

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.52

contents



- 表紙 ①
- ドラッグインフォメーション ④
- 救急医療功労者厚生労働大臣表彰受賞 ... ②
- メディカルフィットネス通信 ⑤
- 運動特化型デイサービス ③
- 地域医療連携室からのお知らせ... ⑥



高千穂の棚田

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。

平成29年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞

当法人理事長の牧野剛緒が、平成29年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。



厚生労働省では、平成29年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰の受賞者として個人22名と16団体を決定しました。

この表彰は、厚生労働大臣が、長年にわたり地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進に貢献した個人や医療機関等の団体の功績をたたえるものです。

運動特化型デイサービス 「元気フィットネス」元気に運営中!



営業
時間

月曜日 木曜日
(祝日、年末年始は休み。)
9:00-13:00

定員

20名



1日のスケジュール

要支援の方の例

9:30	体温・血圧測定
10:00	準備体操
10:15	エアロバイク 筋力マシン運動
10:45	休憩
10:50	ストレッチ体操
11:00	血圧測定
11:10	帰宅

要介護の方の例

9:00	体温・血圧測定
9:30	準備体操
9:45	エアロバイク 筋力マシン運動
10:30	休憩
10:45	グループ運動
11:15	休憩
11:30	グループ運動
12:00	血圧測定
12:20	帰宅

運動特化型デイサービスとは?

- 運動特化型デイサービスとは、介護保険を使って利用できるフィットネスクラブです。
現在50代から90代の方が、利用されています。
専門の運動トレーナーおよび看護師が、利用者様の健康状態・運動機能・生活機能の評価を行い、安全で効果的な運動プログラムをご提供します。
- 入浴や食事は、ありません。

1年評価受検者状況

性別	人数
男性	10
女性	2
合計	12

年齢	人数
50代	1
60代	3
70代	2
80代	3
90代	3

介護度	人数
要支援 1	3
要支援 2	2
要介護 1	4
要介護 2	2
平均要介護度	1.01

1年評価

	握力	柔軟性	複合動作能力	下肢筋力 バランス能力	下肢筋力	総合評価
向上	83.3%	75.0%	75.0%	58.3%	18.2%	62.0%
維持	16.7%	8.3%	8.3%	0.0%	63.6%	19.4%
低下	0.0%	16.7%	16.7%	41.7%	18.2%	18.6%

元気フィットネスは
こんな方に
お勧めです。

- ・運動を行いたい一人では不安な方
- ・外出機会が減り、自宅に閉じこもりがちな方
- ・寝たきり防止のために運動したい方
- ・今の体力を維持したい方



お問い合わせ

電話 0982-42-3843 担当：松本・永満

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳の役割

薬局で薬を貰うときや、医療機関の受診時に、「お薬手帳を持っていますか」と聞かれることはないでしょうか？

今回はこのお薬手帳について、

- ・ 何に使うの？
 - ・ 持っていたら何か役に立つの？
- といった疑問にお答えしたいと思います。

これがお薬手帳です

- 薬局や病院によって見た目や中身が異なります。
- お薬が出る度に薬の名前や量、服用回数などを記載します。
- 現在、複数の病院などで処方されているお薬や今までに使用したことのあるお薬の情報が**どこの病院・薬局でも把握できます**。



これらの情報を把握することで…

- ・ 同じようなお薬の**重複を防ぎ**、**副作用や飲み合わせのリスクを減らす**ために使用します。
それによって、**より安全**にお薬を使用していただけます。
- ・ **災害時**や**旅行先**などで急にお薬が必要になった時でも、使用しているお薬のことを正確に伝えられます。

その為には患者様がお薬手帳を持ってくるのが重要になります。

また、複数の病院を受診している方でも、**1冊のお薬手帳を各医療機関で共通して利用する必要があります**。

皆様の協力をお願い致します。

皆様の健康・安全の為、ぜひお薬手帳をご活用ください。

黒木病院 薬剤部



良い睡眠をとろう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。

自らの睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善等によって、からだところの健康づくりを目指しましょう。

質の良い睡眠をとるための方法

1 規則正しく、睡眠をとる

基本は、毎日、一定の時刻に床に入り、起床する習慣です。



2 ぐっすり眠れる環境を整える

質の良い睡眠のためには、寝室の環境を整えることが大切です。外からの明りにも注意し、遮光カーテン等で光を遮断しましょう。

3 寝る前の飲酒をしない

飲酒は入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増え、熟睡の妨げとなります。

4 寝る前にストレッチを

寝る前にストレッチをすることで、脳や神経は休む準備ができ、良い睡眠が取れやすくなります。



例 背伸び（全身のストレッチ）

- ①仰向けになり、両手を組む。
- ②背すじや膝を伸ばし、かかとを遠くへもっていく。
- ③約10秒伸ばして、緩めるを2回～3回繰り返す。

睡眠時無呼吸症候群に注意

睡眠時無呼吸症候群は、眠りだすと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠りだすと止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い眠りが取れなくなり、日中に強い眠気におそわれます。

この病気により、様々な生活習慣病やメタボリックシンドロームが引き起こされます。ひどいイビキ、呼吸停止がある場合には、速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。

かかりつけ医と当病院の連携による医療の推進

かかりつけ医とは・・・

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんのことを「**かかりつけ医**」と呼んでいます。

大きい病院では待ち時間が長くなる場合もありますので、ご家族でかかりつけ医を決めておくちょっとした風邪などの病気の際に大変便利です。

普段健康だから「かかりつけ医」なんて要らないとおっしゃる方、延岡へ引越して来たばかりでまだ決めていない方、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のこと、いろいろ些細な事も気軽に相談できる「かかりつけ医」(ホームドクター)を持つことをお勧めします。

のかかりつけ医のメリット

- 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してくれます。
- もしもの時はすぐ対応してもらえ、入院や検査などが必要な場合、自分にあった病院を紹介してくれます。
- 病歴や体質を知った上で診察するので、病気の早期発見、新たな病気の予防につながります。
- 家庭環境に合わせた自宅療養の方法をアドバイスしてくれます。
- 家族全員の健康管理をしてくれます。

かかりつけ医を選ぶポイント

- 患者の話をしっかりきいてくれて気軽に相談しやすい。
- 病気、治療、薬など分かりやすく説明してくれる。
- 必要に応じて、適切な専門医、病院を紹介してくれる。



当院へは「かかりつけ医」からの紹介状をお持ち下さい。



当院は急性期の医療機関です。

「かかりつけ医」の紹介状があれば、当院の診療がスムーズに受けられます。

当院には、地域のかかりつけの先生方とを結ぶ専用窓口として、『地域医療連携室』を設置しております。

あなたの症状にあわせて、お近くのかかりつけ医を紹介しています。ご希望の方は、主治医または地域医療連携室まで、ぜひご相談ください。

TEL : 0982-23-1013 (担当 佐藤)



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科

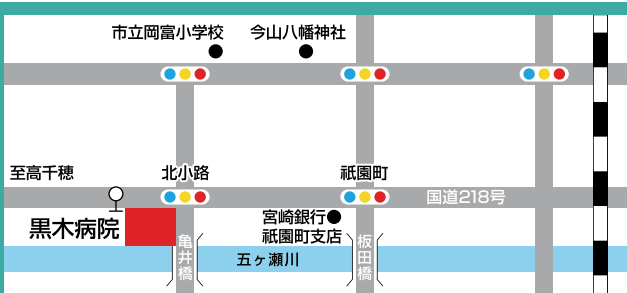
特定医療法人 健寿会

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>



- 診察時間 / 午前9:00～12:30 (受付11:30迄)
(※急患・紹介は、この限りではございません。)
- 休 診 日 / 日・祝祭日