

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.32

contents



- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ■ 表紙 …………… ① | ■ メディカルフィットネスのべおか通信 … ④⑤ |
| ■ ドラッグインフォメーション … ② | ■ オレンジタイムオンエア …… ⑥ |
| ■ リハビリテーション科だより … ③ | |



黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の
皆さまの健康づくりに努め優しさと温かみのある
病院をめざし地域社会へ貢献します。

ドラッグインフォメーション

第19回

DRUG INFORMATION

正しい目薬の使い方

今回のテーマは目薬の正しい使い方についてです。

「目薬なんて薬剤が目に入っていれば大丈夫。」と思っている方も多いかもしれませんが、間違った使い方を続けると、

- 効果がない、もしくは入りすぎて思わぬ副作用が起こってしまう。
- 目薬の容器と中の薬剤が汚染される。

といった危険性があります。正確には、正しい使い方を覚えれば効果が十分に発揮されるというわけです。今回は市販の目薬も含めて、正しい使い方を紹介していきます。



目薬の作用を目的通りに引き出すために…

大切なのは、**1回につき決められた滴数だけ点眼する**ということです。(ほとんどの場合は1滴)

点眼とは薬剤を目に入れる代わりに、大切な涙液を流し落としてしまうものです。特に刺激性のある市販薬などを使いすぎると、かえってドライアイの原因になることもあります。

目薬を汚染させないために…

使用期限を守ることが大切です。点眼薬に書いてある使用期限は未開封の場合であり、**開封後は1か月程度で使い切ってしまう**ましょう。

また、知らず知らずにまつ毛に点眼薬が当たっていてそこから汚染されることもあります。



まつげやまぶたに当たらないように
使いましょう

今回は点眼液全般に言える注意点を挙げてみましたが、実際には、その他にも薬剤ごとの注意すべき点があります。医師や薬剤師等の説明・指導をしっかりと守るようにしましょう。

薬剤部

リハビリテーション科だより

第2回

The department of rehabilitation

認知症の方と接するときにはどうすればよいのか戸惑ったり、迷いや不安を感じる方も少なくないと思います。今回は、認知症の方のよくある症状について、適切な対応策や望ましい声掛けの方法を紹介していきます。

物忘れ

①「あなたはどなたですか？」と相手を忘れる



解説：否定をしないで、まず受け入れる事が大事です。認知症が進むと介護者を、娘や兄弟と間違えたりするようになります。逆らったり、間違いを指摘したりしないようにします。不安な気持ちを察してその時々認識に合わせるようにし、その人になりきってしまったほうがよい場合があります。

②しないといけなことを忘れる



解説：経験したことをそっくり忘れてしまい、重度の場合はたった今起こった出来事さえも忘れてしまいます。忘れていることを注意するのではなく、その状態を受け止めて、自尊心を傷つけないような声かけをしましょう。

③「財布を盗られました」と言う



解説：身に覚えのないことを疑われても、興奮して言い返すのは禁物です。よく物をしまい込む場所を事前に知っておき、「探してみましょう」と誘導して本人に見つけてもらうようにします。無くしてしまった本人が困っているのだということを理解し、同じ感情を共有して安心してもらいます。

(引用文献：ひかりのくに株式会社、安心介護ハンドブック⑦ 認知症ケア こんなときどうする？その声かけ大丈夫？より)



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



ストレッチ



第2回目 ストレッチで血管が若返る!!

体が硬くなる原因

体の柔らかい人と硬い人の違いの1つに**コラーゲン**が関係しています。**運動不足**や**糖質のとりすぎ**で血糖値が高い状態が続くと、コラーゲンに糖がまとわりついて伸びにくい筋肉に変質してしまうのです。この現象は**糖化**と呼ばれる現象で、筋肉のみならず骨や血管など**全身の老化を加速する**原因と考えられています。

柔軟性アップで若返り

ストレッチで筋肉を伸ばしていくと、その刺激によってコラーゲンを製造する**線維芽細胞（せんいがさいぼう）**が活性化します。そして糖化されたコラーゲンを壊して新しいコラーゲンに置き換えてくれます。柔軟性を高めることは、全身の筋肉を若返らせることなのです。さらにストレッチによって血管の筋肉も柔らかくなり**動脈硬化も改善**できる可能性があるそうです。

実際にやってみようっ!



お腹の筋肉

- ①うつ伏せになり、腕をゆっくりと伸ばして背中をそらせる。
- ②ゆっくりと呼吸をしながら、①の状態を30秒間キープする。



太もも前面の筋肉

- ①両足を伸ばした状態で座る。
- ②片足を曲げ、かかとをお尻に近づける。
- ③上体を軽く後ろに倒す。
- ④ゆっくりと呼吸をしながら、③の状態を30秒間キープする。
- ⑤もう片足も同じようにおこなう。



お尻の筋肉

- ①床に座って足を組む。
- ②膝を肘で押さえるようにして上体をひねる。
- ③ゆっくりと呼吸をしながら、②の状態を30秒間キープする。
- ④反対側も同じようにしておこなう。

注意



※高齢者や持病のある方は必ず医師に相談の上おこなってください。

※痛みが出る動きは避けましょう。

※無理をせず、「気持ちいい」と感じる程度で充分です。

詳しくは

メディカルフィットネスのべおか (当院 5 F)

TEL.0982-42-3838

まで見学にお越し下さい。

宮崎県国民健康保険団体連合会「オレンジタイム」

テレビ放送されました!!!



当院5階の「メディカルフィットネスのべおか」では、厚生労働大臣認定の健康増進施設として皆様の健康づくりに力を入れていただいています。

先日、UMKテレビ宮崎及びMRT宮崎放送より、*「宮崎県国民健康保険団体連合会－オレンジタイム」での取材を受けました。TVオンエアは 9月17日、18日、24日、25日に行われ、放送をご覧になられた方もいらっしゃるのではないでしょうか？

季節も爽やかな秋になり、生活習慣病予防や健康維持のために運動にお越しになってみませんか？

*宮崎県国民健康保険団体連合会 <http://www.kokuhoren-miyazaki.or.jp/index.php>



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

内科・外科・胃腸科・肛門科・放射線科

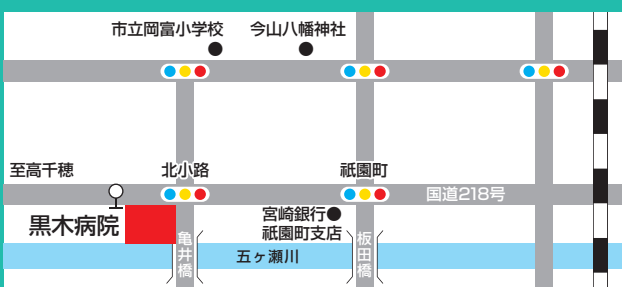
特定医療法人 健寿会

救急指定



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/9:00~12:00(受付11:30まで)
但し、第1・3・5金曜日の14:00から17:00までは、診療できる場合もありますのでお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りではありません。)