



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人光洋会



赤間病院

広報誌 No.296

こうよう

2024年
1月

- 《理念》
- ・健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。
 - ・予防医療から慢性期医療、介護、福祉に至るまで、切れ目のないサービスを提供し、地域包括ケアの実現に努めます。



赤間病院広報誌「こうよう」を
今年もよろしくお願いたします

新年あいさつ

明けましておめでとうございます。

昨年来インフルエンザが流行し続けておりますが、皆様良いお年を迎えられましたでしょうか？

さて、本年2月より赤間病院は介護療養型病床の一部を転換し、24床の「介護医療院」を開設いたします。「介護医療院」とは、要介護高齢者の長期療養・生活のための施設です。具体的には、医療提供施設の側面も持ちながら生活施設としての役割を果たすことが求められます。（厚生労働省ホームページ「介護医療院とは」より）

これまで宗像市内では皆無であった介護医療院を開設することにより、医療と介護の狭間でご苦勞をされていた方々への生活の場を提供することができ、さらに地域の幅広いニーズに応えていくことができると考えています。

ご興味がおありの方はお気軽に医療連携室スタッフにお声をおかけ下さい。

食べ物による窒息事故に注意を！

窒息事故の原因となる食品は「ミニカップゼリー」「飴類」「パン」「肉類」などです。

1月は餅を食べる機会も多く、**窒息事故の43%**が1月に発生しています。

餅を喉に詰まらせない為には、

1. 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
2. 先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤しておきましょう。
3. 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
4. 噛む力や飲み込む力が弱い高齢者などと一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。



注意を払っていても窒息してしまう可能性もあります。その時は周りの人が直ちに詰まらせた餅を取り除くことが必要になります。



喉に詰まらせたときのサイン

- 咳き込んだり、苦しそうにしている
- 声を出せず、喉を掴む動作をする(チョークサイン)
- 顔色が悪い

気道異物除去の方法1

背中を強くたたいて詰まったものを吐きださせる方法

★背中を強くたたく

掌の付け根部分で左右の肩甲骨の中間あたりを数回以上強くたたきます。



気道異物除去の方法2

相手の上腹部を手前上方に強く突き上げて、喉に

詰まったものを取り除く方法

1. 相手の後ろに回り、両方の手をわきからとおし、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手で握りこぶしを作り、その親指側をへそより少し上に当てます。
3. その握りこぶしをもう一方の手で握って、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

この方法は腹部の内臓を痛める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けてください。

また、この方法は、意識がない人や妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください。



看護師 田代 珠愛
看護師 初山 亮介

カプセルの上手な飲み方

薬には様々な剤形がありますが、その中でもカプセルを飲むのが苦手という方がいらっしゃいます。そこで今回はカプセルを飲むポイントをご紹介します。



上手く飲めないという方はカプセルを飲むときに、顔を上げて飲んでいませんか？
カプセルは水よりも軽いため、上を向いて飲んでしまうと、水だけが先に流れてしまって、カプセルと水を一緒に飲み込むことができません。



上手く飲むポイントはカプセルを飲むときに、**顔を正面か、うつむき加減にすることです。**
顎を引いてうなずくように水と一緒に飲み込むとカプセルと水を一緒に飲み込むことができます。



その他のポイントとしては、カプセルが口や喉にくっつかないように、あらかじめ口の中を湿らせておきましょう。

在宅部だより

赤間病院通所リハビリ（デイケアセンター）を改装しました。

9月から、デイケアのリハビリ室が倍以上に広くなり、新しい運動器具を追加しました。訓練をしながら窓越しに屋外を見渡せるようになり、明るい室内で体を動かすことができます。デイケアの広さが拡大されたので歩行距離も延長され、利用者さんの体力向上につながっています。



【広く明るくなったデイケアセンター】

11月からは、デイケアの外回りの花壇を利用して、園芸療法を始めています。お花や野菜などの種まきをして、成長を楽しみに歩行訓練を行い、水やりや間引き作業などでバランス訓練のリハビリを行っています。

男性も女性も成果物を楽しみに作業を続けていらっしゃいます。



【みんなで土いじり】

改装したリハビリ訓練室での利用状況を動画撮影しました。

近日中に病院外来待合室で閲覧できるように準備中です。

デイケアでは、体験利用を受け付けています。

下記担当者までご連絡ください。

赤間病院デイケアセンター

電話：0940-38-0590

担当者：田中あかね



おいしく食事する！それが元気のコツ！の巻

今回は、
管理栄養士の
健康講座でした

基本的な感染予防対策に加え、免疫系の働きを支える「食生活」について改めて注目していきましょう。

1日3回、**主食・主菜・副菜**を組み合わせることがベストですが、食が細くなり食欲が無いときは少しずつ、数回に分けて食べると良いでしょう。また、間食は食事で不足しがちな栄養を補給できるよい機会です。タンパク質が摂れるものがおすすめです。乳製品（ヨーグルト・チーズなど）、大豆製品（豆乳類）、卵をつかったもの、タンパク質が摂れる栄養補助食品などを活用しましょう。



しっかり食べチェックシート

十 主食（ご飯・パン・麺）も毎食とるようにしましょう！

～ 毎日の食事で低栄養を予防しよう ～

月/日	身体をつくるものになるもの					エネルギーのもとになるもの		身体の調子を整えるものになるもの			○の合計
	魚介類	肉類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	油脂類	いも類	緑黄色野菜	海藻類	果物	
1日目	/										
2日目	/										
3日目	/										
4日目	/										
5日目	/										
6日目	/										
7日目	/										
○の合計											

- ・10の食品群を毎日意識して食べることで、たんぱく質を中心とする各種の栄養素が確保できます。
- ・1日3食、毎日で食べるだけ多くの食品を摂りましょう。
- ・1日のうち、1回でも食べた食品に○をつけましょう。少量でも構いません。
- ・7日間記入できたら○の合計を見てみましょう。

○が8個以上 大変バランスよく食べられています。継続しましょう。

○が5～7個 概ね良好ですが、○が少なかった食品も意識して食べましょう。

○が4個未満 少しずつでも色々な食品を食べるようにしましょう。

どんな食品群に属しているか普段の食事の傾向が見えてきます。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ1推進協議会が考案した合言葉

舌のストレッチ「舌負荷訓練」も行いました！



医療法人光洋会 赤間病院 TEL (0940) 32-2206

- ★診療科目 呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 内科 心療内科 放射線科 リハビリテーション科
 - ★診療時間 月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時（日祝日は休診） 当院は敷地内禁煙です
 - ★受付時間 午前8時40分～11時30分 午後1時～5時
- ※急患の方は、夜間や日祝日も受け付けいたします。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	呼吸器内科	吉井 千春	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春
	循環器内科	三宅 陽 浦野 久(2・4週)		三宅 陽	三宅 陽	三宅 陽 (1・2・3・5週)
	消化器内科		松永 高志 竹山 泰守	松元 慶亮	松永 高志	中崎 美香 (1・3・5週) 樋口 敏(2週) 仁田畑 智紀(4週)
	糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸 (4週)
	内科	○	○	○	○	○
心療内科 不整脈・ペースメーカー		末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカー外来) 【予約制】		
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	権藤 雄三 (内科・外科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 寺谷 裕充 (心臓血管外科 2時～5時)	竹尾 政宏 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 吉井 千春(3週) 松永 高志(2・4週)

○印は当日の診療科担当医師で行ないます。
ピンク色は女性医師です。

- 地域医療連携室 TEL (0940) 32-2304
- 居宅介護支援センター TEL (0940) 32-5224
- デイケアセンター TEL (0940) 38-0590
- 訪問看護ステーション TEL (0940) 32-3600
- 吉武・赤間・赤間西
地域包括支援センター TEL (0940) 32-2235
- 《関連施設》
- 城山庵 TEL (0940) 33-8966
- 城山之荘 TEL (0940) 36-9004

