



2019年4月発行

地域に根ざす医療  
医療法人愛生会 くまもと温石病院の広報誌

わすれなぐさ



勿忘草色号

Vol 22



Photo 森

山の中に1本ポツンと咲く桜。満開の木々が連なることで感動させる桜もいいですが、緑の中に1本でも存在感をだす桜もまた、人の心を穏やかにしてくれます。山に囲まれた中であっても職員の笑顔や温かさで存在感を出し、患者さんの心を穏やかにまた豊かにできる、そんな病院でありたい。

文 森 薬剤師



イラスト作 森田めぐみ (作業療法士)

### もくじ

- 新企画 お仕事紹介 ..... 2
- 私の行ってみたいところ ..... 3
- もっくん、ともさんのレッツうんどろ ..... 4
- 地域連携室 ..... 5
- 桜満開! ..... 6
- たまご便り ..... 7

#### 私たちの理念

お互いの人生観を尊重し、人生をより豊かにします

#### 私たちの運営方針

利用者第一主義の医療と福祉サービスを提供する事で、国と地域社会に貢献します

# 新企画

## “おしごと” 紹介します!

## 『 外来ナース編 』

皆さんが、病院に来られ受付を済まされたあと、最初に出会うのが私たち“外来看護師”です。

外来では、検温や血圧測定を行いながら、限られた時間で患者さんの状況や問題点を把握して、検査や診察にご案内します。

来院患者さんが多い時や、予定されている検査が多い患者さんは、待ち時間が長くなるので、お一人お一人に目を配り、視線を合わせて声をかけながらスムーズに診療が受けられるように、外来看護師は様々な部署スタッフと連携を取りながら対応しています。一人でも多くの患者さんやご家族に『温石に来てよかった!』と言って頂けるように日々頑張っています。



～午前～

### 一日の仕事の流れ



環境整備・診察準備

血圧測定・状態観察



診療介助

待合室の患者さんへの声掛け。観察対応

～午後～

救急患者対応  
入院患者対応

採血・注射



検査案内・検査介助



中材業務



Photo 塚本

## 訪問看護「きらり」

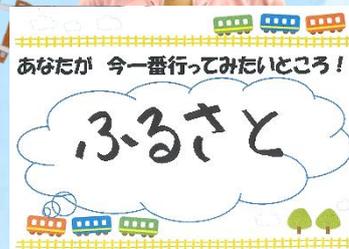


真面目に、いって  
みたいのです！

こんにちは。訪問看護ステーション『きらり』です。  
私たちは、明るく優しい（笑）看護師6名と理学療法士1名でやっています。地域の皆様のお宅へお伺いして、お身体の状態を観察をしたり、必要な医療処置やリハビリなどを行っています。その他にもお薬の管理やお風呂介助、医療・介護相談を受けたりなど、色々なことを行っています。「ちょっと興味があるなあ」「困っているけど、私も使えるのかしら？」などと思っておられる方は、訪問看護『きらり』にご相談ください（事務所は「木香館」2階にあります）。病院の医師やケアマネさんに尋ねてみられてもいいと思います。温石病院以外の病院にかかっておられる方も大丈夫です。

ご連絡をお待ちしています 電話 0964-46-3638

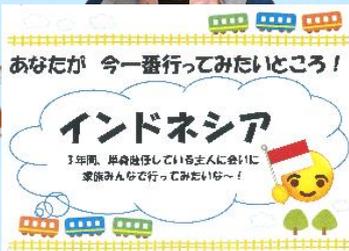
只々、帰りたい  
のです。



～私の行ってみたいところ～ 《訪問看護編》

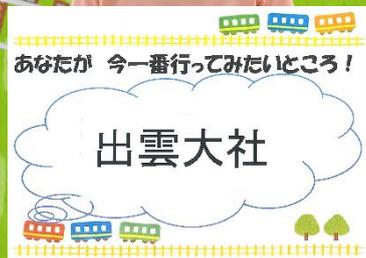
行けない様な所に  
行ってみたい！

単身赴任の主人  
に会いに！



乗り物酔い  
するので

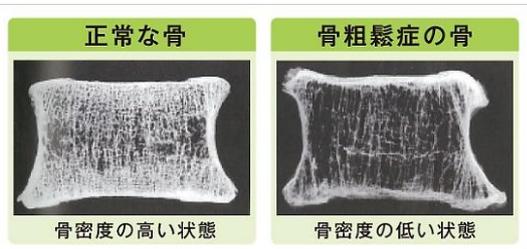
なんとなく  
行きたい



## あなたの骨は大丈夫ですか？

骨粗しょう症が増加しています。

骨密度は、思春期にいちじるしく増加し、20歳ごろに最大となります。そして40歳を超えると骨密度は急激に低下し、ひどい場合には「ス」が入ったように骨がスカスカになってしまいます。これが骨粗鬆症です。更年期以降の女性では、女性ホルモンの減少の関係で骨密度が低下しやすく、60歳ごろから骨粗鬆症が急増します。80歳以上の女性では約7割が骨粗鬆症だといわれています。



① 当院では最先端の骨密度測定装置を導入しています。痛みもありませんので、安心して検査を受けていただけます。

前腕骨を約15秒で測定します。前腕骨は加齢による骨の変形を受け難く、高齢者の測定に適しています。ファンビームX線方式とマルチチャンネル検出器を搭載し、高精細画像と優れた精度が特徴です。解析においては関心領域を自動検出するので、オペレーター間での個人差がない結果へ導くことができます。

### 理学療法士



今回は私です！

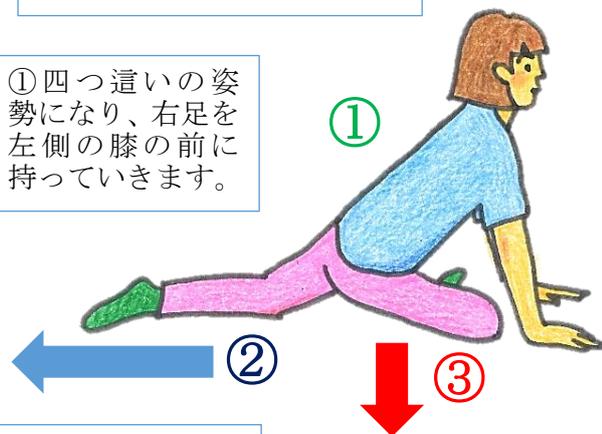


## もっくん・ともさんのレッツうんどう！②① - お家で手軽に続けて -

温石病院スタッフから「お尻が痛い」との声を頂きました。そこで今回は、お尻にある〈梨状筋(りじょうきん)〉をストレッチする方法を紹介したいと思います。梨状筋は小さい筋肉ですが、大きい筋肉と協同で働くため、重要な筋肉となります。しっかりほぐすことで、腰痛や膝痛予防にもなりますよ！！

### 右梨状筋のストレッチ

① 四つ這いの姿勢になり、右足を左側の膝の前に持っていきます。



② 右側のお尻の筋肉が伸ばされるのを感じるまで、左脚を真っ直ぐに伸ばしていきます。

③ 右のお尻がストレッチされるように体重を乗せます。時間は20秒～30秒です。

左図の動きが難しい方は、テニスボールを使って筋肉をストレッチさせることも出来ます。お尻にテニスボールを置いて体重をかけて、前後に動きます。しっかり力を抜くことがポイントです！



挿絵 山口亜希子、渡邊優里子(理学療法士)

# 平成から令和へ

新元号！『令和』に 決定！

施行は5月1日より！



朝日デジタル、飯塚晋一撮影



徐々に西暦表示へ

今回の和暦改元にて「平成」から「令和」へ変わることとなりました。文書記載も変更が必要がない和暦から西暦表示が多くなりつつあります。これから、西暦、和暦とも上手に使っていきけるようにしたいと思っています。

## 地域連携室

あなたの暮らしの安心をお手伝いする事業をご紹介します！

最近もの忘れが多くて  
預金通帳をちゃんとし  
まったか心配



福祉サービスを利用したいけど  
どうすればいいかわからない



日常生活自立支援事業という社会福祉協議会が行っている事業があります。日常生活自立支援事業は判断能力が十分でない高齢者や障害者の方に対してご本人との契約に基づいて福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理のお手伝いを行うことにより、地域のなかで安心した生活ができるよう支援する事業です。ご本人に契約内容が理解できる能力が必要です。

【支援サービスの内容は・・・】

- ・福祉サービスの利用援助
- ・日常的な金銭管理のサービス
- ・書類等預かりサービス

● 一口メモ ●

新一万円札の図柄になる『渋沢栄一』は、「資本主義の父」と呼ばれていますが、全国社会福祉協議会の設立に尽力された方でもあります。

ご不明な点等ありましたら、地域連携室にお尋ねください。





さくら健康フェスタ  
in 美里



Photo (塚本)

3月31日(日)今年も緑川ダム湖周辺にて天候に恵まれての開催でした。今回は10周年記念として「美里」さん大集合!」エントリー者の「美里」さんには記念品が送られました。当院職員の「美里ちゃん」は参加したのか不明です。盛りだくさんの企画、来年はどんなかな・・・

●さくら満開 おんじゃく桜



・今年もおんじゃく桜、「満・満開です」患者さんの花見は満開ちょっと前の、あったかい、お花見日和に開催されました。特製の「甘酒」に「おはぎ」、花より団子。笑顔のほうが一足早く満開となりました。



● “私のふるさと” 自慢 (大阪府 和泉市)

私のふるさは大阪府和泉市です。昔ながらの豊かな自然風景を残しながら、大阪市内からも近く、大型商業施設のある都会的なまち、そんな田舎【里】と都会【まち】が融合した里まちです。大阪と言えば、食い倒れというイメージがあるとおもいます。実際、食べ物が美味しいです。住んでいた近所に小さい店ですが、たこ焼きが安くて美味しいところがあり、小学生のお小遣いで買えるくらいの値段でした。大きな団地群であったため、最寄りの駅は電車の本数が多くて店も色々あり、結構便利な地域であったと思います。有名な所はあまりなかったような気がしますが、少し行った山には陸上自衛隊の演習場があり、気候の良い頃にはバーベキューに行ったりしていました。生活はし易い所で、幼稚園、小中学校共に近場にあり、通うにも苦労しなかったですね。大阪だけでなく、京都や神戸などへのアクセスも良くて、よく友達と連れ立って遊びに行っていたことを思い出します。大阪は色々楽しく美味しいものが多い所ですので、是非とも遊びに出掛けてください。



大阪といえば“道頓堀”



泉リサイクル公園



エコールいずみ



高石工場夜景



今回のふるさは山内 綾でした。



池上曾根史跡

輪って楽しむたまご便



●お花見ベンチ?

今年の桜見物に大活躍だったベンチ。蕾から満開の桜を見守り、散りゆく桜風を感じて、若葉となり、とあえず役目を終わります。



●美化作業!

営繕の中井さん、宮崎さんによる美化作業。本館裏の土手が見違えるように綺麗になりました。バッサリと切られた躑躅も2年後にはきれいな花が・・・

Before



After



Photo ueda

くるみ保育室

今年もお別れの季節となりました。3人が卒園となりました。近くの散歩道でのスリーショット。たまにはその笑顔をみせにきてね。思い出を片隅にとどめおくために。



Photo 石本



●お友達が卒園して、少なくなった保育室。だけど私たちは元気に羽ばたく準備していますよ。こいのぼりのように!!





### —お知らせ—

●「学ぼう会」では毎月第2月曜日、17時45分～19時30分（予定）に、勉強会を開催しております。各専門職が「テーマ」毎に、他職種にも解り易いようにすすめています。場所は当院多目的ホールにて絶賛開催中です。過去の内容として（保険の話・リスクのあるあの薬・移乗）などです。パワーポイント1枚から質問を受け丁寧に答えするシステムです。気軽に情報交換できる場になればと思っています。温石以外の様々な施設・職種の方々の参加もお待ちしております。

### ●おいしいパン ナイスさん。

毎週水曜日 11:30～13:00 まで、宇土市にある、手作りパン Nice さんが販売に来ていただいています。幻のクリームパンを筆頭においしいパン勢ぞろい！行列ができるほどの人気です。ちなみに私の好物は「チョココロネ」です。



食べれば笑顔と幸せが  
溢れるアツアツのパンの  
専門店パンの店ナイス

**Nice**

Photo 塚本

◀ 診療科目 ▶ 内科 ・ 呼吸器内科 ・ 消化器内科 ・ 循環器内科 ・ 脳神経内科  
整形外科 ・ リハビリテーション科

受付時間 午前 8:30～12:00  
診療時間 午前 9:00～12:30

・午後 休診（急患はその限りではありません）  
・午後の診療は時間外診療費が発生します。

### 外来診療担当表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
内科 (午前)	村井	松永	藤本	村井	松永	松永
	平島	藤本	大園	大園	平島	村井
整形外科 (午前)		藤本昭				

村井：循環器内科 藤本：呼吸器内科 松永：脳神経内科 平島：一般内科 大園：一般内科

藤本昭：整形外科

### 下益城郡医師会 東部地区 2019年 日曜当番医 当院 担当医 村井 映 院長

5月5日	美里リハビリテーション	6月2日	間部病院	6月30日	石井クリニック
12日	くまもと温石病院	9日	美里リハビリテーション	7月7日	間部病院
19日	石井クリニック	16日	くまもと温石病院	14日	美里リハビリテーション
26日	たのうえクリニック	23日	狩場医院	21日	くまもと温石病院

〒861-4407

熊本県下益城郡美里町中小路 835

医療法人 愛生会 くまもと温石病院

TEL 0964-46-3000(代)

FAX 0964-46-2464

ホームページもご覧ください。

発行者 くまもと温石病院 広報委員会



### 編集後記

平成が終わりを告げ、私もとうとう三元号世代になってしまいました。昭和、平成、令和、その時その時の終わりを体現することに、あまり重さを感じなかったような気がします。しかし、今回は、予告された終わりにすこし、戸惑っています。準備期間があることがかえって気持ちの切り替えにあれこれ考えすぎるみたいです。うへだ