

病院だより



斜里町国民健康保険病院
広報誌 [令和2年8月発行]

INDEX

P2・部門紹介シリーズ第10回
地域連携室

P3・特集 自宅でできる運動

P4・当院のメニュー「油淋鶏」
電話診療受付中
表紙紹介

【表紙】 地域連携室のスタッフと
窓に描いたイラスト

地域連携室開設のごあいさつ

副院長(地域連携室長) 菊一 雅弘

当院をご利用の患者様ならびに医療介護福祉施設従事者、関係各位の皆様には、日頃より当院診療に多大なるご高配を賜り誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染禍も収束までまだまだ予断を許さない状況が続き、皆様方におかれましては大変ご苦労されていることと存じます。そんな中ではございますが、4月より斜里町国保病院地域連携室を開設いたしました。斜里町唯一の病床を有する医療機関として地域医療構想で求められる診療機能を果たすべく、診断および重症度判定(トリアージ)を確実にこなした上で当院にて完結しうるサブ・アキュート(sub-acute 亜急性期)入院診療に専心し、手術等の処置が必要な場合には高次医療機関に転院を依頼します。また、リハビリはもとより高度急性期治療後のポスト・アキュート(post-acute 急性期後)入院患者さんの転院を早期よりお引き受けいたします。次の業務指針を掲げ従前にも増して皆様のご要望に応えられますよう精進いたしますので、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

1. 受診相談、転院依頼は、全例応諾します。
2. 退院調整は、入院時から支援を開始し在院日数の短縮を図ります。
3. 高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、安心して自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進します。
4. 「地域との繋がり」を担う最重要部門として「病住(住民)連携」を推進します。医療の面から地域の安全・安心を支えることで、「何かあれば、あそこに行けば安心ね」というところまで信頼していただけるようアピールします。住民の皆様には病院の機能・役割をご理解いただき上手に病院にかかっていただくために、住民の皆様と医療従事者が地域医療についてともに考える双方向のコミュニティデザインの場を設けます。また、地域に門戸を広げるために、講演会や行事祭礼に参加するなど地域の中に入り込んで活動します。

部門紹介シリーズ 第10回 地域連携室

～他職種で患者さんを支えます～

今年4月に開設した地域連携室には、医師、看護師、社会福祉士が在籍しています。他職種が専門性を生かし、地域の病院や施設とのつながりを大切に、「患者さんが安心できる」という目標に向かって業務を行っています。



菊一地域連携室長
(副院長)

南出看護師長
(地域連携室担当)

畑中社会福祉士
(医療ソーシャルワーカー)

◆患者さんと地域医療の架け橋に◆

「病院」「地域」「他職種」など様々な場面で連携をはかり、患者さんが切れ目のない医療・看護・福祉・介護サービスを受けられるように支援・調整することが私たちの役割です。

【病院との連携】

他の病院などから紹介された患者さんの受付窓口です。入院や退院がスムーズになるよう、病院間で連携しています。

【患者さんと地域との連携】

退院後、病気や治療によって入院前と同じ生活が難しくなることもあります。療養上の不安や心配事について、入院中から患者さん・ご家族と一緒に考え、望まれる生活が送れるようにサポートしています。

【他職種との連携】

院内の他職種と必要な情報を共有し、それぞれの職種の専門性を生かして支援にあたっています。また、院内外を問わず、他職種で連携を密にすることで、地域生活の質の向上を目指しています。

【当院の連携ネットワーク】



◆医療福祉相談◆

病気をすると、健康な時には思いもなかった様々な心配事や生活上の問題が起こります。そのような時に患者さんやご家族の方のお話を伺い、少しでも問題解決ができるようにお手伝いします。

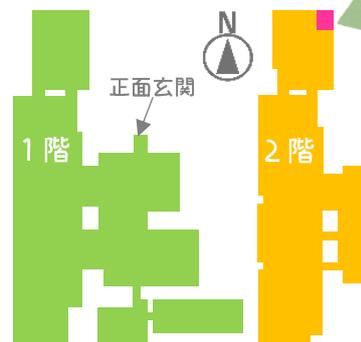
- 例
- 医療費の支払いが心配
 - 退院後の生活に不安がある
 - 介護保険、福祉サービスについて知りたい
 - 施設の利用について教えてほしい など

ご相談内容は個人情報保護などに留意し、患者さんや相談される方に不利益にならないように対応していますので、お気軽にご利用ください。

【受付】 月～金(平日) 8:30～17:00

【連絡先】 TEL (0152) 22-2880 (直通)
FAX (0152) 22-2881 (直通)
メールアドレス sharikokuhorenkei@town.shari.hokkaido.jp

【地域連携室の場所】



お困りごとがあれば
地域連携室まで
当院2階、療養病棟奥、
一番北側です



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出の機会が減り身体を動かす機会が少なくなっている方も多いのではないのでしょうか。活動量の低下は身体機能の低下に直結し、疲れやすい身体になる方や、高齢の場合は歩く事などの日常生活動作が難しい状態になる恐れがあります。そこで今回は先の見えない自粛生活でも身体機能の低下を予防するために自宅でできる運動を紹介します。

1. ひざ伸ばし(左右)

椅子に腰をかけ、
つま先を天井に向けた状態で
ひざを伸ばし、5秒止める。



運動のポイント

ひざは伸びる限界まで
伸ばした状態で止めま
しょう。

2. もも上げ(左右)

太ももをお腹の方に向かって
持ち上げる。



座った状態で
余裕のある方
は立って行い
ましょう。



3. バンザイ

ひじを伸ばした状態で上が
るところまで腕を上げる。



ひじを
まっすぐ
伸ばしましょう



4. 上体ひねり(左右)

ひじを伸ばした状態で
体を出来るところまでひねる。



3と4の運動は、
棒(新聞紙を丸めたもの等)
を持った状態で行うと
実施しやすいです。



5. スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたまま
ひざがつま先よりも前に出ないように
しながら腰を下ろす。



手すりや壁に手をついた
状態で行うと安全に実施
しやすいです。
立ち座りが困難な方は
実施を控えましょう。



その他、ラジオ体操も全身運動として効果的です。

※運動を行う際は転倒に十分注意して下さい。
また、運動に伴う制限(疼痛等)がある場合は
無理をせず、中止して下さい。



文責：朝比奈 愛
運動モデル：神馬 浩彰
(リハビリ科 理学療法士)



ユーリンチー

油淋鶏



エネルギー・201kcal/たんぱく質 14.2g/塩分 1.2g



さっぱり味で夏の暑い日でもお肉をたっぷり食べられる一品

【材料】(4人前)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 揚げ鶏 | 鶏もも(皮なし).....280g |
| | 塩コショウ.....少々 |
| | 小麦粉.....適量 |
| | でんぷん.....小麦粉と同量 |
| | 揚げ油.....適量 |
| たれ | しょうゆ.....大さじ1・1/2 |
| | 砂糖.....大さじ1・1/2 |
| | みりん.....大さじ1/2 |
| | 生姜チューブ.....4cm |
| | にんにくチューブ.....2cmg |
| | 長ねぎ(みじん切り).....10cm |
| | ゴマ油.....小さじ1 |
| | ラー油.....少々 |
| サラダ菜・ミニトマト.....適量 | |

【作り方】

- ①鶏ももに塩コショウで下味を付ける。
- ②小麦粉とでんぷんを同量混ぜ合わせ、①の鶏肉にまぶして油で揚げる。(160度で7分程度)
- ③小鍋にたれの調味料を全て入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ④②の揚げ鶏を食べやすい大きさに切り、好みの野菜と盛り付ける。仕上げにタレをかけて出来上がり。

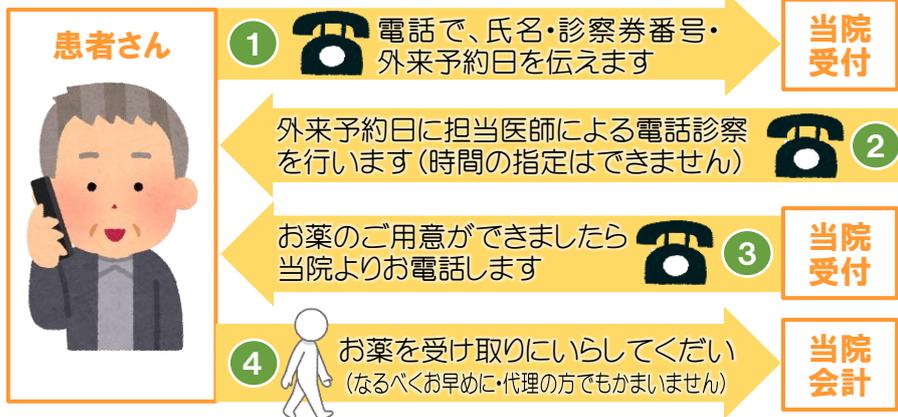
電話診療受付中

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、電話による診察・処方を行っています。

【対象者】 通院に不安のある方で、慢性疾患(糖尿病や高血圧症など)で定期受診をされている方
※ただし定期受診している病気以外の新規処方是对象外

【受付時間】 平日 午前8:30~11:00 午後1:00~4:00
【電話】 (0152)23-2102

電話診療による処方の流れ



表紙紹介 ~地域連携室の窓に絵を描きました~



地域連携室の場所が院外からでも分かるように、窓ガラスにイラストを描きました。大きなハートと四葉のクローバーのイラストを目印に、ぜひ地域連携室までお越しください。



斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218

この広報は当院のホームページでもご覧いただけます
<http://www.shari-kokuho.jp/>