

日和坂

(ひよりざか)

vol.62
2020.1

あけましておめでとうございます



令和初めての年越しを迎え、令和2年となりました。これからも高橋病院職員一同、地域に根付いた信頼される医療機関として、皆様のお役に立てるよう邁進して参りますので、より一層のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



インフルエンザ等、感染症の予防に努めましょう！



◆正しく手洗いをしましょう

⇒手は普段いろいろな物に触れる機会が多く、手から口・鼻・目・皮膚・性器等あらゆるところに再び触れることで病原体を媒介しやすいため、手洗いは非常に大切です。手のひらや手の甲だけでなく、指の間や親指の付け根、爪の間、手首などにも気を配り、流水でしっかりと洗い流しましょう。

◆マスクをつけましょう

⇒マスクをつけることでウイルスが口や鼻に侵入する際のバリアの役割を果たします。また、感染した際にはウイルスを外に出すことを防ぐ役割もっています。周囲の人にインフルエンザをうつさないためのエチケットです。

◆身体を健康に保ちましょう

⇒バランスの良い食事や適度な運動、質のよい睡眠を心掛けることで免疫力を高め、ウイルスに負けない身体作りをしましょう。



「全市一斉クリーン活動」開催

令和元年10月20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会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10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。



呼吸健康教室

長生きのために長息しよう ～明日からできる予防と対策～

<目的>

- 地域の方々へ呼吸器疾患についてより知っていただく。
- 在宅酸素を利用している方でも旅行ができることを知っていただく。
- 呼吸器疾患に対する予防と治療の必要性和運動、栄養(食事)の重要性について知っていただく。
- その他気になる症状がある方は個別相談を行う。

<対象者>

- 日々の生活の中で息切れがする方、咳や痰が多い方、風邪がなかなか治らない方、喫煙している方、喫煙している家族がいる方、肺年齢が知りたい方、すでにCOPDや気管支喘息と診断されている方、すでに在宅酸素を利用されている方など



呼吸器内科 若林医師より呼吸障害や酸素療法についての講話を行いました。



当院理学療法士による若返り体操の実演も行い、多数の方に参加をいただきました！



その他、呼吸器内科 吉田医師による「在宅酸素利用中の旅行について」の講話や、管理栄養士による呼吸器疾患における食事の重要性についての講話、ハイチェッカー(肺年齢測定器)を用いた肺年齢の測定などを行い、盛況のうちに終了しました。自身の呼吸状態が気になる方、呼吸器疾患に興味のある方は当院理学療法士にお気軽にお問い合わせください。

介護食教室 今日から始める健康生活 ～おいしく食べて病気を予防～

「低栄養」聞いたことはありますか・・・？

⇒エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。

<高齢者にみられやすい低栄養の特徴>

- ・免疫力や体力、筋力の低下
- ・体重や骨量の減少
- ・認知機能が低下し気力がなくなる
- ・病気や感染症にかかりやすくなったり、骨折の危険性が增大してしまう
- ・傷やケガが治りにくい

こんな方、こんな時には用心を！

- ◆下痢や風邪をひいたとき
- ◆うつや認知機能低下など
- ◆高齢者だけの一人暮らし、二人暮らし
- ◆食べる機能の低下、食欲がない
- ◆食べ物の好き嫌が多い
- ◆口の中や舌、唇が渇いて唾液がべたべたする



「低栄養」と「ロコモティブシンドローム」の関係

低 栄 養

フレイル

：加齢に伴い心肺機能や心身機能が低下した状態

サルコペニア

：加齢や疾患により筋力や筋肉量が減少した状態

ロコモ

：運動器の障害のために移動機能が低下した状態

寝たきり状態に・・・

要介護状態となり、一人で生活することが難しくなってきます

<低栄養を防ぐポイント>

☆「〇〇だけ」という食事ではなく、肉・魚・卵や乳製品、油なども使ってみる。

☆「市販惣菜」や「加工食品」も利用してみる。

☆「とろみ調整食品」などを利用して食べやすくしてみる。

☆食欲がない場合は「口当たりが良いもの」や「嗜好に合わせたもの」にしてみる。

☆「栄養補助食品」等を利用してしてみる。



その他にも、当院歯科衛生士による口腔ケアの方法についての説明、言語聴覚士による口の体操と食事の工夫についての紹介、作業療法士による食事の介助方法と自助具についての説明もそれぞれ実施しました。また、介護に関する個別相談、介護食品サンプルの展示や試食、配布も併せて行い、多くの方のご参加をいただきました。口腔ケアや介護における食事などについて興味がある方やお悩みをお持ちの方は、栄養相談室や歯科衛生士をはじめ、当院スタッフにお気軽にお問い合わせください。

当院ではこのような健康教室を年2回開催しています。今年も皆様楽しんでいただけるようなテーマを企画していきたいと考えておりますので、次回以降も多数のご参加をお待ちしております！

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
お見舞い家族専用無料送迎

【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】
社会医療法人 高橋病院
〒040-8691 函館市元町22番18号
TEL:0138-23-7221
デマンドバス担当

【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
外来患者様 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⑧に申込書を用意しております
※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あ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】
社会医療法人 高橋病院
〒040-8691 函館市元町22番18号
TEL:0138-23-7221
デマンドバス担当

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⑧に申込書を用意しております
※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あ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



- 令和元年12月発行予定でしたが、編集の都合により遅れました事をお詫び申し上げます。
- 次回の広報誌『日和坂』は令和2年3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合せ下さい。

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