



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

平成28年4月発行

いっこんそめ  
一斤染色号

Vol 10

# おんじゃく



Photo 森

温石でも毎年きれいに咲いてくれる桜、そんな桜に負けない見事な桜を入院患者さんが作ってくれました。春の桜は散っても、こんなきれいな桜を患者さんの手で咲かせることができ、そして見た人を笑顔にすることができる。私達だって、4.14からの色々な不安や困難があっても、みんなの力を合わせて、前を向き、一步踏み出せば、きっと笑顔の花を咲かせることができる。いつかあんなことがあったな・・・と穏やかに患者さんと話すことができるその日まで。頑張ろう熊本・大分、頑張ろう皆さん、そして頑張ろう温石！！ 文 森 薬剤師

テーマ  
ば~ちゃん♪



イラスト作 森田めぐみ (作業療法士)

## もくじ

- 熊本地震“ふんばれ熊本” ……2
- リレーインタビュー② ……3
- もっくん、ともさんのレッツうんどう…4
- 地域連携室 ……5
- 仕事ひと ……6
- たまご便り ……7

## 愛生会の理念

わたしたち「おんじゃく」では 安心と満足のいく 心あたたかな  
医療と福祉のサービスを提供いたします。

「熊本地震」今回の地震でお亡くなりになられた方に心よりお悔やみを申し上げます。  
また、怪我をされた方、被害に遭われた方には1日も早い回復を願っております。

今回の揺れは経験のない非常に強いもので、恐怖そのものでした。県内の多くの地域に甚大な被害を生み避難されている方も多く、多くの職員の家も被害に遭いました。避難所から出勤する職員もいる状態です。温石病院は高齢者アパートとデイケアが被害に遭いました。けが人等はないのが幸いでした。その後も頻回に余震が続き大きな恐怖感とストレスを感じています。でも、私たち“おんじゃく”は大丈夫です。私たちは入院・在宅を問わず皆様の不安感を少しでも和らげるように、これからも接していきます。

	震度 0	人は揺れを感じない。
	震度 1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。
	震度 2	屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が目覚める。
	震度 3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を感じる人もいる。
	震度 4	かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが目覚める。
	震度 5弱	多くの人が身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。
	震度 5強	非常に恐怖を感じる。行動に支障を感じる。
	震度 6弱	立っていることが困難になる。
	震度 6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
	震度 7	揺れにほんろうされ、自分の意思で行動できない。

## ●熊本地震！ ふんばれ！くまもと

# みんなで一緒に乗り越えましょう！

4月14日の夜、益城町の自宅で今回の地震に遭いました。本当にひどい揺れで、何が起こったのかわからず、家族と声掛け合い外へ逃げました。2度目の地震で家具などすべて倒れ、今度こそ「ダメだ」と思いました。幸い、私の家は外見上は大きな損傷は少なく形は残っています。しかし、住み慣れた益城町の一部は形も無いように、がれきの山となり変わり果てた姿です。今も、怖い気持ちと悲しい気持ちでいっぱいです。でも、前を向きます！なんとかなります。なんとかしていきます。支えて頂ける方と共に、頑張ります。 森田めぐみ

### 熊本地震の特徴

4月14日21:26頃熊本県熊本地方を震源とするM6.5、最大震度7の地震が発生し、その28時間後、16日1:25頃にM7.3、最大震度6強（後日7に訂正）の地震が発生しました。気象庁は16日に14日の地震を「前震」16日の地震を「本震」であるとの見解を示しました。14日の地震が本震であると思っていたため、16日未明の地震のすさまじい揺れに「これが余震？」と驚くばかりでした。また「余震」の回数も1000回を超え、おさまる事を知りません。

## ふんばるぞ！おんじゃく！

4月28日現在。避難所生活の職員約10名。車中泊多数。

今回の地震で避難所生活です。避難所には少し抵抗がありましたが、想像以上に過ごしやすかったのは安心感があったからです。物資や炊き出しは本当にありがたかったです。避難されている方は高齢者が多いですが、みんなで出来ることを探しながら声掛け合っています。 佐々木愛美

本震後、避難所生活です。今避難している避難所は指定避難所の隣の建物で、物資支給のアナウンスは無く、外の長蛇の列を見て支給を確認する状況です。最初は少ない物資の為に高齢者と子供優先で全員に行き届かず、数日たってボランティアの方の炊き出しが始まり、物資も届くようになりました。避難所は様々な年代の方々と一緒に暮らしますが、情報の共有や物資を分け合ったり、協力しながら避難しています。仕事に出かける時は「行ってらっしゃい」と声かけてもらい家族のような感じもしています(笑) 避難所生活で誰でも不安で自分自身を守ることで精一杯な中で一人一人が出来ることを考え、みんなで助け合いながら復興を願って頑張ろうとしている姿を強く感じます。一日も早い復興を願って、助け合い、皆で頑張ります。 佐藤知世

検査室

検査室は、2名の臨床検査技師が勤務しています。検査は、病気の診断や治療方針を決める手助け、または、治療の経過をみたり、病気の重症度を判断するために行われます。

検査を通して、患者様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

けいけんも、優しさも兼備です！

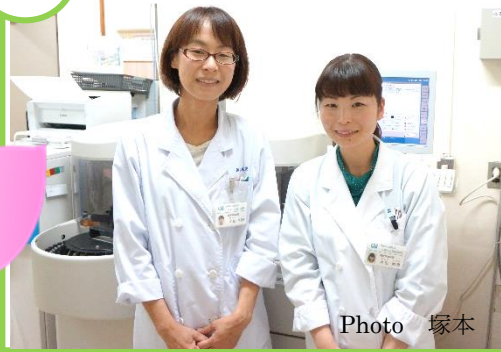


Photo 塚本

かぎりなく優しく安らげるように！



Photo 塚本

外来

私たち外来スタッフ一同は短時間の関わりの中でいかに安心して診察を受けて頂けるか、また待ち時間の短縮等の配慮も大きな課題だと思います。常に笑顔で絶やさず地域の皆様に頼りにされる外来を目指します。

そっと笑顔で気くばり目配り！



Photo 塚本

総務課

険しい顔で一日中パソコンとにらめっこ、ほっと一息つけるお茶タイムが一番の楽しみです。患者様や職員などと接する時や電話の時は、“明るい笑顔とやさしい声”をモットーに、相手を思い柔軟に、気持ちの良い対応を心がけています。

ちかでも・体力でも勝負です！



Photo 塚本

地域連携室

地域連携室では“笑顔”と“信頼”をモットーに地域の医療機関や様々な保健・福祉・介護サービス機関、施設との連携の窓口としての役割と入院患者様に安心して退院していただくよう支援を行う退院調整の役割を持ち患者様に切れ目のない医療・看護・介護サービスが提供できる様支援・調整を行います。

にっこり笑顔とチームワークです！



Photo 塚本

2病棟 (障害者施設等一般病棟)

私たちは、主に重度の障害をお持ちの方や神経難病の方を対象に、ADLの向上を目標として入院治療・療養を行う病棟です。チームワークを大事にし、安全・安心・安楽な看護・ケアを提供出来る様にスタッフ一同頑張っています。

さわやかな笑顔で今日も元気に！



Photo 塚本

3病棟 (医療療養病棟)

私たち3病棟は慢性期の状態にあって、入院医療を必要とする患者さんに対して、サービスを医療保険で提供する病棟です。外来リハの通り道でもあり、入院・外来問わず、いっぱい笑顔をお皆さんにも広げていきたいと思ひスタッフ一同頑張っています。

りそうと夢を求めてがんばっています



Photo ueda

リハビリテーション部

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、入院患者様や外来患者様へ疾患別リハビリ(脳血管等・廃用症候群・運動器・呼吸器)を提供しています。お困りの事がありましたらお気軽にご相談下さい。私たちは、患者さん一人一人がその人らしく生活できるように支援していきます！宜しくお願い致します。

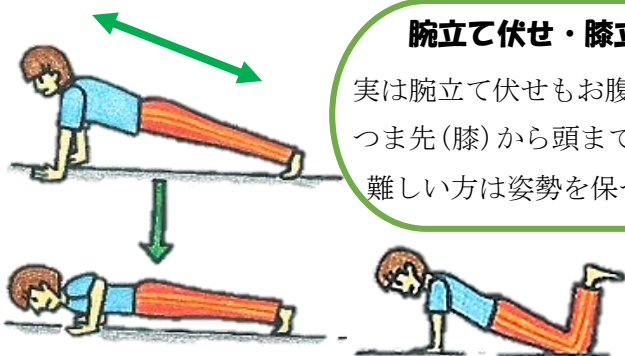
理学療法士

もっくん・ともさんのレッツうんどう! ⑨ - 家で手軽に続けて -

今回の運動は「腹筋」です！その中でもあまり知られていない「腹斜筋」と「腹横筋」の運動を紹介したいと思います。この2つの筋肉はウエストのくびれを作ったり、腰痛を防止したりと鍛えるといいことがたくさんありますよ!! \*腰痛持ちの方は無理をしないようにお願いします

腕立て伏せ・膝立ち腕立て伏せ

実は腕立て伏せもお腹の運動になります。つま先(膝)から頭まで一直線になるように!! 難しい方は姿勢を保つだけでもOKです。



挿絵 山口亜希子 (理学療法士)

ドロイン

息を吐きながらお腹を引っ込めていきます。お腹を引っ込めたまま15~30秒キープします。(呼吸はOK)



# 傷病手当金・出産手当金の計算方法が 平成28年4月から変わります!



【給付金額の計算方法】(1日あたりの金額)

平成28年3月31日までの支給金額

[休んだ日の標準報酬月額] ÷ 30日 × 2/3



平成28年4月1日からの支給金額

[支給開始日※以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額] ÷ 30日 × 2/3

※支給開始日とは、1番最初に給付が支給された日のことです。



## 入院時食事療養費等についても

## 平成28年4月より見直されました!

※ 改正内容は下記の表のとおりです。(金額は1食当たり負担いただく金額)

	現行	平成28年度	平成30年度
一般所得	260円	360円	460円
低所得者Ⅱ	210円	据え置き	据え置き
低所得者Ⅰ	100円	据え置き	据え置き

●入院時の食事代について、入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え調理費相当額の負担が加わります。

●低所得者は引き上げを行われません(据え置き)。また、難病患者、小児慢性特定疾病患者も負担額を据え置きます。



● 地域連携室は、外来・入院の相談窓口です。  
お気軽にご相談ください。

●地域連携室 新たな“力”です。



Photo 塚本

好きな花・・・かすみ草  
好きな食べ物・・・甘いもの全般  
趣味・・・PCで動画を見ること

1月4日に地域連携室に入職しました賀久と申します。入職前は通所、居宅介護支援センター、老健といった福祉施設に12年勤務していました。福祉施設では様々な経験をしましたが沢山のご利用者やそのご家族と接する中で学ぶことが多くあったと思います。私は『実るほど頭のとれる稲穂かな』という言葉が好きでそのような人間でありたいと思っています。病院の相談員は初めてですが、初心を忘れず頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

ザ・仕事ひと 第10回は 西村多美子さん(栄養科) 管理栄養士の登場です!



短大を卒業してすぐに温石病院に入職。諸先輩方の指導のおかげで早33年になります。厳しい面もありましたが、家族のようにやさしく接してくださいました。慣れない大量調理はまさに時間との戦いで、野菜の皮むきは大変だったなと思い出します。思い起こせば祖母が作るおやつは美味しく、また近所の年上のお姉さんが作る食事に興味をもったのが、食との出会いでした。その家ではみそも手作りされており、「お袋の味」のおかずは全て手作りが基本でしたので、いろんなおかずを学んだのもその時期でした。また食いしん坊でしたので、見よう見まねでおかずを作り、家族から「おいしかった」と言われた時は本当に嬉しかったです。病院では常においしく、安全に食べていただくために、個人対応で、きめ細やかな食事を提供するよう心がけています。栄養状態や嚥下状態が徐々に上昇された時はとても嬉しいです。また食事を楽しみにされている患者様から「おいしかった。ごちそうさま」の言葉は頑張ってきて良かったと思える瞬間です。楽しく仕事ができるのも、スタッフ皆様のお蔭であると思っています。これからも患者様やスタッフから信頼される管理栄養士でありたいと思います。困ったことがあれば気軽に声をかけて下さい。



Photo 塚本

美食・食彩な仕事美と

プロフィール

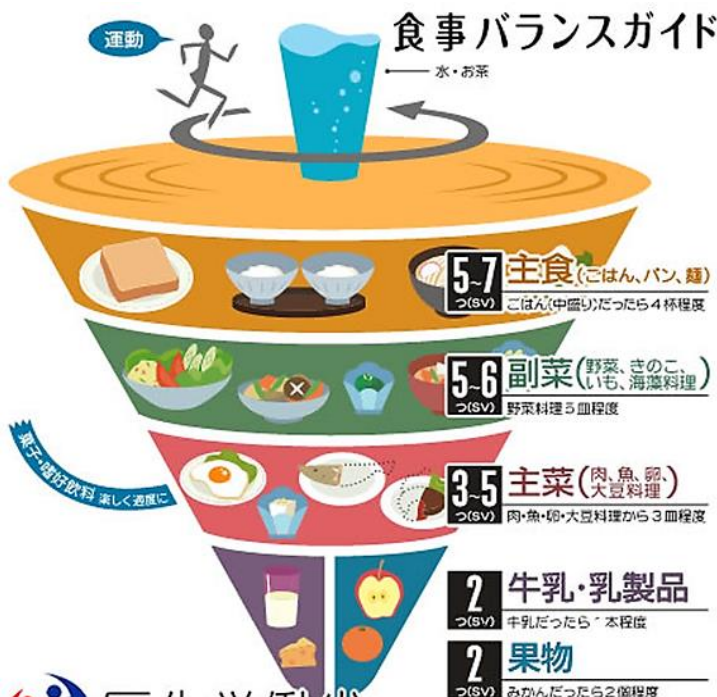
出身地・・・宇城市豊野町

好きな言葉・・・お蔭さまで・  
ありがとう

好きな食べ物・・・くだもの  
(メロン・りんご)

楽しみ・・・ロアツソ観戦6年目  
(ホーム全試合観戦中)

あなたのコマは上手く回っていますか？

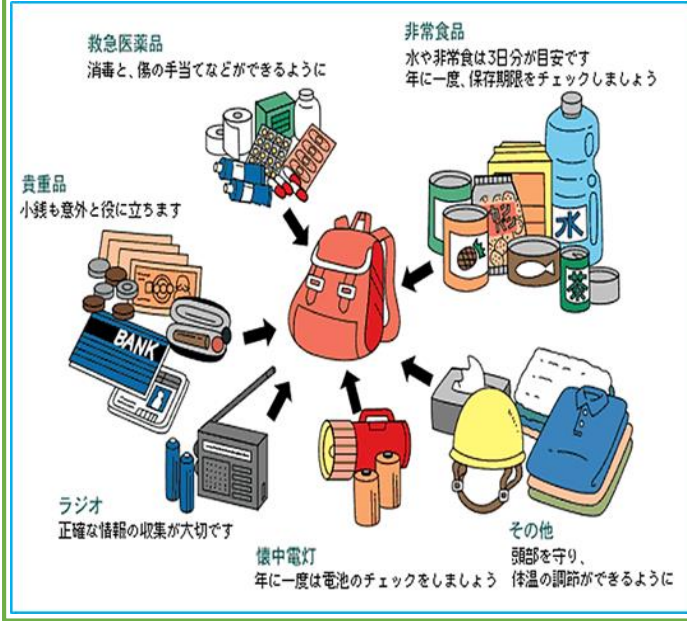


春は新入生、新社会人の旅立ちの時期ですがひとり暮らしされる人もおられると思います。食事はどうしたらいいの?って心配する親御さんのためにも、自炊(手作りお弁当を含む)、外食(コンビニ弁当)、中食(おかずを買う)を上手く活用して、三食バランス良く食べたいものです。また朝食を食べない人、副菜(野菜料理)が少ない人、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)の量が多めの人、果物、乳製品が少ない人は要注意です。

コマが上手く回転するためには、1日3食同じくらいの量になるように食べましょう。出来るだけ時間帯を決めて食べるようにしましょう。

必要熱量(kcal)は性別・年齢・体格・活動など個人差があります。詳しく知りたい方は栄養科に来てくださいね。

## ●防災グッズ



## ■緊急時の必需品■

個人差はありますが、1人の人間が荷物を背負って避難所まで歩いて行くのに支障がないとされる重量は、**成人男性で15kg程度、成人女性は10kg程度**とされているので、この重量を目安に非常持ち出し袋に詰め込む品物リストを作成しておくともよいかもしれません。ちなみに、非常持ち出し袋に入れておきたい品物リストは、家族構成や健康状態などによって異なってきますが、直ちに避難しなければならない緊急時に備えておきたい必要最低限の品物リストには主に次のようなものが挙げられます。(印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水、etc)。

塚本加



こまめに水分を取る		ふくらはぎをマッサージする	
ラジオ体操や散歩をする		弾性ストッキングをはく	
コーヒールやアルコールを控える		足の運動をする	

## ●エコノミー症候群

車中泊にて避難生活を続けられている方にエコノミー症候群を紹介します。症状は長時間、狭い空間で過ごすことにより「ふくらはぎ」等、体内の血管に血の塊（血腫）が形成され、それが肺等の血管に詰まることにより呼吸困難、心停止等を引き起こします。予防法は定期的に外に出る・水分補給を確実に行う事です。簡単な予防の運動も有効です。車中泊にて避難生活を続けられている方々におかれましては大変な心労の最中と思いますが「予防法」の確実な実践をお願いいたします。 藤川

## ●エコノミー症候群予防のための運動



## ●くるみ保育室だより

今年の“ひなまつり”はお内裏さま四人に、お雛さま二人。かわいい衣装を身にまとい、可愛さ倍増です。どこかしら、おしとやかに見えたりします。やんちゃなぼく達も衣装が欲しいよ！でも、今日はたのしい“ひなまつり”です！



## ●チューリップ

毎年、この時期は“卒園児”が出るのですが、今年は卒園児0です。新しい友達も増え、また一緒に遊べるね！自立の芽生え、走り回る子ども（おもしろい年齢）（矛盾する年齢）、何でもする子（楽しそうな年齢）いっぱい混ざってさあ大変！でも、無邪気な“魔法の笑顔”を持ってるんだヨ！





### ーお知らせー

●「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（ジェネリック医薬品について・在宅での薬の飲ませ方を考えよう・TPNについて）などです。パワーポイント1枚から質問を受け丁寧にお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。様々な施設・職種の方々の参加をお待ちしています。

### ●タイトルの色・・・由来？

一斤染（いっこんぞめ）は、染料の紅花一斤（べにばないっきん）で絹一疋（きぬいっぴき）を染めた淡い紅色のことです。平安時代は紅花が高価であったため、濃い紅染は『禁色 きんじき』とされ、天皇の許可がない限り着用が禁止されていました。ただ、一斤染のような薄い紅染の場合は、『聴色 ゆるしいろ』として身分の低いものの着用が許されており、このことから一斤染の別名を『聴色 ゆるしいろ』とも呼ばれます。



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

### 外来診療予定表

受付時間 午前 8：30～12：00 午後 休診（急患はその限りではありません）  
診療時間 午前 9：00～12：30 ※歯科は午前・午後とも診療

診療科／曜日	月	火	水	木	金	土
内科（午前）	村井	藤本	藤本・岸	村井		村井
神経内科（午前）		松永			松永	松永
整形外科（午前）	藤本昭					藤本昭
歯科（午前）	川上	川上	川上	川上	川上	1・3 休
（午後）	川上	川上	川上	川上	川上	

村井：循環器内科 藤本：呼吸器内科 松永：神経内科 岸：消化器内科

〒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

今回の広報誌、完成まじかに大地震！発行を延期する事も考えましたが、多少差し替えを行い発刊にこぎつけました。大変な思いをされている方、今も避難生活をされている方に、この広報誌で何かを伝えられたらと思います。予期せぬ出来事で大変なご苦労をされている方々に、何らかの形で応援していきたいと思えます。ふんばれ！くまもと うえだ