



南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより
発行
2013年11月
第108号

院 是
すべては患者さんのために

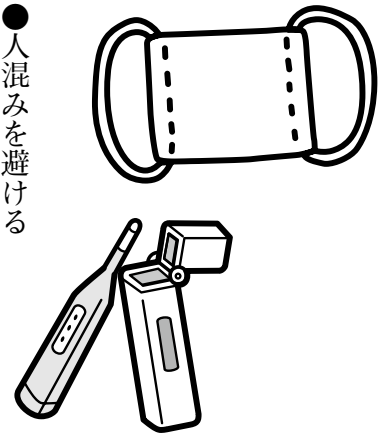
家庭の医学 インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感などが特徴です。伝染性が非常に強く重症化しやすく、特に高齢者や乳幼児は注意が必要です。

《インフルエンザの予防》

- インフルエンザは、くしゃみや咳による飛沫感染、ウイルスの付着した手が口などに触れることによる接触感染が主な原因で広がります。
- 予防接種…流行が本格化する前の12月までに接種することが大切です。接種することでインフルエンザに感染しにくくなったり、感染したとしても軽い症状で済みます。
- 手洗いがい…外出後、食事前、トイレの後などこまめに手洗いがいを行うことが大事です。
- マスクを着用…鼻と口の両方を確実ににおおい、顔にフィットさせます。鼻の部分に隙間があつたり、顎が大きく出ている場合は意味がありません。

● 手洗いがい…外出後、食事前、トイレの後などこま



- 人混みを避ける
- 適度な湿度を保つ…空気が乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下し風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。
- 体調管理をしつかり…体の抵抗力をつけるために、栄養バランスのとれた食事と、しっかりと睡眠をとりましょう。
- エチケツトを守る…咳・くしゃみをするときは、周囲の人から顔をそらし、口や鼻をティッシュでおおひましょう。

《インフルエンザの予防接種受付中》

値段…一般 3,600円 / 65歳以上 1,000円 (市内・天栄村・鏡石町にお住まいの方)
事前の予約は必要ありません。受ける際は健康保険証と、65歳以上の方は健康手帳をお持ちください。

《インフルエンザと風邪の違い》

	発 熱	症 状	発 症	合 併 症
インフル エ ン ザ	38℃ 以上 の 熱	風邪の症状に加え発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	急 激	気管支炎、肺炎など
風 邪	ないかもし くは 微 熱	のどの痛み 咳、鼻水など	ゆ っ くり	ほとんどない

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 通所リハビリテーション
- ④ ページ 検診検査一覧・外来診察担当医

EVENT

イベントニュース

厚生省「イクメン企業アワード」 初代グランプリ受賞

「イクメン企業アワード」とは、厚生労働省が主催する、育児を積極的に行う男性「イクメン」を応援する「イクメンプロジェクト」の一環で、男性労働者の育児参加を積極的に促進しつつ、業務改善を図る企業を表彰する制度です。

医療法人社団三成会は、東京都の「花王株式会社」とならんで初代グランプリを獲得し、10月18日(金)都内で表彰式が行われました。

平成21年度から子育て支援制度に力を入れてから、職員の仕事と家庭の両立への意識が根強く浸透したほか離職率も開設当初より半減するなど、様々な効果が出ています。

当法人はこれからも、やりがいある職場環境づくりに努め、よりよいサービスの提供に結び付けるよう努力していきます。

〈評価された 当法人の取り組み〉

★平成24年度の男性の育児休暇取得率が50%

★育児休業中の職員へ手当を支給する、育児休暇支援手当や託児補助金の支給

★育児休業支援手当の支給要件として感想文の提出を付し、それらを社内報やホームページ上に掲載し職員に周知など



食べ物がおいしい！食欲の秋♪

10月9日に食べ放題のお店、すたみな太郎に行きお腹いっぱい好きな物を食べてきました。

店内には寿司、揚げ物、サラダ、デザートなど様々な料理が並び、目移りしてしまうほどでした。自分の好きなおかずをお皿いっぱいにわけながら、お肉はテーブルの真ん中で焼きながらみんなで楽しく箸をつきました。ジュージューという音と、お肉のいいにおいが食欲をそそり、普段小食がちな利用者方もおいしいおいしいと言いなながら、何回もおかわりをしていました。最後にデザートのアイスを食べていた利用者さんは満足そうな笑みを浮かべながら、今日はほんとに豪華満載だったとお腹をさすりながらおっしゃっていました。

外食という違った場所での昼食は気分転換になり、おいしいものをたくさん食べられることの喜びを感じることが出来る一日となりました。



通所リハビリテーション

リハビリコーナー

生活場面に活用できるリハビリ

南東北春日通所リハビリテーションでは筋力の維持・向上を目的とした筋力トレーニングが行えるパワーリハビリに力を入れております。今回はマシントレーニングをご紹介します。

①水平レッグプレス→立ち上がり・着座動作の改善、立位・歩行の安定を図ります。



④トorsoフレクション→立ち上がり・着座動作の改善、姿勢の改善を図ります。



②レッグエクステンション/フレクション→膝関節周囲の安定性と可動性の改善、立位・歩行の安定を図ります。



⑤チェストプレス→持ち上げる（上げ下ろし）動作の改善、肩・肘関節周囲の安定性と可動性の改善を図ります。



③ローイング→胸部可動性の改善、姿勢（特に肩甲骨周囲や下部体幹）の改善を図ります。



⑥ヒップアブダクション/アダクション→骨盤帯・股関節周囲（特に側方）の可動性と安定性、立位・歩行の安定を図ります。



五十肩について

五十肩の症状として、まず腕や肩が痛くて上がらない、服を着ようと思ったら突然肩に激痛がはした、などといったことが聞かれます。

原因のひとつとして、姿勢の悪さも挙げられます。また、長年肩や背中の筋肉を動かさない生活を続けてきた人や、反対に長年高いところに腕を伸ばすような態勢で仕事をしていた人、スポーツを長年やってきた人など発症の原因は様々で、いつ起こるかも人それぞれです。



なってしまうと大変な五十肩ですので、予防することが大切です。その予防として、普段から肩を回す動きを取り入れたほうが予防になります。肩は使っているつもりでも実は回す運動は行っていないことが多いのです。実際に動かしてみると、身体がこわばってゴリゴリしていることに気づかされます。肩を有効に動かす方法として、簡単なところではラジオ体操が良いと言われています。ラジオ体操にはストレッチの要素や関節を回す運動が取り入れられていますので、毎日の日課にしてみてもいいのではないでしょうか。

あなたに合わせて選べる検診・オプション検査

「症状はないし、健康だから大丈夫。」と、健康診断を避けていたりしませんか？病気のリスクを減らす早期発見には重要な役割を持っています。会社等で指定された通りの定期検査の他に、あなたの年齢や生活習慣に合わせてオプション検査を付け足して、病気の早期発見に努めましょう！（単体での検査も受け付けております）

南東北春日リハビリテーション病院 オプション検査一例 予約・お問合せ先 健診担当直通 0248-63-7106

分類	内容	検査で分かること	単価(税込)
肺機能検査		肺の病気の有無	840円
血液検査	糖代謝(HbA1c)	血糖コントロールの状態	578円
	肝炎ウイルス検査	B型肝炎、C型肝炎の診断	2,310円
	前立腺腫瘍マーカー	前立腺がんの早期発見	1,680円
	C A 1 9 - 9	膵臓がん、胆道がんの診断	1,785円
	C E A	胃・大腸がんの診断	1,150円
	尿酸	痛風の診断	110円
腹部超音波		肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓等の臓器に異常がないか	5,250円
C T 検査	内臓脂肪面積測定	内臓脂肪がどのくらい蓄積しているか	2,625円
大腸検査	潜血反応	消化器のがんや潰瘍の有無	1日法1,050円 2日法1,680円
眼底検査		網膜の病気の診断	1,176円
上部消化管検査	透視または内視鏡	潰瘍、炎症、腫瘍、ポリープ等の診断	12,600円
大腸検査	透視または内視鏡	潰瘍、炎症、腫瘍、ポリープ等の診断	18,300円
その他	ピロリ菌検査	胃潰瘍等の原因となるピロリ菌感染の有無	5,300円

■ 外来診察担当医表 (予定) 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 (理学療法 作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

- 健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

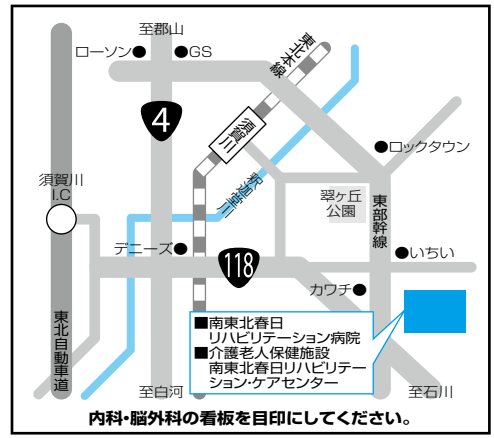


■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。