



# 瀬戸の風



医療法人社団清和会 笠岡第一病院  
〒714-0043 岡山県笠岡市横島1945  
TEL(0865)67-0211 FAX(0865)67-3131



## 【3階 人工透析センターの窓から広がる風景】

笠岡市立カプトガニ博物館と恐竜公園の木々の紅葉と瀬戸の海が一望できます。

### \*\*\* もくじ \*\*\*

特集 慢性腎不全について	2~3ページ
・人工透析センターの紹介	4ページ
管理栄養士の健康レシピ	
病院探訪	5ページ
第18回上肢外科サマーセミナー	
健やかライフ メンバース健康教室 再開	6ページ
わくわく・Work・笠岡第一病院探検隊!!	7ページ
健康増進クラブONE 紹介	8ページ
・ミニ講話      ・新入職員交流会	9ページ
・元気キッズ教室	10ページ
インフルエンザ予防接種のご案内 など	11ページ

## 基本理念

1. 「豊かな健康」それが私たちの願いです。
2. 全人的視野に立ち、質の高い医療に取り組んでいきます。
3. 安全で適切な医療を提供します。
4. 明日を担う子供達の「子育て支援」から、充実した「高齢者福祉」まで見つめます。
5. 生活習慣の改善・疾病の予防を提案し健康で明るい家庭作りに役立ちます。

## 慢性腎臓病をご存知ですか

タカヤクリニック 所長 和田 佳久

### 慢性腎臓病：

慢性腎臓病とは、腎臓の障害や機能低下が慢性的に続く状態です。放置したまま状態が進行すると末期腎不全となり、透析治療や腎移植を受けなければ生きられない状態になります。

日本には約1,330万人の慢性腎臓病患者がいると推定され、これは成人の約8人に1人にあたる数です。さらに透析治療を受けている患者さんも、35万人を超えています。末期腎不全は全世界的に増え続けており、早期発見、早期予防をすることが大切です。

表は慢性腎臓病の病期を示しています。

このeGFR（推定糸球体濾過量）は腎機能の推定値を示したもので、血清クレアチニン値から性別、年齢で求められます。進行度にはG1～G5まで6段階があり、eGFR60未満が3カ月以上続く場合に、慢性腎臓病と診断されます。またeGFR 60以上のG1、G2は腎機能としては正常範囲内ではありますが、アルブミン尿や蛋白尿、組織学的に何らかの異常を3カ月以上確認される場合に慢性腎臓病と診断されます。

表 慢性腎臓病の病期

eGFR区分	重症度	進行度のGFR分類
G1	正常	90以上
G2	正常または軽度低下	60～89
G3a	軽度～中程度低下	45～59
G3b	中程度～高程度低下	30～44
G4	高度低下	15～29
G5	末期腎不全	15未満

### 慢性腎臓病が進行すると：

慢性腎臓病が進行しG5の状態 末期腎不全に至ると、水分やミネラルのバランスが崩れることや、老廃物を排泄できずアシドーシスといった身体が酸性に傾いた状態になります。

症状には、浮腫や呼吸苦、嘔気、食欲不振といった様々な症状が出現します。そのような状態が、薬物治療でも改善できない末期腎不全の状態では、血液透析や腹膜透析、腎移植といった腎代替療法が必要になります。

また一方で、これらの症状は腎機能が低下するまで出現しないことが多く、気付いた時には腎機能が低下していることは珍しくありません。そのため、健康診断などで早期発見・早期予防が非常に重要です。

### 慢性腎臓病のリスクファクター：

年齢と共に腎機能は低下します。そのため高齢者になるほど慢性腎臓病の有病率が高くなり、定期的な健診はとても大切です。高血圧や糖尿病、脂質異常、肥満やメタボリックシンドロームといった生活習慣病や、喫煙者、腎臓病を指摘されている方、家族に腎臓病の人がいる場合は注意が必要です。

### 慢性腎臓病の進行を抑制するには：

基礎疾患がある場合には、それらを良好な管理状態にすることが重要です。生活習慣病や喫煙など、生活習慣の是正で改善できるものもあり、運動習慣をつけることや減塩、禁煙、過度なカロリー摂取を控えるなど生活の見直しも有効とされています。また慢性腎臓病は心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患のリスク因子になっており、腎臓を健康に保つことは、心臓や脳など他臓器を守ることに繋がります。



## 腎臓って何をするとこころ？

### ① 尿をつくる

血液中から、体にとって「必要なもの」と「不要なもの」を分別します。不要な老廃物や余分な水分、塩分などを尿として排泄します。



### ④ 血液を作る働きを助ける

血液中の赤血球は骨髄で作られます。腎臓から造血刺激ホルモンである、エリスロポエチンというホルモンが分泌され骨髄での赤血球の増殖を促しています。血液中の赤血球が減ると、貧血になります。



### ② 体内環境を整える

体の中の水分量、ナトリウムやカリウムといったイオンバランスを適正に保ったり、血液の酸性・アルカリ性を調節したり、体内を常に最適な環境にする機能があります。

### ③ 血圧を調整する

腎臓は血圧を調整するホルモン（レニン）を分泌し、体の中の塩分や水分量を調節して、血圧をコントロールする働きもあります。

### ⑤ 強い骨をつくる

骨や歯を作るためにはカルシウムが必要です。腎臓は、食物から摂取したビタミンDから「活性型ビタミンD」というホルモンを作ります。活性型ビタミンDは、腸から血液中へのカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。

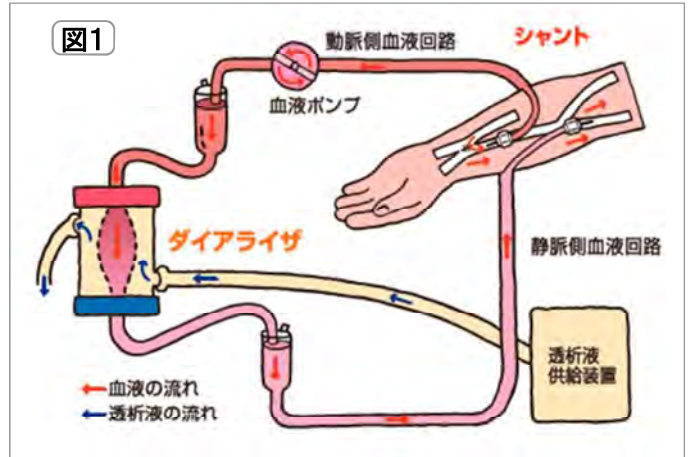


＜腎代替療法の選択＞

腎臓の機能が低下し食事療法や薬の治療でも改善できない末期腎不全に陥ると血液透析、腹膜透析、腎移植といった腎代替療法が必要となってきます。当院では、腎代替療法の1つである血液透析の治療を行っています。

＜血液透析について＞

血液透析は、腕に造設したシャント血管（動脈と静脈を繋いで血液が多く流れるようにした血管）や、静脈に入れたカテーテルなどから透析装置を使って血液を身体の外に出し、ダイアライザの中に血液を通すことにより、血液中の老廃物や水分・ミネラルを調整する方法です。【図1】



現在、全国で約35万人が血液透析の治療を受け、原因疾患として糖尿病性腎症が約半数を占めています。

血液透析は通常、週3回（1回4時間）生涯にわたっての治療となります。患者さんは医師から血液透析の治療が必要である説明を受けても血液透析に対し抵抗や不安、葛藤が湧き上がってきます。当院では、血液透析導入を控えている患者さんに血液透析治療を見学して頂き血液透析の説明や食事指導、公費負担制度などの医療費の説明など精神的負担の軽減に努めています。医師、看護師、臨床工学技士、栄養士など多職種が互いに専門分野の強みを発揮し、患者さんにスムーズに血液透析導入に移行できるようサポートしています。

確かに透析療法を続けていく上で通院や食生活の制限など守らなければならない事柄もありますが、適切に血液透析を続ければ健常人と同様に社会生活を続けることができ、社会復帰している患者さんもたくさんおられます。

＜腎代替療法の保存的腎臓療法とは＞

末期腎不全に対する腎代替療法は、患者さんの生活の質の向上・維持を目的としています。

しかしながら重篤な心不全や末期がん、高度認知症など腎代替療法の開始または継続を見合わせざるをえない場合もあります。このような疾患をもつ患者さんが末期腎不全に陥った場合などに「人生の最終段階の医療」として、腎代替療法を選択せず保存的腎臓療法を考慮する場合もあります。

この場合、患者本人だけでなく家族や医療ケアチームと一緒にアドバンス・ケア・プランニング：人生会議 を考える必要があります。血液透析などの腎代替療法を導入しない場合も、ただ放置するのではなく、きちんと保存的腎臓療法を継続する必要があります。保存的腎臓療法は腎不全に伴う合併症（嘔吐、かゆみなど）のコントロールや、生活の質に焦点を当てたケアを行います。アドバンス・ケア・プランニングには家族内の状況・環境でそれぞれ思いがありますが、患者さんにとって一番よい選択ができるよう取り組んでいます。

＜人工透析センターの地域としての役割＞

日本の少子高齢化問題同様、透析患者さんの高齢化も問題となっています。医療が発展し透析年数が20年、30年の患者さんも多くなっています。特に井笠地域は透析患者さんの平均年齢は全国平均よりも高く、今後も上昇傾向にあります。高齢により日常生活動作が困難になり通院も難しくなるケースも増えてきています。介護タクシー、施設サービスの利用や入所など介護関連のネットワークを活かし、より良い生活の質を保てるように援助できるかが我々の課題です。

当院には多くの診療科を有しており、透析患者さんが専門的な治療を安心・安全に受けることができます。

また、人工透析センターの特徴はタカヤ クリニックとネットワークで繋がっており、相互の情報を共有しています。災害などの有事の際にも笠岡第一病院・タカヤ クリニックの透析患者さんが相互に透析をすることも状況によっては可能となります。



人工透析センター



タカヤ クリニック



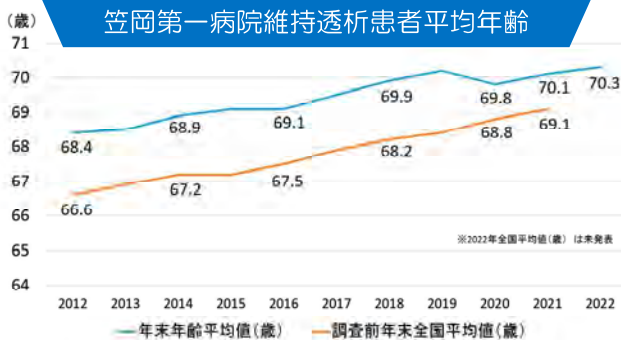
## 人工透析センターの紹介

人工透析センターは、笠岡第一病院に1992年9月に開設されました。

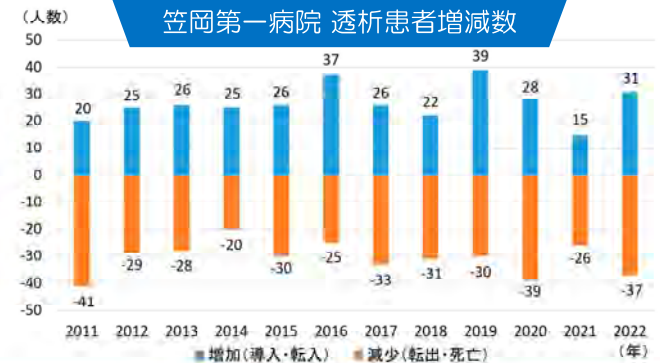
笠岡市で唯一の、外来維持透析が可能な施設として市内や近隣地域の患者さんが通院しています。ベッド数は52床有しており、月・水・金曜日は午前・午後・夜間の3クール、火・木・土曜日は午前・午後の2クールで治療を行っています。2011年10月には井原市にタカヤ クリニック（ベッド数46床）も開設しています。

### 【人工透析センターの沿革】

- 1992年 9月 笠岡第一病院開設 2床（入院のみ）  
附属診療所開設（現 健康増進クラブONE） 14床
- 1995年 6月 笠岡第一病院 3階（現 360～363号室）へ移設 最大23床
- 1998年12月 附属診療所 3階へ移設 最大32床
- 2007年 5月 笠岡第一病院 東増築棟3階へ移設 50床
- 2011年10月 附属診療所閉鎖  
タカヤ クリニック開設 最大46床
- 2018年 4月 笠岡第一病院 透析予備室 2床



透析患者の高齢化



自宅療養・通院・介護の困難 → 療養型施設への転院

### 【血液透析部】

血液透析部は、本院透析センターと井原市にあるタカヤ クリニックで構成されています。2施設で合計約250名の透析患者の治療に携わっております。

透析センター・タカヤ クリニックでは、常駐の医師（交代制）、看護師11名、臨床工学技士26名、透析アシスタント・セクレタリー・クラークと総勢38名で相互に連携を取りながら、信頼される医療が行えるよう日々努力しております。また、川崎医科大学附属病院腎臓内科医の透析回診も行っております。



#### 透析スタッフの取り組み

##### 看護師

- フットケア 洗浄・爪切り・胼胝処置など
- 外来患者に対する取り組み

末期腎不全保存期患者に対して、外来受診時に透析看護師が診察に立ち会い後、面談を行い、栄養指導・生活指導透析導入後の生活の変化・治療選択（血液透析、腹膜透析、腎臓移植）・シャント作成後の注意事項などを行う。透析導入後の具体的な注意事項など。



##### 臨床工学技士

呼吸器治療・人工心臓・高気圧酸素業務・血液浄化業務・医療危機管理業務・手術室業務・集中治療業務・心血管カテーテル（CAG・シャントPTA・EVT）業務・ペースメーカー/ICD業務・シャントエコー・内視鏡業務・SAS業務・InBody計測業務など。

## 【材料】 2人分

- 生鮭 60g(1切れ)
- キャベツ 80g
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 60g
- しめじ 40g
- バター 6g
- ★ みそ 20g
- ★ みりん 8g

### 栄養量(1食分)

エネルギー	113kcal
タンパク質	9.4g
脂質	4.4g
食塩相当量	1.4g

## 【作り方】

- ① キャベツはざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎは1cm幅に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、鮭の皮面を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し表面も焼いたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに野菜を入れてさっと炒めたら鮭を戻し入れ、混ぜ合わせた★を回し入れ、蓋をして5~10分蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開け、水分が多ければ中火にして飛ばしながら全体を混ぜ火を止める。



食塩のとりすぎは口渴から水分摂取を引き起こし高血圧や浮腫をまねくため、腎臓に負担がかかり、たんぱく質は体内で利用されると老廃物が産生されるため、腎臓に負担がかかります。たんぱく質が体で有効に利用されるためにも、体の機能を維持するためにも、適正なエネルギーを摂取することが重要です。



## 腎臓病食のポイント



- ① **塩分を控える**  
生鮭に下味をつけないことで減塩になります。塩分量 生鮭…0.1g 塩鮭…1.1g
- ② **現在の腎臓の機能に合わせたたんぱく質を摂取**  
野菜をたっぷり入れることで、たんぱく質を控えても満足感のある1品になります。
- ③ **低たんぱく質に対して、エネルギーの確保**  
バターを使うことでエネルギーアップになります。

## 病院探訪

来院される皆様に安全で心安まる環境を提供させていただこうと、職員が知恵を寄せ合った様々な工夫をシリーズとして掲載しています。皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

### 病院探訪 シリーズ② 9月9日は救急の日

：「ドクターハート」の院内放送を聞かれたことがありますか？

当院では静かな環境作りを目指し、職員間の連絡は電話・PHS・インカムを使用しており、音楽以外の放送は控えています。しかし患者や来院者の急変、不審者対応、災害時対応など至急対応を要する時には、緊急一斉放送（ドクターハート）が流れます。

1年に1回訓練し、内容・音量の度合いの確認と点検をしています。また新人教育でも説明をしています。

実際は、年に5回程度患者急変対応の発動があります。発動時には全職員がアナウンスに集中し、2~3分以内に発生場所に駆けつけ、他職種と連携をはかり救命及び対応処置を行っています。

### 病院探訪 シリーズ③ 院内の掲示物：決められた場所に整然と掲示

院内には多数掲示物をしていますが、実は掲示するには次のような決まりごとがあります。

- ・ 外部の掲示物は申請、許可を得てから掲示する
- ・ 掲示物の貼付けには跡が残らないテープを使用
- ・ 院内の掲示物については掲示期間を明記する
- ・ 押しピンはできるだけ避けて取り扱いに注意

煩雑に掲示をするのではなく、決められた箇所に掲示するように全職員心がけています。掲示期間も決めて必要な情報を発信していますのでぜひ足を止めてみてください。



## 第18回 上肢外科サマーセミナー in Kasoaka

7月29日に上肢外科サマーセミナー in Kasoaka を開催しました。

今回で第18回目となるこのセミナーは毎年夏に近隣の整形外科・リハビリテーションの医師が参集し、橋詰博行院長の専門である手外科・上肢外科について学んでいます。

まず、基調講演に「人工知能（AI）の歴史と手外科領域におけるAI研究」として、岡山大学 整形外科 中原龍一先生にお話しいただきました。

Chat GPTなどAIの発展はめざましいものがありますが、AIの歴史と整形外科・手外科領域のAI技術についてお話しいただきました。

特別講演には、東京医科歯科大学 システム発生・再生医学分野 教授 浅原弘嗣先生、長崎大学 形成外科 教授 田中克己先生をお招きしご講演いただきました。浅原先生には「手外科と運動能力を左右する腱の遺伝子」として最新・最先端の遺伝子研究を、田中先生には「Orthoplastic Hand Surgeryを目指して」として形成外科と整形外科技術の融合の重要性をご講演いただきました。

この他、一般演題5題を含め5時間半に及ぶセミナーでしたが、整形外科・リハビリテーション医約30名、コメディカル約10名参加の下、活発な議論が交わされました。



## 健やかライフ メンバース健康教室 再開



サービス向上委員会では2004年より、地域の皆様の健康作りのお役に立つよう「健やかライフ メンバース健康教室」を開催しており、115回を数えています。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、2020年より中止をしていましたが、2023年7月より感染対策を講じながら再開しました。7月26日は70名、8月19日は40名、9月20日は45名と多くの方にご参加をいただきました。

約3年半ぶりに地域の皆様にお会いし、対面で実技や質疑応答などお互いに触れあってこそ得られるものの多さも、改めて実感しています。今後も定期的で開催致しますので、ご都合がございましたら、ぜひご参加ください。



**健康教室 参加者の声**

- 健康教室の再開を心待ちにしていました！
- 久しぶりにみんなに会えてとても楽しかった

第116回	7月26日	健康づくりのための運動新常識	健康増進クラブONE 健康運動指導士 石部 豪
第117回	8月19日	もしかすると睡眠時無呼吸症候群かも？	臨床工学技士 浅尾 昌彦 / 馬場 健人
第118回	9月20日	日本でこれから心配な感染症は？ 世界と比較して遅れているワクチンは何？	予防接種センター・小児科診療部長 寺田 喜平 医師

### 次回の健康教室のご案内

**時間** 13:30～14:30(開場 13:00)

**会場** 5階 多目的ホール

### 12月20日(水) おしりの疾患 【講師】外科 医長 藤井 研介

肛門は便を出したり内臓を支持したり多くの役割を担っています。その分かる負担も大きく、肛門の悩みを抱えている方は少なくありません。症状と予防・治療について紹介します。



※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止の場合は、おうちで健康教室YouTube配信に変更させていただきますのでご了承ください。

【日 時】2023年8月1日(火)8:30~18:00

【場 所】医療法人社団清和会 笠岡第一病院

【参加者】当病院職員の子ども41名・プロジェクトスタッフ21名

●あかグループ 18名 (小学1-3年生)

●あおグループ 23名 (小学4年~中学生)

## 子ども達への贈りもの “親と仲間の働く姿に接し、社会への扉を開き、自立をめざす”

親も子ども共に育ちあえる子育て支援をと2006年有志によるプロジェクトが発足しました。子ども達は大切に思われ愛されている安心感とわくわくドキドキする体験を通じて、日々心も体もぐんぐん成長します。子育て支援も行政や地域・学校等に任せるのではなく、親が働く企業として子育てにも責任を持ち親と協同で育てたいと、経済的支援に加えて時間的支援、そして精神的支援・包括支援（親育ち、子どもの育つ環境改善）を軸とした活動を、試行錯誤で積み重ねてきました。



活動の中で自分を囲む周囲の人達（保護者と子、生徒と先生、患者と医者等）と一緒にいる「喜び」や「共感」「思いやりの気持ち」など人間的なコミュニケーション感情の発達を促し、将来社会へ飛び立つ子ども達の貴重な礎となるよう、面白さの追求のみでなく将来への『種まき』の一日として、子どもの自主性や問題解決、気付きの力を引き出せるよう学習の場に工夫をこらし、職業体験施設や職業全書より遙かに充実した、当院独自の病院のお仕事紹介の冊子作製と体験活動の提案を続けて参りました。

努力の甲斐あり今では病院全体が「わくわく」の愛称で親しみをもち、職員全体が好意的に活動を受入れ子ども達の成長を温かく見守ってくれ有難い限りです。この活動が末永く続きますよう、子ども達のより良い成長の助けとなりますようこれからもスタッフ一同頑張っていきたいと思ひます。

## 2023年活動紹介

病院・各部署と検討を重ね4年ぶりに開催に漕ぎ着け、15回目を迎える事が出来ました。コロナ感染拡大防止の視点から入院・入所部門への訪問を控え、外来部門での活動に制限し、活動の基本となる親の職場訪問についても、外来は従来通り現場で体験・見学し、入院・入所は保護者の方に会場に招待し、親の仕事の紹介や子どもからの質問タイムを設けるなど出来る限りの配慮を行いながら手探りで活動の作り込みを行いました。制限の多かった3年を一気に取り戻したかのような子ども達の弾ける笑顔や「めっちゃ楽しい！」の声に、貴重な一日をお届け出来た事にスタッフ一同ホッと胸をなで下ろすと共に、何よりご協力下さった職員の皆様方に感謝いたしております。



心臓のお話・聴診器作り



エプロンシアター



なりきり医療人

看護・介護体験



医療技術体験

栄養管理科

## 参加者の感想

- 自主勉強にいかそうと思った。もっと病院にいたかった。来年も行きたい！100回でも行きたい！
- 病院のお仕事は毎日患者さんが来て治療しなければならなかったり、時には早くしないと命があぶないという人も来ていると分かりました。でもどんなに大変でも苦しむ人に寄り添い、大切な命を毎日救っているのはスーパーマンみたいでかっこいいと思いました。

### 保護者の感想



- 家に帰るとお皿洗いをしてくれていました。「どうしたの？ありがとう」と言うと「今日ね宮島先生がね、ゲームや携帯はあまり見たらいけないよ。お母さんのお手伝い、できることをしてあげてって言われたんよー！」とすました顔をしながら教えてくれました。
- 子どもの事は私から聞くことは多いですが、私自身の事を話す事があまりありませんでした。今回「わくわく」に参加して「知りたい」という思いを持ってきている事が分かり、仕事の話等交えながら社会についても伝えていけるといいなと思いました。



1990年、健康管理・疾病予防のために医療機関併設の運動施設として清和アスレチッククラブ（現：健康増進クラブONE）が開設されました。1996年には、厚生労働大臣認定 運動型健康増進施設 の認定を受け、様々な目的・目標をお持ちの方が、より安全に安心して適切な運動の実践・継続ができる施設となりました。

運動推進の3つの柱を意識し、小児科からの紹介で運動を始める会員から高リスクの方々に対する個別指導など、個々に合わせたメニューを提供しております。

## 運動推進の3つの柱

- ① **1次予防：健康増進、疾病予防**
  - メタボリックシンドローム対策
  - ロコモティブシンドローム対策
  - メンタルヘルス対策
- ② **2次予防：早期発見・早期治療・機能回復**
  - 疾病・疾患に対する運動療法
  - リハビリテーション後の再発予防
- ③ **コミュニティづくり：地域密着・地域貢献**
  - 活力ある適切で安心な憩いの場

## 運動が全身にもたらす効果

- ◆ 高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームの予防・改善に有効
- ◆ 骨粗鬆症による骨折、転倒の危険性を減少（ロコモティブシンドロームの予防）
- ◆ 老化の進行を防ぎ、QOLの改善に有効（フレイルの予防）
- ◆ 認知症の予防・改善に有効
- ◆ ストレスの解消、うつ病の予防・改善、がんの危険性の減少に有効



## 入会までの主な流れ

- ① **体験利用** …………… 必要書類のご記入後、担当者より利用のご案内をいたします。  
※体験利用、初回オリエンテーションは予約制となっております。
- ② **入会申込** …………… 申込書にご署名いただき、お手続きさせていただきます。
- ③ **面談** …………… 落ち着いて運動が行えるよう専門スタッフが面談、希望に合わせて体組成測定を行います。既往歴、お身体の状態・運動の目的の確認、目標を設定します。
- ④ **プログラム作成** …… 問診やご本人の希望から、専用のプログラムを作成します。（希望者のみ）

★トレーニングの基本から何度でもご説明します。初心者の方も安心してご利用いただけます。

## 利用者の声

- 入門的な初心者には最適なトレーニングジム。インストラクターの能力が高く安心できている。
- スタッフの方も親切 アドバイスも的確 設備も整っているので楽しく運動をしています。
- 自分の好きな時間に利用できるし、料金もお手頃なので利用させていただいています。
- 体重も減ってきて健康に役立っています！ ● 生きがいに なっています。
- 友達と一緒に楽しく頑張り継続する中でいつの間にか健康に繋がっていると感じました。痛みも以前より改善されているように思え今後も頑張りたい。



体験・見学いつでもおまちしています

ご利用時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 1:30～ 6:00	○	★	○	★	○	○

★火・木曜は午後8時まで開館 ※日曜・祝日・年末年始は休館

健康増進クラブ **ONE** 0865-62-6511  
笠岡市二番町2-9

続いて次ページから、最近ONEで行った取り組みの一部をご紹介します。





## ミニ講話

【開催日】8月3日、10日、24日、31日(いずれも木曜日) 【参加者】総勢103名

健康増進クラブONEで2015年から続くミニ講話が4年ぶりに開催されました。

笠岡第一病院 整形外科医 橋詰博行院長と健康増進クラブONE 健康運動指導士 石部豪が「のばそう！健康寿命～コロナ後再出発～」と題して、生涯健康で生き生きとした生活が送れるよう幅広いテーマでの講話と運動指導を行いました。最終回にはヘルスアドバイザー ラッセル・デーモン氏に特別講演もいただき楽しく学ぶ機会となりました。

健康増進クラブONE利用者にとって、講話を通してスマートエイジング (Smart Aging) に邁進するための気持ちをより持てる場となりました。

※毎年開催予定です。来年度の予定は決まり次第お知らせいたします。



### 参加者の感想

- 橋詰先生の話はおもしろく、今までの自分の考え方を整理するのに役だった。ときどき思い出している。
- 受講して大変よかったですと思いました。この会は継続していただきたいと思います。

日時		テーマ
8月 3日	11:00~11:40	運動の効用
8月 10日		スマートエイジング
8月 24日		無意識の力と生活習慣
8月 31日		外国人講師とのつどい



## 清和会新入職員交流会・ONE体験会

【開催日】7月20日(木曜日)【参加者】14名

新入職員のメンタルヘルスの不調や、それに伴う離職を予防する対策の一つとして、初めて新入職員交流会を企画、開催いたしました。

交流会は健康増進クラブONEの健康運動指導士の進行による軽い運動やコミュニケーションゲームを取り入れたレクリエーションから始まり、和やかな雰囲気となりました。続くグループワークではリハビリテーション科の臨床心理士・公認心理師から『1人で悩むときのコツ ～悩みと“付き合う”か“向き合う”か～』をテーマに話しがあり、参加者同士での積極的な対話が行われ、有意義な時間となりました。

アンケートの感想の中には、「久しぶりに運動ができて楽しかった。」「グループワークの内容が参考になった。」という声や、「普段なかなか同期の人と話す機会がないのでこういう機会があって良かった。」「部署の中で新人は自分一人なので今日は繋がりができた気がした。」という声も聞かれました。

職員の福利厚生施設でもある健康増進クラブ ONEの見学・体験を通して、気軽に運動を行える環境がメンタルヘルスの不調対策への一助となればと思います。



### こんなトレーニング機器があります

#### ● パワープレート

前後、左右、上下の振動によってバランスを保とうとすることで、無意識に筋肉の反射反応を促進し、筋力や持久力を向上させます。また血流やリンパの流れを促進することで、疲労回復やむくみの解消、冷え症の改善などの効果が期待できます。



#### ● テクノジム社のトレーニング機器



オリンピックの公式採用機器となっているテクノジム社のトレーニング機器は、高品質で多様性に富みデザイン性も優れています。さまざまなニーズに対応する機器があり、自分にぴったりの運動が行えます。



3年にも及ぶコロナ禍の影響と、PC・スマホ・ゲーム機器の長時間使用により、子ども達が戸外で自由に群れて遊ぶ時間が大きく削られている昨今、子どもの心身の発達・成長にも大きな影響を及ぼす運動機能の低下が問題化されつつあります。

そうした中、小児科外来と健康増進クラブONEが提携し、5歳～10歳の子どもを対象にした「元気キッズ教室」を開催しました。

夏休みに合わせた初めての試みで、特に運動に不安があったり苦手意識から消極的になりやすいお子様も、専門の健康運動指導士の指導により、マットやとび箱を用いて楽しく遊びながら体の使い方を身につけられるような教室としています。

また、管理栄養士による『食事・おやつのお話』や、小児科看護師による『こどもの生活注意点』など、専門的な学びの時間もありました。

参加者から「楽しかった!」「また参加したい」といった声も多くいただきました。今後も定期的な開催を計画しています。関心のある方は、健康増進クラブONE または、小児科外来までお問合せください。



### 参加者・保護者の感想

● いろんな運動ができて楽しい! また行きたいです!

● 遊びに取り入れられる運動がたくさんあり、勉強になりました。家でもやってみようと思います。

● お友達と体を動かしたり、お話を聞いて手を挙げたり、楽しそうな姿が見られてうれしいです。

## 運動遊びのご紹介



### やってみよう! 動物歩き運動



動物歩き運動は、幼児から大人まで楽しめる運動です。おうちでも気軽にできるので、さまざまな動物歩きを行なってみましょう。

#### 動物歩き運動の効果

- ① 運動能力の向上 … 全身の筋力や柔軟性が向上
- ② 脳の活性化 … 空間認知能力や想像力が高まる
- ③ 楽しさや達成感 … 運動に対する意欲を高める

どんな動物歩きがあるかな?



### きりんの動物歩き運動

お尻をできるだけ高く上げて右手と右足、左手と左足を交互に出し前進します。

▶ 側対歩：マット運動が上手になります



### うさぎの動物歩き運動

両手を前につき、両足が両手の横にできるだけ近くにつくように、軽く跳びはねるように前進します。

▶ 跳び箱が上手になります



# インフルエンザ予防接種のご案内

本年は夏からインフルエンザが発生し、いよいよ本格的なシーズンが到来します。早めの予防接種をお勧めします。

対象者	回数	料金
生後6か月～小学生の方※1	2回	各3,200円
中学生の方※1	1回	3,200円
高校生～65歳未満	1回	4,000円
65歳以上の方※2	1回	1,500円

## 小児科予防接種予約専用ダイヤル

0865-67-5010のあと **プップッ…と鳴ったら 2240**

- ※1 中学生以下の方は…
- ・前日までにご予約ください
  - ・必ず母子手帳を持参ください



※2 65歳以上の方は、お住まいの市町村により料金が異なります。確認の上ご予約ください。

## 感染予防に効果的な「マスク・手洗い・うがい」について

感染対策の基本は、**手洗い・マスクの着用を含む咳エチケット**とされています。感染対策は自身の感染を予防するだけでなく、周囲の方々に感染を広げないためにも重要なことです。皆様も日頃から感染対策はされていると思いますが、その方法が間違っているとせっかくの対策が無意味なものになってしまいます。今一度、正しい方法を確認していただき、皆様はもちろん大切な人の健康を守るためにも引き続き感染対策をお願い致します。

正しい手洗い	1		流水で手を濡らす
	2		石鹸を手に取る
	3		手のひらを洗う
	4		手の甲、指の背を洗う
	5		指の間・股・付け根を洗う
	6		親指の周囲もよく洗う
	7		指先、爪もよく洗う
	8		手首もよく洗う
	9		流水で洗い流し 清潔なタオルで拭き取る

## 正しい不織布マスクの着用

### 【チェックしてみましょう！】

- 金具を鼻に隙間なくあわせる
- 鼻からあごまでしっかり覆う
- 着用前、外した後に手を洗う
- 着用中はなるべくマスクを触らない
- ひもを持って外す(口を覆った面を触らない)



## 正しいうがい

- ① まず手洗いをし、コップに水を入れる。
- ② 口に水を含み、少し強めに口の中を2～3回ブクブクゆすいで吐き出す。
- ③ 上を向いて約15秒、喉の奥まで水を届ける感覚で2回ガラガラとうがいし吐き出す。



## 編集後記

今回の特集『慢性腎不全』についてはいかがでしたか？腎臓って普段あまり気にかけていない臓器で、いざ症状が出ると深刻な場合があります。みなさんも尿などの症状をチェックし、早めの受診をお勧めします。早期発見、早期治療。不安なことがあればいつでも当院へご相談ください。

寒くなってきました。岡山県は現在『インフルエンザ注意報』を発令しています。早めのワクチン接種、予防と適度な運動をして体力、免疫アップを心がけていきましょう。

## 日本医療機能評価機構認定病院 臨床研修病院指定施設

日本整形外科学会専門医研修施設  
日本手外科学会専門医研修施設  
日本リハビリテーション医学会研修施設  
日本リウマチ学会教育施設  
日本泌尿器科学会専門医教育施設  
日本臨床薬理学会専門医研修施設  
日本麻酔科学会麻酔科認定病院  
日本外科学会外科専門医制度関連施設  
日本がん治療認定医機構認定研修施設

## 当院の状況 (2023年10月)

平均在院日数  
一般病棟  
12.0日  
地域包括ケア病棟  
19.9日  
病床利用率  
71.0%  
1日あたり  
外来患者数  
559名