

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.14

contents



- 年頭のご挨拶 ①
- 栄養科トピックス ②
- メディカルフィットネスのべおか通信 ③
- 資格証明書について ④
- 病院ボランティア募集 ⑤
- 編集後記 ⑥

謹んで新年のお慶びを申し上げます。



理事長
院長
牧野 剛緒

皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。
今年はおリンピックが中国で開催されます。アジアで開かれ
ますので我が国の選手には、より一層頑張ってくださいと思っ
てお
ります。

昨年は食の偽装が相次ぎました。食品の賞味期限の改ざんが問題になり、企業の社会的責任が問われた年となりました。

この4月より特定健診・特定保健指導が始まります。昨年まで延岡市が行っておりました「いきいき健診」に代わるものです。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の解消がテーマです。内臓脂肪が蓄積すると、高血圧・糖尿病・高脂血症等の心疾患のリスク要因が増えます。内臓脂肪の蓄積の予防を食事指導、運動療法などの色々な手法を用いて行う予定です。

当院は消化器疾患を中心とした急性期医療を展開してきました。地域の皆様に欠くことのできない救急医療にも力を注いでおります。また、健診部門も充実させています。5階の「メディカルフィットネスのべおか」は厚生労働大臣より認定された県北唯一の「指定運動療法施設」であり、糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満等の生活習慣病の予防を中心とした健康づくり事業を行っており、地域住民の皆様の健康増進、予防に取り組んでいます。

今年も、病院機能の再点検を行い安全・安心・信頼の関係を築くことを目標に職員一同以前にもまして「医療の質と向上」と「安全第一の診療」を肝に銘じて「良質な医療の提供」を心掛け、病診連携の先生方並びに来院される患者様とのご家族の方々の期待に答えられるように努めたいと存じます。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。

栄養科トピックス

第14回

～口腔ケアのすすめ～

『口の寝たきり』を防ぎましょう

要介護高齢者の日常の楽しみの第1位には「食事」があげられています。おいしく、楽しく、安全な食生活は、介護の要不要にかかわらず誰にも共通した願望です。

適切な口腔ケアによって、高齢者が要介護となることを防げること、要介護の方でもその重症化を防げることが分かっています。

★口腔ケアの意味★ 適切な口腔ケアが肺炎や低栄養を防ぎます。

食べる楽しみの獲得

歯磨きや入れ歯の手入れなど、口の中をきれいに清掃することは、高齢者に衰えがちな味覚機能を改善し、食べる楽しみを増やしてくれます。

低栄養の予防

栄養状態不良の高齢者に栄養を摂取してもらい、同時に口腔機能のトレーニングを行うと、栄養を摂取しただけの場合にくらべ、栄養状態がよくなることが分かっています。

肺炎・感染症の予防

高齢者が注意したいのは、口の中で繁殖した細菌を、唾液などととも気づかぬうちに肺に吸いこんで起こる肺炎です(誤嚥性肺炎)。口の中を清潔に保ち、嚥下機能の向上に努めることは、肺炎やインフルエンザなどの感染症の予防につながります。

ADLの向上

ADL(日常生活動作能力)は栄養状態と、そして栄養状態は口腔機能と密接な関係にあります。脳卒中で入院中の高齢者に、歯科医師の指導のもと、介護職員が歯磨きの介助を行ったところ、ADLスコアが改善しました。

健康な高齢者が歯磨きなどの口腔ケアを自立して行うことは、それ自体、介護予防のために重要です。

口腔機能トレーニングのポイント

口腔ケアは、口腔清掃(口の中をきれいにすること)と口腔機能のトレーニングから成ります。口腔清掃のポイントはこちらをご覧ください。

口腔ケアとは?

口腔清掃

+

口腔機能トレーニング

1 口の体操を毎日行いましょう。

口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



口を閉じて、ほおの内側を舌で押すようにしましょう。



舌を出して上下や左右に大きく動かしましょう。



口を大きく開いて「あっかんべー」を何度かしてみましょう。



口を横に閉じ、歯茎をカチカチと噛みしめましょう。



2 しっかり噛んで食べましょう。

やわらかいものばかり好んで食べると、あごなどの筋肉が衰えます。無理をしない範囲で、食べものの歯ごたえを楽しみましょう。



3 姿勢に注意して食べましょう。

上体を起こし、あごを少しひいた姿勢で食べると、誤嚥が起きにくくなります。テーブルはひじがゆったり乗るくらいの高さのものを使いましょう。



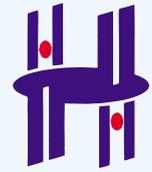
4 家族や友人と食事をしましょう。

話すことはそれ自体、舌やくちびる、ほお、のどの運動になります。「健康日本21」では、家族や友人とゆっくり30分以上かけて、食事を楽しむことをすすめています。





メディカルフィットネス のべおか通信



厚生労働大臣認定
健康増進施設

運動不足・筋力低下を感じていませんか？

5階に併設されています「メディカルフィットネスのべおか」は、生活習慣病の予防と改善を第1の目的とした、厚生労働大臣認定の健康増進施設です。その中でも、厚生労働大臣の指定を受けた^{*}指定運動療法施設です。リハビリ施設とは違い、どなたでも気軽にいつでもご利用になれる運動施設です。

最近筋力の低下や体力の衰えを感じ始めた方、健康診断などで「軽度異常」又は、「要経過観察」と言われた方、運動する場所を求めている方、そんな方々のために当施設はあります。

運動自体は、初回に必ず運動専門のトレーナーが付きまして1つ1つ機械の説明をしながら運動の指導をしています。運動が初めてという方やどんな運動をしたらいいのか悩んでいる方に解り易く運動をご提供していきます。運動の内容としては、自転車やウォーキングを始めとした有酸素運動マシン、筋力維持・増強の為の各種筋力トレーニングマシン、スタジオを使つての多種類の教室などがあります。

ご見学やご相談・お問い合わせは随時行っておりますので、お気軽に施設へ足をお運び下さい。

^{*}指定運動療法施設…医師の指示に基づき運動療法を実施する場合、施設利用料が医療費控除の対象となります。



 **メディカルフィットネスのべおか**

TEL : 0982-42-3838

FAX : 0982-42-3839

詳しくは、こちらまで
ご連絡下さい!!



ホームページ : www.mf-nobeoka.jp

携帯サイト : www.mf-nobeoka.jp/k/

資格証明書について

資格証明書とは？

災害などの特別な事情もなく国民健康保険税を1年以上滞納した世帯に被保険者証を返還してもらい、代わりに交付される証明書です。

資格証明書と被保険者証の違い

	種 別	病院窓口での自己負担額
資格証明書		10割
被保険者証	一般・退職	3割

※資格証明書をお持ちの方は医療機関で支払う医療費が**全額自己負担**となります。但し、保険税納付後、市町村窓口で手続きを行えば7割が払い戻しされます。払い戻しの手続きは、各市町村窓口でお尋ね下さい。

領収書について

ご注意!!

もうすぐ確定申告が始まります。領収書に明記されている通り再発行は致しかねますので大切に保管しておいて下さい。

[外来]

[入院]

但し、紛失され再発行がどうしても必要な方はお申し出下さい。再発行手数料・受付窓口については以下の通りです。

		金 額	受付場所
入 院	1入院期間毎	1,050円	3階スタッフステーション
外 来	1回につき	1,050円	1階受付

病院ボランティア募集

～あなたの空いている時間で病院ボランティアに参加してみませんか～

当院では外来・入院患者様へのサポート活動として病院ボランティアの受け入れを始めました。

地域に開かれた病院としてボランティア活動の門戸を広げながら、ひとり一人の患者様にきめ細かいサービスを提供して、安心して治療を受けていただくことを目的としています。

当院ではボランティアの皆様のご協力をいただきながら、利用者志向の医療サービス提供機関として患者様へのサービスに努めていきたいと考えています。



どんな仕事？

病院内のご案内

患者様のお世話やお話し相手

院内外の環境整備など

内容や時間についてはご相談に応じます。

だれでもできるの？

18歳以上の方で、特別な資格や経験がなくても患者様の役に立ちたいと思っている方ならどなたでもできます。

患者様のプライバシーを守れる方をお願いしています。

どこに言えばいいの？

当院の地域医療連携室で受付けております。お気軽にお尋ね下さい。

黒木病院

地域医療連携室

TEL(0982)23-1013

担当 吉田・甲斐



あなたのその優しい気持ち
患者様の笑顔に・・・



敷地内が禁煙になりました

当院は、平成15年に施行された健康増進法を受け、平成16年11月より「全館禁煙」としてご利用される皆様にご協力いただいていたのですが、患者様の健康を最優先に考え、よりよい治療環境を提供させていただくため、平成20年1月1日より敷地内禁煙とし、院内はもちろん敷地内での喫煙を禁止させていただきました。

つきましては、12月31日をもって喫煙コーナーを廃止させていただきましたので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

禁煙区域



※駐車場も含まれます。

※赤線の枠内は全て禁煙になります。

※禁煙されたい方は、医師にご相談ください。

発行所 黒木病院 広報委員会
発行日 2008年1月吉日

今年も皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

編集後記

明けましておめでとうございませう。去年はどのような1年だったでしょうか。

◆スタッフ募集のお知らせ◆
・医師・看護師・保健師

※詳細は、事務部までお問い合わせ下さい。

健康診断・人間ドック・生活習慣病予防健診を希望の方

予約制になっております。事前にお電話にてお申し込み下さい。

健診日	月～金曜日（祝日除く）
予約受付時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ申し込み	健診係 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380

内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

診療時間/9:00～12:30(受付11:30まで) 14:00～17:00
但し、木・土曜日は9:00～12:30(受付11:30まで)
急患の場合は、この限りではありません。

