

とうめい



高崎市箕郷町芝桜公園

芝桜を中心に桃色の羽衣をイメージしたデザインで

帯状、うねり、渦巻き等の模様を描いています。 フォトサークルA 佐伯 四郎

●目次

高崎市箕郷町芝桜公園	1P	特集 第4事業部	5P
医療記事	2P	愛川クリニック・とうめい綾瀬腎クリニック	
「健康寿命とは」		がん相談支援センター	
		患者さんの声	
創立40周年を迎えました	3P	新人看護師が入職しました	6P
リハビリ通信		働く仲間	7P
足の筋肉について		三思会新入職員オリエンテーション	
かけはし ～登録医紹介～	4P	ペットのはなし	8P
第2事業部		編集後記	
いわくも その人らしい在宅生活を支援します!!		関連施設一覧	

健康寿命とは

今、ご自身は健康だと感じてますか？

コロナ禍でもあり、なかなか外出もままならない、家にいてばかりで体重が増えたといった声が外来中にも聞こえてきます。平均寿命80歳以上、90年近くに延びている時代ですが、人生の中で健康で元気に過ごせる期間のことを「健康寿命」と言います。グラフを見ると、平均寿命と健康寿命の差が約10年あり、人生の最期に約10年は介護が必要な期間があるということを示しています。

介護になる原因は？

介護が必要になる原因を見てみましょう。グラフから「要介護」になる原因として、近年は認知症が多いですが、「要支援」になる原因は関節疾患や骨折・転倒が最も多くなります。

《ロコモチェック》

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家の中のやや重い仕事(掃除機を使う、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ⑤ 2kg程度の重い物(牛乳パック2本程度)を持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩けない
- ⑦ 横断歩道で青信号を渡りきれない

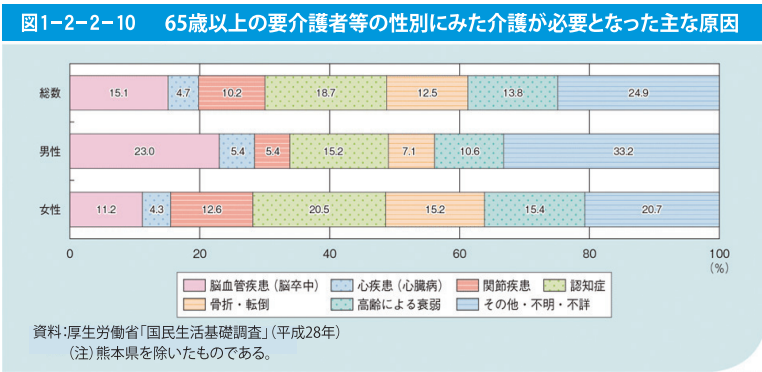
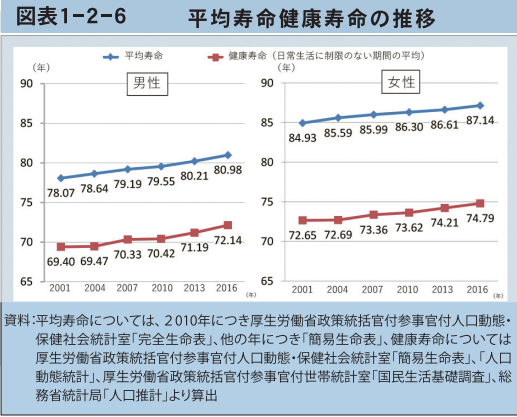
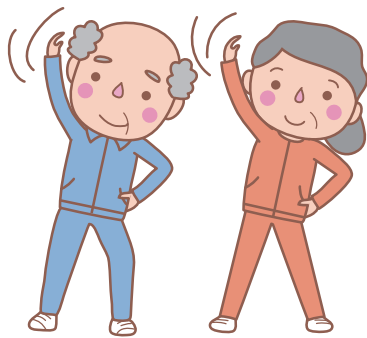
ロコモティブシンドローム

運動器疾患の障害のために移動機能が低下することを「ロコモティブシンドローム」(以下、ロコモ)と呼びます。進行すると日常生活に支障が出てきたり介護が必要になってきます。運動器は骨、関節、筋肉、神経などが加齢や疾患のために障害されると痛みが出たり、動かしづらくなったり、バランスが悪くなることがあります。代表的な疾患としては、骨粗鬆症、変形性膝関節症、変形性股関節症、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症などがあります。

ロコモの簡単なチェック方法がありますので御自身はもちろん、身近な方もできるかどうか確認してみてください。

1つでも当てはまる場合には、ロコモの可能性がります。

膝が痛い、腰が痛いなど生活するにも困った痛みを抱えていらっしゃる場合には、整形外科外来でご相談ください。原因を検査し、加療することで生活がしやすくなるお手伝いができればと思います。



整形外科◆班目 ひろみ

社会医療法人社団 三思会創立40周年

「つなぐ つながる 未来へ」



だれもがいつでも受けられる トータルヘルスケアを目指して

社会医療法人社団三思会は、2021年6月1日に、創立40周年を迎えました。これもひとえに、地域の皆様、行政、そして医療介護福祉関係者の皆様ほか、本当にたくさんの方々の支えがあったからこそです。これからは、三思会17施設で地域に根差したトータルヘルスケアを進め、地域の方がいつでも安心して暮らせるよう、また困った時にはいつでも頼ってもらえる存在として、安心を提供できるよう引き続き取り組んでまいります。

中会長・野村理事長・日野本部長 座談会を行いました。

三思会創立40周年記念として、記念誌の作成が進行中です。永年勤続職員の体験談や10年後の自分へのメッセージなど、様々な企画がある中で、先日、会長・理事長・本部長による座談会が行われました。野村理事長・中会長・日野本部長のメッセージは、次号に掲載いたします。



◆足の筋肉について

新型コロナウイルスの影響で、ご自宅の中で過ごす時間が多くなったのではないのでしょうか。自宅の中で過ごす時間が増えると、運動する時間が減り、筋肉の量も減少します。想像に難くないと思いますが、筋肉の量が低下すると、体力の低下、歩行能力の低下などに繋がります。昨今話題になっているフレイルや筋肉量が減少するサルコペニアに陥る可能性が高くなります。

今回は誰でも簡単にできる、足の筋肉量のチェック法と、運動をお伝えします。

◆指輪っかテスト

両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎを囲みます。囲めないほど太ければ、フレイル・サルコペニアのリスクは低く、ぴったり囲める状態や隙間ができる状態の場合、四肢の筋肉量が少ないと考えられ、フレイル・サルコペニアのリスクがより高くなります(図1)

◆暑い時期でも自宅でもできる簡単な運動

新型コロナウイルスと夏の暑さでなかなか外に出られない方におすすめの運動があります。椅子に座った状態から、ゆっくりと立ち座りを行います。運動の回数は、おおよそ10回〜20回とします。運動する時間帯は、血糖値が上がりやすい食後1時間ほどをおすすめします。

立ち座りの運動は、太ももの筋肉(大腿四頭筋やハムストリングス)や、お尻の筋肉(大殿筋)、ふくらはぎの筋肉などを鍛えることができ、体力の維持、歩行能力の維持に繋がります。

この夏をさかんに取り組んで、ぜひ習慣にしてみるのはいかがでしょうか。

理学療法士 古谷 直弘

(図1 指輪っかテスト) 出典:「古谷直弘:訪問リハビリテーションにおけるサルコペニアの評価と介入〜多職種と連携し予防・改善する〜, 訪問リハビリテーション10巻4号, p68-74, 2020

かけはし 登録医紹介

池田クリニック

vol.36

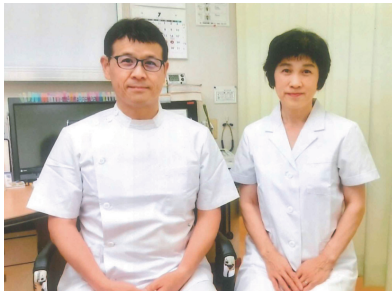
《所在地》

〒243-0041

厚木市緑ヶ丘1丁目6-5

TEL:046-221-5353

院長 池田 正信



《医師紹介》

池田正信:

駿台甲府高等学校卒業
山梨医科大学(現、山梨大学医学部)卒業
山梨医科大学大学院卒業 医学博士
消化器病専門医・消化器内視鏡専門医・
認定内科医

池田華子:

県立厚木高等学校卒業
杏林大学医学部卒業
呼吸器専門医・認定内科医・認定産業医

厚木市緑ヶ丘に開院して20年の節目を迎えました。思いやりの心を持ち患者様に最善の医療を尽くすことをモットーに診療にあたっております。小さなお子様からご高齢のかたまでご家族そろって来院していただいております。二人がそれぞれの専門性を生かし、胃大腸内視鏡、腹部エコー検査、在宅酸素療法、睡眠時無呼吸症候群や喘息の治療、禁煙外来指導などを行っております。また、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の治療や指導にも力を注いでおります。身体だけでなく精神的にもケアができるように、話しやすい診療を心がけております。

東名厚木病院の先生方や地域医療連携室の方々には開院当初より本当にお世話になっております。特に落下傘開業した当クリニックに開院間もない頃、地域医療連携室の担当者の方が見えられたときに、本当

に心強い思いをしたことがつい昨日のように思い出されます。日々の診療において、緊急時にも快く患者様の受け入れをしていただき大変感謝しております。当院が日々の診療にあたるのも貴院のバックアップがあればこそと痛感しております。これからもどうかよろしくお願いいたします。

ご紹介させていただいたがん患者様の治療におきましても、外科治療・化学療法に加えて貴院には放射線治療の設備が充実しております。根治的放射線治療のみならず緩和的な放射線治療が受けられることは、患者様やご家族にとってターミナルケアまでの地域完結型の診療が完成されており、このことは地域の住民の方々にとって多大な恩恵であるように思われます。

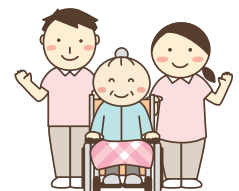
今後も貴院と密に地域連携をさせていただきながら、地域の皆様の信頼に応えられるように精進してまいります。

第2事業部

看護小規模多機能型居宅介護事業「いわしぐも」

★その人らしい在宅生活を

支援します!! ★



いわしぐもは開所して6年目となりました。まだまだ聞き慣れない“看護小規模多機能型居宅介護事業”ですが、介護支援専門員によるケアプラン作成・通い・宿泊・訪問看護・訪問介護のサービスを同一の事業所で提供できることが特徴です。その為ご利用者様の住み慣れた場所での生活への支援を細やかに対応することが出来ます。

また、訪問看護ステーションもみじと一体型であり、情報共有や医療ニーズの高いケアをスムーズに行うことが出来ます。介護支援専門員も同事業所の為、タイムリーなケアプランの調整が可能です。

職種間の連携を活発に行い、在宅生活と病院をつなぐパイプのような役割を担っていける事業所を目指しています!



4月からは新人職員も入職し、新体制となりました。コロナ禍ではありますが、その中でもご利用者様により良いケアが提供出来るように、アイデアを出し合い取り組んでいきたいです。

第4事業部

愛川クリニック・ とうめい綾瀬腎クリニック

2013年3月 愛川クリニック開業
(外来透析ベッド数 40床)
2017年1月 とうめい綾瀬腎クリニック開業
(外来透析ベッド数 35床)

とうめい綾瀬腎クリニックは 2019年4月 田村博之先生が着任、愛川クリニックは 2020年4月 村本将俊先生が着任され、それぞれが

更に医療の質の向上を図り順調に透析患者さんの登録数が伸びています。6月1日現在で愛川クリニックが100人、とうめい綾瀬腎クリニックが78人です。

両クリニックとも月水金が2部透析を行い、火木土は1部のみとなっています。年内には火木土の2部透析を開始できるよう現在準備を進めています。



患者さんの声

～ご意見箱から～

- ご意見
Q. 昼食にみそ汁を付けてほしい。
- A. 成人の1日の塩分摂取量は2.5gとなっております。汁物をつけることで、他の副菜の味が薄くなってしまうため、全体のバランスを考え、汁物で調整しております。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。
- 感謝のお言葉
患者の様子を絶えず注視

し、気遣いながら声をかけてくれるスタッフに頭が下がります。

部屋に入り、物を渡すとき、何かしようとするとき必ずバーコードのチェックの徹底、本当に安心感を覚えられました。いろいろな患者さんがおられる中、差別なく親身になって尽くしておられるスタッフの皆様、本当にありがとうございました。



がん相談支援センターだより

がんサロンについて

当院では、これまで年1〜2回の講演会を行って参りました。参加者の方からもっと気軽に話が聞きたい、同じ体験をされた同士の話がしたい。とお声もいただきました。がん患者さんとそのご家族の支えになればと考え、『おひさまサロン』（がんサロン）を開設いたします。

毎週木曜日、参加者同士で悩みや不安を語り合ったり、病気や治療について看護師が講師となりミニ講座の開催を予定しています。コロナ禍で当院でも面会制限を行っているため、暫くは対象を外来化

学療法通院中、放射線治療通院中の患者さん・ご家族に限定をさせていただく予定です。

お申し込みや参加費は不要です。自由な参加や退出を考慮しております。13:00〜13:30と短い時間ではありますが、「気軽に入れる場所」をテーマに、患者さん・ご家族に寄り添うことが出来ればと考えています。

正式な日程は、ポスター等でお知らせいたします。

看護師
松山 優佳



4月に新人看護師が

入職しました。

全国の様々な地域から、東名厚木病院を選んで入職してくれました。「患者さんのために看護がしたい!」と熱い思いを持った頼もしい新人看護師です。4月5月の2か月間の集合研修・ローテーション研修を通じて、急性期医療を担う病院職員・看護師としての役割を認識し、安全・感染・倫理の視点を持って看護をしています。

看護部は看護提供方式にパートナーシップ・ナーシング・システム®(PNS)®を導入しています。新人看護師は1年間2人の看護師とパートナーになり一緒に活動します。各部署のクリニカルコーチ、グループリーダー、主任、課長が手本・相談役となり基本的な知識・技術・態度を伝承し、看護部全体で新人看護師の成長をサポートしています。

4月の入職時に看護部長より激励と期待を込め一人一人にクローバーのバッジが手渡されました。新人看護師は名札にクローバーのバッジを身につけています。ぜひ一緒に成長を暖かく見守ってください。

教育担当課長 信太 弥栄子



働<仲間

入職／平成30年4月1日
氏名／氏平 陽介
2号館4階 看護師 主任



当法人には4年前に入職、地域包括ケア病棟に配属されました。様々な疾患、幅広い年齢層の患者様を対象に、安心して退院して頂けるための支援をスタッフと日々協力しながら行っています。医師、リハビリ、摂食嚥下、薬剤師など他職種との連携の中で、多くの学びを頂いています。これからも日々研鑽を積み、患者様の力になれたらと願っています。

感染症蔓延防止のための面会制限により、患者・家族様の不安を肌で感じています。想いに寄り添い、安心して頂けるように心がけています。これからもまごころのこもったケアで安全安楽な看護を提供していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

入職／令和2年10月1日

氏名／阿部 敦
診療部 放射線診断科 医長



大学病院から東名厚木病院に異動して、半年以上が経過しました。普段、当院にて放射線診断科医として、CT・MRIの画像診断を担当して感じるものが、2つあります。

90歳以上の症例が多いことと、交通事故外傷症例が多いことです。自らを振り返ってみると、自分もあとどれくらい生きていられるのか、分かりません。既に人生の中間点を折り返しているとは思いますが、終点が分からないマラソンのようです。一方、個人的には自動車の運転を楽しんでいるのですが、緊急時衝突被害軽減機能・車間距離維持前方車追従機能等、最近の自動車の安全装備の発展には目を見張らせるものがあります。交通事故外傷は、他の癌等の病気と少し異なり、人為的に防ぐことが比較的可能な疾患と思われますので、それらの技術の補助により減少することを望んでいます。

三思会新入職員オリエンテーション



4月1日、2日と2021年度新入職員オリエンテーションが三思会記念ホールにて行われました。

今年度の新入職員は、合計80名。今年も新型コロナウイルス感染症の影響により、4会場に分かれての開催となり、恒例の集合写真撮影や懇親会は行われませんでした。

学校では、コロナ禍で十分な学習ができなかったかもしれませんが、現場で少しずつ経験を積んで成長していくことでしょう。

新入職員に聞きました

三思会に入職して、挑戦したいことは？

- 知識や技術を身につけ、患者さんの立場になって考え、看護を提供したい
- 早く仕事に慣れて現場で活躍したい
- 「あの人がいるから東名厚木病院に行く」と思ってもらえる人間に成長したい
- 利用される方やご家族の支えとなるサービスの提供をしたい
- 心も体も健康になれるお手伝いを一生懸命行っていきたい！！

2021年度 新入職員の配属

東名厚木病院 67名

(医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・医師事務支援室・診療放射線技師)

さつきの里あつぎ 5名

なでしこの里リハビリひらつか 3名

看護小規模多機能型居宅介護事業いわしぐも 2名

訪問看護ステーションもみじ 1名

とうめい綾瀬腎クリニック 2名

編集後記



●「夢ちどり」というミニ蘭です。1cmにも満たない花びらが蘭の形状をしていて、とても神秘的です。(クッキー3)



●自宅の紫陽花が咲き始めました。毎朝紫陽花に癒される今日この頃です。(すみれ)



●三思会の社用車に40周年ステッカーがつけました!街で見かけたら、どうぞお声かけ下さい。(お茶がかり)



●はじめまして!新しく広報委員に入りました。これからよろしくお願ひします。btsのファンなのですが、6月のオンラインライブが最高でした(^ ^)。早くオフラインでライブに行きたいです!(C)



●京急油壺マリナーパークが今年9月で約半世紀の歴史に幕を下ろすそうです。海の動物たちはお引越しになるそうですが、このパンダの行き先も気になります。(里うさぎ)



●ずっと前から気になっていた自宅付近にいる鳥の声。姿はとてかわいいに最近気づきました♪(豆大福)



我が家には2匹の猫と一緒に暮らしています。共に保護猫ですが、譲り受けたのは初めてです。保護猫を譲り受けるまでには審査があり、家族構成、家庭環境、留守番時間、希望した理由などいくつかの質問や今後の契約内容をクリアした希望者の中から選ばれます。決定すると保護団体の方が直接自宅まで連れてきて、家の環境を確認して初めて家族の一員になれます。

今、テレビやネットなどで、動物保護団体の活動が紹介されています。その懸命な活動のおかげで神奈川県は平成25年に犬が、平成26年には猫の殺処分ゼロが実現し今も継続できているようですが、悲しいことにペットブームの影で目を背けてしまいたくなる悲惨な出来事も起きているそうです。ペットも家族、可愛いです。生きています。飼い主としての責任もち、かけがえのない家族になれた事に感謝し、日々2匹に癒されています。



クリニックリハビリテーション科
野尻

うり2オ♀ うに5オ♂

各施設の連絡先

東名厚木病院

〒243-8571 厚木市船子232
TEL.046-229-1771 FAX.046-228-0396
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>

とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237
TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935
<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

透析センター

〒243-8571 厚木市船子232
TEL.046-229-1771 FAX.046-229-1939
<https://www.tomei.or.jp/toseki/>

愛川クリニック

〒243-0303 愛川町中津2035-1
TEL.046-284-5225 FAX.046-284-2772
<https://www.tomei.or.jp/aikawa/>

とうめい綾瀬腎クリニック

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-8-20
TEL.0467-70-1115 FAX.0467-70-2115
https://www.tomei.or.jp/ayase_clinic/

東名厚木メディカルサテライトクリニック 健診センター

〒243-0034 厚木市船子224
TEL.046-229-1937 FAX.046-227-0677
<https://www.tomei.or.jp/tams/>

新横浜メディカルサテライト 健診センター

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4F
TEL.045-471-3855 FAX.045-471-3856
<https://syms.tomei.or.jp>

介護老人保健施設 さつきの里あつぎ

〒243-0034 厚木市船子322-1
TEL.046-227-1188 FAX.046-227-0033
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/roken/>

介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか

〒254-0016 平塚市東八幡4-19-3
TEL.0463-23-7045 FAX.0463-22-4187
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/nadeshiko/>

厚木市南毛利地域包括支援センター

〒243-0039 厚木市温水西2-27-38 カーネーションパーク1階
TEL.046-250-1108 FAX.046-250-1105
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/houkatu/>

訪問看護ステーション さつき

〒243-0034 厚木市船子131-1
TEL.046-228-6556 FAX.046-228-6557
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/satuki/>

訪問看護ステーション さつき サテライト愛川

〒243-0303 愛甲郡愛川町中津3529 スズキビル2F 202号室
TEL.046-284-6677 FAX.046-228-6688

東名厚木病院居宅介護支援センター

〒243-0034 厚木市船子131-1
TEL.046-227-6557 FAX.046-228-6557
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/kyotaku/>

複合型施設マザーホーム戸室

〒243-0031 厚木市戸室1-29-1
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/motherhome/>

- 1F **多機能型事業所「にじいろ」**
TEL.046-222-7772
看護小規模多機能型居宅介護事業「いわしぐも」
TEL.046-222-7773
- 2F **訪問看護ステーション「もみじ」**
TEL.046-294-1177 FAX.046-294-1178
- 3・4F **サービス付き高齢者向け住宅「マザーホーム戸室」**
TEL.046-222-7755 FAX.046-222-7756



●無料送迎バスを運行しています。

詳しくはホームページの無料送迎バス時刻表をご覧ください。
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>