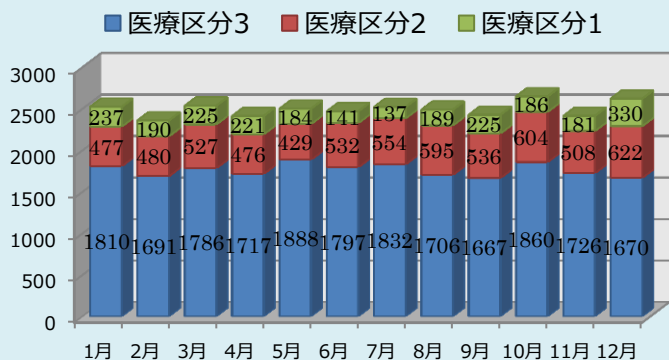
## 院内コンサートの開催

2016年1月24日(日)に院内コンサートを行いました。(2部構成)ギター・ハーモニカ演奏、ピアノ・チェロ演奏、歌などがあり、患者様やご家族、デイケアの利用者様が来場されました。素晴らしい演奏や歌に、皆様心癒されたようです。一緒に口ずさんだり、涙を流される方もおられました。大変、大好評だったため、次回公演も予定しております。音楽と医療介護を連携させながら、ご家族を含めケアを行っております。

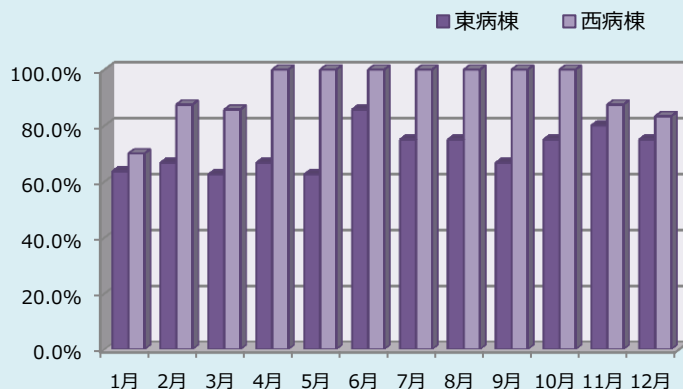


# クリニカルインディケーター 2015年(平成27年)

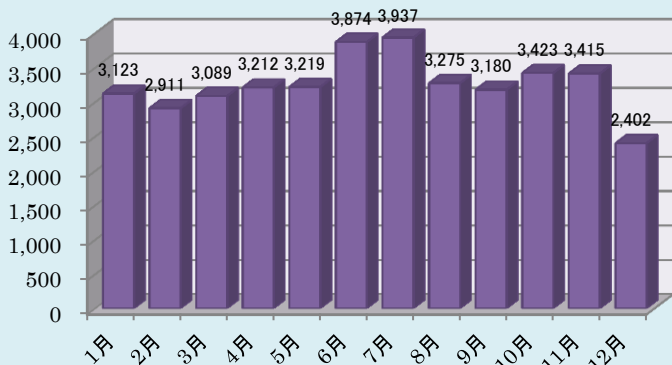
### 医療区分別入院患者数



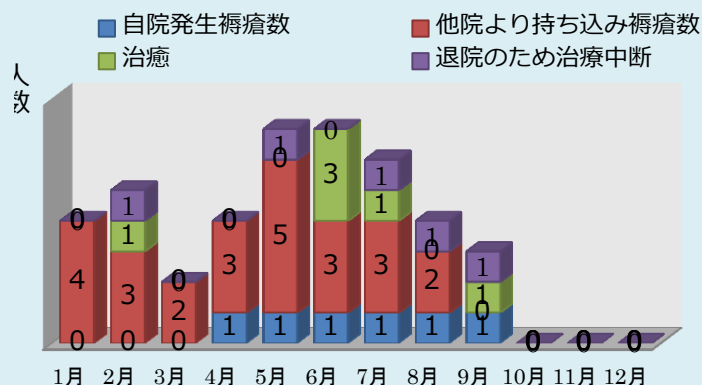
### 在宅復帰率



### リハビリテーション実施状況(単位数)



### 褥瘡部位数&治癒数



## H.27.12.20(日)クリスマス会



ぜんざいに甘酒  
いかがですか〜♪



### 12.22(火)デイケアクリスマス会



# 慈英病院

診療科目：内科・神経内科・リハビリテーション科  
 〒880-0853 宮崎市中西町 160 番地  
 TE0985-23-5000 FAX 0985-23-5886

URL : <http://www.jiei.jp>

### 編集委員

- |       |       |
|-------|-------|
| 荒川多美子 | 深津香央理 |
| 植田悦子  | 中村峻介  |
| 江藤裕子  | 重黒木光枝 |
| 黒木咲野  | 長谷川千智 |
| 黒松和子  | 梅木由香利 |
| 後藤世子子 | 入江智美  |
| 小中原千愛 | 三宮勇猛  |
| 酒井晃   | 大岩根良太 |
| 中武千鶴子 | 浜田和子  |
| 東洋一   |       |