

せいじの

平成24年8月

140号

青磁野リハビリテーション病院
 せいじの健診センター
 介護老人保健施設 青翔苑
 グループホーム あおぼの家
 地域介護相談センター けあまっぶ城西
 訪問看護ステーション城西
 せいじのヘルパーステーション
 サービス付き高齢者向け住宅
 ファインテラスせいじの
 熊本市西2地域包括支援センター

健康な生活を送るために ——

怖いタバコの害。5月31日は世界禁煙デー



医療法人金澤会
 青磁野リハビリテーション病院
 副院長
 濱田 寧

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、別名タバコ病と言われるように、ヘビースモーカーに多い病気で、患者の90%以上は喫煙者です。タバコ等の有害な空気を吸い込む事によって気道や気管支、肺胞に障害をを起こし、息切れ・慢性の咳と痰・喘鳴といった症状を呈します。

喫煙は基本的には薬物依存症として捉えられています。起床後30分以内にタバコを吸いたくなったり、1日1箱以上吸うというのは、タバコに含まれるニコチンへの依存度が高いからです。

禁煙をしようとする場合は、禁煙外来の受診や、薬局で禁煙を助ける薬を購入することもできます。

COPDの患者にとって、かぜは大敵です。人込みを避け、帰宅したら必ず手洗いとうがいをする、十分な睡眠、栄養のあるバランスの取れた食事を心がける、インフルエンザのワクチンを接種する、といったことが重要です。

また、積極的な呼吸リハビリテーションを心掛けましょう

- ①生活改善(禁煙・入浴、食事、排泄、睡眠等日常生活全般にわたる改善)
- ②薬物療法(薬の正しい服用)
- ③栄養管理(肥満防止・高蛋白質の摂取)
- ④酸素療法(在宅酸素療法の導入)
- ⑤肺の理学療法
(呼吸訓練法・ストレッチ体操等)
- ⑥運動療法(歩行距離の増長・上肢の運動)
- ⑦社会活動(旅行・趣味の充実)

日本ベーリンガーインゲルハイム(株)、ファイザー(株)提供
 「COPD完璧マニュアル(監修:北海道大学大学院医学研究科呼吸器内科学分野 西村正治教授)」より

せいじの140号

- ロコモティブシンドロームって？
- クローズアップ！
 デイサービスセンターファインテラス
- ドクター紹介「片山歯科医院」
- ご相談ください「地域包括支援センター」

早めの対策で健康長寿！ ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり要介護状態になる危険性が高い状態のことです。略してロコモといいます。一般によく知られているメタボの原因が内蔵脂肪の蓄積であるのに対してロコモは運動機能の低下が原因でおこります。

「腰が痛い、膝が痛い」といった運動器の不調は50歳を過ぎて急増します。要介護、要支援認定の30%以上は、運動器の不調や骨折が原因なのです。

ロコモになる原因は、主に3つあります。「バランス能力の低下」「筋力の低下」、この2つは転倒のリスクを高めます。3つめは「骨や関節の病気」。なかでも骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症が代表的です。

平均寿命に運動器の寿命が追いついていません。つまり何も対策をしなければ、年を重ねるごとにロコモになり、寝たきりになる可能性があるのです。

ロコモの状態かをチェックする方法として、次の項目があります。 Let's check! ↗



青磁野リハビリテーション病院
院長・整形外科

金澤 親良 (かなざわ ちかよし)

- ① 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要である
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④ 片足立ちで靴下がはけない
- ⑤ 15分ぐらい続けて歩けない
- ⑥ 布団の上げ下ろしなどの仕事が困難である
- ⑦ 重い荷物を持って歩けない

これらの項目に一つでも思い当たる場合は、ロコモの心配があります。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。ロコモにはいろいろなレベルがあり、ロコトレはその人に合った方法が必要です。整形外科医に相談することをお勧めしますが基本的な方法としては2種類あります。

1つめは開眼片脚立ちです。1日3回程度、片足で立つ練習です。2つめはスクワットです。立った状態からお尻をゆっくり下ろし、また立ちます。これを5、6回繰り返します。これも1日3回行いましょう。

クローズアップ！

～デイサービスセンターファインテラス 編～

平成24年2月、島崎バス通り沿いの「ファインテラスせいじの」1階に、小規模型通所介護を開設しました。営業日は月～金曜日(祝日も営業)、定員15名です。

主な活動内容は、趣味活動(料理・編み物・縫い物・さくらほりきり・アクセサリー作り、ガーデニングなど)、元気リハビリ、個別でのゆったり入浴、行きたい所への外出、物作りにこだわったバザーなどを行っています。



楽しく親子井づくり

ベランダで実った
プチトマト



その他、自立支援のポイントカードや週1回の大好物ランチ作り、大画面の映画の日、「お茶べり会」など盛りだくさんです。

スタッフもご利用者と小人数の輪の中で一緒に話して、笑って、作って、食べて、頑張って、日々楽しく取り組んでいます。

楽しく和やかなデイサービスで、ガーデニング・園芸を教えてください方、一緒に楽しんでくださる方のボランティアを募集しています！

新任医師のご紹介

平成24年4月より新しい医師を迎えました。

上野 伸一郎 (うえの しんいちろう)

診療科目：内科

卒業後16年間は、大学や公立病院に勤務し、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を主に担当しました。その後12年間、内科・小児科の診療所を開業しておりました。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

釘宮 倫子 (くぎみや みちこ)

診療科目：内科

はじめまして。4月から月曜日は外来、火曜日は病棟ならびに外来を担当しています。専門は貧血や骨髄異形成症候群などの血液疾患ですので、気になることがありましたら、いつでもご相談ください。よろしく申し上げます。

政令指定都市移行に伴い新体制に 地域包括支援センター



平成24年4月、熊本市の政令指定都市移行に伴い、地域包括支援センターも再編が行われました。

まず、区の設置に伴い、当センターの担当圏域がこれまでの城西・一新・慶徳・五福校区から城西・花園・池田校区に変更になりました。

つぎに、より市民に親しみのあるセンターを目指し「高齢者支援センターささえりあ」という愛称がつけました。これは「支える」と「エリア(地域)」を組み合わせた造語で、地域の高齢者を支えていくセンターの機能を表しています。

なお、市内には27のセンターが設置されていますが、「ささえりあ」の後には担当地域の地名が付けられており、城西・花園・池田校区を担当する当センターは「ささえりあ井芹」という名称をつけています。

地域連携ドクター紹介

片山歯科医院 院長 片山晃紀先生



私は、島崎（昨年開設した「ファインテラスせいじの」の隣）で歯科医院を開業しております。

当院は、昭和47年に父が開業し、地域に密着した歯科医療を行って来ました。その後、平成20年に父より継承し、現在に至ります。

青磁野リハビリテーション病院は、入院患者さんをはじめ青翔苑等の施設に往診に行かせてもらっており、日頃より大変お世話になっております。

地域の皆様が健康で、美味しい物を「美味しい」と、食べることが出来るように頑張っていきたいと思っておりますので、何でもご相談ください。

診療科目 一般歯科(虫歯治療/歯周病治療)
歯科口腔外科

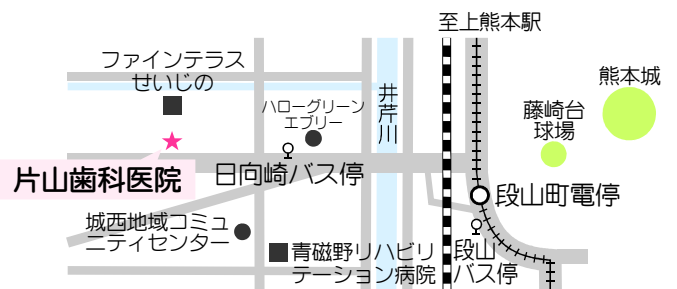
診療日・診療時間

	月	火	水	木	金	土	
午前	○	○	○	○	○	○	日祝休診
午後	○	○	○		○	○	

【午前】9:00~13:00

【午後】14:30~18:30 (土は17:00まで)

所在地 熊本市西区島崎2-11-15 TEL 096-356-6955



当センターの場所は、地域住民の皆様の利便性を高めるために、島崎本通りに移転しました。

センターには、どなたでもご利用いただける閲覧室も設けていますので、お近くにお越しの際には、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



(熊本市西2地域包括支援センター 室長 徳永航太)

外来診療担当表

平成24年7月～

《受付時間》 午前／ 8:30～12:00
午後／13:30～17:00

《診療時間》 午前／ 9:00～12:00
午後／14:00～17:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	金澤知	金澤知	石本	金澤知	竹内	平田
		石本	堀岡	岩本	岩岡	岩岡	—
		釘宮	上野	金澤尚	岩本	安野	—
	午後	釘宮	岩岡	堀岡	堀岡	高木	—
		—	竹内	(予約制)安野	(予約制)石本	金澤尚	—
		予約制					
整形外科	午前	金澤親	金澤親	金澤親	金澤親	金澤親	—
	午後	予約制					

■行事のご案内■

- 8/12(日) 休日在宅医
- 8/15(水) 花園5町内ふれあいいきいきサロン*
- 8/20(月) 健康・介護相談[エース花園店]
- 8/28(火) 栄養教室
- 9/15(土) 城西3町内ふれあいいきいきサロン*
- 9/21(金) 健康・介護相談[エース花園店]
- 第1月曜 古町校区介護予防事業*
- 第1火曜 田崎ふれあい会*
- 第2水曜 花園7町内ふれあいいきいきサロン*
- 第2金曜 八島校区介護予防事業*
- 第2土曜 ふくし相談会
- 第4火曜 花園牧崎・垣内ふれあいいきいきサロン*
- 第4水曜 花園柿原ふれあいいきいきサロン*
- 第4水曜 白坪地区介護予防事業*

*は地域主体の行事に協力しているものです

●金澤会理念●

私たちは、社会から信頼され必要とされる医療と福祉の実現を目指します

●基本方針（3本柱）●

1. 医療（メディカル・ケア）

内科・整形外科・リハビリテーション医療の病院として、質の高い医療サービスをご提供します

2. 福祉（ソーシャル・ライフ・ケア）

施設内及び在宅の障害者、高齢者の生活の自立を支援すると共に、医療、福祉に関する様々なご相談にお応えします

3. 健康（ヘルス・プロモーション）

人間ドック、健康診断、企業健診を通して、地域の皆様の健康づくりを支援します

●青磁野リハビリテーション病院 患者憲章●

患者様には次の権利があります。

1. 良質な医療を公平に受ける権利
2. 医療に関する説明や情報を知る権利
3. 選択の自由と自己決定の権利
4. 個人の情報が守られる権利
5. 尊厳を守られる権利

金澤会のデータ

(平成23年度)

病院診療情報

- ・外来患者延数 37,364人(1日平均125.8人)
- ・延べ入院患者数 74,741人(1日平均204.8人)
- ・新入院患者数 751人
- ・退院患者数 755人
- ・平均在院日数
 - 一般病棟 16日
 - 回復期リハビリテーション病棟 72日

訪問看護ステーション城西

- ・延べ訪問件数 4,336件

訪問リハビリテーション

- ・延べ訪問件数 4,070件

せいじのヘルパーステーション

- ・延べ訪問回数 40,639件

けあまっぶ城西

- ・延べ計画件数 4,711件

熊本市西2地域包括支援センター

- ・延べ計画件数 3,685件

せいじのデイケアセンター

- ・延べ利用者数 10,733人(1日平均36.3人)

青翔苑(通所リハ)

- ・延べ利用者数 9,630人(1日平均30.9人)

青翔苑(通所介護)

- ・延べ利用者数 2,161人(1日平均6.9人)

青翔苑(入所)

- ・延べ利用者数 18,389人(1日平均50.2人)

あおばの家(通所介護)

- ・延べ利用者数 509人(1日平均2.0人)

せいじの健診センター

- ・ドック(日帰り・宿泊) 279件
- ・健診 2,547件

金澤会職員総数(平成24年7月1日現在)

- 常勤職員 412人
- パート職員 125人
- 合計 537人

せいじの140号 平成24年8月

発行●医療法人金澤会

発行人●金澤 知徳

編集●青磁野リハビリテーション病院 総務課

〒860-8515 熊本市西区島崎2丁目22-15

TEL096-354-1731 FAX096-354-1736

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



平成23年12月更新