

# 広報 さくらの木

2018年11・12月 第4号



## はじめに・・・患者様アンケートご協力のお礼

朝夕冷え込む季節になりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。さて、先日当院で実施した『患者様満足度調査』についてのアンケートにご協力頂き誠にありがとうございました。お陰様で貴重なご意見を多数頂戴することが出来ました。皆様から頂きましたご意見・ご感想を今後のサービス及び運営改善に活かしていきたいと考えておりますので、今後とも春日部さくら病院を宜しくお願い致します。

## 病院日より古閑院長が飯沼中学校へ行ってきました！

10月10日に飯沼中学校で学校保健委員会が開催されました。学校医である古閑院長、P T A 役員さん、教員、生徒会本部役員、保健委員が4つのグループに分かれて『避難所運営ゲーム』を行いました。

『避難所運営ゲーム』とは、避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置出来るか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

自然災害が多い昨今、大人でも被災した時に瞬時の判断が難しいと思います。その中で、どれだけ正しい判断が出来るか、自分がどのように行動するべきか、このようなゲームを通して学ぶことが今後大変役に立つことではないでしょうか。子供だけでなく、大人も考えるべきことだと改めて思いました。生徒の方々は最初戸惑ったものの、チームメイトと話し合い一生懸命考えながらゲームに取り組んでいました。

最後に古閑院長より中学生へトリアージの話も含め指導講評をしました。

災害はいつ起こるか分かりません。このようなゲームを繰り返すことで冷静な判断能力が養われることでしよう。

あらゆる災害について『関係ない』で終わらず、災害した場合どこに避難するか、防災グッズはあるかなど、今一度確認してみるのも良いかもしれません。



## 透析日よりサルコペニアってなに？

みなさんは、サルコペニアという言葉を知っていますか？

これは『筋肉量の減少』という言葉です。人の体は30歳頃をピークとして40歳を境に徐々に筋肉量が減少していきます。筋肉は、タンパク質の摂取と運動により筋肉の分解と合成を繰り返しているのですが、この分解と合成のバランスが崩れることが原因でサルコペニアに陥ってしまうのです。

サルコペニアに陥ってしまうと、転倒しやすくなったり、失禁や誤嚥をしやすくなってしまうます。加齢が原因のほか過度な安静も良くありません。

仮に70歳の人が1日絶対安静にしているとわずか1日で72歳くらいの筋肉量に落ちてしまいます。

又、病気やケガなどで2週間安静にすると70歳の人はなんと98歳くらいの人の筋肉量に落ちるといわれています。

病気やケガの時の安静は仕方ありませんが、転倒して骨折などしないように日頃から食生活と適度な運動、生活習慣の改善でサルコペニアは予防が可能です。

まずは、家の近所の散歩など、軽い運動から始めてみませんか？



## あいわけアマネージャセンター日より 『介護保険の基礎知識』について

介護保険加入とは？

「介護保険」に加入するのは40歳になった月からです。医療保険（健康保険・国民健康保険）に加入している40歳以上の人は、すべて被保険者（加入者）になるので個別の手続きはいりません。「介護保険」の被保険者は年齢で次の2つに分けられ、サービスの利用内容や保険料の納め方などが異なります。

### 「第1号被保険者」 65歳以上の人

病気等の原因を問わず、寝たきり・認知症などに介護が必要、日常生活に支障が必要と認められた場合、介護サービスを利用できます。

### 「第2号被保険者」 40歳から64歳の人

末期がん、関節リウマチなどの加齢による16種類の「特定疾病」により介護が必要になった場合に限り、介護サービスを利用できます。

### 「特定疾病」

①老期における認知症（アルツハイマー病、脳血管性痴呆、クロイツフェルト・ヤコブ病など）②脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）③筋萎縮性側索硬化症）パーキンソン病関連疾患④脊髄小脳変性症⑤多系統萎縮症⑥シャイ・ドレガー症候群など⑦糖尿病の合併症（腎症、網膜症、神経障害）⑧閉塞性動脈硬化症⑨慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息など）⑩変形性関節症（両側の膝関節症または股関節に著しい変形を伴うもの）⑪慢性関節リウマチ⑫後縦靭帯骨化症⑬脊柱管狭窄症⑭骨粗しょう症による骨折⑮早老症（ウエルナー症候群など）⑯がん末期

何かお困りのことがあれば、

いつでもご連絡下さい。

お問い合わせ番号

(048-746-4036)



## あいわけデイサービス日より イベントのお知らせ

秋も深まり、皆様いかがお過ごしでしょうか？

あいわけデイサービスの近況をご報告させていただきます。

9月には「敬老会」、10月には「運動会」を行いました。

敬老会ではタンブラーを利用者様へプレゼントしました。皆様でくす球を割ったり、楽しい時間を過ごしました。

運動会では車椅子でのパン食い競争など一風変わったものや、玉入れなどの代表的なものまで全員に参加して頂き、白熱した大会となりました。

年内残り2ヶ月となりましたが「外食会」「お買い物ツアー」「クリスマスコンサート」を企画しております。

見学・体験希望の方はお気軽にご連絡ください。



## ～診療案内～ ＜休診のお知らせ＞

12月27日(木曜日) 循環器内科 濱田先生

HP アドレス

(<http://www.k-sakurahosp.com/>)

HP QR コード→



診療担当医師表 QR コード→



ご迷惑をおかけ致しますが、ご了承のほど宜しくお願い致します。

診療担当医師表は受付窓口にて配布しております。

必要な方はご遠慮なくお申し付け下さい。

ホームページでもご確認頂けます。

