

こんにちわ



医療法人社団 中正会
中林病院
Nakabayashi Hospital



2024年《10月号》

TEL 0799-42-6200

南あわじ市神代国衙 1680-1

<http://www.nakabayashihp.or.jp>

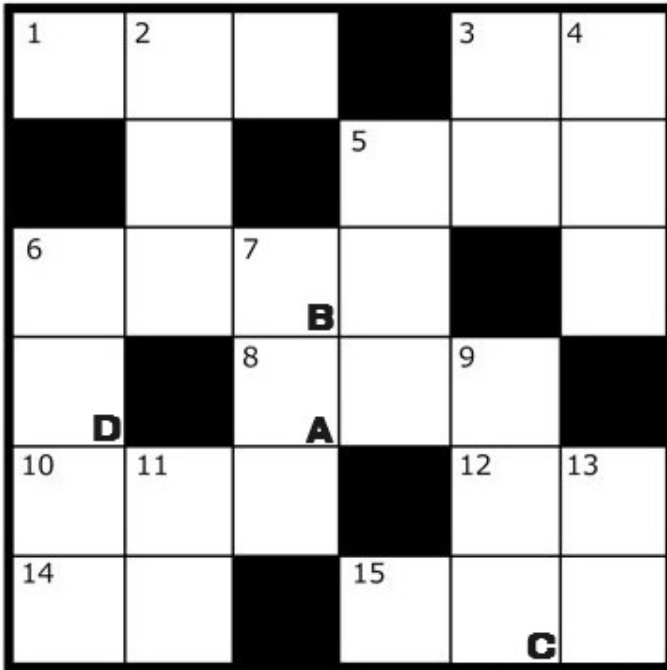


2024年10月号 トピック

- | | |
|------------------------|----|
| ●頭の体操！解けるかな？ | 2P |
| ●MRI ってどんな装置？ | 3P |
| ●秋に摂りたい栄養素・食材 | 4P |
| ●上半身のストレッチ | 5P |
| ●通所リハビリテーションあおばからのお知らせ | 6P |
| ●地域連携室からのお知らせ | 7P |
| ●外来診療担当表 | 8P |



頭の体操！解けるかな？



右下にアルファベットが
書いているマス全て
埋めると・・・



タテのカギ

- 【タテ 2】机の上や食器をふく小さな布。
- 【タテ 3】野球で走者が得点するために通過しなくてはならない地点。ベース。
- 【タテ 4】すでにわかっていることをもとにして、まだわかっていないことを推し量ること。
「○○○小説」
- 【タテ 5】自分で考えをしっかり決めること。はっきり決めた意志。
- 【タテ 6】新しい年をむかえること。
- 【タテ 7】器具などに取り付ける金属製の付属品。
- 【タテ 9】植物が発芽したときに見られる二枚の子葉。
- 【タテ 11】体が大きくて、首と足が長い、足の速い動物。
- 【タテ 13】人・車などが往来する所。通路。道路。

ヨコのカギ

- 【ヨコ 1】英語で贈り物のこと。
- 【ヨコ 3】外出して家にいないこと。
- 【ヨコ 5】物事のなりゆき、いきさつのこと。
- 【ヨコ 6】豚肉の切り身に小麦粉・とき卵・パン粉をつけて油で揚げた料理。
- 【ヨコ 8】洋食を食べるときに使う小さい刀。
- 【ヨコ 10】工作に使う道具。特に、機械工作に使う刃物類。
- 【ヨコ 12】国家・社会を構成する人々。国民。
- 【ヨコ 14】周りを海や湖にすっかり囲まれている陸地。
- 【ヨコ 15】小さな鉢。

MRI 装置が新しくなります

よりやさしく より精度の高い MRI 検査を求めて



長年にわたり使用していた MRI 装置の老朽化により、このたび機種変更を行うこととなりました。本年8月初旬から内装も含めた工事を開始しており、改修工事の騒音はいうまでもなく長期に亘って検査(使用)できなかったことにつきまして、患者様に大変ご迷惑をお掛け致しましたことを深くお詫び申し上げます。お蔭様をもちまして予定通りに工事は進み、10月より新機種を稼働できそうです。患者様に安心して検査を受けていただけるように、放射線科スタッフ一同今後も努めて参ります。

MRI 検査とは

MRI 装置は、強い磁石と電波を使って体の内部の状態を画像化する検査です。X 線を使用しないので、放射線被曝がない優しい検査です。脳や脊髄・臓器・筋肉・関節・血管など全身について検査ができます。

当院の MRI 装置は開口径 63cm です、広い空間で安心して検査を受けていただけます。

新しい MRI 装置の主な特徴

1. MRI 撮像の高速化

例えば頭部の一般的な検査では、検査に要する時間を従来の 30 分程度から 15 分程に短縮することができるようになり（従来と比較して 50%以上の時間短縮）検査における患者様への負担が軽減されます。また、1 回の検査時間が短くなることで一日に施行可能な検査数が増え、急な検査にも柔軟に対応することが可能になります。

2. 次世代の撮像アシスト技術

今回導入された MRI 装置には、検査効率を向上させるためのさまざまな撮像アシスト技術を搭載しています。頭部・脊椎・心臓・膝関節などの形状を自動的に検出して位置決めを行ってくれるので、わずか数秒で正確な撮像断面の設定が可能です。さらに、撮像画面を確認しながら位置決め操作ができる技術により、位置決めミスを大幅に低減することができ、確実な検査を実現します。

3. 最大 99%カット静音化技術

今回導入された MRI 装置には、新たな静音化技術が搭載されています。従来の装置で負担となっていた検査中の騒音を減らすことができ、患者様の負担を減らすことができます。



秋に摂りたい栄養素・食材

秋分を過ぎて秋も深まり、空気が乾燥しはじめます。秋はだんだんと風邪などもひきやすくなる季節です。食事で免疫力や粘膜を強化して病気を予防しましょう。



大根、レンコン、山芋、ナシ、白キクラゲ、白ゴマなどの白い食材は、薬膳では「体を潤す食材」といわれており、乾燥する季節に摂るとよいとされています。

ビタミンAやカロテンが豊富な食材は、粘膜を強くします。秋が旬の野菜では春菊、チンゲン菜、カボチャなどに豊富に含まれています。



きのこ類や、さつまいもも秋が旬の食材です。きのこ類に含まれるビタミンB群や、さつまいもに含まれるビタミンCには、疲労回復や抗ストレスの効果があります。

秋に旬をむかえる魚には、脂のりの良い青魚が多くみられます。青魚にはEPAやDHAが多く含まれています。EPAやDHAは血管の老化を防ぐ働きがあります。

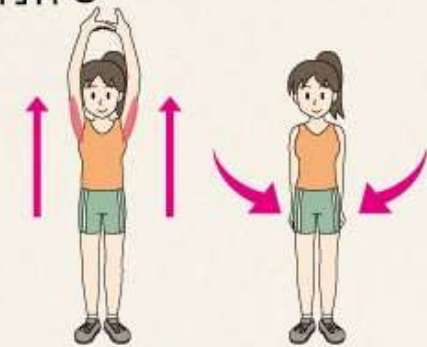


秋は夏の暑さがやわらぎ、体を動かしやすくなる季節です。ウォーキングやラジオ体操などにも適しています。体を動かすことで適度に食欲がそそられる、と期待されます。

バランスの良い食事を摂って適度な運動をすることで、質の良い睡眠につながるともいわれています。ご自身の体調をみながら秋を過ごしましょう。

上半身のストレッチ

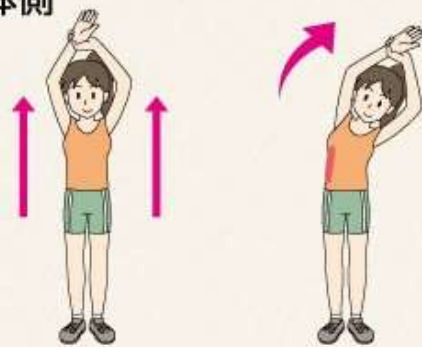
○ 背伸び



手を組んで、腕を
ゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

○ 体側



手を上に伸ばし、
手首をつかむ

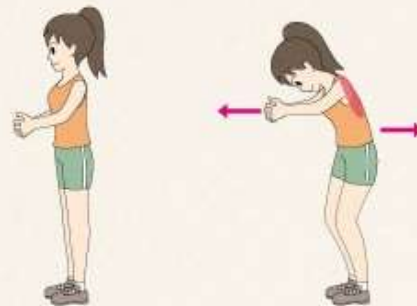
ゆっくりと体を倒し体の横を
伸ばす、反対も同様に

○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして
肩甲骨を寄せ、胸を反らす

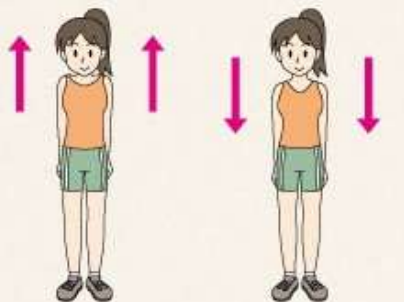
○ 背中伸ばし



手を前で組み
前へ手を伸ばす

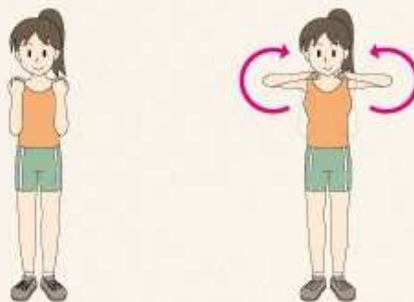
おなかをのぞくように
背中を丸める

○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ ゆっくり下ろす

○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、
肩甲骨を動かす、反対も同様に

●心地よい程度の強さで伸ばしてみてください。

●痛みが続く場合は無理をせず、整形外科を受診される事をお勧めします。

中林病院 通所リハビリテーション



日中は夏と変わらないような暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しくなってきましたようです。

今回は運動会、敬老の日、運動器具トレーニングの紹介をさせていただきます。

運動会

がんばるぞ〜

【競技種目】

- * 玉入れ
- * ピンポン玉渡しゲーム
- * 大玉転がし



勝つで〜

金メダル目指して頑張りました！

敬老の日



敬老の日おめでとうございます。

今年は敬老の日の記念品として、皆様の長寿を願い、職員一同で手作りした「中林病院通所リハビリ限定ストラップ」と「長寿コップ」をお持ち帰りいただきました。

運動器具でのトレーニング



ステッパーを使って足ふみ運動をし淡路一周目指して頑張っています！



興味のある方は、無料体験してみませんか！ご連絡お待ちしております。
TEL 0799-42-5600

「こまったな？ どうしたら？ どこに聞いたらいいの？」

は地域連携室へ ご相談ください

こんな時は・・・

- ・介護サービス等の調整中
- ・急な事情が重なって介護ができない
- ・もっと動けるようになるまでリハビリしたい
- ➡レスパイト入院はいかがですか？

➡ レスパイト入院とは

比較的医療度の高い患者様ご家族の休息・休養を目的とした短期入院です(対象についてはお問い合わせください)

当院でできる検査・処置治療について

ご希望があれば主治医もしくは外来看護師へ

地域連携室

社会福祉士：藤井 相談員：土居・藤江
 受付時間：9:00～18:00(月～金 ※祝日除く)
 9:00～12:00(土曜日)

◆ 整形外科

- ・リウマチ治療点滴
- ・ブロック注射
- ・疾患別リハビリテーション

～外来から～

<p>◆ 当日可能な検査</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エコー検査 ・CT 検査 ・X 線検査 ・骨密度検査 ・MRI 検査 ・造影剤検査 ・胃内視鏡検査(月～土) ※絶食の場合 	<p>◆ 予約が必要な検査・処置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大腸内視鏡検査 ・膀胱鏡検査 ・胃瘻交換 ・嚥下機能検査 (内視鏡検査・X 線による造影検査) 	<p>◆ 入院が必要な検査・処置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前立腺生検術 ・胃瘻造設術
--	--	--

～栄養科から～

管理栄養士による個別栄養指導を行っています

- ・糖尿病、高血圧、心臓病、高コレステロール血症、腎臓病治療中の方
- ・癌の治療中の方で、「食欲がない」「味が分からない」等の症状があり、食事があまりとれていない方
- ・「食事にむせる」「飲み込みにくい」「急にやせてきた」などの症状がある方



～通所リハビリテーション『あおば』から～

新規のご利用者様を募集しています！
 ご利用ご希望の方は担当ケアマネもしくは当院へご相談ください

- ・理学療法士を中心に個別リハビリを強化し、同時に集団体操にも取り組んでいます



・安心、安全な入浴を提供します
 (一般浴、リフト浴、特浴)

・レクリエーションでは、作品作り、脳トレプリント、ゲームを行っています

中林病院 外来診療担当表

2024年9月1日より

【土曜日 診療時間】 9:00~13:00

I 診 (内科・消化器内科・肛門科)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	中林 愛晶	中林 愛晶	中林 愛晶	大学医師	中林 愛晶	中林 愛晶
午後 15:30~18:00	中西 嘉憲	中林 愛晶	中西 嘉憲	中西 嘉憲	中林 愛晶	休診

II 診 (内科・泌尿器科・皮膚科)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	渡辺 義博	渡辺 義博	辻野 仁	渡辺 義博	渡辺 義博	渡辺 義博
午後 15:30~18:00	渡辺 義博	辻野 仁	渡辺 義博	休診	中西 嘉憲	休診

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ
	阿部 真琴	阿部 真琴	休診	阿部 真琴	阿部 真琴	大学医師※3
午後 15:30~18:00	中林 まゆみ	中林 まゆみ	※2	休診	中林 まゆみ	休診
	阿部 真琴	※1	阿部 真琴		阿部 真琴	

※1 月曜日が休日の場合は阿部真琴医師と2名体制になります

※3 土曜の大学医師は12:00までの診療となります

※2 不定期ながら中林まゆみ医師が診療に入ります

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	長田 尚介	置村 健二郎	井上 悠	蒲地 正宗	元野 紘平	大学医師※1
午後 15:30~18:00	長田 尚介	置村 健二郎	井上 悠	休診	元野 紘平	休診

※1 第1・3・5 前田医師 第2・4 元野医師となります

循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~13:00						完全予約制
午後 13:00~16:00				完全予約制		

腎臓内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~13:00						完全予約制



ホームページ



マップ



医療スタッフ募集

正・准看護師、看護助手、入浴介助、薬剤師、介護職、

臨床検査技師、通所デイスタッフ、医療事務等



応募/当院まで電話でお問い合わせの上、履歴書をご持参ください。

TEL 0799-42-6200

南あわじ市神代国衛 1680-1

http://www.nakabayashihp.or.jp

