



～転倒予防～

医療の進歩とバリアフリー等の環境整備充実の一方で、加齢に伴い認知症を発症する高齢者が増加している状況です。

介護が必要な理由として、第1位は脳卒中などの脳血管性疾患、第2位は認知症、第3位は高齢による衰弱、第4位は関節疾患、そして、第5位に高齢者の転倒に伴う骨折が挙げられています。

年齢と共に骨自体がもろくなり、転倒や骨折の危険性が高まります。そして転倒による骨折や外傷は健康的な生活を著しく損ない、寿命を縮めることにつながります。年を重ねても自立した生活を送るためには、転倒予防は必要不可欠な重要な課題となっています。

日本では1997年に、東京厚生年金病院で「転倒予防教室」が開始され、次いで全国各地の自治体や病院などでも開催されています。

当院の取り組みとして、入院された高齢の患者様には出来る限りリハビリシューズを履くよう、ご本人やご家族に説明をし、ご協力をお願いしています。

更に、今年度から当院の備品として頭部保護のためのヘッドガード（2サイズ各1個）を準備しました。必要時、無料で一定期間の貸し出しを致しますので、ご希望される際は、お申し出ください。



①つま先、かかと上げ下げ <各10回>

かかとを床につけてつま先を上げ、下ろします。
次につま先をつけてかかとを上げ、下ろします。

②膝伸ばし <各10回>

左右交互に体が後ろに反らないように気を付けながら、膝を伸ばします。

③膝合わせ <10回>

太ももの内側に力を入れて、足を外側に開きます。

④もも上げ <各10回>

足を軽く上げた状態で、太ももをお腹に向かって、曲げます。

※運動を行うときは、呼吸を止めないように意識しましょう。

※無理をせず、やさしい動き、少ない回数から始めてください



貸し出し用ヘッドガード

転倒で頭を打ち、障害が残ってしまうことで寝たきりになる高齢者が増加しています。

ヘッドガードはこのような事故を防止して、寝たきりになる高齢者を減らす役割を担うものです。

頭部の表面的な怪我を防ぐほか、内部にある脳の損傷を軽減する役割を持っています。

～レクリエーション行事～

3月 ひなまつり

3月3日（金）当院作業療法室にて毎年恒例となっているひな祭り会を開催しました。室内を喫茶店風にセッティングして、数名の患者様にはウェ이터やウエイトレスとしてお手伝いして頂きました。

ひな人形飾りを眺めながら、春の訪れを感じた暖かい時間でした。



4月 観桜会

4月26日（水）病院の中庭にて観桜会の予定でしたが、前日から雨が降り続き当日も朝から雨で中止になりました。前の週から満開を迎え窓から見える桜を患者様と眺める日が続き、観桜会をとっても楽しみにしておりました。中止になり残念ではありましたが、用意していたお菓子と飲み物を頂きながら、お花見の気分になりました。



桜満開の日

正面玄関前に花壇を設置しました

5月 作品展と茶話会

5月24日（水）当院作業療法室に於いて、作品展示を中心とした茶話会を開催しました。

一年間と長期に渡って根気良く丁寧に作成した作品には、それぞれの思いがこもっており一つ一つが力作で、患者様の中には自慢の作品を褒められ喜ぶ姿も見られました。

作品鑑賞後はお茶とお菓子を食べて、患者様同士で談笑し、交流を深める事が出来ました。今回の行事は作業療法を行う患者様にとって意欲向上に繋がる作品展示会でした。



デイケアの集団制作



こぎん刺しや手芸



リース作り



ひも細工

～デイケアより～

5月26日（金）、デイケアの外出プログラムとして、帆風美術館に出かけてきました。

「俳味画展」という企画で、皆さんにも馴染みのある芥川龍之介や与謝蕪村などの俳画が、最新のデジタル技術で複製されたものを多数展示してあり、興味深く鑑賞することができました。

デイケアでは、他にも運動・手芸・集団創作・カラオケなどの様々なプログラムを、一人一人のペースに合わせて取り組んでいます。

興味を持たれた方、内容を詳しく知りたい方は、主治医にご相談の上、見学にお越しく下さい。



デイケアの集団制作は力作揃い！

～お知らせ～

外来お盆休みについて

8月14日（月）外来診察はお休みです。

◎初めて受診される方へ

要予約

電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～

～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他
 - ①電話相談は行っておりません。
 - ②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
 - ③精神保健福祉士が対応いたします。
 - ④御相談費用は無料です。

外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青木 (啓)	青 木 青木 (啓) 高 田	休 診	青 木 武 内	江 里 口
診療時間	9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0			
診療科目	精神科、心療内科、内科 (痛風外来)、チックトゥレット症候群外来			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<http://sinai-sakura.com>

E-mail: sakurahp@circus.ocn.ne.jp

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

編集後記

新年度となり、当院広報誌もホームページでの提供となりました。皆さんに目を留めていただけるよう努力していきたいと思えます。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

夏本番となり天気予報では猛暑の予報となっています。こまめに水分や塩分の補給を心がけましょう。

編集スタッフ

発行責任者 青木直人

広報委員長 種市

副委員長 斉藤

吉田 三浦 (一)

小向 鈴木 松橋(加)

高橋 松橋(サ)