

三九郎病院 創立60周年記念演奏会

人生の楽しみ方 ～心も体も健康に！～



ザ・ワイルドワンズ

「思い出の渚」をはじめとする名曲の数々と軽快なトークをお楽しみください。

今だからワイルドワンズ

いつまでも少年の心を失わない、ワイルドワンズ。きっとあなたの忘れていた何かを呼び起こしてくれるでしょう。

加山 雄三

- 日付：2014年6月7日(土)
公演 15時～17時 (受付開始14時)
- 会場：豊田市民文化会館 大ホール

加瀬邦彦&ザ・ワイルドワンズ

1966年7月ザ・ワイルドワンズ結成(加山雄三氏命名)。同年11月東芝EMIより「思い出の渚」でデビュー。ヒットチャート1位となる。その後シングル17枚、アルバム10枚のビッグヒットを出す。毎年、年間80～100ステージを精力的にこなしている。2006年に結成40周年記念コンサートを日本武道館にて開催。2009年、加山雄三氏と全国ツアー50か所を成功させ、2010年、ジュリー With ザ・ワイルドワンズで、シングル「渚でシャララ」を発売。2012年4月サントリーウーロン茶のCM「バラの恋人」放送。2012年45周年全国ツアー「思い出の渚で、シャララ」を開催。2013年～2014年「お楽しみはこれからだ」MIN-ONスペシャルコンサートツアーを開催。ほか、全国各地でライブおよびコンサートなど精力的に活動。

主催：医療法人三九会 三九郎病院 お問い合わせ先：TEL 070-5448-9563 (9～17時・土日祝除く) 担当：前田、井口

広報誌名「めだか」は、当院の庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 60号(2014年2月) 年4回(2月、5月、8月、11月)発行 表紙絵：「カップケーキの魔法」坂尾 有美

発行責任者：前田 實 発行：医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282(代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サंकロウ
診療予約専用 ☎0565-35-3960



めだか MEDAKA

さんくろうニュース

2月号

2014年(No.60)

巻頭 ご挨拶

Topic マイコプラズマ
感染症



医療法人三九会 三九郎病院

2014年6月に三九朗病院は 創立60周年を迎えます

三九朗病院 理事長 まえだ みのる
前田 實



今年、三九朗病院の還暦を記念して、私たち職員は、皆さまと共に楽しく過ごせるイベントを企画しております。

これからも“ここに来て良かったと思っただけの施設でありつづけたい”と努力して参ります。

今後、高齢人口の増加に伴い、リハビリを必要とされる人の数は、増えてきます。三九会は、医療や介護の制度改革に伴い、医療保険のリハビリとともに、今後は、介護保険での通所リハビリ、訪問リハビリ、リハビリデイサービスなどを充実させていきます。ご利用者の皆さまがしっかりとしたりハビリができるように計画を進めており、この2月には豊田市の青木町に、「三九朗病院リハビリデイサービスそう 颯 とよた」を開設しました。

また、院内の通所リハビリは、今年の4月から、現在の2倍の面積になり、より多くの皆さまがご利用できるようにリフォームしております。それに伴い駐車場が制限されて、しばらくご迷惑をおかけして申し訳ございません。

私たち経営者が大切にしたいものは、三九会の患者さまや利用者、そして、職員です。

三九会は、もっともっと皆さまに元気になっていただくために、今年もがんばっていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

地域完結型医療から 地域包括ケアシステムへ

三九朗病院 院長 かとう しんじ
加藤 真二



豊田市は「地域完結型医療」に対し、以前からとても前向きです。急性期病院、亜急性期を担う病院（当院のような回復期リハビリテーション病棟を有する病院）、慢性期病院（療養型病院）とクリニックの先生方が、それぞれの力を出し合い、協力し合って地域の医療を支えています。これに介護系の施設や在宅介護を担う方々も加わり、医療と介護のスタッフが連携を密にして、地域の医療や介護が必要な方々を協力し合っていく仕組みが「地域包括ケアシステム」です。

国は今後、国内の各地域の特色を生かしつつ、この地域包括ケアシステムを各地域ごとに作り上げることを考えています。

私たちは、この仕組みの具現化の中で、どうすれば役に立てるかをしっかり考え、地域の方々、患者さま、ご利用者、そして当院で働いている職員の皆さんに「ここに来てよかった」と思っただけの医療・介護機関に成長していきたいと思えます。

今年もよろしくお願いいたします。



マイコプラズマ感染症

内科 医師 はせがわかつみ 長谷川 勝美

マイコプラズマという細菌に感染して発症する呼吸器感染症が「マイコプラズマ感染症」です。初期症状は軽いのですが、かぜと思いついで放置すると、重症化して肺炎を引き起こすことがあります。2011年、2012年にはこの「マイコプラズマ肺炎」が大流行しました。

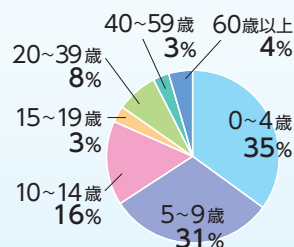
病原体

マイコプラズマは、自ら栄養を取って増殖できる細菌の一種で、細胞壁のない細小の微生物でもあります。培養するとカビ（真菌）の形に見るため、ギリシア語の『カビ』（myco-）と『形作られたもの』（plasma）からマイコプラズマ（mycoplasma）と名付けられました。

感染

マイコプラズマは咳による飛沫などで感染し、成人するまでに97%の人が感染するといわれています。マイコプラズマ肺炎になる人の80%以上は14歳以下です。幼児期に発症しても症状が軽いため、感染していたことに気づかないまま、ほかの人に感染を広げてしまうことがあります。インフルエンザのように予防接種できるワクチンがなく免疫もできないため、1年に2回かかることもあります。

■ マイコプラズマ肺炎
年齢別患者割合
(2011年)



国立感染症研究所 IDWR2012
年第35号（注目すべき感染症）
マイコプラズマ肺炎より抜粋

マイコプラズマ肺炎の症状

かぜ症状のほかに眠れないほどの激しい咳や高熱を伴います。咳は、2週間～3週間続きます。呼吸器系の疾患なので喫煙者のリスクが高く、重症化すると髄膜炎、肝機能障害などの合併症を起こすことがあります。

インフルエンザとの違い

インフルエンザは、突然、高熱が出ますが、マイコプラズマ肺炎は初期症状が軽症です。

マイコプラズマ感染は、年中見られますが、気温が低く空気が乾燥した環境で繁殖しやすいため、特に冬に増加します。咳やくしゃみが出る人は、マスクをする・手を洗う・うがいをするなど基本的な感染対策を怠らないよう気を付けましょう。

病院にかかる目安

次のような症状があるときは、単なるかぜではなく感染症の可能性があります。一度病院で受診しましょう。

- ① 鼻水、頭痛、咳などの症状が1週間以上続くとき
- ② 突然、38℃以上の高熱が出るとき
- ③ 微熱が1か月以上続くとき



★かぜ（風邪症候群）

200種類以上あるウイルスによって炎症が起こり、鼻水やのどの痛み、咳などの呼吸器症状が起こる。高熱を出すこともあるが、ほとんどの場合、熱がないか微熱。

三九郎病院 リハビリデイサービスそう颯 とよたがスタートしました



理学療法士による短時間制リハビリデイサービスを2月3日から始めました。個別機能訓練や運動にとどまらず、生活意欲と日常生活機能の向上を目指すケアを提供する施設です。



特色

- 1 リハビリテーションに特化、短時間のデイサービス
- 2 理学療法士による豊富なリハビリプログラム
- 3 提供時間3時間、午前・午後の2部制
- 4 痛みを効果的に緩和する豊富な物理療法
- 5 大人のためのリハビリテーション空間



落ち着いたリハビリ空間をご用意しています

一日の流れ

	9:00 頃 (13:00 頃)*	ご自宅まで車で迎えに参ります	
	9:30 頃 (13:30 頃)	リハビリデイサービス <small>そう</small> 颯 とよたに到着 お茶やコーヒーを飲んでおくつろぎください 健康チェック 看護師の見守りのもと、血圧・体温・脈拍を測定します	
	9:45 (13:45)	各種リハビリテーション・トレーニングを実施 個別機能訓練や筋肉トレーニングのほか、物理療法機器を使用し、癒しを取り入れたリハビリテーションを行います	
	12:10 (16:10)	口腔リハビリ 安全に美味しく食事がとれるように、しっかりとリハビリします	
	12:30 (16:30)	ご自宅までお送りいたします	

*カッコ内は午後の部の時間です

※お食事と入浴サービスはございません。

三九郎病院 そうリハビリデイサービス颯 とよた

〒470-0335
愛知県豊田市青木町3丁目183-2
TEL.0565-44-8282
FAX.0565-44-8311



在宅復帰に向けて

高次脳機能障害患者さまの外泊チェックシートの利用

リハビリテーション部 作業療法士 やまだ りさ 山田 梨紗

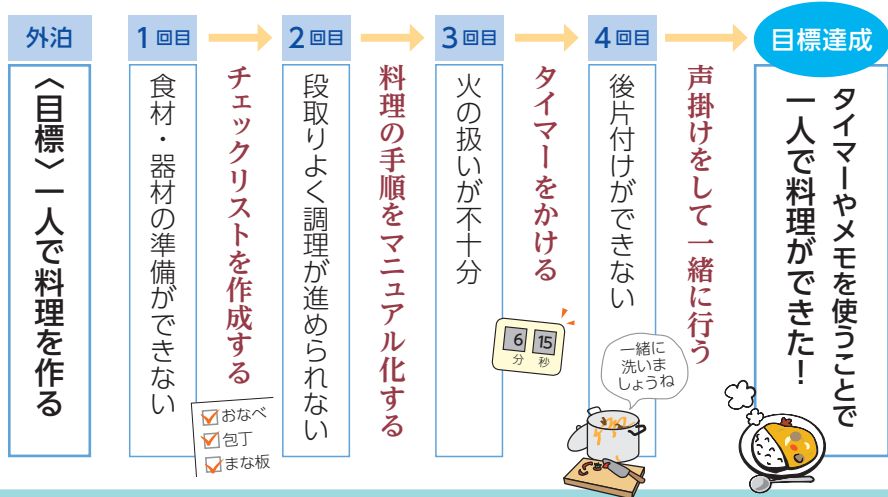
高次脳機能障害になると、脳の損傷により、段取りよく行動することが難しくなります。外見では気づかれにくいことから「目に見えない障害」と呼ばれ、ご家族だけでなく患者さま本人も病状を理解しにくいという特徴があります。そのため退院後の社会生活を送るためには、ご家族の理解や協力が大切です。

当院では、退院後にご自宅でスムーズに生活できるよう、外泊チェック

シートを利用して外泊指導を行っています。チェックシートを利用することによって、療法士は外泊での問題点を把握できるので退院に向けての対策を立てやすくなります。また、ご家族は病状やご自宅に帰ったときの介護方法を理解しやすくなります。

今後も、高次脳機能障害を持つ患者さまとご家族が、より円滑にご自宅での生活を送ることができるよう取り組んで参ります。

●外泊訓練の流れ



●外泊目標

目標を決め、障害によって生活上の問題になりやすい項目と、目標を達成するために必要な介護方法を一覧にしています。

今回の外泊の目標

表の一部

- ☆火の消し忘れ、火をつけたままその場を離れず安全に調理する
- ☆掃除、洗濯を行う

<目標例>

調理	実施状況
献立・計画を立てることができる	C
材料と道具の準備ができる	A
段取りよく調理を進められる	B
包丁操作が安全にできる	A
火の管理が行える(つけっぱなしにしない)	D
後片付け・食器洗いができる	A
電子レンジ、ポット、炊飯器などの家電器具を使うことができる	C
コメント	献立は一緒に考えた 炊飯器のタイマーのやり方を指示したリビングにいた間に鍋が吹きこぼれたので、火を止めた

A 一人でできた B 見守り C 声掛け D 手助け E 未施行

●スケジュール表

個々の病状やご自宅での役割(食事を作っていたなど)によって、項目を設定することも可能です。コメント欄には、ご家族が気になる点や患者さまの様子を書いていただきます。

○月×日(△)

スケジュール表の一部

時間	スケジュール	コメント(何か気になる点があればお願いします)
5:00		
6:00	起床 着替え、洗面、身支度	
7:00	花の水やり 朝食準備	火の扱いは家族が見守る。包丁の使用は安全にできる。
8:00	朝食	食後の内服薬の確認を家族に求める。 後片付けも進んで行く。
9:00	洗濯物を干す・布団を干す	
10:00	庭の草むしり・花の手入れ	用具の場所を把握している。熱心に取り組む。

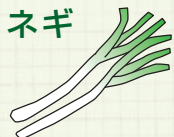
管理栄養士から

体を温める食事のコツ!

寒い季節には温かいものが食べたくなりますね。今回は、体を温める食材と料理をご紹介します。体を芯から温めて、寒い冬を乗り切りましょう!

体を温める食材

ネギ



ネギには、白い部分を食べる根深ネギと、葉の部分を食べる葉ネギがあります。ネギ特有の辛味はアリシンと呼ばれるもので、**血行を良くし、体を温める作用**があります。また、葉の部分には、カロテンやビタミンCが含まれ、かぜ予防にも効果があります。

しょうが



辛味成分であるジンゲロンやショウガオールには、**発汗を促す作用**があり、冷え性だけでなくかぜの初期症状の緩和に効果があります。

唐辛子



辛いものを食べると体が熱くなります。その代表が唐辛子。唐辛子の**カプサイシン**と言われる辛味成分に、体を温める効果があります。また、カプサイシンには**毛細血管の血液循環を良くする働き**もあります。



野菜に含まれるビタミンCは冷え性に効果があるといわれています。

体を温める料理

鍋、汁物などの温かい食べ物

冷えて緊張した体が緩み、血流が良くなって体が温まりやすくなります。



腰痛予防・改善体操 タオルでストレッチ編

腰が痛いからといって、腰だけストレッチをすればよいわけではありません。下半身の柔軟性の低下も腰痛の原因の一つです。体の硬い人もタオルを使えば無理せず行えますよ!



ふくらはぎ

- ① タオルを足の裏にかける
- ② 背すじを伸ばす
- ③ つま先が自分の方向に向くようにタオルをひっぱる



お尻&太もも側面

- ① タオルを足の裏にかける
- ② 膝をしっかり伸ばし、太ももの裏がつっぱるまでタオルでひっぱる
- ③ お尻や腰が浮かない程度に、上げている方の足を反対側に少し倒す



ふくらはぎ～太もも裏

- ① タオルを足の裏にかける
- ② 息を吐きながら体を前に倒す
- ③ 膝は曲がらないように注意する



ストレッチを行う時の注意

- ✓ 無理に伸ばさない
少しつつばるくらいが効果的!
- ✓ 伸ばしている場所を意識する
伸ばしたい部分を手で触ってみると◎
- ✓ “ゆっくり”を心がける
30秒前後ゆっくり数えましょう!

※心配な方は主治医の先生に相談してください

マシンを増設し、リニューアルしました! **お一人様一回 無料体験**

- お問い合わせ: SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272
- 体験受付: 10:00~19:00 ● 休館日: 日曜日



Facebook ページに「いいね!」してね!