「ここに来て良かった」そんな施設をめざして　http://www.sankuro.or.jp/

さんくろうニュース

# めだか

MEDAKA

10月号

2020年（No.83）

Topic　新任の医師を紹介します

ナースの部屋　排泄ケア

医療法人三九会　三九朗病院

## おしらせ　SANKURO INFORMATION

### 第十回 コロナ川柳 結果発表

615通の応募を頂きました。ありがとうございます。今回のテーマは「コロナ」です。さんくろう川柳選考委員会による審査の結果、左記の6名様が受賞されました。

**特選**

無愛想な
レジのおばさん　今人気
横山 閲治郎 様

**最優秀賞**

深まった　隣は絆　うちは溝
薬袋 太一 様

婚活は　今がチャンスだ
マスクして
佐藤 良人 様

**入選**

テレワーク　下はステテコ　上スーツ
森川 慶 様

インドア派　おうち時間は　お手の物
横尾 伸子 様

家族時間　コロナがくれた　宝物
袴田 奈月 様

最終選考まで残った20句をご紹介します。

- ディスタンス　妻とは疾うに　取れている　安田 清一 様
- 会釈する　マスク美人は　誰だっけ　荻原 文子 様
- リモートの　遅刻の言い訳　浮かばない　笹乃 葉月 様
- 今日もまた　マスクを探す　我がタスク　小松崎 ゆみ 様
- ハグよりも　おじぎが世界　新基準　逆ペリカン 様
- お取り寄せ　グルメ魅せ合い　ネット飲み　小野 史 様
- オンライン　授業で息子は　引き籠り　松の実 様
- 無観客　路上ライブは　慣れている　松田少納言 様
- コロナ時代　昔は車　今病　須賀 毅 様
- 気のせいか　屋根のカラスも　距離を置き　星屋 貴子 様
- ディスタンス　気づかれず　済む　加齢臭　川野 誠 様
- 桜見ず　海で泳がず　時は過ぎ　村口 次男 様
- 咳一つ　疑惑が集まる　マスクの目　中澤 仁捷 様
- 3密で　ハグが出来ぬと　はぐらかし　長野 眞也 様
- 個室なく　しばらく風呂場　仕事部屋　藤井 京子 様
- ばぁば作る　マスクがいいと　孫ねだる　馬場 和義 様
- リスクの「リ」「マ」の字に変えて　減るリスク　板垣 光行 様
- コロナ様　どうぞ私を　見逃して　尾崎 良輔 様
- 色どりどりの　マスクに華やぐ　デイサービス　黒柳 良子 様
- コロナ菌　どこにいるのと　キョロキョロ　佃 瑠璃子 様

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 83号（2020年10月）　年3回（2月、5月、10月）発行
表紙絵：「人魚のカフェ」坂尾 有美
発行責任者：加藤 真二　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
診療予約専用 ☎0565-35-3960（サンクロウ）

三九朗病院 モバイルサイト

## 新任の医師を紹介します

Topic

2020年5月より、内科の常勤として梅村敬治郎医師が就任しました。医師を志したきっかけや当院の印象をお聞きしました。

**梅村 敬治郎**（うめむら けいじろう） 医師（内科）

弘前大学医学部卒業
日本神経学会認定　神経内科専門医
産業医

### ― ご出身はどちらですか？

**梅村**：豊田市生まれです。地元の挙母（ころも）小学校、崇化館（そうかかん）中学校を卒業しました。医師になってからは名古屋市に住んでおります。昔と比べると豊田の街並みは大きく変わってしまい、本当に驚いております。

### ― 当院の印象はいかがですか？

**梅村**：小さな頃は、丘の上に立つ変わった名前の病院だなと思い、何か気になる病院でした。その憧れに似た思いは何十年経っても変わらず、実際に自分が勤務するようになるとは、不思議な縁を感じております。病院の外観も素敵ですが、働いているスタッフも明るく親切で、とても働きやすい病院です。

### ― 医師を志したきっかけは？

**梅村**：高校卒業後、家業である薬局を継ぐこともあり薬学部に進みました。卒業後、薬剤師として仕事をする中で、医療全体にもっと深く関わりたいと思い、30歳を過ぎてから医師の道に進みました。

### ― もし医師になっていなかったら?

**梅村**：薬剤師として地域医療に携わっていたかもしれませんが、もともと高校時代は機械工学系を志望しており、将来の夢は航空機や自動車などのエンジニアになることでした。

### ― 趣味は何ですか？

**梅村**：医師になってからスポーツをする機会がめっきり減りましたが、かわりに野球やサッカーなどスポーツ全般の観戦を楽しんでいます。特に野球は、物心ついた頃から中日ドラゴンズファンです。

### ― 専門の診療科についてお聞かせいただけますか？

**梅村**：研修医の頃は、糖尿病を勉強したいと思い、代謝・内分泌内科を志望していました。最終的には、頭から手足の先まで身体全体を診ることができる神経内科を専門とすることにしました。

### ― 日頃の診療で心がけていることは？

**梅村**：当院に入職する前は、名古屋にあるクリニックで在宅医療を7年間ほど行っていました。在宅医療では、患者さまのご自宅に直接訪問して身体診察や処方を行うだけでなく、身の回りのことなど生活全般に関わり、患者さまがより良い療養生活が行えるように支援してきました。これからも、できるだけ患者さまのお話を聞き、その思いを理解して、外来・入院医療を通して支えたいと思っています。

### ― 患者さまへ一言お願いします。

**梅村**：自分を育ててくれた地域の皆さまに対して、医療を通して少しでも貢献できればと思っております。よろしくお願いいたします。

質の向上を目指して！

# 排 泄 ケ ア

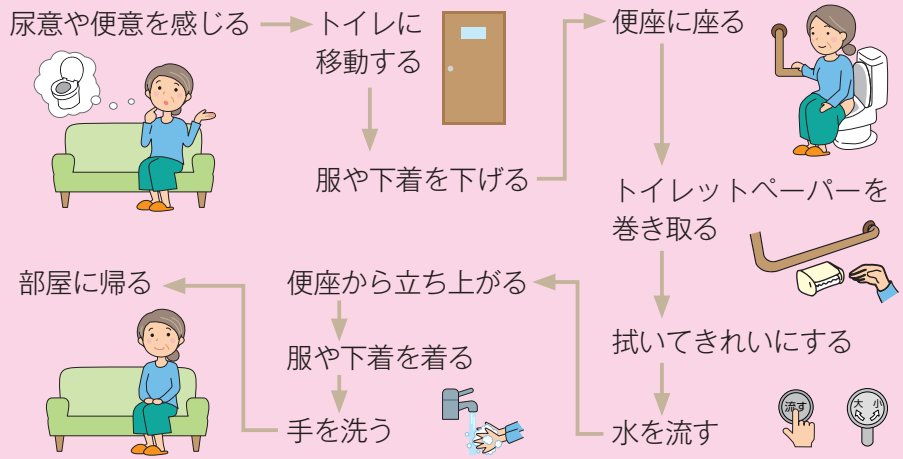
A3病棟　課長　安藤（あんどう） 思都（しず）

**トイレに行って排泄（はいせつ）を行うことができなかったり、間に合わずに漏らしてしまったりすることなどを排泄障害といいます。食事や水分、日常生活動作、皮膚の状態などさまざまな要因があります。今回は、排泄ケアについてご紹介します。**

## 排泄ケアとは

排泄障害は、本人や介護者の精神的な負担が大きく、日常生活の活動量の低下にもつながります。病気や症状だけでなく、入院前の生活習慣や退院後の環境も含めて、気持ちに寄り添いながら対処方法を考え、サポートすることを排泄ケアといいます。

## 排泄の流れ








## 対処方法

排尿・排便の周期や量、性状（硬さや形、色など）を確認し、生活のリズムに合わせたトイレ誘導や水分摂取の時間の調節など、無理なく安全な排泄ができるようにサポートしています。

**○尿意や便意がない、または分かりにくい**

➡ 症状を医師に報告し、内服を検討する
時間を決めてトイレに誘導する　など

**○トイレまで歩くのが難しく、間に合わないことがある**

➡ 居室にポータブルトイレを設置する　など

**○立ったまま、服や下着の着脱ができない**

➡ 着脱のみ介助する
手すりにつかまって行う方法を伝える
便座に座ったまま行う方法を伝える　など

※オムツやパッドをしている場合

おむつ皮膚炎（おむつかぶれ）や尿路感染症に気を付けながら、排泄の間隔や量に合わせて適宜、使い分けています。

**排泄は、日常生活動作の中で、本人や家族が最も自立を希望する動作です。回復期リハビリテーション病棟では、多職種がチームとなって、患者さまの能力を最大限に引き出すことを目的とした治療を行っています。これからも、個々に合わせた排泄ケアを検討し、退院後も安心して生活できるようにサポートしていきます。**

患者さまの笑顔のために

# 回復期病棟のレクリエーション

B3病棟　課長　加納（かのう） 明美（あけみ）

一般の病院より長く入院してリハビリを行う回復期リハビリテーション病棟。入院中でも季節を感じられる展示やイベントを行って、リハビリ以外の時間も有効に過ごしていただけるよう取り組んでいます。

## 展 示

ホールにある壁には、季節ごとに患者さまと一緒に折り紙で作成した展示があります。

満開の桜の中にお内裏（だいり）様とお雛（ひな）様が仲良く並んでいます

おいでんまつりの花火大会は中止になりましたが、手形で作ったきれいな花火が病棟に上がりました

きれいなグラデーションのあじさいが満開です

たぬきが仲良くたこ揚げをしている横を節分に払った鬼が逃げていきます





## イベント

暑中見舞いや年賀状、ひな人形やこいのぼりなどを作成しました。七夕の笹やクリスマスツリーにはみんなで飾り付けをしました。

トイレットペーパーの芯を使ってひな人形を作りました

職員と一緒に作った七夕飾りと思い思いの願いを書いた短冊を笹に飾りつけました

節分の豆に見立てた玉で鬼を追い払いました

夏祭りにはリハビリの成果を活（い）かせる射的風的当てや金魚すくい、ボール投げをしました

希望する患者さまと一緒に、季節ごとに作品作りを楽しんでいます。

「入院中に母の日や七夕のイベントができて楽しかった。ありがとう」と素敵な笑顔で喜んでいただきました。

折り紙や人形作りは、手先のリハビリにもなり、完成させる喜びやリフレッシュにもつながります。これからも、患者さまの笑顔とリハビリの継続意欲に繋げるための活動を続けていきます。

No.42

リハビリの現場から

# 介護保険を使った リハビリテーションの紹介

通所リハビリテーション　主任代行　田中 良典

三九朗病院 通所リハビリテーションは、院内の１階（売店前）にあります。食事や入浴はありませんが、当院が最も力を入れているリハビリを、およそ３時間、集中的に提供する施設です。

介護の現場では、最近、“自立支援”という言葉がよく使われます。自立と聞くと「病気やけがを治して、自分のことは自分ですること」と思われるかもしれません。しかし、病気やけがが思ったように治らないこともあります。そのような場合でも「病気やけががあるからできない」ではなく、「病気やけががあっても持っている能力を活用して、社会活動に参加する」。これも立派な自立です。

通所リハビリテーションでは、利用者さまの「できるようになる！」を実現するために、「目的・目標の共有」を第一に考えます。通所リハビリテーションでは、その取り組みの一つとして、利用者さまに「がんばる目標」を掲げてもらい、「できるようになる！」ことの実現を目指します。活気あふれる通所リハビリテーションで、自分らしい人生を実現してみませんか？

お電話でお問い合わせの上、ぜひ、見学にいらしてください。

通所全体の雰囲気

がんばる目標

三九朗病院 通所リハビリテーション　電話 **0565-32-0282**（代表）



負担のかからない介助方法 ＆ 家でできるリハビリ No.25

# コロナストレスと向き合う秘訣～呼吸法

リハビリテーション部　公認心理師　高尾 卓

コロナ禍という未曾有の事態の中で、当たり前が当たり前ではなくなった状況にストレスを感じることは少なくないと思います。今回は手軽にリラックスできる「呼吸法」をお伝えします。

誰もが呼吸をしながら生きていますが、呼吸法を極めることで、自分の力を最大限発揮している人たちもいます。例えばプロの歌手やミュージシャン、アスリートなどです。ここでは、自分のコンディションを整えるための呼吸法をご紹介します。

## 1 息を鼻から吸い込みます

このときお腹が膨らんでいくのを意識します。

## 2 口からゆっくり時間をかけて息を吐きます

「う」の発音の口をして、吐くより吹くという感じです。
このときはお腹がゆっくりへこんでいくのを意識します。

**Point**

**お腹に意識を集中すること**（お腹をさわりながら呼吸すると分かりやすいでしょう）。

様々な情報が飛び交う中で「今の自分に何ができるか」と前向きになれたら理想ですが、心がもやもやしていては、いいアイディアなんて浮かびません。
ぜひ呼吸法をマスターし、ストレスと向き合うコンディション調整にお役立てください。

なるほどサポート

事務部から

事務部　課長　堀（ほり） 勝和（まさかず）

# 院外処方の利点と注意点

当院では、2001年から外来患者さまへの院外処方を行っています。

## ■ 院外処方の利点

院外処方とは、病院で処方箋を発行してもらい、調剤薬局でお薬をもらう方法です。

複数の医療機関で診察を受けていると、薬の飲みあわせに問題があったり、効き目が重複している薬が処方されたりする可能性があります。院外処方では、かかりつけの調剤薬局を決めてお薬をもらうことで、薬の専門家である薬剤師の管理の下、安全にお薬を受け取ることができます。

## ■ 院外処方の注意点

院外処方箋には、発行された日を含めて4日間（日祝も含みます）の有効期限があります。薬は診察した時の症状にあわせて処方されるものだからです。期限が過ぎてしまった場合は、処方箋が無効になり、再度診察を受けて症状にあわせた薬を処方してもらうことになります。

なお、処方箋だけを発行する場合は、医療保険が適用されず、全額自己負担になってしまうのでご注意ください。

事前にご予約ください

当院は予約制です。
科により診察時間が異なりますので、ご予約の際はご確認ください。
予約専用電話 0565-35-3960 または 0565-32-0282（代）



SHIN-SHIN とよた が発信します！

# 自宅で簡単！ 免疫力 UP

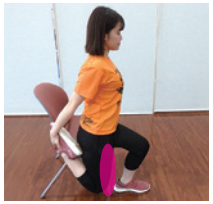
外に出かける機会が減り、運動不足の方も多いのではないでしょうか？
今回は自宅でできる簡単な運動を紹介します。

## ストレッチ

※30秒程度　無理のない範囲で行いましょう

まずは、ストレッチを行い関節への負担を減らし、身体を温めましょう。

太もも前面



太もも後面

胸の前

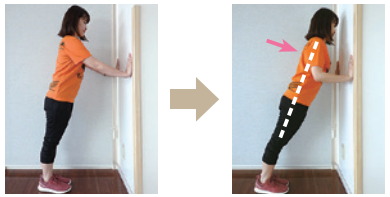
肩

## トレーニング

### 胸周りのトレーニング
壁腕立て伏せ（15回2セット）

★胸を壁に近づけるようにひじを曲げます
この時、肩・胸・おなか・脚が一直線になるようにしましょう

★両手で壁を押し、ひじを伸ばして元に戻ります



壁を使うことで負荷が軽くなり高齢者や筋力に自信のない方でも行えます！

### 腰周りのトレーニング
ヒップリフト（15回2セット）

★膝・太もも・おなか・胸・肩が一直線になるよう、お尻を引き上げましょう

体幹（脊柱起立筋）を鍛えて姿勢改善・腰痛予防にも！

～感染予防のため入館時の検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください～

**無料体験受付中です！ スタジオ参加もできます!!**

●メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた（三九朗病院内）　☎0565-34-6272

【体験受付】10：00～19：00（休館日：日曜日）　【営業時間】9：00～21：00（土・祝20：00まで）（休館日：日曜日）