



豊田市健診を受けましょう

4月1日より豊田市健診が始まりました。年に一度、自分の健康を改めて考える良い機会ですので、ぜひご利用ください。

■豊田市健康診査

- 豊田市特定健診 【対象】40歳以上の豊田市国民健康保険加入者
- 後期高齢者医療健康診査 【対象】豊田市在住の後期高齢者医療制度加入者

■豊田市がん検診

- 胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・肺がん・前立腺がん・肝炎
- ※ 種類によって対象年齢の方にがん検診受診券またはクーポンが送られてきます。

受診券には有効期限があります。早めにご予約をお願いします。

三九郎病院 健診センター ☎0565-34-6318 (月・火・水・金 8:30~17:00
木・土 8:30~12:00)

デイサービスセンターノアノアで100歳のお祝い

3月22日にノアノアで、ご利用者である荒井鎌吉さまの100歳のお祝いをしました。100歳のお祝いは、開設してから11年で、4人目です。

お祝いの会では、スタッフによる「誕生から今までの生い立ち劇」のあと、得意のゲートボールや剣道の面打ちなどを披露してくださいました。動物が好きで、今でも犬のお世話は鎌吉さまのお仕事だそうです。また、とても穏やかな性格で、息子さんは鎌吉さまに叱られた記憶がないそうです。

そのような性格も、元気で長生きできる秘訣なのかもしれませんね。

鎌吉さま、改めて100歳おめでとうございます！



めだか

さんくろうニュース

5月号

2016年 (No.69)

MEDAKA



巻頭 新入職員を紹介します

Topic 新任の医師を紹介します
New Open!! リハビリデイサービス さんさん

広報誌名「めだか」は、当院の中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 69号 (2016年5月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「椅子の上のおとぎ話」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



三九郎病院
携帯サイト



医療法人三九会 三九郎病院

新任の医師を紹介します

2016年2月から、循環器内科の常勤として伊藤 重範^{いとう しげのり}医師が就任しました。医師を志したきっかけから最近のマイブームまでお聞きしました。

— 当院の印象はいかがですか。

伊藤：遠くの山を見渡せる立地や建物のデザインが素晴らしく、また、広く清潔な病室や廊下、随所に配置された柔らかな色彩とタッチの絵画など、患者さまが過ごしやすい環境だと感じました。職員のおいさつや笑顔、患者さまへの声かけが徹底されていると感じました。

— 先生の専門や得意な専門分野は何ですか。

伊藤：大学の陸上部で長距離をやって以来、ランニングが趣味で、フルマラソンや富士登山競走(※1)も走りました。元々、スポーツ医学に興味があり、整形外

科か循環器内科に進もうと思っていました。麻酔科で全身管理を学んだ後に内科に進み、循環器内科でカテーテル治療を専門に急性期医療に携わってきました。ここ数年は心臓病患者に対する運動療法(心臓リハビリ)にも興味を持っています。学生時代の思いがここ三九朗病院で実現できることを期待しています。



※1 富士登山競走:2016年に第69回を迎える、富士山のふもと「富士吉田市役所前」から山頂までの21km標高差約3,000mのコースを走る大会

Topic



いとう しげのり
伊藤 重範 医師(循環器内科)

名古屋市立大学出身
循環器内科専門医、内科専門医、医学博士、産業医

— 三九朗病院での先生の目標は？

伊藤：専門知識を生かしながら、生活習慣病や心臓病の方に運動療法を積極的に取り入れていきたいです。心臓病の方にとって運動は避けるものでなく、適切に行えば心臓の働きや予後が改善します。

— ご出身はどちらですか。

伊藤：福井県のあわら温泉の近くの旧金津町で生まれ、犬山と名古屋で育ちました。

— 医師を志したきっかけは？

伊藤：中3の冬に突然医師になろうと決心したのを覚えています。人間にとって一番大切な命に関わ

る職業につきたいと思ったのと、ファンだった北杜夫(※2)の影響もあるかもしれません。

— 最近のマイブームは？

伊藤：ノルウェーです。一昨年に心臓リハビリの勉強に行ってからすっかりその土地と人のファンになりました。物価が高いですが、何度でも行ってみたいです。

— 読者の皆さんへのメッセージをお願いします。

伊藤：私を見かけたら気軽に声をかけてください。三九朗病院と地域の皆さまの健康のために微力を尽くしたいと思います。よろしくお願ひ申し上げます。

※2 北杜夫：作家、精神科医。代表作は『楡家の人びと』『どくとのマンボウ航海記』

New Open !!

リハビリデイサービス さんさん

2016年3月1日、当法人として2つ目の短時間制リハビリ
デイサービスが豊田市金谷町にオープンしました。作業療法士
が中心となって生活機能向上のためのリハビリを行います。



さんさんの特色

1 作業療法士が日常生活に必要な動作のリハビリをサポート

作業療法士は日常生活に不可欠な動作のリハビリをするプロです。さ
らに趣味などの作業活動を通して、何かを完成させる喜びや最後まで達
成する自信がつくようサポートします。

2 活動と参加に焦点を当てた豊富なプログラム

住み慣れたご自宅で生きがいをもって生活していただくために、運動
機能を維持するためのリハビリだけでなく、日常生活の幅を広げるため
のプログラムもご提案します。

●自宅に帰っても続けられるプログラム

「家事がしたい!!」など目標とする活動の内容を決めて、今の身体状況
に合わせた活動の方法や道具の使い方を考えます。一つひとつ確認し、
利用者さまに合わせた具体的なホームワークや訓練プログラムを作成し
ます。

●同じ目標に向かった少人数で行うプログラム

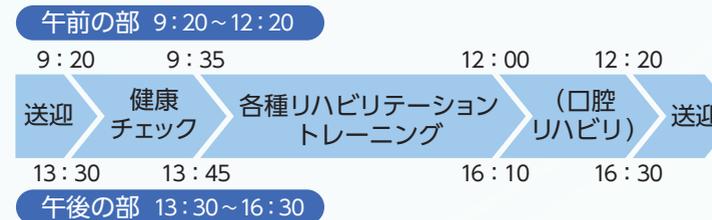
「孫と一緒に東山動物園に行きたい!」など、同じ目標をもつ仲間と一緒に訓
練するプログラムもご提案します。利用者さま同士が悩みや苦労を分かち合い
ながら、楽しくリハビリを行うこと
ができます。プログラムと日常生活
をしっかりとリンクさせ、達成感を得
ていただけるよう支援します。



●施設概要

スタッフ	作業療法士・看護師・生活相談員・リハワーカー
サービス提供時間	3時間以上5時間未満
サービス時間と定員	午前の部 9:20~12:20 定員15名 午後の部 13:30~16:30 定員15名
その他	お食事・入浴サービスはありません。ご了承ください。

●一日の基本的なスケジュール



※ リハビリに疲れたら休憩スペースでゆっくりお飲み物を召し上がってください。

三九朗病院

リハビリデイサービス さんさん

〒471-0876 愛知県豊田市金谷町 4-26-1

◆お申し込み・お問い合わせ

TEL.0565-34-3320 FAX.0565-42-3096

【受付時間】8:30~17:30 【担当】高杉(たかすぎ)

◆営業日 月曜日~金曜日

(土日・祝祭日・年末年始12月30日~1月3日・
臨時休業日を除く)



脳卒中のリハビリテーション ①

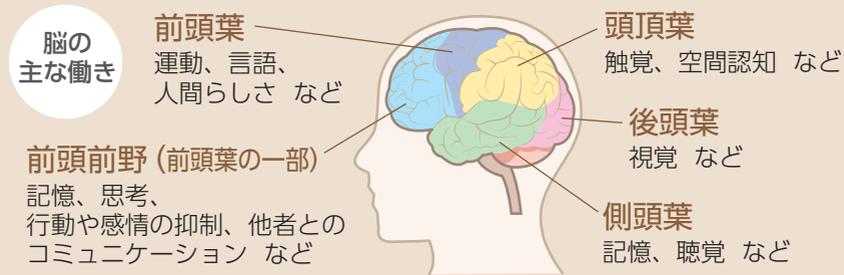
リハビリテーション部 作業療法士 中田 耕太

脳卒中は、日本人の死因の第4位ですが、急性期の入院治療を終えて退院される方もたくさんいます。しかし、およそ6割の人に後遺症が残ると言われ、回復期リハビリテーションへの転院や外来で、継続的なリハビリテーションが必要となります。

今回からシリーズで、脳卒中のリハビリを紹介していきます。初回は、まず脳卒中により、どのような障害が起こるかを説明します。

● 脳卒中とは

脳卒中は脳の血管の一部が詰まることで起こる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて起こる「脳出血」を合わせた病気の総称です。どちらも、脳の細胞の一部が損傷することで、様々な症状が出現します。例えば、運動に関係する場所の損傷で手足のまひや歩行障害が、言葉に関係する場所の損傷で失語症や記憶障害などの障害が現れます。



当院の回復期リハビリ病棟では、医師を始め多職種のスタッフが患者さまの症状に応じた目標を設定し、集中的なリハビリテーションを行っています。最大限の機能回復を目指し、患者さまが日常生活を送ることができるよう、治療プログラムを進めています。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ
No.12

車椅子の種類と適応

リハビリテーション部 理学療法士 松本 望

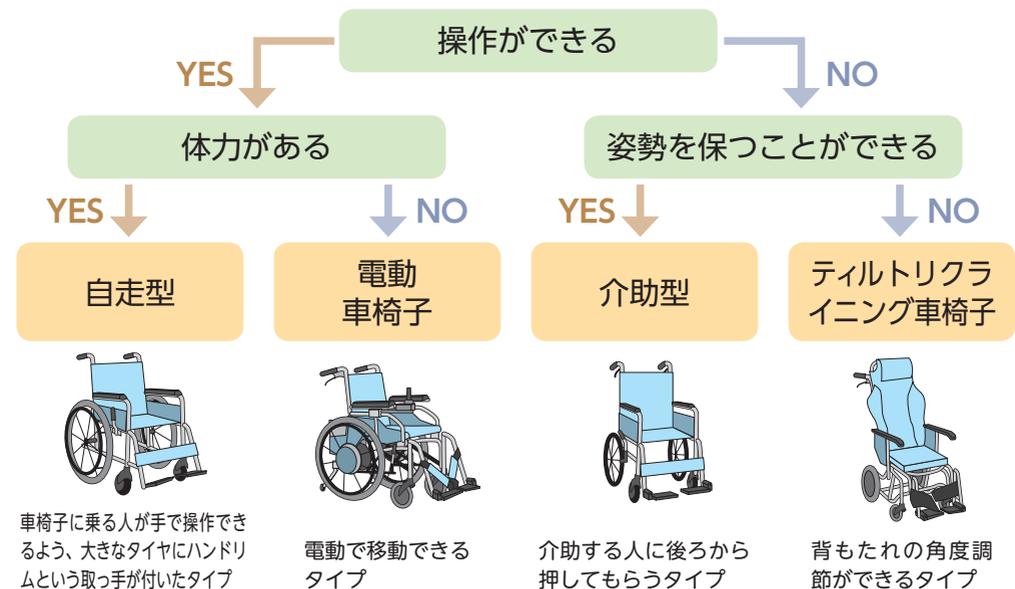
車椅子は、必要な方にとっては「靴」と同じ機能を果たしてくれる道具です。靴にいろいろな目的と種類があるように、車椅子にも目的に応じた種類があります。車椅子の種類と適応についてご紹介します。

1 車椅子の種類

車椅子には、大きく分けて『自走用車椅子』と『介助用車椅子』の2種類があります。さらに、電動で移動できる「電動車椅子」や背もたれの角度調節ができる「リクライニング車椅子」もあります。

2 利用する車椅子のタイプの選び方

様々なタイプの車椅子から、体の状態や生活環境に合ったものを選択します。



車椅子は介護保険で借りることができますが、種類や介護度に制限があります。詳しくはケアマネジャー（本誌10ページ参照）にご確認ください。

当院では、在宅での生活に向けて、入院患者さまの身体機能や生活に適した車椅子の選定・提案を行っています。

医療ソーシャルワーカー(MSW)から

地域連携推進部 MSW 高橋 邦代

ケアマネジャーってどんな人？

ケアマネジャーとは「介護支援専門員」のことで、介護保険制度のスタートに伴って誕生した資格です。介護の必要な方や家族にとって、専門的な立場から親身に相談にのってくれる頼もしい存在です。

Q ケアマネジャーになるための資格は？

A ケアマネジャーになるには、「介護支援専門員」の公的試験（都道府県の認定資格）に合格しなければなりません。ただし、その試験は誰でも受けられるわけではなく、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、社会福祉士、歯科衛生士、あんまマッサージ師、柔道整復師、管理栄養士、精神保健福祉士等の国家資格を持ち、医療や介護の現場で通算5年以上(※)の実務経験がある人です。

Q なぜ5年以上の実務経験が必要なの？

A 介護保険法で、ケアマネジャーは「要介護者が自立した日常生活を営むのに必要な援助に関する専門的知識及び技術を有するもの」として期待されています。単に知識だけではなく、医療や介護、生活相談などの現場で身に付けた実務経験や技術も重要視されているのです。

介護支援専門員の合格率は例年20%前後という狭き門で、合格後、44時間の研修を経て初めて「介護支援専門員証」の交付を受けて仕事をすることができます。



三九朗病院 居宅介護支援事業所では、ケアマネジャーが皆さまのご相談をお待ちしております。

☎0565-32-0282 (代表)

みんなで
楽しく！

春のウォーキング講座

新緑がまぶしく、身体を動かすのに適した時期になりました。今回は、すぐに始められるウォーキングのポイントをご紹介します。メタボ予防に、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？

ウォーキングの👉ポイント

1 背すじを伸ばして姿勢良く歩きましょう

- 目線を落とさないように気をつけましょう
- 背すじを伸ばすことで足が上がりやすくなります



2 腕を大きく振りましょう

- 腕は後ろへ振るように意識しましょう
- 腕を振ることでバランスがとりやすくなります



3 つま先を上げ、かかとから着地しましょう

- つま先を上げることで転倒予防になります
- かかとから着地することで足首の負担を軽減します



背すじを
伸ばして

大きく
振ろう！

かかとから
着地

■ 注意点

- ストレッチを十分に行ってから始めましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。
- 体調がすぐれない場合は無理をしないようにしましょう。

★ ウォーキングの効果は？ ★

ウォーキングは、簡単な動きで長時間続けられる**有酸素運動**です。脂肪燃焼・メタボ予防・ストレス解消に効果があり、誰でも自分のペースで簡単に始めることができます。

SHIN-SHINとよたでは無料体験受付中！ スタジオ参加もできます！！

- お問い合わせ：SHIN-SHINとよた ☎0565-34-6272 (直通)
- 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！