

日和坂

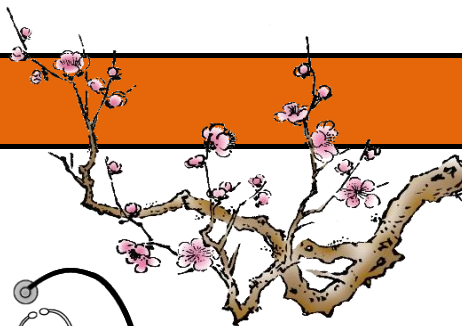
(ひよりざか)

Vol.59
2019.1

年始のご挨拶



志田 晃 (しだ あきら)
 役職 : 副院長
 出身大学 : 北海道大学 (昭和46年卒)
 専門診療科目 : 呼吸器内科・リハビリ科



皆さん、明けましておめでとうございます。
 雪が多く大変だった昨年に比べると、天候が穏やかで、明るい気持ちになりますね。

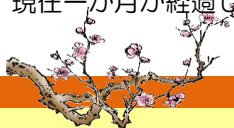
お正月は食べ過ぎ、飲み過ぎの多い時期です。体重が増えて困った方も居られるかと思えます。ところで、健康に良い食事として“一昔前の日本の食事が理想で肉や動物の脂は控えめに、植物性蛋白質や、野菜や主食をバランス良く摂り、カロリーは控えめに”なんて話を聞いたことがないでしょうか。でも高齢の方には、食べ過ぎよりむしろ栄養不足が心配な方が多く“粗食”にならないことが大切です。肉や魚、卵、乳製品など十分な動物性の蛋白質をとることが、若い方以上に必要と言われます。

もう一つは運動です。
 元気な方だけでなく、病気をもらった方でも、動く量が多いほど長生きするということが知られるようになりました。冬の外歩きは転倒が心配ですが、テレビ体操でも、階段上りでも良いので、少しでも体を動かしましょう。ささやかでもやりたいことを見つけ、楽しんでいくために、しっかり体力をつけていきましょう。もちろん私もです。

介護予防運動



地域貢献活動の一環として介護予防運動をスタートしました。
 地域の町会館にて毎週水曜日、10時より介護予防運動をスタートしました。
 初回では、介護予防運動についての説明の後、腹式呼吸、e-ボールを使用しての運動、「函館の女」に合わせての体操も行い、地域の方々も真剣に、時々笑いも交え体操しました。現在一か月が経過しましたが、認知症予防運動も大好評です。



すこやかセミナー

(4階病棟)

看護師：齊藤 有綺奈



ノロウイルスについて

ノロウイルスとは？

ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスのこと

①ウイルス性食中毒

②ウイルス性急性胃腸炎を引き起こす

症状は？

- 吐き気
- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱



ノロウイルスの感染経路

①ウイルスが含まれる排泄物や嘔吐物からヒトの手を介して二次感染した場合

⇒スイッチやドアノブなどの接触を介してウイルスを付着させることで感染。

ウイルスは非常に小さいため、手のしわや爪の間などに入り込んで感染を起こしやすい

②感染しているヒトから飛沫感染で直接感染

飛沫感染とは？

感染したヒトが咳やくしゃみをする事で飛んだウイルスを口や鼻から吸い込んでしまい、

ウイルスが体内に入り込んでしまうこと

③食品取扱者がノロウイルスに感染しており、そのヒトを介して汚染した食品を食べた場合

④汚染されていた二枚貝を生あるいは加熱不十分のまま食べた場合

※特に牡蠣

⑤ウイルスに感染された井戸水や水道水を消毒不十分で飲んだ場合

どのようにして治療するのか

ノロウイルスはワクチンや抗ウイルス薬がない

起きている症状を和らげる(対症療法)

成人は症状が軽快するまでの1~2日間安静に

しているだけでも大丈夫

乳幼児や高齢者

↓
抵抗力が弱い

↓
脱水症状をきたしやすい

↓
水分摂取が重要

予防するために

基本は手洗いとうがい！

- ・トイレを使用した後
- ・調理する前
- ・食事の前

石鹸と流水で30秒以上かけて手洗いを！

注意！！

下痢や吐き気がある場合に

下痢止めや吐き気止めの薬を飲むことは

一時的に症状は軽快しますが

結果として回復が遅れて

重症化してしまう危険性がある！



手洗いのポイント

洗い残しの多い部位

- ①指先
- ②親指の付け根
- ③爪と皮膚の間
- ④手のひらのしわ
- ⑤手首

その他の予防策

①感染したヒトが使用した調理器具や

食品には触れない。

②感染したヒトの嘔吐物や便に触れない

③汚物処理は素早く行う ⇒使い捨ての手袋やエプロン、マスクを装着！

全市一斉クリーン活動



全市一斉クリーン活動

平成30年10月21日(日)「全市一斉クリーン活動」が開催され、
当院も地域住民として元町町のゴミ拾いに参加させていただきました。

勤務前の午前8時から約1時間。

地域の方々とコミュニケーション図りながら職員20名がボランティアとしてゴミ拾いを行いました。

秋晴れが清々しく、心までクリーンになりました。普段、車からでは気付かないお店や風景を再確認しながら
楽しい時間を過ごすことができました。

次回は雪が解ける4月頃、また参加したいと思います！



第39回 高橋病院研究発表会開催



昭和51年より今年で39回目となる高橋病院研究発表会が開催されました。

今回のテーマは「質の向上」。このテーマを元に各部署が取り組んだ成果が発表されました。

- ...①病棟看護師における退院支援の役割～不安のない退院に向けての多職種との連携：3階病棟
- ②排泄ケアを通じて～オムツ交換からトイレ誘導へ移行しQOL向上を目指す：5階病棟
- ③楽しく案視できる環境作りを目指して～写真から見える生活模様～：GHなでしこ
- ④回復期リハビリ病棟における看護師・ケアワーカーの連携強化を目指して～：事務
- ⑤楽しんでいませんか？～余興活動での取り組みパートII：老健ゆとりろ通所リハビリ
- ⑥ご利用者に喜ばれる食事とは？～満足度向上を目指して～：老健ゆとりろ栄養管理室
- ⑦在宅強化型老健を目指して～職員へのアンケート調査から見えた課題と今後の展望～：老健ゆとりろ支援相談
- ⑧グループホーム買い物業務見直しを行って～利用者の笑顔のために～：GH秋桜
- ⑨当施設における認知症短期集中リハビリテーションの実績報告：老健ゆとりろ機能回復訓練室
- ⑩検査待ち時間ゼロを目指して：高橋病院放射線科

以上の10演題となりました。

現場で抱える課題に対し、様々な工夫・取り組みが行われておりました。





無料送迎 デマンドバスについて

自宅と病院を繋ぐ無料送迎バス（デマンドバス）を是非ご利用してみたいかがでしょうか？
※希望される方は、事務デマンド担当までお問い合わせください！

お見舞い用無料送迎バス

デマンドバス 運行中

ご自宅まで送迎
お見舞い家族直用無料送迎

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階(医療保険病棟)に入院の患者さま家族
予約制となります
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
または、お近くの職員へお声かけください。
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇨ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】
社会医療法人 高橋病院
〒040-8691 函館市元町32番18号
TEL:0138-23-7221 受付・夜間救急科まで

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階(医療保険病棟)に入院の患者さま家族
予約制となります
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
または、お近くの職員へお声かけください。
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇨ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

外来用無料送迎バス

外来デマンドバス

ご自宅まで送迎
お見舞い家族直用無料送迎

【送迎時間】 月曜日～土曜日(朝8時～昼13時)
※日・祝はお休み致します

【送迎範囲】 西部地区

【利用対象】 【外来を受診される方】
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

【利用方法】 □お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付①に申込み用紙を提出してください
※予約は前日の15時までにご連絡ください
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をおかけください

【お問い合わせ先】
社会医療法人 高橋病院
〒040-8691 函館市元町32番18号
TEL:0138-23-7221 受付・夜間救急科まで

送迎時間 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
※日・祝はお休み致します

送迎範囲 西部地区

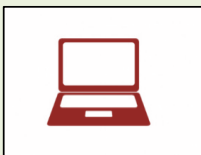
利用対象 【外来を受診される方】
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

利用方法 □お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付①に申込み用紙を提出してあります
※予約は前日の15時までにご連絡ください
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をおかけください

その他
・病院⇨ご自宅までの送迎となります
※場所により、ご相談させていただく場合がございます。
・天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます
・送迎範囲は西部地区のみとなります

【お問い合わせ】
高橋病院 事務 デマンドバス担当 まで

編集部からのお知らせ



- 次回の広報誌『日和坂』は平成31年4月発行予定です。
- 『日和坂』につきましてご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

高橋病院の基本理念
地域住民に愛される、信頼される病院

高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくりまします。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供いたします。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。

患者様の権

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利
- 6 セカンドオピニオンを求める権利