

さくら通信



当院リハビリテーション科が ドラマ撮影で使用されました



1/6テレビ東京

『刑事吉永誠一13 海で拾った女』

病院理念

地域から信頼される、思いやりと礼節のある、患者さん中心の医療の実践

基本方針

- 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 医療の質と安全の向上に努めます。
- 24時間体制の救急医療を実践します。
- 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

目次 ~ Contents ~

*疲労骨折を知っていますか？	P1
*笑い療法士をご存知ですか？	P1
*まごころ福祉講座を開催します	P2
*大和市がん検診・大和市特定健診のご案内	P2
*認知症サポーター養成講座	P3
*上和田中学校の生徒さんが職場体験にきました	P3
*安全運転講話を開催しました	P4
*当院でドラマ撮影が行われました	P4
*栄養士の仕事	P5
*健康教室を開催しました	P6

疲労骨折を知っていますか？（整形外科 高野量子医師）

『疲労骨折』という言葉は聞いた事があると思いますが、どのようなものでしょうか。正常な骨は通常の生活に耐える強度があります。ですが、過度なスポーツなどで繰り返しの力がかかると、一度では折れなくても徐々に折れてくる場合があります。これが『疲労骨折』です。

スポーツの種目や動作の種類によって起こる部位は異なります。多い箇所としては腰椎（分離症と呼ばれるもの）、中足骨（足の甲の骨）、脛骨（すねの骨）等があります。腰椎疲労骨折は野球・サッカー・柔道など、腰を屈伸したり、ねじったりすることが多い種目で見られます。中足骨疲労骨折は長距離走などで見られます。また、サッカーでも起こりますが、この場合は足の外側の骨に起こり、治り難く手術が必要になることも多いといわれています。脛骨疲労骨折は短距離走と、バレーボール・バスケットボール・ハンドボールなどのジャンプの多い競技で見られます。また上肢の疲労骨折（肩や肘の周辺など）は野球や剣道などで多いといわれています。

疲労骨折は10歳代が最も多く、次いで20歳代ですが、咳が続いた場合やゴルフなどで肋骨（あばら骨）などの疲労骨折が40～50歳代などでも起こります。

いずれの骨折もまずはレントゲン検査を行います。症状が出始めた段階ではレントゲンでもわからないことが普通です。その場合は時間を置いて再度レントゲン検査を行うか、早く診断を確定させたい場合はMRI検査を行います。

治療は、やはり安静です。中高生が多いため、病院へ行くと『休め』と言われるのが嫌と民間療法へ行くと、かえって長期間の治療が必要となる事があります。必要以上の安静を指示することなく、動かして良い部分は動かしながら治していきますので、怖がらず症状がある時は、まず整形外科を受診して下さい。



笑い療法士をご存知ですか？

笑い療法士とは、笑いをもって自己治癒力を高めることをサポートする人のこと。笑わせるのではなく、笑いを引き出すのがポイントなのだそうです。いるだけで雰囲気を変える、周りの人を楽しくさせるような人も対象なのだそうです。書類選考と講習会の受講で認定されますが、競争率は9倍と狭き門とのことです。当院では内科・高島良樹先生、外来看護師・鳥井美紀さんと2名笑い療法士がおります。今後も院内で笑い療法士の輪が広がってくれればと思います。



笑い療法士の実践

（癒しの環境研究会ホームページより）

- 日常的に笑いをひきだす
- 心にしみるあたたかな笑い
- 笑いを感染させる力が強い
- 特に場所を選ばなくてできる
- パフォーマンスは必ずしも必要ない
- 特にグッズを必要としない

まごころ福祉講座を開催します

これまでに大和市福田北地区において、取り組まれてきた地域を基盤とした地域住民・福祉・医療が垣根を超えた生活を支える地域づくりの共同実践を一同で振り返り、今後この取り組みをさらに深め・波及することを目的としてまごころ福祉講座『地域住民と専門職とが一緒に目指す地域包括ケアシステムの構築～専門職は地域に学び、地域は専門職に学ぶ～』を実施します。

講座を受けるには申し込みが必要です。詳しくは当院リハビリテーション科にお問い合わせ下さい。



日 時	3月21日(月・祝) 午後2時～4時	参加費	無 料
場 所	まごころ地域福祉センター 1階デイルーム		
基調報告	福田北地域包括支援センターと桜ヶ丘中央病院リハビリテーション科との協働実践『サクラ満開プラン』の報告		
シンポジウム	福田北地域における地域と専門職との協働実践		
事例報告者	桜ヶ丘中央病院 リハビリテーション科 小野雅之氏 福田北地区福祉協議会 会長 鈴木恵美子氏 福田北地域包括支援センター 社会福祉士 中山毅氏		

大和市がん検診・大和市特定健診のご案内

4月から大和市がん検診、6月から大和市特定健診が始まります。がん検診においては、当院では市より委託されている全ての検診（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん）を受診することが可能です。特に女性特有のがん検診（乳がん・子宮がん）については女性医師・女性技師にて対応しております（乳がんについては男性医師の対応日もありますのでお問い合わせ下さい）。

また特定健診と合わせて受診することにより、疾病の予防・早期発見につながりますので、この機会に是非受診をしていただき、健康に努めましょう。

がん検診・特定健診の受付時間	
午 前	8:00～12:00（開始 9:00～）
午 後	2:00～5:00（開始 2:30～）

(予約が必要な検査や急な休診・変更等もございますので、詳細は当院健康管理課へお問い合わせ下さい)



認知症サポーター養成講座

■ 認知症の増加

尊厳をもって最期まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことですが、この願いをはばみ、深刻な問題になっているのが“認知症”です。いまや老後の最大の不安となり、超高齢社会をつき進む日本にとって最重要課題のひとつとなっています。

■ 認知症サポーターキャラバン

厚生労働省が推進する“認知症サポーターキャラバン”は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する“認知症サポーター”を多数養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の手によってつくっていくことを目指しています。



■ 認知症サポーターとオレンジリング

認知症サポーター養成講座を受講すると、“認知症サポーター”となり、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印“オレンジリング”が渡されます。“認知症サポーター”は、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。



■ スタッフもオレンジリングを！

桜ヶ丘中央病院では、スタッフにも認知症サポーター養成講座を実施し、認知症について正しく理解すること、そして、桜ヶ丘を安心して暮らせるまちにすることを目指しています。



上和田中学校の生徒さんが場体験に来ました

職場体験学習とは生徒さんがいろいろな職場で働くことを通じて、実際の仕事について体験したり、働く人と接したりする学習活動で、今年度は、上和田中学校の生徒さんが職場体験に来られました。緊張した面持ちで院内見学や様々な医療現場の体験をしました。普通救命講習や、病院の中で働いている専門職種の仕事、なかなか見学できない医療機器も真近に見ることができ、将来、医師や看護師を希望している生徒さんたちもあり興味深く質問している場面もありました。また、患者様と楽しくお話をしたり、車椅子の介助の体験していただきました。



この体験が、働く事の喜びや勤労の尊さを知る機会となり、一人一人の職業選択の参考となれば幸いです。

安全運転講話を開催しました

2月9日火曜日に大和警察署交通課の小池英範警部補をお招きし、安全運転講話を開催しました。テーマは、「交通事故防止について」です。

当院では、通勤で自家用車を使用すること以外にも、最近では“地域医療への貢献”という基本方針の下、「入院時・退院時訪問指導」「訪問リハビリテーション」「在宅療養管理指導」「介護予防関連事業」などで公用車を使用し地域に出向くことが増えました。運転する頻度が増加すると、必然的に増加するのが、“事故”の危険性です。

当日は、院長、看護部長をはじめ、看護部、医事課、総務課、リハビリテーション科など、25名のスタッフが参加しました。小池警部補から、“現在の神奈川県内および大和市内の交通事故の現状”“交通事故が起こりやすい場所”“交通事故を未然に防ぐために必要なこと”などをお話いただきました。

「日ごろから安全運転を心掛けていても、事故はいつ起こるかわからない。重大事故を起こしてしまった人が逮捕され、留置所に勾留されてしまうこと。また、出所したあと、社会的にも、経済的にも厳しい現実が待っていること。そして、事故の被害者も加害者も、その家族も、人生を台無しにしてしまうこと…」安全運転のために必要なことは、“目の前の車が急ブレーキしたら”“子どもが急に飛び出てきたら”そして、“万が一重大事故をおこしてしまったら”など、つねに危険を予測しながら運転することであると実感しました。

日々、交通事故の現場を目の当たりにしている警察の方からお話を聞くことができる、大変貴重な講話となりました。



当院でドラマ撮影が行われました

1月6日にテレビ東京で放送された『刑事吉永誠一 13 海で拾った女』（主演：船越英一郎）のドラマ撮影を当院リハビリテーション科で行いました。このような機会が少しでも当院の宣伝となり、多くの患者さまに知ってもらえればと思っております。



健康教室を開催しました

栄養科では治療の一環として、適切な栄養管理と安全で美味しい食事を提供すると共に、適切な栄養に関する情報を提供しています。

入院中のお食事

患者さまの栄養管理及び食生活の向上を図ることを目的としています。また、入院中でも季節感を感じていただくために、月に1～2回行事食の提供をしています。



栄養指導

患者さまの健康の為、入院・外来にて個別栄養指導や集団栄養指導を行っています。ご自宅での食事量の目安、調理方法等についてご説明させていただきます。外来での個別指導は予約の方が優先となりますので、ご希望の方は医師または看護師にお声かけください。



栄養サポート

入院時に患者さまごとに栄養管理計画を作成しています。栄養状態不良の患者さまに対しては、栄養サポートチームにて医師、看護師、薬剤師をはじめ多職種で栄養面から治療の支援を行っています。また褥瘡チームとも連携し、低栄養の改善に努めています。

特定保健指導

健康診断にて『メタボリックシンドローム』または『予備軍』と診断された方を対象に、生活習慣を改善する事を目的とし支援を行っています。大和市内の方には利用券が届きます。その利用券にて無料で受けられます。それ以外の場合は各保険者に確認してください。

予約連絡先

健康管理課 **046-259-5446 (直通)**

利用券・保険証をお手元に揃えて、ご連絡下さい。

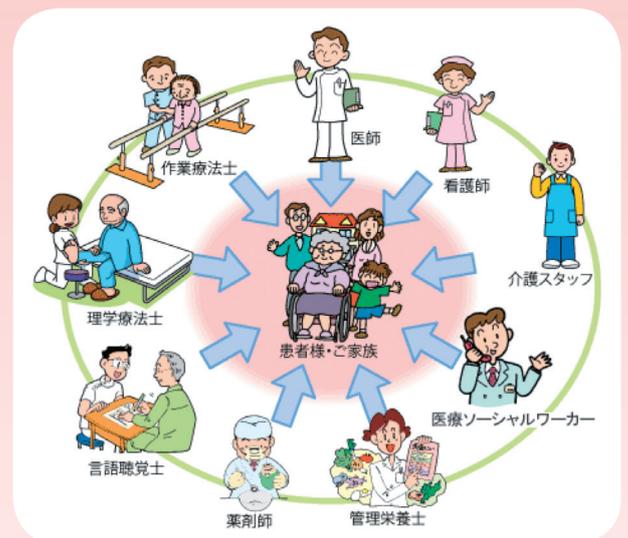
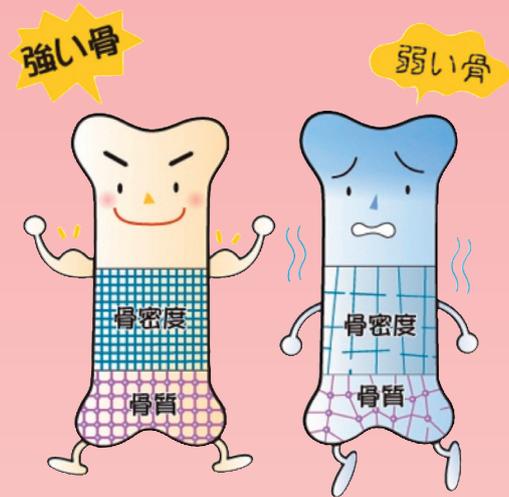
栄養士の仕事

1月の第4回ふれあい健康教室は『骨粗鬆症予防のための食事～カルシウムを取りましょう～』と題して栄養科より、『リハビリ病棟ってなんだろう?』と題して地域連携課よりムを多く含む食品や一日分のカルシウム摂取方法など、『リハビリ病棟ってなんだろう?』では、患者さまが入院してから退院するまでの過程や当院の役割など説明でした。

ふれあい健康教室は、奇数月に医師・看護師・薬剤師・検査技師・理学療法士などにより地域住民の健康増進と当院にて提供できる医療のご紹介を目的とし実施しております。参加費は無料ですので、是非お気軽にご参加ください。(ご予約・お問い合わせは桜ヶ丘中央病院 医事課まで)

第5回 3/19 (土)「普通救命講習 ～心配蘇生法やAEDの使用方法について～」(講習を修了した方には『普通救命講習修了証』をお渡しします)

※日付や内容が変更になる場合がありますので、開催が近づきましたら院内の案内掲示やホームページ等でもご確認ください。また、来年度の日程及び内容につきましては詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせします。



編集 後記

昨年の冬は暖かい日々が続きました。異常気象が叫ばれて久しいですが、早くもカレンダーは3月となり、穏やかな春の日差しを待ち望む頃となりました。スギ花粉も飛散量は昨年と比べて約7割といわれていますが、花粉症を持つものとしてはつらい季節です。みなさんも体調を崩されないよう、十分ご注意ください。

発行責任

情報管理委員会

■ 車でのアクセス



-  ● 東名高速「横浜町田インター」より40分
- 小田急線桜ヶ丘駅から1分

■ 電車でのアクセス



-  ● 小田急線（江ノ島線）
新宿駅 ▶ 桜ヶ丘駅 50分
藤沢駅 ▶ 桜ヶ丘駅 17分 * 小田急線 桜ヶ丘駅西口 徒歩3分
- 相模線（小田急線/大和駅経由）
横浜駅 ▶ 桜ヶ丘駅 33分



医療法人 桜ヶ丘中央病院
社団哺育会

〒242-0024 神奈川県大和市福田1-7-1

TEL 046-269-4111

URL <http://www.sakura-hp.or.jp>

