



はばたき

春風に誘われて、つい外出したくなるような季節となりました。今年は桜の開花が例年に比べ遅れて、ちょうど入学式に間に合う年となりました。一昔前は、毎年入学式に桜は定番でしたが、これも地球温暖化の影響でしょうか。

新型コロナウイルス感染症も令和5年5月より5類に変更となり、令和6年4月よりワクチン接種も有料となりました。秋以降の接種は、65歳以上または基礎疾患のある方は市より助成が受けられる予定ですが、現時点では値段や、やり方は決まっています。随時、病院へお問い合わせ下さい。

現在流行している新型コロナウイルス感染症は、症状は軽いのですが、感染力が強く、後遺症が残るケースも多い様です。一方でインフルエンザ感染症は、コロナ禍ではほとんど流行しなかった影響もあり令和5年12月にA型、令和6年3月にB型が流行し、現時点でもまだ流行が続いています。引き続き気を付けてください。

さて皆様は「本多病院」「うららく」に対してどのような印象・イメージをお持ちでしょうか。当法人の名称は「医療法人 信愛会」です。今年度の法人の目標を「笑顔」と考えております。笑うと「オキシトシン」「セロトニン」というホルモンが脳から出て幸せな気分になります。「笑う門には福来る」皆様に「笑顔」を届け、「笑顔」を返して頂ける病院・施設を心掛けたいと思っております。皆様の変わらずのご支援を宜しくお願い申し上げます。



理事長 本多 真

SILVER WING

医療法人 信愛会 広報委員会

医療法人 信愛会 本多病院
介護老人保健施設 うららく
グループホーム きらら
居宅介護支援事業所 フレンズ

住所: 安中市鷺宮205-1
TEL:027-382-1255
FAX:027-382-7396

能登半島地震におけるリハビリテーション支援（JRAT 支援）

リハビリテーション室 新谷和文

令和6年2月19日～2月22日の4日間能登半島珠洲市の災害リハビリテーション支援に行ってきました。

1. 能登半島の災害の状況について

珠洲市は能登半島の一番先端で、最も被害が大きかった所です。元旦に地震がおきましたが、私が行った2月中旬でさえ水道の復旧は未だでした。特に海岸沿いの被害はテレビで見るよりも悲惨な状況でした。



2. 大災害時における医療・福祉支援の段階について
大規模災害が起きると、まず命を救うために DMAT（災害派遣医療チーム）が派遣され、DMAT 撤退後に JMAT（日本医師会災害医療チーム）が入ります。その後、避難所での生活出来るよう日本災害リハビリテーション協会（JRAT）/日赤さん/心のケアチーム/保健師さんのチーム/福祉関係のチームなど沢山の方が支援に入っていました。

3. 実際に避難所で行ったリハビリ支援について

① 生活しやすいように環境を調整：

避難所には超高齢者や、軽度の要介護者なども生活されています。そういった方に対し段ボールベッドを導入、あるいはトイレに手すりを設置し、安全に生活出来るよう環境を整えました。



ポータブルトイレと簡易手すりの設置

② 災害関連死の予防：

避難所の生活でエコノミークラス症候群を起こす、あるいは、嚥下障害のある方が誤嚥性肺炎を起こし亡くなってしまうことがあります。そういった災害関連死の予防のための運動指導や嚥下の評価などを行いました。

③ みんなが集まり体操を継続できるよう支援：

避難所では生活が不活発になります。それが原因で筋力低下が進み歩くことが困難になる、あるいは、膝や腰などの痛みの原因になります。そうならないよう、皆さんが集まれる場所を作り、交流しながら体操出来るよう支援しました。

集団体操のポスターを掲示し、
皆さんで体操を行うよう勧めた



4. 出来る範囲の支援をしよう

珠洲市は復旧が最も遅れている場所。私が行った時はスーパーはやっていても生鮮食料品はほぼない状態。水も支援物資で何とかしていました。家に帰れない方ばかり、そういった状況でも現地の方は頑張っておられました。皆さんも募金とか、能登の物を買うとか出来る範囲の支援を行いましょ。

リハコラム

避難所などでの生活が長引くとフレイルやエコノミークラス症候群など様々な健康への影響が懸念されます。また、慣れない生活でのストレスによる持病の悪化など様々な要因が重なって命を落とす災害関連死が発生する可能性もあり、避難後の健康管理に気をつけることが大切です。

【フレイルを予防しよう】

避難所などでの生活が長引くことにより**フレイル**（体力や認知機能が衰えて介護が必要な手前の状態）に注意が必要です。フレイルを予防する為には**運動**と**栄養**が重要です。運動ではスクワットや立ちすわり運動、ウォーキングなどを行いましょう。日頃から筋力をつけておくことが大切です。栄養面では、避難所生活で栄養バランスが偏らないよう、日頃からたんぱく質を含む食品を食べるようにしましょう。

●スクワット



1日10～30回

●ウォーキング



1日20分以上

65～74歳
75歳～

7000歩
5000歩

【エコノミークラス症候群とは】

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

●予防のために心掛けたいこと

- ①ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥眠るときは足をあげる

【予防のための代表的な運動】

- ①足の指でグーパー ②踵の上げ下げ ③つま先の上げ下げ



④足首を回す



⑤ふくらはぎのマッサージ



⑥ふくらはぎのストレッチ



日頃から健康に気を付け災害に備えましょう！

新入職員紹介



中山 愛麻

なかやま まあさ

所属:病棟 看護学生

～今後の抱負や意気込み～

初めての事だらけで、分からない事も沢山ありますが、一生懸命頑張ります。趣味:ピアノ、ダンス



金井 美由紀

かない みゆき

所属:総務課 清掃係

～今後の抱負や意気込み～

仕事を頑張っていきたいです。

趣味:イラスト、絵を描く事



松岡 恵美子

まつおか えみこ

所属:総務課 清掃係

～今後の抱負や意気込み～

職場に慣れ、段取り良く笑顔で仕事ができるように頑張ります。

趣味:食べること、カラオケ

グループホーム きらら

グループホームきららでは、毎月季節に沿った行事をおこなっています。

桃の節句の時期には、ひな祭り行事を開催しました。壁に飾られた桜を鑑賞しながら、桃の節句や春にまつわる曲の合唱を行いました。おやつには、桃のマドレーヌと甘酒を提供して利用者様に季節を感じて頂きました。



本多病院外来案内

診療科目 : 内科 糖尿病内科 循環器内科 外科 整形外科 泌尿器科 リハビリテーション科

診療時間 : 月～金 9:00～12:30(最終受付12時) 15:00～17:30(最終受付17時)

土 9:00～12:30(最終受付12時)

休診 日曜・祭日・お盆・年末年始

専門外来 : 糖尿病外来(月・火・木) 循環器内科(火・水・金・土)

※内視鏡(胃カメラ)検査も行っております。詳しくはお問合わせ下さい。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------|------|-------|-------|------|------|
| 午前 | 本多 真 | 本多 真 | 中野 元 | 本多 真 | 中野 元 | 中野 元 |
| | | 中野 元 | 毛利 克弘 | | | |
| 午後 | 本多 真 | 本多 真 | 中野 元 | 本多 真 | 中野 元 | 休診 |
| | | 中野 元 | 毛利 克弘 | 原田 文子 | | |

※ワクチン接種により午後の診察時間が変更となる場合がありますのでお問合わせ下さい。