

すずかけヘルスケアホスピタル広報誌

PLATANUS

Vol.26

Summer 2019

Suzukake healthcare hospital Quarterly Magazine 【すずかけの樹】



健康講座の様子



防災訓練の様子



すずかけヘルスケアホスピタル

栄養コラム

～脱水予防～

近年、脱水への注意をよびかけるニュースが増え、目や耳にする事も多いのではないのでしょうか。脱水予防のためには水分補給が重要です。今回は水分補給のポイントを紹介します。

基本：水やお茶での『こまめ』な水分補給

1日3回しっかり食事を摂り、水やお茶などで『こまめ』に水分補給をしましょう。

体の水分が不足しているサインである喉の渇きを感じる前、つまり体の水分が不足する前に水分補給することが大切です。起床後・食事と食事の間・体を動かす前後・入浴前後・就寝前のタイミングで飲むことをお勧めします。

コップやペットボトルに水やお茶を用意し、手元において『こまめ』に飲みやすい環境づくりができるといいですね。



こんなときは注意が必要です

◎ 食欲がなく十分に食事が食べられない時

水分だけでなくエネルギーも一緒に補給することが必要なので、スポーツドリンクやゼリーなど食べやすい形でカロリーのあるものを利用しましょう。

◎ スポーツなどたくさん汗をかく活動をした時

水分だけでなくミネラルも一緒に補給することが必要なので、スポーツドリンクなどの利用も一つの方法です。しかし、スポーツドリンクには糖質が多く含まれるものもあるので、栄養表示を活用し糖質量に注意して選択しましょう。

◎ 脱水が疑われる時

吸収速度の速い経口補水液の利用もお勧めです。

日頃から水やお茶での『こまめ』な水分摂取を心がけ、暑さに負けず楽しい夏をすごしましょう。



地域の絆

～ 6/23 健康講座～

6月23日、磐田市南地区社会福祉協議会主催による健康講座が行われました。

今回の健康講座では「骨粗しょう症」というテーマで、当院医師と療法士が講話する機会をいただきました。医師による骨粗しょう症の説明やそれが原因でおこりやすくなる骨折、治療薬の講話の後、予防運動を行いました。聴講されている様子や予防体操への参加から、地域の皆様の健康に対する関心の高さがうかがえました。当院と地域の皆様の交流を深める貴重な機会となりました。



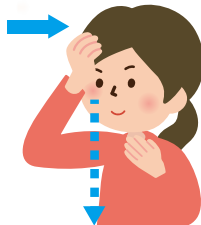
当院の取り組み

～^{ごえん}誤嚥性肺炎予防の取り組み～

2016 年度より誤嚥性肺炎を予防するために“私達のまちの誤嚥性肺炎減らそう隊”の活動をしています。前回に引き続き、ご自宅でもできる予防体操をご紹介します。

飲み込みの力を鍛えて誤嚥を防ごう！！

① 嚥下おでこ体操



額に手を当てて抵抗を加え
おへそをのぞきこむ。

② ペットボトルブローイング



ペットボトルに穴を開けて
ストローをさし、ぶくぶく
と吹く。

③ 発声訓練



できるだけ大きい声を出す。
カラオケや朗読でも良い。

出典：社会福祉法人 聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院 “藤島式” 嚥下体操セットより

<https://www.hriha.jp/section/swallowing/gymnastics/>

防災訓練実施

総合防災訓練

5 月 30 日に火災想定の実施防災訓練を実施いたしました。今回は職員だけでなく、患者さんにも協力していただき、実際に屋外避難を行いました。課題も多数ありましたが、今後検討を重ね、職員全員が災害時に適切な対応ができるようにしていきたいと思います。

消火活動



警報盤で火災位置を確認。通報後、
消火器を持ち寄り、消火活動へ。
スピードと正確さが求められます。

避難活動



非常口へ患者さんと一緒に避難。
点呼して非常階段から屋外へ避難し
ます。

屋外避難



屋外では避難階ごとにわかれて
再点呼をおこないました。

防災テスト



避難後は、職員と患者さん皆で一緒
に防災テストを実施。

救護所



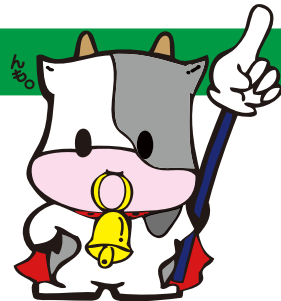
アクシデントカードを引いた職員が
負傷者になります。

災害対策本部



避難状況や消防との連携、避難者の
振り分け等…災害対策本部は重要な
使命があります。情報把握の難しさ
を体験しました。

すずかけフェスタ2019 11/16(土)



11月16日(土)に開催が決定いたしました!

今年度は体験型のイベントブースを増やしていく予定です。

昨年大好評の餅まきも実施いたします。

詳細が決まりましたら広報誌・ホームページ・院内掲示等にてお知らせいたします。



当院ホームページのQRコードはこちら→

外来担当表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金
脳神経外科・内科 リハビリテーション科	8:30~12:00		久野		久野	
脳神経外科・内科 認知症相談	8:30~12:00			西川		西川
整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科	月・水 8:30~12:00 火 11:00~12:00	草部	草部	草部		
内科	9:00~12:00	井口				
血管外科	月(第2週・第4週) 14:00~16:00	渡邊				
リハビリテーション	午前	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●
禁煙外来 完全予約制	14:00~16:00		久野			

※学会出席等で、担当医師変更や休診となる場合があります。
 ※休診日：土曜日、日曜日、祝祭日、GW・年末年始12/30~1/3
 ※診察には事前予約が必要となります。お電話にて予約をお願いいたします。
 ※火・木の脳神経外科・内科は**完全予約制**となります。ご了承ください。
 ※火の整形外科・リウマチ科は**完全予約制**となります。ご了承ください。

■ 病院概要

回復期リハビリテーション病棟(106床)・医療療養病床(54床)・労災保険医療機関指定・日本脳ドック協会認定施設・日本リハビリテーション医学会研修施設・日本認知症学会専門医教育施設・日本医療機能評価機構認定病院・主たる機能：「リハビリテーション病院」3rdG:Ver2.0・副機能：「慢性期病院」3rdG:Ver2.0・付加機能：「リハビリテーション機能」Ver3.0



■ 日本医療機能評価機構認定病院とは

質の高い医療サービスを提供していくために、第三者機関である、公益財団法人・日本医療機能評価機構が専門的な見地から中立的・客観的な評価を行い、全ての評価項目が認定基準を満たし、認定証が発行されている病院です。



すずかけ ヘルスケアホスピタル

http://www.suzukake.or.jp/healthcare/ E-mail:healthcare@suzukake.or.jp
 〒438-0043 静岡県磐田市大原2042-4 TEL:0538-21-3511

診療科・医師紹介

脳神経外科	病院長 久野 智彦 脳神経外科・リハビリテーション科 日本脳神経外科学会専門医 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会指導責任者 義肢装具等適合判定医師
整形外科	副院長 草部 拓馬 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科 日本整形外科学会認定専門医 日本リウマチ学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会指導医 義肢装具等適合判定医師
脳神経外科	常勤 西川 方夫 脳神経外科 日本脳神経外科学会専門医 日本脳卒中学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会認定臨床医 日本認知症学会専門医 認知症サポート医
リハビリテーション科	常勤 高橋 麻美 リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会認定専門医 義肢装具等適合判定医師
内科	非常勤 井口 恵介 循環器内科・総合内科 日本内科学会認定総合内科専門医 日本循環器学会認定循環器専門医
リハビリテーション科	非常勤 蓮井 誠 リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会指導責任者 義肢装具等適合判定医師
血管外科	非常勤 渡邊 一正 血管外科 日本心臓外科学会認定心臓血管外科専門医 日本外科学会認定外科専門医 日本循環器学会認定循環器専門医 日本脈管学会認定脈管専門医
歯科	非常勤 横小路 桃子 歯科 日本口腔外科学会口腔外科専門医 歯科医師臨床研修指導医 日本アンチエイジング歯科学会認定医 インフェクションコントロールドクター 日本化学療法学会抗がん化学療法認定歯科医師

※歯科の外来診療は行っておりません。

2019年7月現在

