

こぶしの花だより



4月14日に院内ホールにて救急講習が開催されました。消防署のレスキュー隊員4名の方から、心肺蘇生、AEDの使用法についての説明と実技指導を受けました。

救急車が到着するまでの間、胸部圧迫を「強く」「早く」「絶え間なく」することが命を救う鍵となります。AEDを開くと、アナウンスによる説明と説明の挿絵がありますので、初めてでも誰でも使用できます。実際使用してみてAEDについての正しい知識や使用上注意しなければいけないことを勉強することができました。

ロコモティブシンドロームについて ～その 2～

前回は要介護状態にならないためにも、“ロコモティブシンドロームに対する予防が重要”というお話をしました。今回は適切な運動のススメとして「ロコトレ “ロコモティブシンドロームトレーニング”」をご紹介します。骨や筋肉などは毎日作り替えられています。健康な状態を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが必要です。関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛えましょう。年齢や重症度など個人の状態に合わせて、適切な運動を行うようにして下さい。

(引用文献：大江隆史 監修 「カラダにいいコト」ーご存じですか？ロコモティブシンドロームー)

ロコトレ

1～3 は最小限の運動による下肢の筋力訓練とバランス能力の向上のため。
4 は椎体骨折予防のため。いずれも体調に留意して行って下さい。

ロコトレ 1

開眼片足立ち（歩行や階段昇降において有用です）

- ①方法：開眼で片足を 5～10 cm 上げて立つ。片足立ちが不安定な方は、机や手すりを利用する。
②回数：1 日 3 回左右 1 分ずつ。③注意事項：腰痛や膝に痛みがある時は中止する。



ロコトレ 2

スクワット（下肢全体の筋力向上に効果あり）

- ①方法：腰を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、膝がつま先より前に出ないようにする。手はバランスを取るために前方に出しても良い。腰を上下する動作に 12 秒位かける。息は止めない。椅子からの立ち上がり動作を繰り返すことで同じ効果も得られる。
②回数：10 回。1 日 3 セット。③注意事項：膝の痛みを感じる方は、やり方を確認すること。膝がつま先より前に出るやり方で痛みが出やすい。



ロコトレ 3

カーフレイズ（前足部や足指で踏み込む力が強くなり、歩行の安定や転倒予防に効果あり）

- ①方法：立位でゆっくり踵を上げ下げする。立位が不安定な方は机や手すりを使用する。
②回数：20 回。1 日 3 セット。③注意事項：高く上げすぎるとバランスを崩すので注意。



ロコトレ 4

壁ストレッチ（加齢に伴う腰椎の骨密度の低下椎体骨折の発生を減少させる。また、背筋を鍛えると同時に、体幹を伸展し、股関節を曲げる筋肉を伸張させる）

- ①方法：壁を背にして立ち、背中を反らし、両腕を挙げていき、壁に近づけて 10 秒間静止する。
②回数：10 回 ③注意事項：円背や亀背が強い場合はこの方法が良い。（うつぶせで背中反らしもある）



ロコトレ 5

ウォーキング：手軽にできる運動

- ①方法：お腹を緩めて胸を張って元気に歩く。腕はリズムカルに大きく振る。靴は履きやすく安定感があり、衝撃吸収能力の高いものを履く。
②回数：能力に応じて 30～60 分を週に 2～7 日行う。③注意事項：周囲の状況に注意する。

お知らせ



当院外来受付横に医療相談窓口を開設いたしました。月曜から金曜の午前中、担当の精神保健福祉士（ソーシャルワーカー）が常駐します。自立支援医療・精神保健福祉手帳などの手続きや外来受診される患者様やご家族からの在宅生活での医療や福祉に関するお困りごとの相談をお受けします。また、院内のみならず、地域の関係機関とも連携しながら解決のサポートを行い、地域でその人らしい生活ができるよう支援をおこないます。お気軽にご相談ください。



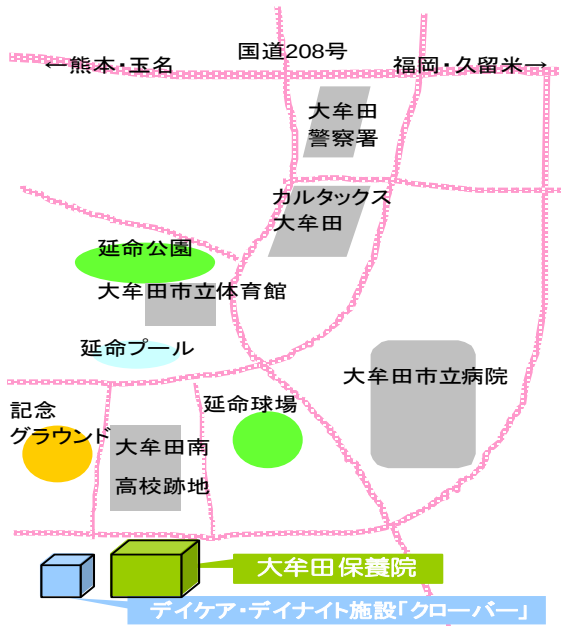
行事開催のご報告とお礼

去る5月14日、当院にて第9回「心と体の健康教室」を開催いたしました。天候に恵まれ、多くの来場者においでいただきました。心と体の健康チェックやマッサージを受けた後に院長講演を楽しんでいただき、参加していただいた方々に今年はお花の苗を贈りました。ご来場、誠にありがとうございました。

来年は10回目の開催となりますので、更に喜んでいただける健康教室をと思っております。またのお越しをお待ちしております。



当院までのアクセス



* JR、西鉄「大牟田駅」より徒歩で約 15 分。車で約 5 分。

* 西鉄バスで大牟田市立病院下車し、徒歩で約 5 分。

信和会関連施設



大牟田保養院（精神科・心療内科・老年精神科・内科）

認知症治療病棟 けやき

精神科訪問看護

精神科デイケア・デイナイトケア施設 クローバー

介護老人保健施設 はなぞの

居宅介護支援事業所 はなぞの

訪問介護事業所 はなぞの

訪問看護ステーション はなぞの

通所リハビリテーション はなぞの

訪問リハビリテーション はなぞの

小規模多機能型居宅介護 花ごよみ

介護予防拠点地域交流施設 いこい

外来担当医

平成 28 年 7 月現在

	精神科	内科
月	村田・犬塚	
火	蓮澤・三重野	久保田
水	蓮澤・村田	久保田
木	蓮澤・村田	
金	犬塚・三重野	久保田
土	山下	久保田

外来受付 午前 8 : 30 ~ 11 : 30

外来診療時間 午前 9 : 00 ~ 12 : 30

※初めて受診される方は、事前に当院外来までお電話下さい。

大牟田保養院理念

「私たちは、医療の質の向上と信頼される病院づくりを
目指しています」

— 7 つの基本方針 —

1. 誠実、共感、信頼を基本に、心の通うあたたかい病院を目指します。
2. 地域住民の「こころの健康」を守ることにより、心豊かに安心して暮らすことのできる社会づくりに貢献します。
3. 高い技術力と高品質の医療を提供します。
4. わかりやすい説明と同意のもと、安全で効率的な医療を提供します。
5. 関係機関との連携を深め、地域医療の向上に努めます。
6. 職員の教育・研修を積極的に行い、資質の向上に努めます。
7. 職員が十分に能力を発揮でき、充実した人生が送れる職場環境づくりに努めます。

— 7 つの行動指針 —

1. 患者さんの喜びを自分の喜びとします。
2. 患者さんの問題を自分のものとして受け止め、真摯に対応します。
3. 地域の方に支えられてこそ、病院が存続すると考えます。
4. 患者さんのプライバシーとセキュリティを守ります。
5. 清潔さを保ち、安全で事故のない環境を築きます。
6. 新しいことへチャレンジし、仕事を通して自分を高めます。
7. 絶えず学び、成長し続けます。

編集後記

熊本地震により被災された方々にお見舞い申し上げますとともに、一日も早く日常が戻りますようお願い申し上げます。
さて、蝉が鳴き始め、夏がまたやって来ましたね。気温が高く、直射日光が強すぎるので、夏は苦手な方が多いと思います。ここ数年、熱中症にならないように注意・喚起されています。くれぐれも熱中症予防を心掛けて下さい。また、女性は特に日焼けが気になりますが、夏が終わる頃には何歳かふけると言われています。日焼けや冷房で知らない間に肌は乾燥してしまいます。乾燥はお肌の大敵です!! お肌に保湿をしてあげましょう。お肌が気になる男性にも保湿をオススメします ^^。

広報委員 今岡 恭子