



第214号

柿のれん

(発行所)
 長野県厚生農業協同組合連合会
 下伊那厚生病院
 朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します
 JA長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
 Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 第16回病院福祉祭 (下伊那厚生病院)

今月の内容

- ～看護師 滝川なつ枝～
- 災害時の対応～災害支援ナースより～
- 糖尿病患者会『いきいきお食事会』
- 第16回病院福祉祭を開催しました！
- ～連載④北原くんの転倒予防教室～
- 上半身の運動の紹介
- お知らせ
- 今月の健康情報

職員募集

- ・医師
- ・言語聴覚士
- ・薬剤師
- ・理学療法士
- ・看護助手
- ・介護福祉士

お問合せはTEL0265(35)7511人事課まで



11月の壁面飾り (透析)



Facebook icon and thumbs up icon

今すぐページにいいね！しよう

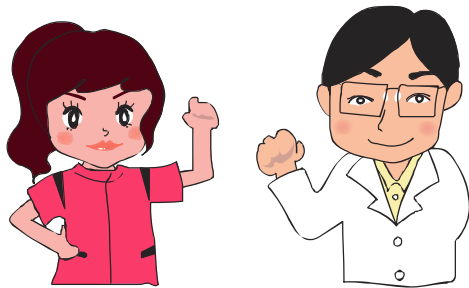
災害時の対応

災害支援ナースより

DMATってご存じですか？

DMAT（災害派遣医療チーム）は、大規模災害時に医師・看護師・救命救急上やその他コメディカル・事務員などで構成され、消防等と連携し災害現場に急行、救助に当たる医療チームのことです。

先日の台風19号による被害時にも多くの方々の救助に向かい活動しました。



被災地での様子

平成23年3月11日に起きた東日本大震災の翌日、長野県北部でも最大震度6強の地震にみまわれ飯山線や主要道路が崩落・寸断され、家屋が倒壊しました。

私は、震災一週間後に現地にゆき避難所の体育館を訪れました。

栄村は豪雪地帯で知られていますが、3月中旬はまだ積雪が多く避難された方々は段ボールなど敷き詰めて冷えをしのいでおられました。その中で、一人暮らしのEさんが「心配で眠れず血圧も高い、一度自宅に戻り



看護師 滝川 なつ枝

たいと言われているので同行してほしい」との依頼がありました。

ご自宅は家具が倒れガラスが散乱し危険な状態でした。Eさんは暫く呆然としておられました。飼っていたハムスターとご主人のお位牌のみ持って避難所に戻られました。「命があっただけよかったです。これで安心！」としつかり

私の手を握り涙ぐまれていた姿が印象に残っています。



日本は災害大国

日本は災害大国です。誰がいつ何時被災するかわかりません。不幸にも災害に

遭ったときは、

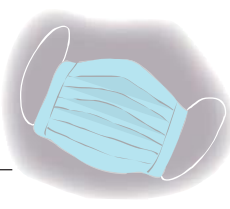
★まず身の安全を第一に避難してください。

★怪我を負い動けない場合は消防などに連絡し落ち着いて救助を待つこと。

★避難所では我慢せずに体調不良を伝え、小さな傷でも放置しないで手当を受けましょう。

★できれば長時間問同じ姿勢でおらず体を動かす、水分を十分摂ってください。

★手洗い・うがい・マスク着用などで細菌やウイルスによる感染を予防す



ることも重要です。

★また、治療中の方は日頃から薬の管理を行い、すぐ持ち出せるよう準備しておいてください。

★インシュリンやステロイド療法等特種な治療を受けている方は、災害時にはどう対応したら良いのか主治医と相談しておくようお願いいたします。

★そして、どこでどのような治療をされているのかカードにしておくことで良いですよ。
す！
備えあれば憂いなしです！



糖尿病患者会

いきいきお食事会

10月5日に、いきいきお食事会を行いました。

今年も、アルプスサーモンを使った料理です。地元食材を使い、塩分少な口でもおいしく、適度な量でも満腹感が得られるようにと、お出汁や、歯ごたえなどを考えて作っています。



今回は、お食事会なので、糖尿病の話は少しにして、みんなでワイワイと食事を楽しみました。

第16回病院福祉祭を開催しました！

コーナーを設けて色々なゲームを楽しんでいただきました。

今年も、病院福祉祭を（福）ジェイエー長野公あさぎりの郷さんと共同開催いたしました。台風の動きも心配されましたが、晴天の中開催することができました。前日は雨で準備も大変でしたが、たくさんの方々にご来場いただき、楽しんでいただけたようで、頑張った甲斐がありました。

今年も、ブレスレットを集めてゴールを目指し例年とはちよつと違った体験ラリーを行いました。他にも縁日



▲ 薬剤師調剤体験でお菓子を分包中

当院では、「病院福祉祭実行委員会」を立ち上げ毎年色々な企画を考えて皆さんに楽しんでいただけるようスタッフ一同頑張っています。

ご協力いただきました皆様、またご来場いただきました皆様、ありがとうございました。



▲ 高森南小学校2年生の皆さんのかわいいダンス

連載④北原くんの転倒予防教室
上半身の運動の紹介

前回のバランステストは如何だったでしょうか？今回より転倒予防体操を紹介していきます。転倒予防体操には、ストレッチや筋肉トレーニング、バランス練習などいろいろな体操があります。今回は、上半身の体操を紹介します！



～両肩上げ～
 ・10回
 ※両肩を耳に近づけるように挙げ、後は力を抜きストンと降ろします。



～首回し～
 ・右回し10回
 左回し10回
 ※首を痛めないようにゆっくりと行いましょう。



～体伸ばし～
 ・10回×10秒
 ※両手を前で組み、真上に挙げて体を伸ばします。ゆっくり息を吐きながら行いましょう。また右伸ばし、左伸ばしも行うと良いでしょう。



～腰ひねり～
 ・右ひねり10回 左ひねり10回
 ※両手を前で組み、ゆっくり息を吐きながら上半身と首が同じ方向を向くように体をひねります。骨粗鬆症や腰部脊柱管狭窄症など疾患がある方は無理にひねらないでください。



～肩回し～
 ・前回し10回 後回し10回
 ※肩に手を付けて肩甲骨を意識して前回し、後回しをします。肩に手がつかない場合は無理に行わず、挙がる範囲で実施してください。

この首と肩関節の運動は、転倒予防に繋がる体操となります。人が立っている際にバランスを取るために、視覚での情報が重要となります。肩こりや首こりがあると口の動きや首の位置が固定されてしまい、スムーズに動かしにくくなってしまいます。め、動かしやすくするためにはストレッチが大切となります。

また、歳を重ねるごとに体も固くなってしまいうため上半身のストレッチも一緒に行うと効果的です。

自分でできる範囲で構わないので、無理せず行うようにしてください。次回は下半身の体操をご紹介します。



理学療法士 北原洗輔

今月の外来診療医(11月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	山本	菅野	菅野		菅野		菅野	菅野	菅野	菅野	交替	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤			鈴木(第1,3,5)					
脳神経内科							小平		田尻・奥村(交替)			
心療内科			あづみ病院									
外科	横山				横山	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷		高木		菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷(予約制)	高木		高木	菅谷(予約制)	高木		高木	菅谷(予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*泌尿器内科は、第1木・金曜日休診 *心療内科は、第5火曜日休診