

こんにちは

医療法人社団 中正会
中林病院
Nakabayashi Hospital



〒656-0455 兵庫県南あわじ市神代国衛1680-1

TEL:0799-42-6200 FAX: 0799-42-6203

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

2025年1月号



Topic

- 2P 新年を迎えて
- 3P 通所デイサービスあおばからのお知らせ
- 4P 家庭でできるノロウイルス対策
- 5P 座ってできる腰痛体操
- 6P 地域連携室からのお知らせ
- 7P 中林病院避難訓練
- 8P 外来診療担当表





新年を迎えて

昨年は、正月早々能登半島地震の直後に飛行機火災事故など暗いニュースで幕を開けましたが、その一方でアメリカ大リーグでの大谷翔平選手の年間を通じての活躍は日本に明るい光をもたらしました。個人プレーに走ることなく、チーム全体を引き揚げチーム全体が一丸となって目標に向かい夢を達成するための原動力となった大谷選手の姿には感動を覚えたものです。

私たちの仕事も「チーム医療」であり、スタッフ全員が協力し合っこそ、より良い医療が提供できると考えます。今後も病院スタッフ一同、この同じ目標に向かって尽力する所存です。



本年1月からはまた一人、透析および泌尿器科専任の医師が常勤医として私達のチームに加わることになりました。新進気鋭の透析専門医を新たに迎え、患者様に充実した医療を提供することが院内の活性化にもつながるものと確信しております。

また、昨年10月に導入した新機種MRIにより、さらに精度の高い診断が可能になりました。より迅速で、より正確な検査を行うことで皆様のお役に立てることを嬉しく思います。

1988年11月の開院以来30年余り、実に3世代にわたる多数の患者様ならびにご家族様と関わってきた当院といたしましては、今後より一層安心していただける安全な医療・介護を継続していく所存です。

2025年 巳年は「成長」「変革」「復活と再生」の象徴とされ、新しい挑戦や変化に前向きな姿勢を示す年だそうです。これはまさに当院にとっても「飛躍する年」だと捉えています。私たちも蛇のように、知恵を絞り洞察力を養いつつ、辛抱強く粘り強く新しいことに挑戦していきたいと意欲を燃やしています。

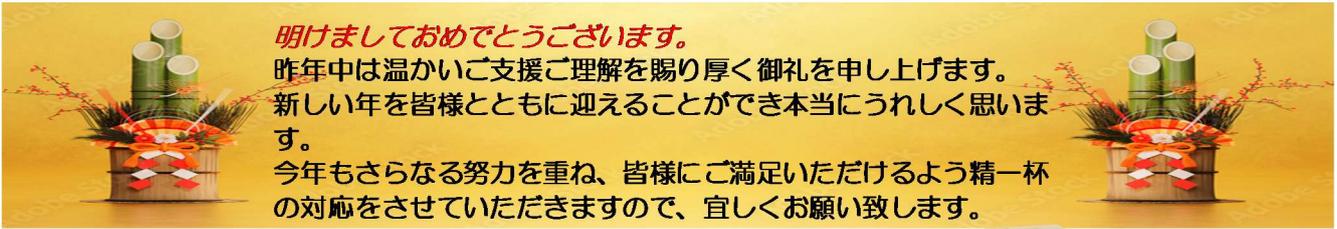
皆様にとっても本年が素晴らしい一年であることを祈念いたしております。

2025年1月

中林病院 院長 渡辺義博



中林病院 通所リハビリテーション



2025年 お正月飾りを作りました！！



クリスマスツリーを飾り、
みんなで歌を歌って楽しい
ひと時を過ごしました。

個別ゲーム
「グランドゴルフ」



今年は柿が不作だったため、デイケアでは
壁一面に豊作の柿の木を作りました！

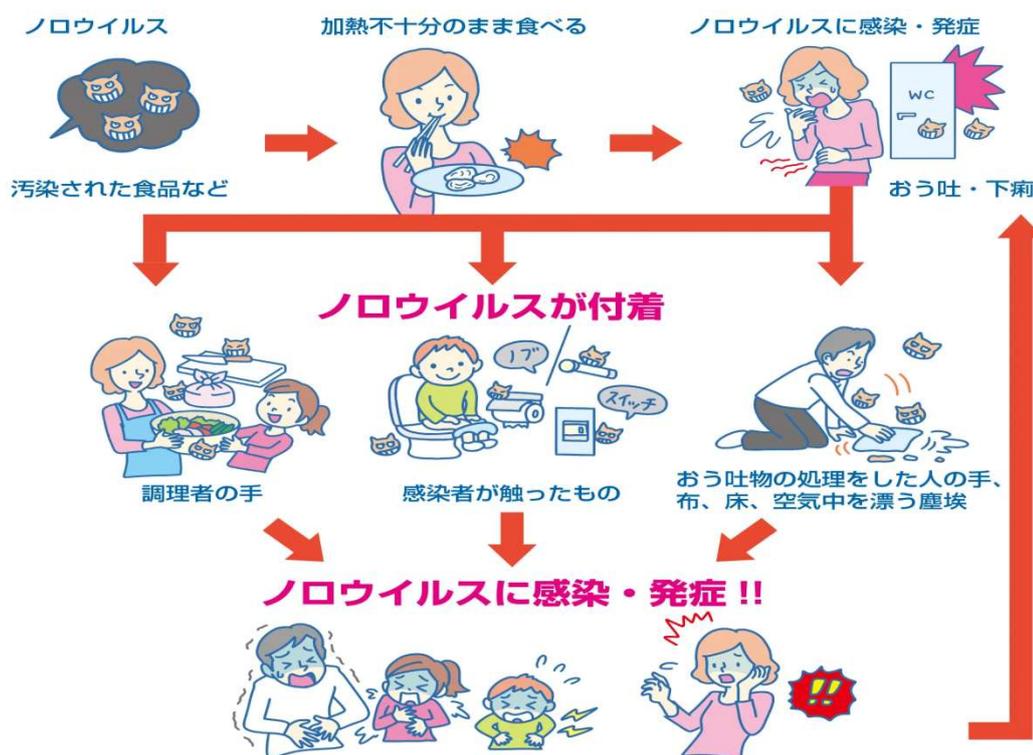
優勝目指して頑張っています！ 🍊

新規ご利用のご相談を受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。
TEL 0799-42-5600

家庭でできるノロウイルス対策

ノロウイルス食中毒の特徴

- 食中毒は1年を通して発生しています。特に冬はノロウイルスに注意が必要です。11月頃から増加しはじめ、12月から翌年1月が発生のピークになる傾向があります。
- ノロウイルスは人の体内で増殖し、便やおう吐物中に排出されます。その後は次の経路で人に感染します。



【政府広報オンラインより引用】

ノロウイルス食中毒の予防策

- 手洗い** ノロウイルスを運ぶのはあなたの手！

手洗いのタイミング

- トイレの後
- 帰宅した時
- 食事の前
- 調理の前
- 汚物に触れた後



□食事

子供やお年寄りなどの特に抵抗力の弱い方に提供するためにも、汚染の恐れのある二枚貝（牡蠣やホタテ）等を調理する際には中心部まで十分、火を通すことです。

座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】

前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



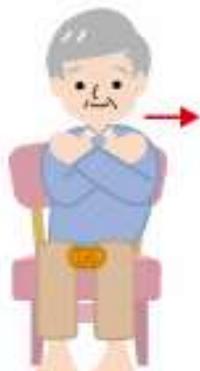
並行運動

【ポイント】

移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動

【ポイント】

息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

①

手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。
右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



●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。

「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。

◎ **地域連携室からのお知らせ**



地域連携室に看護師が1名増えました。

これまで色々なご相談には社会福祉士と相談員でお答えしてきましたが、新たに看護師が加わり、多職種で対応することにより今までより一層患者さま・ご家族様に寄り添ったご相談に応じることができるようになりました。内容の如何に関わらず、ぜひお気軽にご相談ください。

～放射線科から～

※MRIの検査予約を受け付けています。(10月より新機種導入)

当日の検査枠が予約で埋まっていなければ随時撮影可能です

CT・骨密度検査は随時検査可能です

マンモグラフィーも受付しています

ご希望の方は主治医にご相談ください。



従来機種より検査時間が短くなり
鮮明な画像が撮影できるようになりました

～リハビリテーション科から～

脊柱管狭窄症・変形性関節症・(膝、股、肩) 関節周囲炎(いわゆる四十肩・五十肩)・関節の痛み・違和感・しびれなどの症状のある方でリハビリをご希望の方は、整形外科もしくは主治医にご相談ください。

(ただし、症状・病名によっては、リハビリを受けることができない場合もあります。)



～通所リハビリテーション『あおば』から～

専門職である理学療法士による、充実したリハビリを受けることができます

現在、新規利用者様の受け入れ募集中です。

ご利用をご希望の利用者様は、担当のケアマネジャーもしくは当院地域連携室までご相談ください。

レスパイト入院はいかがでしょうか?

在宅療養中の方やショートステイの利用が困難な方の中で、医療の介入が必要な患者様ご家族様の休息・休養を目的とした短期入院です

1～2週間程度で自宅へ戻っていただけます(対象となる場合についてのお問合せは下記まで)

地域連携室

担当： 社会福祉士：藤井 看護師：真野

相談員：土居 藤江

対応時間： 月～金曜日(祝日は除く) 9:00～18:00
土曜日のみ 9:00～12:00

中林病院 秋の防災訓練

中林病院では年に2回防災訓練を実施しています。今年は11月21日(木)に秋の防災訓練を行いました。

火災発生場所は中央材料室(機器の滅菌などを行う部屋)出火時間は夜間との設定です。火事の発生時刻が夜間帯とのことで、「限られた少人数で対応する」のが前提の訓練でした。

当院では、実際に火事が発生した場合はスプリンクラーが作動するシステムになっていますが、夜間帯に少人数のスタッフで消火にあたり、一方で患者様に安全

に避難していただくよう誘導するには、何度も繰り返しての訓練が必要であることを再認識しました。

消火器の実地訓練も行いました。

火事が起こった時に初期消火に当たる訓練です。火が広がらないうちに人の手で消火することが求められます。



大きな火が上がった時には、「延焼中!!!」と叫んで周りに知らせる必要がありますが、まずは、大きな火にしないことが肝要です。

訓練後には防災委員長より、消火器の設置場所、排煙扉の動作確認の必要性について、また日頃から防火シャッターの作動を妨げるような物を置かないようにしておくことが大切であるとの説明を受けました。

年に2回の防災訓練は、普段の生活や日常業務の中でつい忘れがちになる「防災」について考える良い機会となりました。



中林病院 外来診療担当表

2025年1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					
		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	藤原 周一	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	藤原 周一	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(病棟・外来)、看護助手(病棟・通所デイサービス)



医師事務作業補助、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

兵庫県南あわじ市神代国衛1680-1

<https://nakabayashihp.or.jp/>

