

4月より
偶数月
発行になります

とぴあ

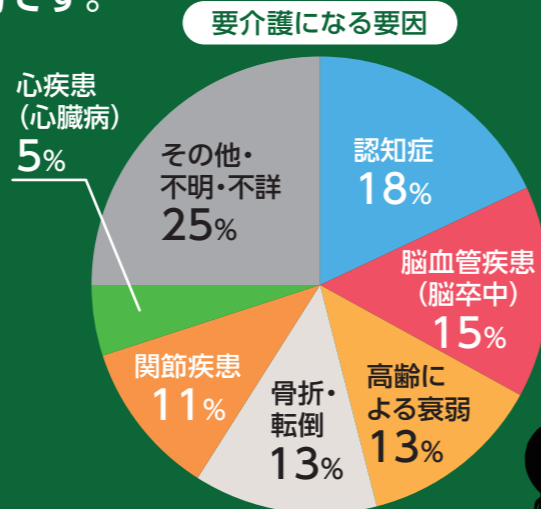
? 毎日のギモン紙面相談室



健康寿命を延ばしたいけど
何に気をつけたら良いの?

介護予防という考え方が、まず大切です。

健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」のことを言います。健康寿命を延ばすためには介護予防が重要であり、「要介護状態の発生を出来る限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。では、次に介護が必要になる主な原因は何か知っていきましょう。2019年のデータでは、原因として多い順番に「認知症」、「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」等があります。このような病気や怪我をしないために、どのような生活を送ると良いかを考え行動していくことが、健康寿命を延ばすための取り組みの1つだと思えます。



※出典：厚生労働省 国民生活基礎調査(令和元年)
厚生労働省 介護予防マニュアル第4版



とぴあ先生

豊富な経験と知識をもち、仲間や患者さんから信頼される、富田浜病院に勤める医師の理想像。

皆さんからの質問に、
とぴあ先生がお答えします!

お願い

富田浜病院グループでは、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、皆さまをお迎えしております。来院、ご利用の際は、ご協力よろしくお願いたします。

医療法人 富田浜病院

〒510-8008 三重県四日市市富田浜町26-14

お気軽にお問い合わせください

tel 059-365-0023

富田浜病院

検索

HPはこちら



Staff Voice

富田浜病院通所
リハビリテーション事業所
理学療法士

ふるばやし ちひろ
古林 千裕

一緒にやりたいことを探して
諦めずにできるようになるために、
私たちも決して諦めない。

私は小さな頃から「家族の力になれる仕事がしたい」と思っていました。そこで選んだのが理学療法士です。私が所属する富田浜病院通所リハビリテーション事業所は、リハビリや予防などを含めた運動を重視している事業所。日常生活を送るのに大きな支障がなくとも、これまでできたことができなくて諦めている方や、回復に気持ちが向いていかない方も多くいらっしゃいます。若い方も多く通われていますが、最初は通うことに抵抗がある方もいます。そのような方々に対して私たちが大切にしているのは、「諦

めないでいただきたい」ということ。例えば過去に98歳の方が車いす生活になったのですが、ご本人はどうしても歩きたいという思いがあり、2年間のリハビリを経て、100歳で歩けるようになったことがあります。また、グラウンドゴルフを諦めていた方が、元の状態まで戻している途中で気持ちが前向きになり、リハビリをしながら改めてグラウンドゴルフを始めたとき、とてもうれしい思いでした。私は富田浜病院グループの「大切な人に紹介できる場所」でありたい、という考え方がとても好きです。その一員として、私が家族ならこうしてほしい、ということ意識しながら、利用者さんと接することを心掛けています。通われることを一つのキッカケとして、日常生活にもハリがでるようになることを目指して、そのお手伝いをしていきます。

部署
紹介



富田浜病院通所
リハビリテーション事業所

自立支援を目的に送迎とリハビリテーションを実施。
体操やトレーニング機器の使用、個別リハビリの提供が特徴。

病院通所リハビリテーション事業所のなかでも、運動面と予防面に重きを置いた事業所です。集団体操やトレーニング機器を使用したパワーリハビリ、病院のリハビリセンターの充実した施設を利用した物理療法、リハビリ専門

スタッフによる個別リハビリなど、入浴サービスはありませんが、通常よりもリハビリ専門スタッフを手厚く配置。また脳トレや創作活動など、体と頭を動かし活性化させるメニューを提供し、認知症の予防にも努めています。



ニーズで選べる利用コース
「1日中いるのはしんどい」という声など、幅広いニーズにお応えするため、6種類のコースを用意しています。
《朝コース》朝から来て、昼ごはんを食べずに帰るコース
《午前コース》朝から来て、昼ごはんを食べて帰るコース
《昼コース》昼から来て、昼ごはんを食べて夕方に帰るコース
《午後コース》昼ごはんを食べてから来て、夕方に帰るコース
《終日コース》朝から来て、昼ごはんを食べ、夕方に帰るコース
《短時間コース》ご家族の送迎で、1時間ほどリハビリをするコース

ご自宅でできるメニューも提供
少ない方で週1回の利用となるため、ご自宅でできるリハビリメニューも提供しています。今年のお正月は、長期休み中にリハビリをしていただくためのオリジナル動画を作成しました。

2023年新作病院通所リハオリジナル体操

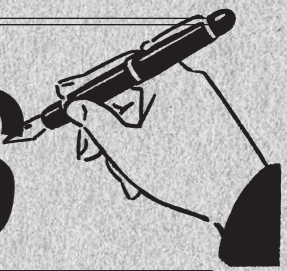


利用者さん、
ご家族の
皆さんへ

私たちの事業所は、できるだけ一人おひとりのお気持ちをお聞きし、それに合わせて事業所で提供する内容を変えることで、ここにいる時間を楽しんでいただきたいと思います。「大阪に行きたい」という思いの方が多かったときは、大阪の映像を流した後に、たこ焼きをオヤツとして用意。みんなで大阪の話で盛り上がりました。グラウンドゴルフ大会を企画したこともありますし、ダンベルを使った筋トレをされている方もいます。ぜひご希望を教えてください！

GROUP NEWS

グループニュース



TOPIC.1 「ふれあい看護」イベントを開催しました

1965年にフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日を「国際看護の日」として設定。日本では、1990年に看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むきっかけになるように「看護の日」が設定されました。看護の日前後には全国各地で、看護体験や保険相談など様々なイベントが開催されています。

富田浜病院グループでは、5月12日に当院1階ロビーで外来患者さんに向け、健康チェック(身長・体重・酸素飽和度測定・血糖測定)、ソーシャルワーカーによる医療・介護相談、骨粗鬆症リスクチェック、栄養士による栄養指導を行いました。コロナウイルスにより中止していましたが、今年は3年ぶりに開催。外来の待ち時間や診察後に、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。



- 参加者の声**
- いろいろな話を聞いて良かったです。
 - 友達の紹介で初めてこの病院にきて、こんなイベントがあると知ってすごくラッキーでした。
 - 普段から気になっていた血糖値などみてもらって良かったです。
 - 栄養相談で食事指導など聞いて今後、気を付けていこうと思いました。
 - 通院リハビリの帰りに寄らせてもらった。普段、血糖測定などする機会はないのでとてもよかった。FRAXでは、10年間で骨折するリスクがわかり気を付けなければと思った。年1回くらいこのような場があるといいなと思った。

- スタッフの声**
- 相談を聞いていて、どの外来に受診したらいいかをお伝えすることができた。
 - 健康チェックをきっかけで、外来受診などを進めることができた。
 - 普段は入院患者さんだけのケアであるため、外来通院中の患者との関わりは初めてで新鮮だった。相手にわかりやすく説明することは同じであると改めて感じた。
 - 血糖値に興味がある人がお多かった。測定する機会が少ないのかなと感じた。
 - 少しの時間であるが楽しかった。機会があればまた参加したい。

TOPIC.2 医療専門雑誌で紹介されました

株式会社日経BPが発行する「日経ヘルスケア」2023年4月号の「特集：連携で病院・診療所経営を強くする」と「Report：病院経営プロフェッショナル育成塾」にて、当院が紹介されました。これらは地域医療連携へ積極的に貢献している取り組みや、健全な経営を目指し継続して良質な医療を地域の皆さんに提供するための取り組みを紹介されたものです。

株式会社日本医療企画が発行する「最新医療経営PHASE3」2023年5月号の「病院とスポーツ」にて、当院の部活動が紹介されました。当院にはフットサル部や山岳部など10種のクラブが活動しています。誌面ではスポーツを通じて職員間の絆を深め、組織強化などに役立っている取り組みが紹介されています。

