

# さくら通信



今年も桜ヶ丘中央病院にフレッシュな新人が入職しました



## 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 ~

- \* 知って得するRICE療法……………P1
- \* 平成28年度大和市がん検診・大和市特定健診のご案内……………P1
- \* 当院で認知症カフェ「オレンジカフェ@サクラ」を開催します……………P2
- \* 健康教室を開催しました……………P3
- \* 『看護の日』のイベント開催のお知らせ……………P4
- \* 訪問リハビリ交流会を開催しました……………P4
- \* シンポジストデビューしました!!……………P5
- \* フットサル大会で優勝しました……………P6
- \* 上尾メディックス (AGEO MEDICS) を応援しています…P6

## 知って得する RICE 療法 (整形外科 富所 潤 医師)

整形外科の病気には、骨折・打撲・捻挫など様々な外傷があります。もちろん病院へ来れば適切な治療を受けることができますが、様々な要因によって受診までの時間が掛かってしまう場合もあります。そんな時の応急処置に RICE (ライス) 療法と言うのがあります。RICE はそれぞれの頭文字をとったもので以下のようになっています。病院を受診する前にしっかり行って下さい。



### R : Rest (レスト：安静)

まずは動かさず、そっと安静にしましょう。無理に動かすと、損傷がひどくなり骨折していた場合などはズレが大きくなってしまいます。また、動かしてしまいますと内出血がひどくなり腫れ、どんどん痛みが強くなります。

### I : Icing (アイシング：冷却)

氷をある程度細かく砕いて水と一緒にビニール袋に入れます。そしてタオルで包んで患部を包むように当てて下さい。内出血を防ぎ、傷みを和らげ炎症も抑えます。ちなみにシップはほとんど冷やす効果はありません。よく「シップで冷やしました」と言っていてアイシングもせずに受診する方がいますが、それなら氷だけのほうがマシです。

### C : Compression (コンプレッション：圧迫)

単純ですが、腫れを防ぐ効果があり、主にアイシングと一緒にを行います。テーピングを常備していることが少ないと思いますので、タオルでぎゅっと氷と一緒に包んでください。

### E : Elevation (エレベーション：挙上)

挙上は内出血を防ぎ、腫れを防止します。なるべく心臓より高い位置に患部を置くことが大切です。

## 平成 28 年度大和市がん検診・大和市特定健診のご案内

検診においては当院では市より委託されているすべての検診 (肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん) を受診することができます。併せて受診することにより疾病の予防、早期発見につなげることが可能となりますのでこの機会に是非受診をして頂き、健康増進に努めましょう！

期 間	大和市がん検診：平成 28 年 4 月 1 日 (金) ～ 11 月 30 日 (水) まで 大和市特定健診：平成 28 年 6 月 1 日 (水) ～ 9 月 30 日 (金) まで	
受付時間	平日 午前 8:00 ～ 12:00 (診察開始 9:00 ～) 午後 14:00 ～ 17:00 (診察開始 14:30 ～) 土曜 午前 8:00 ～ 12:00 (診察開始 9:00 ～)	

乳がん検診超音波検査 (エコー)、子宮がん検診をご希望の方は予約が必要となります。女性医師・女性技師の対応可能日、予約についての詳細はお電話等をお願い致します。

## 当院で認知症カフェ『オレンジカフェ@サクラ』を開催します

### ■ 認知症カフェとは？

「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」のために、認知症の方とご家族、地域に住む方、子どもたち、医療・介護・福祉関係者など、だれもが参加でき、認知症についての理解を深める場です。

### ■ 認知症カフェの意義

- ・ 認知症の人がさまざまな人との出会いを通して、生きがいを感じることができます。
- ・ 認知症の人を介護する家族の介護負担感を軽減することができます。
- ・ 地域住民が認知症についての理解を深めることができます。
- ・ 地域のネットワーク作りや連携強化に繋がります。

### ■ 開催予定

平成 28 年 5 月 7 日（土）・7 月 2 日（土）・9 月 3 日（土）・11 月 5 日（土）  
各日とも 14：00～16：00

### ■ 開催場所

桜ヶ丘中央病院 7 階会議室  
※参加費無料 どなたでもお気軽にご参加ください。

# オレンジカフェ@サクラ

日時：平成 28 年 5 月 7 日（土）14:00～16:00

場所：桜ヶ丘中央病院 7 階会議室

※参加費無料 どなたでもお気軽に参加してください

### ＜オレンジカフェとは？＞

「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」のために、認知症の方とご家族、地域に住む方、子どもたち、医療・介護・福祉関係者など、だれもが参加でき、認知症についての理解を深める場です。

主催：桜ヶ丘中央病院リハビリテーション科

協力：福田北地域包括支援センター

お問い合わせ：046-269-4111（リハビリテーション科 加藤）

## 健康教室を開催しました



3月の第5回ふれあい健康教室は『普通救命講習 ～心配蘇生法やAEDの使用方法について～』を行いました。今回はご高齢の方が多く参加していただき、特にAEDの取り扱いについては興味や不安があったなど、皆さま意識を高く持って講習を受けていました。



「地域にお住まいの方々の健康増進に貢献したい・・・」

そんなスタッフの思いから、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に企画された『ふれあい健康教室』は、今年で4年目を迎えました。今までは奇数月に開催していましたが、今年は毎月年間12回を予定しています。参加費は無料ですので、多くの方々のご参加をお待ちしています。

### 【9月までの予定】

4月23日(土)	「いろいろあります関節痛」 理学療法士 小野 雅之
5月28日(土)	「ご活用ください、地域包括支援センター！」 福田北地域包括支援センター 中山 毅氏
6月25日(土)	「自分の身体を知ろう Vol.1」 理学療法士 内堀 智美・下名 久美子・青木 淳
7月23日(土)	「介護保険制度について」 地域連携課 萩原 野生
8月27日(土)	「骨粗しょう症について」 / 「リハビリと栄養」 栄養科 森谷 玲子 / 言語聴覚士 本間 由華
9月24日(土)	「予防接種について」 健康管理課 為貝 勇人

※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。



## 『看護の日』のイベント開催のお知らせ

毎年5月に看護の日のイベントを開催しております。健康相談(血圧、血糖測定、血管年齢測定)や洗い残しがすぐわかる、手洗いチェッカーの実施。お子様は看護師に変身して写真撮影を行い、聴診器で心臓の音を聞く体験をしていただいております。その他、近隣の方々や面会者の方々にご協力を賜り、献血の実施もしております。



平成28年度は5月21日(土)に開催予定です。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。  
(詳しくはホームページ <http://www.sakura-hp.or.jp> をご覧下さい)

### 『看護の日』とは

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を『看護の日』と制定しました。1965年から、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

## 訪問リハビリ交流会を開催しました

3月12日(土)、訪問リハビリ交流会を開催しました。訪問リハビリは、利用者様のご自宅にお伺いして、日常生活の自立と社会参加の向上を図ることが目的です。医療機関では行うことができない、実際の生活場面に即したりハビリができ、利用者様が安心・安全にその人らしい在宅生活が継続できるように支援していけることが特徴です。



訪問リハビリの利用者様は、お一人で外出することが困難な

方が多く、ご自宅内に閉じこもりがちになる傾向があります。訪問リハビリ交流会は、利用者様の外出の機会を作り、利用者様同士で交流を図るとともに、日々介護で悩んでいるご家族様がほっと一息できる場を提供したいと考え、開催しました。

当日は、食事や飲み物を囲みながらにぎやかに談笑したり、利用者様・ご家族様がさまざまな想いを語り合えることができました。

## シンポジストデビューしました!! (整形外科 富所 潤 医師)

リハビリテーション科 理学療法士 小野 雅之

平成 28 年 3 月 6 日に大和市保健福祉センター 1 階ホールにて行われた、大和市社会福祉協議会主催「地域福祉セミナーやまと 2016」、3 月 21 日にまごころ地域福祉センターにて行われた、大和市社会福祉協議会主催「第 8 回まごころ福祉講座」に、シンポジストとして参加させていただきました。



第一弾「地域福祉セミナーやまと 2016」では、壇上に上がると満員御礼の会場が目の前に…。来場者は 408 名だったそうで、急遽パイプ椅子を搬入しなければ座席の確保が出来ない状況でした。当日は地域福祉セミナー史上最高来場者数を記録したとのことで、華々しいデビュー戦になりました。



当日お話させていただいた内容は「医療現場から見える 高齢者や障がい者の生活課題と地域支援への提案」です。かなりカチツとしたお題をいただきましたが、内容はいたって簡単。地域を知る活動をし始めたら、地域のスゴさを実感することが出来ましたというものです。

第二弾の「第 8 回まごころ福祉講座」では、テーマは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～です。リハビリテーション科内で私は「地域包括ケア推進リーダー」という役職を担っております。リハビリテーション科には 70 名以上のスタッフがありますが、その中でリーダーです。なかなか響きの良いフレーズです。気に入っております。メインにこの活動をしているのが私一人ですので、必然的にリーダーとなります。

地域包括ケアシステム構築の一翼を担うべく、リハビリテーション科と福田北地域包括支援センター、福田北地区社会福祉協議会が今年度行ってきた、生活を支える地域づくりの協働実践報告をすることが出来ました。

アンケートには、「自分の地域での取り組みが知れてあらためて恵まれた地域だと実感しました。」「中山さんと小野さんと鈴木会長との関係から発展したことは、地域にとっての財産ですね。益々地域が発展して行くことを望みます。」などがあったようです。今年度のみならず、このような繋がりを今後も地域の皆さまと築いていき、さらに強固なものにできるよう努力をしていきます。

お忙しい中当日足を運んでくださった皆さまをはじめ、院長、リハビリテーション科スタッフ、栄養科スタッフ、地域連携課スタッフの方、ありがとうございました。

リハビリテーション専門職がもっと地域の皆さまの身近な存在になれるよう、今後も啓発活動を続けていきます。



## フットサル大会で優勝しました



3月27日に神奈川県内のグループ病院内でフットサル大会が行われました。グループリーグから接戦となりましたが、なんとか1位通過。決勝リーグも最終戦で5-1と勝利するも同率1位となり、優勝決定はPK戦へ。PK戦は4-1と快勝し、優勝となりました。控えも含めた団結力を発揮し、見事に第3回フットサル大会を連覇することができました。



## 上尾メディックス (AGEO MEDICS) を応援しています

昨年はV・プレミアリーグを3位で終え、今年は優勝を目指していましたが、3/5・6に開催されたVチャレンジマッチの結果、Vプレミアリーグに残留することは出来ず、チャレンジリーグへ降格となってしまいました。上尾メディックスが1年でプレミアリーグ昇格することを願って、グループの一員として応援していきたいと思えます。

今後もスポーツを通して社会に貢献できるよう頑張っていきますので、これからも皆様の応援をよろしくお願いいたします。



### 編集 後記

今年も総勢37名のフレッシュな新人が入職しました。思いおこせば入学・就職と新しいスタートに向けて、希望に夢ふくらませ張りきっていた気がします。

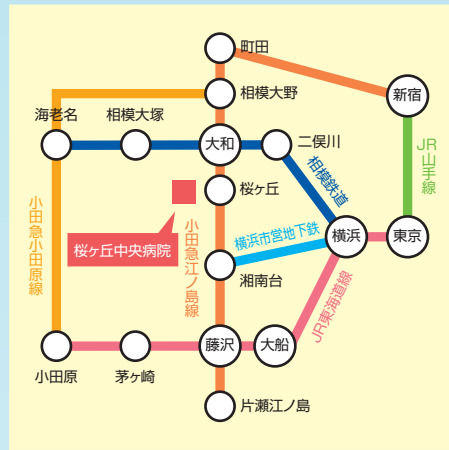
まもなく梅雨を迎えます。ジトジトと蒸すような日や真夏のような日もあれば「梅雨寒(つゆざむ)」と呼ばれる寒い日など、その日その日で気温や湿度の変化が大きく変わります。体調を崩しやすくなりますので、その日の気候にあった服装をして、規則正しい生活を心がけ、梅雨を乗り越えましょう。

■ 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>

