



# 大阪暁明館 だより

2018.5  
spring

## 大阪暁明館病院 基本理念

大阪暁明館病院は、キリスト教精神に基づく全人的医療を通して、地域住民が心の絆を実感できる病院を目指します。

我々は、

1. 最良の設備、環境を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 愛情と尊敬をもって接し、何が最良かを一緒に考え、温かい医療を実践します。
3. 地域の医療、介護を行う方々と連携し、地域の皆様の健康と生活を守ります。
4. 医療を通じて自己研鑽し、健全な病院運営を行い、社会貢献を果たします。

## 職員行動指針

# 「看護の日フェア」を開催しました!

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、また、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に「看護の日」が制定されました。この日から一週間は各地の病院でさまざまなイベントが開催されます。当院でも、5月12日(土)に、「看護の日フェア」を開催しました。

## さまざまなイベントを実施



今回のイベントでは、アロマオイルを使用したハンドマッサージ、看護師による健康相談、子供を対象にした白衣記念撮影、血圧測定、スタッフの作文展示を行い患者様とのコミュニケーションをとることができました。

子供を対象にした白衣の記念撮影では、なれない白衣に緊張しながらも聴診器を首から提げてポーズをとっている姿は、とても楽しそうでした。

アロマオイルのマッサージはとても好評で、マッサージを受けている様子はこころも体も癒されとても心地よさそうでした。

今後とも地域住民の皆様との交流を行いながら、奉仕のところで地域に貢献してまいります。



看護の心をみんなの心に

5月12日は  
看護の日



# 老いによる筋力低下について

整形外科 リハビリテーション科部長 千 泰規

今回、整形外科医、リハビリテーション医として、年齢が増すと必ず訪れる老いによる筋力低下について述べます。

海外の医学会では 30 年前より、筋肉衰えをサルコペニアと呼んでおりました。21 世紀なり特に日本の整形外科学会において、運動器全般の衰弱をロコモティブシンドローム略して、ロコモと呼んでおりました。おそらくメタボ(肥満状態?)の真似ですが。。

最近、運動器だけでなく、心のケア、社会的なケアの必要な老年期の衰え状態を、日本老年医学会が、フレイルと呼んでおります。今回、フレイルに注目します。完全な要介護状態になり健常な状態への復帰が困難になる前に、何とか手を打つことを推奨しております。健常状態と要支援介護状態の境界域に位置して、まだまだ回復の見込みのある状態がフレイルです。まず、簡易的なフレイルチェックで、御自身がフレイルか否か見定めましょう。

仮にフレイルであっても心配されずに、近隣の医療機関や介護サービスなどに相談すれば大丈夫です。ここでは回復への試みの例として、比較的安全な体操を掲示します。健康寿命を延ばすため頑張りましょう。

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

項目 13-15の合計 2点以上

項目 11-12の合計 2点以上

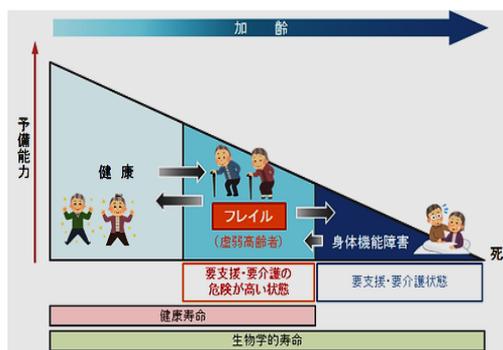
項目 6-10の合計 3点以上

項目 1-20の合計 10点以上

上記に当てはまる方は、フレイルの可能性高く、要注意です。



息を吸いながら  
肩甲骨を引き寄せ  
腰を軽く反らす  
胸を張って



無理ない腹筋運動：腹筋、背筋も鍛える



ヘソを見ず、天井を見る



肩を浮かすだけ

肘を使っても良い



サルコペニア； 筋肉の衰え

1989年；Irwin Rosenberg提唱

筋肉量減少

ロコモティブシンドローム

2007年 日本整形外科学会提唱

筋肉だけでなく、骨、関節、軟骨、椎間板などを含む運動器の衰え

フレイル(虚弱:Frailty) 2014年5月 日本老年医学会提唱

運動能力だけでなく心も含めた心身の衰え



# 新入職医師が着任いたしました

一般内科 部長  
諏訪 いすず  
(すわ いすず)



■出身大学  
大阪市立大学医学部  
■専門 一般内科  
■資格  
日本内科学会認定内科医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医  
日本医師会認定産業医

■学会  
日本内科学会 日本消化器病学会  
日本消化器内視鏡学会  
「平成 30 年 4 月より一般内科へ入職させて頂きました。患者さんの身体と心に寄り添い、医学的根拠に基づいた診療に勤めて参りたいと思います。よろしくお願いいたします。」

内分泌内科 医員  
中 真理子  
(なか まりこ)



■出身大学  
兵庫医科大学医学部  
■専門 糖尿病・内分泌内科  
■学会  
日本糖尿病学会  
日本内分泌学会  
日本内科学会

「糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病をしっかりと管理し、心筋梗塞、脳梗塞、また糖尿病による合併症(失明、透析、足の壊死など)の発症リスクを下げられるよう尽力します。よろしくお願いいたします。」

内分泌内科 医員  
八木 千佐子  
(やぎ ちさこ)



■出身大学  
兵庫医科大学医学部  
■専門 糖尿病・内分泌内科  
「一般内科、糖尿病、内分泌内科を担当させていただきます。よろしくお願いいたします。」

■専門  
一般内科 医長  
和田 医師  
(わだ)  
■学会  
日本内科学会  
日本糖尿病学会  
「「心をこめて」、日々の診療を行います。よろしくお願いいたします。」

消化器内科 医員  
河中 真紀  
(かわなか まき)

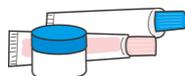


■出身大学  
兵庫医科大学医学部  
■専門 消化器内科  
■資格  
医学博士  
日本内科学会認定内科医  
日本消化管学会胃腸科認定医  
日本ヘリコバクター学会  
H.pylori 感染症認定医

■学会  
日本内科学会  
日本消化器病学会  
日本消化器内視鏡学会  
日本消化管学会  
日本ヘリコバクター学会  
「消化器内科を専門としています。わかりやすい説明を心がけています。どうぞよろしくお願いいたします。」



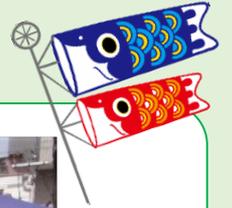
皮膚科 医長  
廣瀬 千治  
(ひろせ ちはる)



■出身大学  
奈良県立医科大学医学部  
■専門 皮膚科一般  
■資格  
日本医師会認定産業医

■学会  
日本皮膚科学会 日本皮膚悪性腫瘍学会  
日本褥瘡学会  
「皮膚のことなら、何でもご相談ください。往診も可能です。皮膚科小手術も、木、金曜日午後に行います。よろしくお願いいたします。」

# 無料健康相談実施を実施しました



4月3日(日)春日出商店街振興組合主催の「さくらフェスティバル」が此花公園で開催され、当院もブースを設置、無料健康相談を実施しました。今年は数年ぶりに朝から晴れ渡り暖かい天気の中スタート。午後からは雲行きが怪しくなりましたが、最後まで雨が降ることはなく、171名もの方に足を運んで頂きました。当院の看護師や管理栄養士が血圧測定や栄養相談を行ったほか、パンフレットを配布して大阪暁明館病院をアピールすることができました。

また5月6日(日)には「高見ワイわいフェスタ」に参加し、同じく無料健康相談を行いました。天気にも恵まれ、150人近くの方々にご利用いただきました。



## 平成30年度入職式

社会福祉法人大阪暁明館の平成30年度入職式を4月2日(月)に行いました。今年は、医師や看護師、コメディカル、介護職、事務など84名が入職。大阪暁明館病院職員として新たな一歩を踏み出しました。どうぞよろしくお願い致します。



理事長と伯鳳会グループ新入職者

大阪暁明館病院 入職式



## 大阪暁明館だより

平成30年5月15日発行



社会福祉法人 大阪暁明館  
大阪暁明館病院

〒554-0012 大阪市此花区西九条 5-4-8

電話(06)6462-0261(代表)

FAX(06)6462-0362

<http://www.gyoumeikan.or.jp>

