八潮中央総合病院　院外広報誌

YBJGA 005-48

# ふれあい

2024 12月

発行:医療法人社団 協友会 八潮中央総合病院　　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.0570-07-1131／FAX.048-997-2135

特集

## 生涯いきいきと暮らすために

リハビリテーション科の地域活動を新人が学ぶ

当院リハビリテーション科では、病院理念の
「地域から信頼される病院」であり続けることを基本指針とし

1. 介護予防事業を担当する「介護予防班」
2. 働き手や学生の障害予防を担当する「ヘルスプロモーション班」
3. 退院支援のスキルアップを担当する「退院支援班」

の3班を組織し、地域支援事業を展開しております。

今回は上記事業に関して、
リハビリテーション科新入職員と
各地域班リーダーとの座談会形式
でご紹介させていただきます。




## 皆さんの健やかな生活をサポートします!!

### 介護予防班　中島智博係長



**中島**:介護予防班の活動目的は、地域で生活をしている高齢者がこれからも安全で元気にイキイキと住み慣れた地域で暮らしていけるようにサポートをすることです。主な対象者は地域で暮らす高齢者です。地域や市役所から講座の依頼があった際に講義や運動指導を行っています。

**百瀬**　**指導する運動はどのようなことを目的としていますか?**

**中島**:健康寿命の延伸や転倒予防を目的に指導する機会が多いです。転倒に関しては、その先に骨折などの危険があるため、筋力強化やストレッチ、バランス練習を基本として運動指導を実施しています。他には認知症予防を目的とすることもあります。運動は難しいものではなく自宅で簡単に繰り返し行える実施しやすいものをお伝えしています。



**篠崎**　**転ばないための運動ということは、足の運動が多いですか?**

**中島**:足の運動も多いですが、全身運動が多いですね。手を上げたり足を上げたりといった運動です。
筋力や柔軟性の向上を目指して運動を指導することが多いです。



**山中**　**運動指導の中で工夫していることはありますか?**

**中島**:運動を楽しんでもらうことを大切にしています。笑顔で元気に楽しく。
また、参加したいな、と思っていただけるように明るい雰囲気で運動指導を実施しています。

病院YouTube

病院インスタグラム

病院ブログ

# 働き手や学生の障害予防を担当します!!

## ヘルスプロモーション班　藤橋陽介主任、鈴木優美さん



**鈴木**：大きくわけて障害予防と労働衛生の改善に目を向けた活動をしているチームです。障害予防に関しては小中学生を対象に熱中症や部活動でのケガの予防を目的とした介入をしています。また、運動不足の方々には運動の説明をしたり、学生だけでなく先生や保護者に向けても指導を行うこともあります。一方、労働衛生に関しての活動は、シルバー人材センターなど、院外で働いている方のもとに伺い、熱中症の予防や仕事を行うなかで発生する疼痛対策などを実施しています。また、院内では職員に対しての腰痛予防を目的とした移乗動作指導などを行うこともあります。

**百瀬　先ほどの介護予防班とヘルスプロモーション班の大きな違いは何ですか？**

**鈴木**：私たちは労働衛生なので働いている方々を対象にしています。シルバー人材センターや社会奉仕団体の方々に肩こりや腰痛予防のための運動をおこなっており、指導する対象が少し違うのかなと思います。仕事中のパソコン作業で発生するデスクワークでの肩こりなど、働いているうえで発生する痛みなどに対して介入しています。





司会　長島拓夢主任



小学生のバスケットボールチームにけが予防の指導



**篠崎　今後なにか新しい企画などは考えていますか？**

**鈴木**：コロナが落ち着いたので八潮市のバスケットボールチームに対しての研究を再開しています。

私が過去に右ひざの靭帯を切ってしまった経験から、ミニバス（小学生のバスケチーム）の子供たちにもそのような危険が潜んでいると思うことがあり、チームで研究を開始しました。ケガの危険を研究することで、八潮市の小学生にも何か還元できることもあるのではないかと思い実施しています。やりたいことが実現しやすいチームなのがヘルスプロモーション班の強さです。



百瀬 亮佑



篠崎 桃花



山中 萌美

## TOPICS 出前講座

### 10/8 ケアセンターそよ風

10月8日（火）午後、八潮ケアセンターそよ風において、「膝・腰の痛み予防講座」を実施しました。講師はリハビリテーション科理学療法士の沢田と片倉がつとめさせていただきました。



### 10/26 市民大学

10月26日（土）午後、八條公民館において、やしお市民大学の授業が行われ、当院リハビリテーション科の星野、須澤、武島のいずれも理学療法士3名が講師となって開催されました。



# 退院支援のスキルアップをしていきます!!

## 退院支援班　江口一世主任、小泉広明主任



**江口**：退院支援班は、追跡調査という取り組みをしつつ、退院支援に関わる知識の向上を目的とした班になっています。追跡調査とは当院を退院した患者様の家に数か月後に伺い、退院後の生活状況を確認する調査のことです。

**小泉**：この調査は全国的に珍しい取り組みであり当院リハビリテーション科のアピールポイントです（笑）。

**江口**：年間60件ほど実施している調査となっており、追跡調査で得たデータで判明した退院した後の問題点などをリハビリテーション科内で共有しています。



**百瀬**　**追跡調査を行っているうえで「やってて よかったな」と思うタイミングなどはありますか？**

**江口**：患者様が退院する前に行った自宅の環境調整が、うまくいったのかを退院後に確認する機会は非常に少ないです。そのため追跡調査は、実際に退院した後の生活を確認することができる良い機会となっています。安全に生活できていてよかったな、ここの手すりはいらなかったなどこちらの学びになることが多いです。



**篠崎**　**追跡調査を受けた患者様やご家族様はどのような反応をされますか？**

**小泉**：基本的には来てくれてよかったという声が多いです。
また、相談されることも多いですね。例えば、「退院してみたら意外とキッチンに行く道がちょっと危なく感じるんだよね」など、退院した後に気が付いた問題点などの相談を受けます。あとは単純に退院した後に久々に会って少し世間話したりなどこちらとしても嬉しいですね。




**百瀬**　**チームで得た退院支援の知識はどのようにしてリハビリテーション科全体に広めていますか？**

**江口**：追跡調査で得た結果や課題点などは毎月リハビリテーション科全体のミーティング時に共有しています。

**小泉**：あとは退院支援班のメンバーはリハビリテーション科の中にたくさんいるため、それぞれが各チームで退院支援のフォローを行ってくれています。

## TOPICS ｜ 手洗い教室・市民まつり

### 9/21 大曽根小学校

9月21日(土)午前、八潮市立大曽根小学校において、同校の1年生3クラスの児童の皆さんを対象に「手洗い教室」を開催しました。



### 10/5 潮止小学校

10月5日(土)午前、八潮市立潮止小学校において、同校の2年生4クラスと3年生4クラスの児童の皆さん230人を対象に「手洗い教室」を開催しました。



### 10/27 市民まつり

10月27日（日）「第30回やしお市民まつり」に参加し、「看護師体験コーナー」「健康測定コーナー」「感染対策コーナー」の3コーナーを実施し、25名のスタッフが参加しました。



八潮中央総合病院

# 年末年始の診療体制

| | | |
|---|---|---|
| 2024 12月29日(日) | 午前 | 休診(救急体制) |
| | 午後 | 休診(救急体制) |
| 2024 12月30日(月) | 午前 | 通常診療 |
| | 午後 | 休診(救急体制) |
| 2024 12月31日(火) | 午前 | 休診(救急体制) |
| | 午後 | 休診(救急体制) |
| 2025 1月1日(水) | 午前 | 休診(救急体制) |
| | 午後 | 休診(救急体制) |
| 2025 1月2日(木) | 午前 | 休日診療(内科・外科)<br>【受付】8:00～11:00<br>【診察】9:00～ |
| | 午後 | 休診(救急体制) |
| 2025 1月3日(金) | 午前 | 休診(救急体制) |
| | 午後 | 休診(救急体制) |
| 2025 1月4日(土) | 午前 | 通常診療 |
| | 午後 | 休診(救急体制) |

## 送迎車両の運行について

**【年内】12月30日(月)**
当院13：40発⇔八潮駅13：45発が最終便となります。

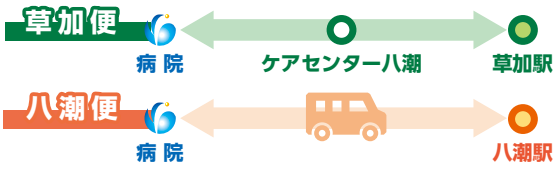
**【年始】1月4日(土)**
当院7：30発⇔八潮駅7：35発より運行開始となります。

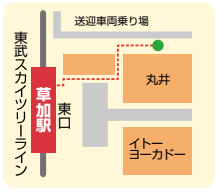
▶▶▶ 緊急を要する診療は24時間体制で対応しております。 TEL：048-996-1131

## 送迎車両(ワゴン車)時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

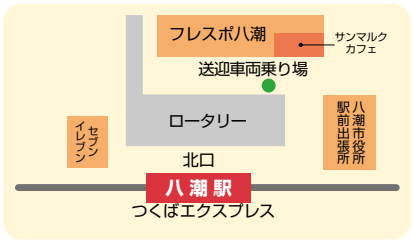
令和6年4月1日現在




●草加駅 東口
草加駅東口ロータリーから丸井様と高砂ブックス様の間の通路を抜けて、丸井様の北出入り口付近の歩道でお待ちください。

●ケアセンター八潮 正面玄関前




●八潮駅 北口
フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

※店舗の営業に支障のないようにお待ちください。

### 草加便の発車時刻 草加駅東口行き

| 八潮中央総合病院 | | 草加駅東口 | | ケアセンター八潮(病院行き) | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 7:30 | 発 | 7:40 | 発 |
| | | 7:45 | 発 | 7:55 | 発 |
| 8:25 | 発 | 8:55 | 発 | 9:05 | 発 |
| 9:20 | 発 | 9:50 | 発 | 10:00 | 発 |
| 10:10 | 発 | 10:40 | 発 | 10:50 | 発 |
| 11:10 | 発 | 11:40 | 発 | 11:50 | 発 |
| 12:30 | 発 | 13:00 | 発 | 13:10 | 発 |
| 13:20 | 発 | 13:50 | 発 | 14:00 | 発 |
| 14:00 | 発 | 14:30 | 発 | 14:40 | 発 |
| 15:00 | 発 | 15:30 | 発 | 15:40 | 発 |
| 16:00 | 発 | 16:30 | 発 | 16:40 | 発 |
| 17:00 | 発 | 17:30 | 発 | 17:40 | 発 |
| 18:15 | 発 | 18:45 | 発 | 18:55 | 発 |
| 19:00 | 発 | — | | — | |

### 八潮便の発車時刻 八潮駅北口行き

| 八潮中央総合病院 | | | 八潮駅北口 | |
|---|---|---|---|---|
| 7:30 | 発 | ⟷ | 7:35 | 発 |
| 7:45 | 発 | ⟷ | 7:50 | 発 |
| 8:00 | 発 | ⟷ | 8:05 | 発 |
| 8:05 | 発 | ⟷ | 8:10 | 発 |
| 8:20 | 発 | ⟷ | 8:25 | 発 |
| 8:40 | 発 | ⟷ | 8:47 | 発 |
| 9:00 | 発 | ⟷ | 9:05 | 発 |
| 9:15 | 発 | ⟷ | 9:20 | 発 |
| 9:30 | 発 | ⟷ | 9:35 | 発 |
| 9:50 | 発 | ⟷ | 9:55 | 発 |
| 10:00 | 発 | ⟷ | 10:05 | 発 |
| 10:15 | 発 | ⟷ | 10:20 | 発 |
| 10:30 | 発 | ⟷ | 10:35 | 発 |
| 10:50 | 発 | ⟷ | 10:55 | 発 |
| 11:00 | 発 | ⟷ | 11:05 | 発 |
| 11:20 | 発 | ⟷ | 11:25 | 発 |
| 11:40 | 発 | ⟷ | 11:45 | 発 |
| 12:05 | 発 | ⟷ | 12:10 | 発 |
| 12:20 | 発 | ⟷ | 12:25 | 発 |
| 12:40 | 発 | ⟷ | 12:45 | 発 |
| 13:00 | 発 | ⟷ | 13:05 | 発 |
| 13:10 | 発 | ⟷ | 13:15 | 発 |
| 13:20 | 発 | ⟷ | 13:25 | 発 |
| 13:40 | 発 | ⟷ | 13:45 | 発 |
| 14:30 | 発 | ⟷ | 14:35 | 発 |
| 15:10 | 発 | ⟷ | 15:15 | 発 |
| 15:40 | 発 | ⟷ | 15:45 | 発 |
| 16:10 | 発 | ⟷ | 16:15 | 発 |
| 16:40 | 発 | ⟷ | 16:45 | 発 |
| 17:20 | 発 | ⟷ | 17:25 | 発 |
| 17:40 | 発 | ⟷ | 17:45 | 発 |
| 17:55 | 発 | ⟷ | 18:00 | 発 |
| 18:15 | 発 | ⟷ | 18:20 | 発 |
| 18:30 | 発 | ⟷ | 18:35 | 発 |
| 19:20 | 発 | → | — | 発 |

※1病院発草加駅行きの車両は、ケアセンター八潮経由となります。(草加駅から当院までの所要時間は、およそ25～30分です。)

※2 時刻表内の青文字の発車時刻の便は、土曜日は運休いたします。

※3 交通状況により遅れることがございます。 ※4 乗降における介助等は行っておりません。


上尾中央医科グループ 医療法人社団 協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 0570-07-1131 FAX 048-997-2135
https://yashio-cgh.jp 病院ホームページ▶


日本医療機能評価機構認定