

2020年
秋 号
Vol.30

幸義会だより

岡山東部脳神経外科

コロナ禍時代の新習慣

岡山東部脳神経外科病院 副院長 宮崎 修平

新型コロナの流行により人混みを避ける、感染流行地へ外出を控えるなどの制限もあり、デイサービスや通所リハビリなどのみでなく散歩も控えるようになった方も多いと思います。

3密を避け、手洗い・うがいやマスクの着用などをしっかりとすることで感染リスクは下げることが出来ますが、なかなか気分的には外出する気にならないと考える方も多いと思います。

しかし外出を控えることで、今までしていた運動習慣も少なくなり、体力の低下や高血圧・糖尿病などのコントロールも悪くなってしまう方もいると思います。外出をしないことにより体力の低下のみでなく、認知機能の低下にも悪影響を及ぼすことになります。

そこで、自宅でできる運動が重要となります。まずは体操。ラジオ体操や立って体操することが困難な場合は、NHKで放送されるテレビ体操などが良いでしょう。できれば朝のみでなく、昼や夕方などにも行うと良いでしょう。

また、足腰の筋力やバランス力を強化する運動も行いましょう。まず、片脚立ちは片脚1分を目安にしましょう。あまり膝を高く上げる必要はありません。姿勢はなるべく真っ直ぐに行います。不安定であるようならば両手をテーブルについても構いません。転倒しないように注意して下さい。

その次にスクワットですが、肩幅より少し広めに足を開いてつま先は30度ぐらいに開きます。膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引くようにしゃがみます。膝を90度以上には曲げないでください。膝が曲げにくい方や痛みのある方は、少し高めの椅子に座り、前にテーブルを置き、テーブルに手をつくようにして立ち上がる動作でも構いません。

その他、椅子に座ったまま脚をピンと伸ばした位置で5秒間ほど静止、それを片脚ずつ10回、1日2回行う運動や、仰向けで脚を伸ばしたままかかとを床から10cmほど上げ5秒間静止、その後ゆっくりとおろす運動。座ったままかかとを持ち上げてつま先立ちにする運動など、これらを少しずつ毎日繰り返すことで足腰の筋力強化に役立つと思います。

怪我のないよう無理なくこのような運動を室内で行い外出不足を補いましょう。

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット



新型コロナウイルス感染症の疑いのある患者様について、唾液を使ったPCR検査を当院でも実施することになりました。但し、当院には内科の常勤医師がいなかったため総合的内科診療は行っていません。従って、初診患者様を含む一般的な内科の患者様のPCR検査は行っていません。かかりつけで日頃から全身状態のわかってる患者様や入院患者様は当院の常勤医師が診察の上、PCR検査等を行う体制をとっています。

新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合の受診の方法は、次の通りです。必ず電話をしてご来院ください。ご来院されたら建物内に入らず、駐車場に居られることを電話等で連絡をして車で待機して下さい。車での来院ではない患者様は別室で待機して頂きます。医師や看護師がこちらから車や、別室にお伺いし問診・診察を行います。

一般の患者様とは動線が交わらないようにしておりますので何卒ご理解の程よろしくお願いたします。

かかりつけの患者様へのPCR検査の実施について



院内感染委員会より

現在では新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の対策として、使用物品のアルコール消毒や共有の書類物を撤去、入院では引き続き面会禁止等を行っています。この度、正面玄関へ非接触体温測定器を設置いたしました。ご来院の際は体温測定を行い受付へお申し出ください。また、37.2度以上の方は、呼び出しボタンを押してスタッフが来るまで中に入らずにお待ちください。ご協力の程宜しくお願いたします。そして、冬季になると新型コロナウイルスに加え、インフルエンザとの2つの感染症が同時に流行する可能性がありますので引き続き、マスク、咳エチケット、手指消毒、手洗い等を行い感染予防に心がけましょう。

たんぽぽ (院内託児所)

夏から秋へ季節が少しずつ変わりはじめ、時折吹く風が心地よく感じられるようになってきました。たんぽぽでは、産休育休復帰により、常時預かり保育の友だちも増え、さらに一時預かり保育の友だちが登園する日もあり、賑やかな毎日をご過ごしています。

託児所ということもあり、異年齢児との関わりが多くなりますが、大きい子どもたちは、小さい子どもたちに優しく接してくれる姿がみられたり、小さい子どもたちは、お兄ちゃんお姉ちゃんに真似っこをしたり、一緒に遊んでもらうことを喜んでいて姿がみられています。それぞれの関わりの中で、友だちと一緒に遊ぶ楽しさや優しい心が育つてくれるといいなと思っています。また、保護者の方が安心して仕事に取り組めるように、日々の保育では、子どもたち一人ひとりの個性を大切に、一緒に笑ったり、喜んだり、気持ちを共有しながら、笑顔のあふれる託児所を目指していきたいと思っています。



通所リハビリテーション「for life」

みなさん覚えていてくださっているでしょうか？

初夏号で、シルバリートミック「きびだんご」さんにサプライズの桃太郎の替え歌を、利用者様から披露をさせて頂くお話を掲載しました。写真を見て頂くと分かりますが、利用者様は歌のリズムに合わせて、大きな声で歌われました。



*心を込めて歌います。

きびだんごさんは、「今まで歌のプレゼントをして下さったのはここが初めてです。感動しました！」と涙ながらに喜んでくださいました。利用者様も私たち職員も胸にジーンと響くものがありました。感謝の気持ちを伝えることは、とても素敵なことだと改めて思いました。そして、このコロナ禍の中で感染の心配もありますが、きびだんごさんは万全の対策で来所してくださっています。きびだんごさんありがとうございます。

一緒にリハビリをしませんか。お気軽に問い合わせください。

担当…久保永美子

086-952-15250



*園芸を通じてリハビリをしています。トマトにオウラに夏野菜がいっぱい採れました!!



*ひまわりの貼り絵・もみじの折り紙それぞれ身近にあるものを使用し、季節を感じられる作品作りを楽しんでいます！

地域連携室より

社会福祉士 富吉 春佳

- ・お困りごとはございませんか？
- ・医療費の支払いや生活費についての不安
- ・病気のため家庭・職場のことが心配
- ・病院が原因で生活に介護や援助が必要になったが、利用できる福祉サービスはないか
- ・退院後の社会復帰、社会参加について不安
- ・医療保険、福祉制度、介護保険、施設入所などについて知りたい
- ・心配ごとのために落ちついて療養が出来ない

など

患者様・ご家族からのご相談に、地域医療連携室が対応させていただきます。各種福祉制度や介護保険についてなどその他、お悩みがございましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。また、退院にむけた準備についてもお手伝いさせていただきます。尚、必要に応じてやケアマネージャーや地域包括支援センター等の関係機関と連携し一緒に解決できるように支援いたします。

産休・育児休暇復帰挨拶

看護師 菅原 夏末

8月末に育児休暇から復帰いたしました病棟看護師の菅原です。妊娠中より職場の方に支えられ、無事出産、休暇中も育児に専念することができ感謝しております。現在、コロナ禍で厳しい状況ではありますが、子供との時間を大切にしつつ、少しでも患者さんに安心・安全の医療を提供できるように、また1人の医療者として社会に貢献できるよう尽力いたしますのでよろしくお祈りします。



理学療法士 高橋 良輔

5月末より約3カ月間育児休暇を頂きました。新生児期は背中スイッチが付いていた抱っこマンが、もう寝返りをするようになり成長を感じられます。初めての長い休暇でしたが、新鮮で貴重な体験ばかりであったという間に復帰となりました。家事と育児の大変さを痛感した為、復帰後も積極的に行っていきたいと思います。



新入職員紹介

医師事務作業補助者 柿原奈央子



医療事務 井原 陽子



医療事務 正盛 環

