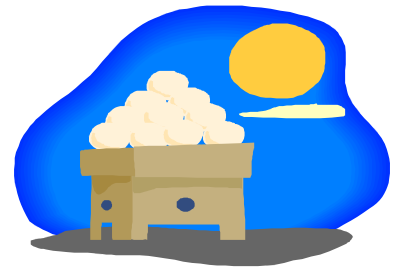


# こみゆにてい



平成19年秋

松本病院たより

第7号発行

初秋の空がさわやかな季節、皆様にはますますご清祥の段、お慶び申し上げます。

平素は格別のご配慮ご指導を賜り、有難うございます。

春より医療制度の改正や介護保険のサービス事業所問題など医療・介護など大変厳しい時代になってきております。

今後もいろいろな情報をお知らせさせて頂き、少しでも皆様のお役に立てれば考えております。

ごあいさつ

院長：田辺 誠



「健康寿命」ということばが使われ始めてもう何年になるのでしょうか。ただ長寿を喜ぶことのできない時代になり、いかに元気に、いかにを楽しく老後をすごすことができるかを真剣に考えなければなりません。

松本病院でも、みなさまの健康寿命を改善するための取り組みを進めています。小さな改善にまじめに努めることで多くの幸せをみなさまに届けることができるよう、こつこつと進めてゆきたいと思っております。

## 松本病院基本理念

～よりよき医療を～

### 松本病院基本方針

- 1、私たちは、地域医療に貢献することをモットーとして、よりよき医療をご提供する事を目標とします。
- 2、私たちは、医療を受ける人たちの人格を尊重し、やさしい心で接するよう努めます。
- 3、私たちは、医療を受ける人たちに医療内容についてよく説明し、信頼を得るよう努めます。

# 介護教室

理学療法士 國光 美保



7月28日に回復期リハビリ病棟入院中の患者様やその家族様に車椅子についての介護教室をさせていただきました。お忙しい中参加して頂き、熱心にメモをとる方もおられ介護に対する思いを感じ、こちらもよい勉強をさせていただいたと感謝しております。

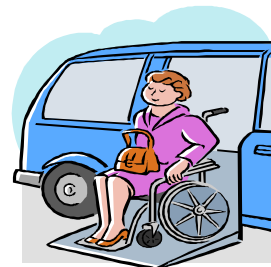
「移動する事」は日常生活の中で、私たちにとっては極当たり前の動作です。

しかし、病気や怪我で障害をもたれた方にとっては、とても難しいことになってしまいます。スムーズに移動出来ない為、いつも同じ場所に居る事が増え、結果として、体力や意欲の低下につながると考えられます。

患者様に安全に移動していただき、少しでも生活空間を広げ、また楽しみを見つけることができればと思っております。

リハビリ室のスタッフに気軽に気軽に声かけをしていただければ、おからだに合う方法を説明させていただきます。今後とも宜しくお願いします。

次回は、介護教室(栄養)を予定しております。



# お知らせ

## デイケア室開設



医療保険の改正に伴い、もう少しリハビリが必要な方に対してリハビリが提供できない、もどかしさを感じていました。このたび本院におきましてもデイケア室開設し、介護保険の利用によりリハビリを継続して行えるようなそんな試みができればと考えております。

理学療法士・作業療法士・介護予防運動指導員がご利用者様ごとに専門的な評価に基づいたリハビリ計画を立て、機能回復・維持を向く敵に、個別リハビリを行います。

健康な生活づくりに少しでも、役立つようにスタッフ一同努力していきたいと思っております。

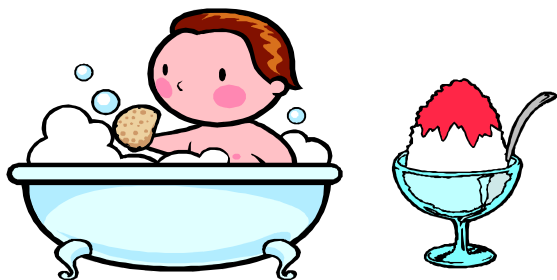
## 夏の冷え症

屋外から冷房の効いている室内にはいると気持ちいいですね。でもその温度差が問題！人は5度以内の温度差であれば、柔軟に対応できるのですが、それ以上の急激な温度変化は体温調節機能の働きがおかしくなり、何度も繰り返すうちに体温調節が出来ず、どんどん冷えてきます。

血液のながれがわるくなると、栄養や熱が全身に行き渡らず、体温が低下し、各機能も低下、体内の老廃物が溜まったままになります。その結果、肌荒れ、肩こり、むくみ、頭痛、不眠症、足のだるさなどが起こります。

- ・ 冷房は外気との差5度以内に！
- ・ 同じ姿勢や足組みは血行を妨げます。
- ・ 肉や魚、大豆食品や乳製品は身体を温めます。
- ・ 夏こそ風呂で芯まで温める。

冷えを解消して、残暑を乗り切りましょう。



## 簡単でしかもおいしいこの1品



今回は秋なすにスポットをあてて少し紹介します。

なすは漢方では「のぼせ」や「高血圧」に効果があるとさ

れております。「冷え性」の方は食べ過ぎに注意！今回の料理に入っている野菜は7～8月にかけての旬のものでマリネに中につけることで余分な油がとけおちて食欲が落ちている夏ばての身体にお勧めの1品です。

<野菜たっぷりめんつゆマリネ>

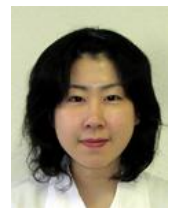
材料：南京(中1/6 約150g)秋なす 2本  
おくら・ししとう各5～6本さやいんげん12～16本  
めんつゆ 1カップ・おろしたまねぎ 1/2個分

- 1・南京は7～8cmの一口大になすは大きめに乱切りにし、ししとうは1ヶ所切り込みを入れます  
おくらやいんげんは洗って水気をふきます。
- 2・めんつゆは付け汁程度に薄めおろし玉ねぎを加える。
- 3・野菜を素あげにし熱いうちに②のたれにつけて味をからませます。器に盛り冷めればもう1度②のたれをかけて完成！

栄養課

栄養士 中戸 美穂

- \* 毎月、月末水曜日に栄養の公開講座を開催中！  
お気軽にご参加ください。



## 地域医療連携室より

4月から仕事させて頂いております寺岡です。  
私の仕事は介護や医療の相談をお聞きしその方に合った生活ができるように一緒に考えていく事とだと考えています。

治療は医師を中心としたバランスが大切では、私もその中に入れていただきよりよい治療チームの一員になれるように頑張りたいと思っております。

また、外来では火・金曜日に医療相談室を設けておりますので、お気軽にご相談くださいますようお願いいたします。





松本病院 外来担当医表(平成 19 年 5 月変更)

	診察時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	9:00～ 12:00	井上英夫 ※福田恒夫	小島 浩	井上英夫 ※福田恒夫		小島 浩	井上英夫
	14:00～ 17:00	小島 浩	小島 浩	小島 浩		井上英夫	小島 浩
外科	9:00～ 12:00	魚住尚史	魚住尚史	美馬 弘		魚住尚史	魚住尚史
	14:00～ 17:00	森川健彦	森川健彦	森川健彦		森川健彦	魚住尚史
整形	9:00～ 12:00	田辺 誠	美馬 弘	田辺 誠	★森川健彦 美馬 弘	美馬 弘	田辺 誠
	14:00～ 17:00	森川健彦	森川健彦	森川健彦		森川健彦	★森川健彦 美馬 弘
総合診	17:00～ 19:00	小島 浩	美馬 弘	森川健彦		森川健彦	

※糖尿病専門外来 ★隔週交代制

※手術等により診察時間に変更になることがあります。

診療科目

- 内科
- 外科
- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ科
- 放射線科

診療時間

- 午前 9 時～午後 12 時
- 午後 2 時～午後 7 時(土曜日午後 5 時まで)

〈休診日・日曜日・祝祭日・年末年始・木曜午後〉

- 交通のご案内



松本病院たよりを創刊して早や6号発行しました。これを期に7号(本号)より名称を「こみゆにてい」としてより内容を充実し、年4回程度の定期発行をさせていただこうと思います。委員会の熱い気持ちをより皆様に伝えられ、様々な情報を発信することができたらと思います。これからも宜しくお願いします。

(広報委員会 山下)

医療法人社団 松本会 松本病院

〒675-0039

兵庫県加古川市加古川町粟津 232-1

TEL:079-424-0333(代表) Fax:079-424-6291

編集・発行 松本病院 広報委員会

編集責任者 田辺 誠