

●第15回 院内学会 表彰

令和3年1月4日(月)

新型コロナウイルス感染症対策のため、令和2年度の院内学会をどのように実施すれば良いのか?教育委員会にて幾度となく検討した結果、発表演題は各部署1演題の23演題に縮小し、ポスター形式という初めてのスタイルで発表しました。

令和2年11月から12月の期間で会議室にポスターを貼り、自分の空いた時間で何度でも見ることができ、質問も用紙に記入できる様にしたため多くの質問が集まりました。作成側としては言葉で説明できない分難しかったとの声もありましたが、新しいスタイルでの発表は大変好評でした。



ポスター形式で発表



賞状と賞金を戴きました!

最優秀賞	「特定介護福祉士」の取り組み	2病棟・3病棟	特別賞	リハビリテーション実施計画書の説明 ～動画を作って～	リハビリテーション科
優秀賞	歯科衛生士の活動報告 ～サンライズこんびら編～	通所介護げんきの郷 サンライズこんびら	特別賞	LEDへの移行を考える	総務課
	本人・家族に寄り添い 在宅復帰ができた症例について	2病棟		いこいの家の中重度利用者増加に伴う 業務改善について ～入浴方法の検討～	通所介護いこいの家

●新採用者オリエンテーション & 託児所修了式

令和3年3月22日(月)



新採用者

令和3年3月22日(月)に新採用者オリエンテーションを実施しました。オリエンテーションでは、理事長を始め、教育委員会が病院理念や組織・委員会、防災対策、倫理、接遇、就業規則について講義し、医療人としての心構えとチーム医療の大切さについて学んでもらいました。

4月1日からは、各部署を回っての研修や委員会の研修を実施しました。先輩職員も初心に戻って、新採用者への教育を行いながら今まで以上に患者サービスに努めていきたいと思っております。

3月23日(火)には、ひまわり託児所 第27期の修了式を行い、修了児4名をお祝いすることができました。



【編集後記】

うららかな日差しがまぶしい今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。昨年度は新型コロナウイルス感染拡大を受けて様々な行事が中止になり、外出することもままならない自粛の日々だったと思います。新年度が始まり、当法人もフレッシュな職員を迎えることができましたが、より気を引き締めて患者様やご家族様に安心していただけるような医療・介護サービスを提供できるように努めていきたいと思っております。



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

医療法人 圭良会

- 永生病院 香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
- 森内科 香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護) Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護) 香川県仲多度郡琴平町権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院広報誌「ゆるめき」第63号
発行元：医療法人 圭良会 永生病院
編集者：医療サービス改善委員会
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日:令和3年4月15日

永 生 病 院 だ よ り

季刊 2021 春号 vol. 63

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
東京オリンピックへの期待

「永生病院
通所リハビリテーションの内容と
令和2年度実績」

【コロナに負けない身体づくり】
「免疫力について」
「ホームエクササイズ第3弾」

【お知らせ】
第15回 院内学会 表彰
新採用者オリエンテーション
& 託児所修了式

【編集後記】

■病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■患者の権利章典

- 1. 医療を受ける権利
- 2. 自己決定権
- 3. 知る権利
- 4. プライバシーに関する権利
- 5. 学習する権利
- 6. 参加と協同



KEIRYOKAI

東京オリンピックへの期待

今年の桜は例年より早く咲き、4月はじめにはもう満開となり、コロナ禍で気分が下向きとなる気持ちを美しい桜の花びらが心を癒してくれました。

ようやく東京オリンピックの話題が上がるようになり、いよいよ間近かとなりました。1964年東京オリンピックをカラー TVでみた世代としては、丁度多感な頃であったせいか、日本中を沸かせた祭典の感動場面がいまでも思い出されます。

みごとに晴れ渡った晴天のもと、オリンピックマーチの音楽の流れる中、各国の選手団の入場行進がはじまり、日本選手団は真っ赤なブレザーに白いズボン(スカート)でとても素敵でした。天皇陛下がみまられるなか、全選手団の入場が終了すると、最後の聖火ランナーである坂井義則さん(広島原爆投下の1945年生まれ)が、競技場の聖火台に向かって力強くかけ上り、アテネで採火された聖火が点火されると、さらに大きく焰をあげて燃え盛りました。続いて体操の小野選手の選手宣誓があり、絶妙のタイミングで上空に航空自衛隊「ブルーインパルス」が飛行し、みごとにオリンピック五輪が描かれ、歓声があがりました。この光景には日本中の眼が集まったと報道されました。

競技においても、「世界に追いつき追いこせ」の勢いで、予想を上回り、金メダル16個、銀メダル5個、銅メダル8個獲得しました。強敵ソビエトを破り金メダルに輝いた大松監督ひきいるバレーボールチーム

は最も印象に残っており、「東洋の魔女」と称賛されました。回転レシーブという言葉が当時よくでてきました。他にも体操、柔道、マラソンでも見事な活躍があり、数えきれないくらい記憶に残っています。そして、最後の閉会式においては、国別の整然とした行進ではなく、国境や人種を越えて腕や肩を組み合ったり、肩車したりして入場するというハプニングがあり、この光景もとても感動的でした。

今年開催されると、57年ぶりに日本で開催されるオリンピックとなります。時代背景は異なりますが、コロナ禍において徹底した感染対策をおこない、新たな感動の場面が生まれるよう、実現できることを期待したいです。

4月よりようやくワクチン接種が始まり、医療従事者、高齢者、基礎疾患をもつ方から徐々に開始とされていますが、ワクチン供給量が充分とはいえず、一方でコロナの変異株が出現しており、まだまだ厳格な感染対策が必要です。

人の往来が増える時期でもありますが、ぜひとも不要不急の外出は控え、体調管理に努めていただきますようお願いいたします。



理事長 森 伊津子

永生病院通所リハビリテーションの内容と令和2年度実績

10:00 ~
当院の送迎にて来所

バイタルチェック:
血圧、脈拍、体温など

評価:
麻痺の有無、筋力、歩行状態、ADL(日常生活活動動作)状況などの確認

訓練(例):
・スタッフと一緒に重錘やバンド、平行棒など道具を使用した筋力訓練
・バランスマットを使用した立位バランス訓練
・歩行補助具を使用した歩行訓練
・認知面へのアプローチとしてブロックアート、計算、学習療法、間違い探しなどを実施

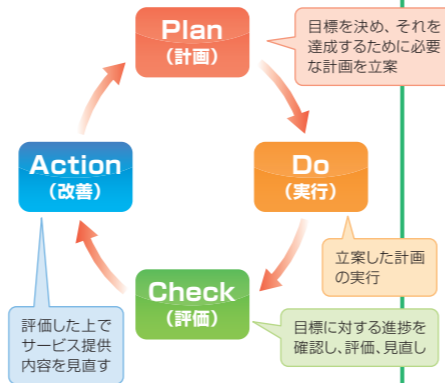
11:10
当院の送迎にて帰宅

●4月から介護報酬改定となります。

新型コロナウイルス感染症や大規模災害が発生する中で「感染症や災害への対応力強化」を図るとともに、団塊の世代の全てが75歳以上となる2025年に向けて、「自立支援・重度化防止の取組の推進」を図ることなどが求められています。

当院でも4月～今までのリハビリテーション計画書を作成するとともに、新たにリハビリ会議として本人様・ご家族様には医師・リハビリスタッフ・ケアマネジャーと、今のリハビリ状況や課題から今後のリハビリについてお話ししながら進めていきます。

●PDCAサイクルの推進とケアの質の向上を図る取り組み



令和2年度 利用者実績

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
要支援1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
要支援2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1
要介護1	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5
要介護2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2
要介護3	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
要介護4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
要介護5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	14	14	12	12	12	11	10	11	11	10	10	10

○コロナ禍で外出する機会が減っている中、通所リハビリに来ていただくことで、閉じこもりを防ぎ、さらに家でもできる自主訓練を提案、ADL(日常生活活動動作)の低下を防いでいきます。

コロナが落ち着いた際には外へ出て「したいこと」ができるよう運動していきましょう。

コロナに負けない! 身体づくり



免疫力について

2020年春より、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るいました。その際「免疫獲得が重要」「ワクチン開発を早急に」と盛んに言われたのは、このウイルスが新しいウイルスであり、私達人間が新型コロナへの免疫がないからです。今まさに注目を浴びる「免疫力」とは、病原体や病気の元と戦う防御システムの事です。

●「免疫」の主な働き

- ・病原体の体内での増殖を防ぐ。
- ・病原体やがん細胞を撃退し、体感染症や病気から守る。

●免疫力が低下する要因

- 栄養不足
- 生活時間の乱れ
- 持病(糖尿病・高血圧など)
- やせすぎ
- 過剰なストレス
- 高齢
- 睡眠不足
- 激しい運動
- 妊娠

●免疫力を上昇させるポイント

- ・**きちんと食事をとる**…… 特になんばく質(肉・魚・卵・豆腐・牛乳など)は、筋肉や骨を作るだけでなく感染症と戦う「抗体」の材料にもなる栄養素なので免疫細胞の増殖にかかせません。
- ・**しっかりと運動をする**…… 運動をする事によって筋力を維持し、代謝を上げます。
- ・**十分な睡眠をとる**…… 睡眠不足は、細胞の修復が追いつかず、免疫細胞の力が低下してしまうので、毎日しっかりと眠る事を心がけましょう。
- ・**ストレスをためない**…… 過剰なストレスは、自律神経のバランスが乱れ、免疫のバランスが崩れるので忙しい毎日の中でもリラックスする時間を持ちましょう。
- ・**禁煙・節酒をする**…… たばこの吸い過ぎやお酒の飲み過ぎは、免疫力を低下させるので、禁煙・節酒を心がけましょう。



●免疫力を上げる食べ方

- ・たんぱく質(卵・肉・魚など)を摂りましょう。毎食手のひら1枚分(75g)が目安です。
- ・野菜350gを加熱して摂りましょう。生野菜では量がとれないので鍋やスープなどがおすすめです。
- ・良質なオイル(オリーブオイル・エゴマオイルなど)を日常的に摂りましょう。
- ・食物繊維(野菜・果物・きのこ・海藻)を日常的に摂りましょう。
- ・腸内環境のケアをしましょう。ヨーグルト・野菜・きのこ・海藻などを摂る事で腸内細菌が元気に動くようになり、免疫力がアップします。
- ・減塩・薄味を心がけましょう。主食は雑穀を混ぜるとさらに効果あります。

～免疫力を高めるポイントや免疫力を上げる食べ方を実践し、病気に負けない健康な身体を作りましょう。～

ホームエクササイズ ～第3弾～

新型コロナウイルスの感染拡大で、重症化しやすい高齢者が外出を控えて運動不足になり、心身の動きが鈍くなるのが懸念されています。「生活不活発」と呼ばれ、身体を動かさないと筋力が低下して歩行困難や転倒する恐れや、認知機能の低下を発症するリスクが高まるため、家でのストレッチや体操、人混みを避けて散歩することが推奨されています。

第3弾となる今回は自宅でも出来るストレッチを紹介したいと思います。

ストレッチは関節を柔らかくし、捻挫や筋肉の損傷などの怪我を予防する効果もあります。

★ポイント★

- ①20～30秒程度、ゆっくりと伸ばしましょう。
- ②呼吸は止めないようにしましょう。
- ③痛いと感じない程度に伸ばしましょう。
- ④筋が伸びている事を意識しましょう。
- ⑤反動をつけたり、押さえ付けたりしないようにしましょう。

家でできるストレッチや体操



カエルのポーズ



あおむけに寝て両膝を立てた状態から外側に倒したり内側に戻したりする

足文字



いすに座り片足ずつまっすぐ伸ばし空中に文字を書く