


 広報誌

# げんき



げんき君


 GENKI

## 理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

## 基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



## リハビリ(リハビリテーション)で「げんき」になるお手伝いをします。

こかい つとむ  
 理学療法士 小海 努

当院では、骨折や関節の痛み等の整形外科疾患に対する手術後のリハビリ、急性期の症状が落ち着いて、療養しながら退院へ向けて行うリハビリ、介護保険による入所でのリハビリがあり、幅広いリハビリを提供しています。患者・利用者さま、おひとりおひとりに対して個別のアプローチができるように、医師を中心に看護師、社会福祉士等のスタッフと協力しながらリハビリを行っています。

手術後のリハビリは痛いもの・つらいものと考えておられる方が多いかと思います。当院では担当のリハビリスタッフが個別に原因を考え、アドバイスしながら心身ともにできる限り苦痛のないよう行っています。また、1週間後、1ヶ月後の状態を想像し、目標を持って行う事で、より早期に自宅復帰・社会復帰が可能となります。徐々に症状が改善していくのを体感する事で意欲が湧き、つらいリハビリが楽しくなる患者さまも多くみられます。患者さまの痛みや不安を少しでも軽減し、早く元の生活に戻れるよう、お手伝いさせていただきます。

また、整形外科疾患に対するリハビリの知識・技術を更に深めていく為に、整形外科リハビリテーション学会の新潟支部を平成19年12月に立ち上げ、県内の他施設に対し情報収集・発信を行っております。下記ホームページをご覧ください。

- 整形外科リハビリテーション学会 <http://www.seikeireha.com/> → 支部勉強会
- 新潟支部 <http://www.seikeireha-niigata.shihatsudo.or.jp/>



## 看護学生が実習を行っています!

ただいま、三条市医師会准看護学院 第44期の学生さんたちが当院1病棟にて実習を行っています。夢を持って日々頑張る学生たちと接し、初心を思い出す当院のスタッフも多いようです。技術を習得しステキな医療人になられることでしょう☆



リハビリ  
テーション

# リハビリってなに?? Q&A

やすだ まさと

『リハビリ』について患者様やそのご家族に、よく尋ねられる質問をピックアップして当病院の理学療法士 安田真士さんに答えてもらいました。

## Q1 リハビリってなに?

A. 「もとの生活への復帰」を意味します。心身に障害のある人に対し機能回復を図り、残された機能を活用し、より自立した生活を送られるように援助していきます。

## Q2 リハビリってどんな人に必要なの?

A. スポーツやお仕事でケガをした人、病気等で運動が必要な人、発達障害の子どもたちなどさまざまです。

## Q3 リハビリってどんな事をするの?

A. 障害の状態や程度によって内容は異なりますが、スタッフが患者さまそれぞれに合ったプログラムを作成させていただいています。例えば、

- ・ 関節の動きを良くしたり筋力をつけたりして、運動の能力・動作を改善します。
- ・ 電気や温熱を使って痛みを和らげたり身体を動かしやすくしたりします。
- ・ 起きる、歩くといった基本的な動きや、食事・排泄・入浴などの身の回りのことを練習します。
- ・ 身体の状態に合わせて生活しやすくなるように、家の改修や介護方法などの相談もお受けします。

## Q4 PT (理学療法士) と OT (作業療法士) の違いってなに?

A. どちらもリハビリスタッフなのですが、障害を治したり生活をしやすいようにする手段として、

- ・ 『PT』理学療法士 … 運動をしたり電気などを使った治療。
- ・ 『OT』作業療法士 … 作業や活動を通しての治療。当院では「手の外科」診療があるのでそちらもOTが担当しています。

## Q5 富永草野病院のリハビリの特色は?

A. 12名のスタッフが担当制で対応させていただいています。表紙の「リハビリでげんきになるお手伝いをします」にも記載してあるように整形外科分野のリハビリに力を入れています。当院のリハビリテーションルームは広くて明るく、運動するには十分なスペースがあり、スポーツ復帰を目指す若者から生活の自立を望む方など、さまざまな患者さまが活発にリハビリに励んでおられます。そんな方たちの要望に応えられるよう日々お手伝いをさせていただいています。

安田さんありがとうございました。

皆さま、少しでもリハビリについておわかりになりましたでしょうか? リハビリはまだまだ、いろんな分野・方向性があります。お気軽にリハビリスタッフにお声がけください。

『広々としたリハビリ室』



PT (理学療法)



OT (作業療法)



## 膝にいい運動 ~ふだん「膝が痛い!」とお困りの方へ~

膝が痛くなってしまう原因はさまざまですが、年齢的な筋力の衰え→膝が不安定→変形(O脚など)という流れが多いようです。こうなってしまうとテレビなどで話題になっているように、軟骨が擦り減り、痛みが出てしまいます。これを予防もしくは緩和するためには筋力の維持、特に膝まわりの筋力が重要です。そこで今回は膝まわりの筋力をつけるための簡単な運動方法を2つ紹介します。

### 1. 膝のばし (10回)

- ①膝を伸ばして座り、膝の裏に枕やバスタオルを丸めたものなどをはさむ。
- ②つま先を立てながらしっかりと膝を伸ばす。難しければ膝裏の枕を押しつぶしてもOK!
- ③膝を伸ばしたままで力を抜かず3つくらい数えてからゆっくり足を下ろす。

ポイント: 膝を伸ばすことに集中しすぎて、膝の裏が枕から浮かないように気をつけましょう。



### 1. 足上げ (10回)

- ①仰向けで寝る。
- ②膝を伸ばしたまま足を上げる。
- ③そのまま3つ数えたらゆっくりと足を下ろす。

ポイント: 足を上げてから下ろすまで決して膝を曲げないようにしましょう! 膝が曲がると力も抜けてしまいますよ。



一番のポイントは無理をしない事です。痛みを何回も重ねてしまうと、「せっかく頑張ったのに痛みが増した!」というように逆効果になってしまう場合があります。そんな場合は本誌に掲載されている外来診療担当表を参考に一度診察を受けていただく事をお勧めします。

ご近所の  
診療所

第3回 どうや胃腸科 (どうやいちょうか)

どうや やすゆき

院長 銅治康之先生



■富永草野病院との関わりは

胃腸科、消化器科の患者様をご紹介いただいたり、往診に伺ったりしています。病院のスタッフの方々も検査や治療に来られています。

■これからどのような関わりができると思われますか？

これからも同じような関わりをしていけたらいいと思います。

■先生の自己PR

■先生のモットーは？

ONとOFFのバランスを良くしていこうと心掛けています。仕事中の緊張を趣味で和らげるのが得意かもしれません。

■先生のご趣味は？ ロックンロール、オペラ、ゴルフ、車。ロックンロールは週に一度練習をしています。4月20日(日)17:00~19:30、ライブハウス「ロケットピンク」でステージに立ちます。妻も一緒♥

■富永草野病院をどう思われますか？

患者様をご紹介いただき感謝しています。また、往診に伺う時などにスタッフの皆さんが感じが良く嬉しいです。

■富永草野病院に望むことは？

今まで通り、変わらずにいて下さい。

医 院 名：どうや胃腸科  
院 長：銅治康之先生  
診療科目：胃腸科・消化器科  
住 所：三条市興野1丁目6-46  
電話番号：0256-36-7411

・お忙しい中、インタビューにお答え頂き、ありがとうございました。漏れ聞くところによると、奥様ととても仲がよく、いつもシャンパンで御晩酌とか。また、ゴルフの腕はプロ級！タキシード姿の先生がオペラを歌われるのをぜひ聞いてみたいです。まずはロックンロールを聴きに伺います。



間違っていないか??おくすりのこと...

連載 第2回 薬の用法について

薬は決められた時間に決められた量をきちんと飲むことが大切です。なぜ……？

飲み薬にはたくさんの種類があり、それぞれの薬にあった飲み方があります。医師は患者さんの症状によって薬を選択し、飲み方を決定します。定められた時間や量、回数を守らないと、治療効果が上がらないばかりか、時には副作用が現れやすくなります。

- **食前**とは… 食事の30分位前のことです。
- **食直前**とは… 食事を始める直前のことです。「いただきます」のタイミングが目安です。
- **食後**とは… 食後30分くらいまでの間のことです。
- **食直後**とは… 食事終了直後のことです。
- **食間**とは… 食後2時間後くらいのことです(食事をしている最中のことではありません)。
- **就寝前**とは… 寝る少し前のことですが、だいたい寝る1時間前から30分くらい前に飲むとよいでしょう。寝る直前に飲む場合でも5~6分は体を起こしておいてください。

今回は薬の飲み忘れについてです。

頓服薬とは...

解熱鎮痛剤のようにその症状が現れたときだけ飲む薬のことです。あまり効き目がないからといって、一度に多量に飲んだり、間隔をあけずに飲んだりしてはいけません。

(薬剤師 滝沢 恵)

ロビーコンサート

肩や腰のマッサージと同じくらい必要なのが“こころ”のマッサージ。さあ、お気軽に生演奏をお楽しみ下さい。(入場無料)

2008年2月23日(土) PM4時~5時

♪ 三条市吹奏楽団

2008年5月

チェンバロと古楽器

2008年3月8日(土) PM3時~4時

♪ 内田順子 + 「飛燕メサイヤ」

2008年6月

デキシード・ジャズ

2008年4月12日(土) PM3時~4時

♪ 新澤隆志(左手のピアニスト)



♪ ボランティアの皆様が毎月元気な心の応援歌を奏でます。ご家族でどうぞ。(詳細は院内パンフレットやホームページでお知らせします) <http://www.shihatsudo.or.jp>

## 外来診療担当表

### 富永草野病院

2008.2月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	佐藤 栄	鈴木 禎宏	中曽根 豊	草野 望	矢澤 隆 (1・3・5週)	仲村 一郎 (5週)
		仲村 一郎		矢澤 隆		牧 裕 (2・4週)	
	内科		青木あづさ		青木あづさ		
午後 (14:30~17:00)	整形外科	佐藤 栄	鈴木 禎宏	中曽根 豊	草野 望	仲村 一郎	大学医師 (救急対応)
		仲村 一郎	中禮 康雄	遠山知香子	藤田 祐子		

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)

※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。

予約専用電話番号(0256)35-6211

◎整形外科の主な専門領域

□脊椎脊髄：佐藤 栄

□手の外科：草野 望

□下肢：中曽根 豊

□リウマチ：遠山知香子

◎形成外科：藤田 祐子

矢澤 隆 仲村 一郎

中禮 康雄 牧 裕

鈴木 禎宏

### 富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	草野 恒輔 (11:00まで)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	中曽根 豊
			遠山知香子	滝澤 隆史	鈴木 禎宏	中禮 康雄 (11:00まで)	草野 望 (1,2,4,5週)
		中禮 康雄	中禮 康雄	遠山知香子		外川誠一郎	矢澤 隆 (1,3,5週)
		滝澤 隆史					仲村 一郎 (3,4週)
	内科 (循環器内科)	草野 頼子	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	草野 頼子	広川 陽一 (4週)
							草野 頼子 (2週)
午後 (15:00~18:00)	整形外科	草野 恒輔	草野 望	鈴木 禎宏	滝澤 隆史	草野 望	休 診
			遠山知香子	矢澤 隆		外川誠一郎	
	内科 (循環器内科)	広川 陽一		広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。

#### 編集後記 The editor's notes...

先日、58歳のある歌手のコンサートに行ってきました。私は30年来のファンで毎年コンサートに足を運んでいますが、今回行って「おや？」と思ったことがありました。何かというと、曲と曲の間や語りの場面で「ありがとう」「感謝しています」という言葉をものすごい回数言っていたことです。ファンあつての歌手ですから当然なのですが、すごく感銘をうけました。その理由は、見せかけでなく本当に気持ちがあつており、今の自分を正直に表しているように感じたからです。正直な気持ちを素直に素敵に表現できるって、「カッコいいな〜」と実感した出来事でした。私もまずは、「ありがとう」という感謝の気持ちを素敵に言えるような「カッコいい」人間を目指して、人生修行しなきゃ!!

追伸:最近ではデートに夢中な「げんき君」。でもリードするのは「きらりちゃん」!あんまり優柔不断だとフラレちゃうぞ〜!カッコいいとこ、ちょっとは見せるよー!



しはつどう

医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

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

印刷：中越印刷株式会社：三条市