



とーや湖

さざなみ通信

秋の洞爺湖・羊蹄山

ごあいさつ

新型コロナウイルス感染症のことが、話題にならなくなる日が早くくることを切に願っております。

今回も冒頭にその話題となってしまいますが、第5波は8月にピークを迎え、8月20日には過去最多の2万5千人超の新規感染者が発生しました。自宅療養者が急変して亡くなるという痛ましい報道が相次ぎ、地域によっては通常の医療を縮小せざるを得ない医療の逼迫も生じました。その後、9月に入って感染者数は急速に減少し、政府は9月30日をもって「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」を全面的に解除し、この原稿を書いている10月20日現在も減少は継続しています。

日本において感染者数が急速に減少した理由は、いくつかの考えが示されています。夏休みやお盆など人の移動が活発となる時期が過ぎたこと、あるいはブレークスルー感染は散発しているものの、ワクチン接種が欧米並みに進んだことを専門家は伝えています。さらには日本人の基本的な意識の変化として、連日の医療逼迫の報道で国民に危機感が広がり、個々において感染対策が定着したからかもしれません。今回の宣言解除によって飲食の場における制限がなくなり、旅行などにも出かけやすい環境となりそうです。恐れられている第6波を生じさせないため、引き続き感染対策には取り組みながら、慎重にウィズコロナの生活を模索していきましょう。

話しは変わりますが、昨年より医療の場においてもオンライン診療を取り入れる試みが進んでいます。慢性期疾患の再診などに限定されていたオンライン診療が、コロナ蔓延による受診抑制への対応などを目的として、診療の適用範囲が広がってきました。ただし、オンライン診療に実際に取り組んでいる医療機関は、まだまだ少数派のようです。オンライン診療には、病院・医院等を受診しなくても良い、長い待ち時間が解消される、コロナ禍においては感染リスクがない状態で診療を受けられる、な

ど大きなメリットがあることは理解できます。しかしながら、個人的にはまだ抵抗感を強く持っております。患者様と直接会って話をすることで伝わることもあり、視診・触診・聴診などをしないままに診療する事への不安があるからです。オンライン診療において診療の質が担保されているのか、患者様の想いがきちんと医療に反映されているのか、などの視点からの評価も今後は必要と考えています。

直接という点で、当院における患者様との面会についても、制限の解除ができるように検討しております。昨年春より入院患者様への面会制限を全病棟で実施しておりますが、今般、感染がやや抑えられつつあることと、緩和ケア病棟は全室個室であることより、10月より緩和ケア病棟に限定して入院時からご家族の面会を可能としました。人数と時間はしっかりと制限しつつ、事前予約をしたご家族に来院して頂き、感染防止対策を実施しながら病室にご案内しております。もちろん今後については、他の病棟におきましても、新型コロナウイルス感染症の蔓延状況を鑑みながら、面会制限の緩和を検討して参ります。

当院は、これからも地域における急性増悪の患者様に対応し、障害を後遺した方への積極的なリハビリテーションや、大切な時間をご家族と過ごすための緩和ケアに真摯に取り組んでいく所存です。また、本年7月にオープンした介護医療院「なのはな」においては、新たに改修された環境で安心・安全の医療とケアの提供に努めて参ります。

皆様におかれましては、今後も変わらぬご支援・ご高配を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

2021年10月20日

院長 中谷 玲二



院長 中谷 玲二

～生活リハビリしませんか～ (第51回)

「さあ、体を動かしましょう! その2」

皆さんこんにちは!

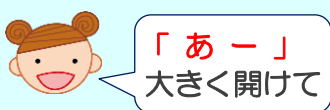
非常事態宣言が解除されたとはいえまだまだ油断は禁物、おうち時間が長いのはあまり変わらないですね。今回は昨年7月の通信で紹介したお家にて簡単にできる体操の第2弾です。今 SNS ではダイエットや美容、筋力強化など、どれがいいのか迷うくらいたくさん記事や動画を目にします。今回はそんなたくさんの中から、話題になっていたり誰でも簡単にできる運動、ダイエットや運動不足解消に効果的な運動を紹介したいと思います。



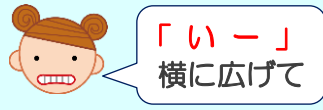
担当:リハビリテーション課
植田課長

1. あいうべ体操、舌回し ～使わないでいるとたるんだり弱るのは顔面筋も同じですよ!～

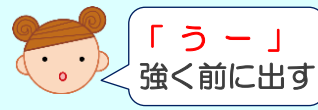
マスクの中で口が半開き、気がついたらほうれい線がくっきり、ほっぺたもたるんできたみたい(泣)
…と言う方はぜひやってみましょう!



「あー」
大きく開けて



「いー」
横に広げて



「うー」
強く前に出す



アッカン
「ベー」

*1日30セットを目安に毎日続けてみましょう。



(舌回し)

口を閉じ、舌を歯茎に沿ってぐるりと一周します。

大きくしっかり右回り20回左回り20回、1日3回を目標に。

2. 股関節ほぐし ～カエル足お尻上げ～片足お尻上げ～お尻歩き 1日5分から



立てた膝を左右に倒します。
痛くない範囲でしっかり
お尻が浮かないように
寝てやっても大丈夫!



股を広げ足裏を合わせてカエル足になってお尻上げです。

お腹をへこませることを意識して上げてみましょう!



足を組んで片足お尻上げをやってみましょう!

無理に高く上げようとしないでお腹をへこませグラグラしないように!

どちらの運動もできる人は頭を上げて床に肘をつかないでやってみましょう!



「ちょっと上級コース」足を投げだして座り、前後にお尻歩きをしてみましょう。

膝を曲げたり足で蹴ったりせずに、骨盤から動かしていきます。

お尻を浮かせたり、上半身を無理にひねって進まないよう注意です。

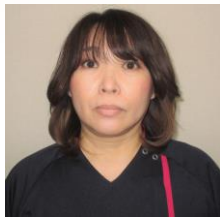
股関節や骨盤がしっかり動かされると体が締まってきますよ!

やりすぎは禁物、それぞれのペースに合わせ無理せず少しずつ続けることが大切です。他にもたくさん目的や方法が違う様々な運動があります。興味がある方はリハスタッフまで声をかけてくださいね。

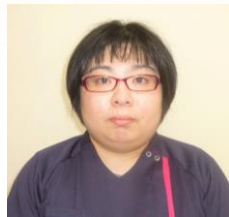
*体調不良や痛みがある時は行わないでください。運動の内容について、すでにリハビリを受けている人、病気の治療中の方はまずはかかりつけ医に相談するようにしてください。

*あいうべ体操は福岡市のみらいクリニック今井一彰医師が提唱、舌回しは日本歯科大学新潟生命歯学部小出馨教授が考案されたものです。

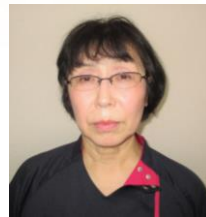
新入職員紹介



- ①鳴海 美枝
- ②看護師
- ③東3階
- ④患者様が安全・安楽に過ごす事ができる様、思いやりと優しさを忘れない様にかかわっていききたいと思っています。



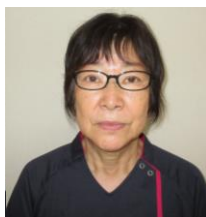
- ①橋本 亜美
- ②看護師
- ③西2階
- ④患者さんの日々の入院生活に寄り添えるような看護を考え行動できたらいいなと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



- ①河岸 昭子
- ②看護師（パートタイム）
- ③西2階
- ④5月18日に入職しまして早や5ヶ月になります。この仕事が私の看護人生の最後と思い、日々精進したいと思っています。よろしくお願いいたします。



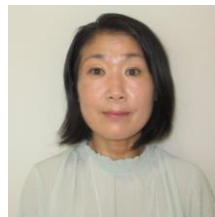
- ①日向 弘子
- ②看護師（パートタイム）
- ③介護医療院「なのはな」
- ④今年2月、16年働いて退職しましたが、6月より再度パート採用となりました。働けることに感謝し、これからも利用者さんの思いを汲み取り少しでも快適な療養生活が送れるよう支援させていただきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



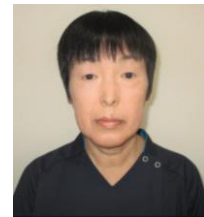
- ①佐々木 隆子
- ②准看護師（パートタイム）
- ③介護医療院「なのはな」
- ④9月1日より介護医療院「なのはな」に勤務させていただく事になりました。患者さんに少しでも寄り添い、心のケアが出来るように努めていきたいと思っています。



- ①三上 亨
- ②総務課長
- ③総務課
- ④急性期病院で学んできた事を生かし、何事にも明るくプラス指向で取り組んでいきます。



- ①青野 尚子
- ②保育士
- ③保育所
- ④お子さんの成長を見守りながら、楽しく過ごせるよう保育に取り組んでいきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



- ①長内 祥子
- ②看護補助者
- ③西2F
- ④病院スタッフの一員として社会参加し、少しでもどなたかのお手伝いが出来ればと思っています。よろしくお願いいたします。

今春から9月にかけて当院に入職した新しい仲間です。各自の抱負を聞いてみました。
皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

① 氏名 ② 職種 ③ 所属 ④ 抱負

とや あちこち

洞爺湖周辺の
注目スポット紹介コーナー!!



自然体験ハウス全景



自然体験ハウス入り口

今回の「あちこち」は「洞爺財田自然体験ハウス」の紹介です。

「洞爺財田自然体験ハウス」は 2004 年にオープンした環境省のビジターセンターで洞爺湖を訪れた方や地域の人たちに洞爺の自然を紹介したり体験学習などを催したりしています。館内には洞爺湖の成り立ちや周辺の自然を紹介した展示パネルがあるほか、クラフト体験も種々用意されています。屋外では野鳥観察や自然観察池（ビオトープ）で水生生物などを観察できる環境も整っています。

また、ここを起点・終点として湖畔の遊歩道と「財田親水公園」を結ぶフットパス約 6km が「洞爺湖有珠山ジオパーク 火山編 絶景を巡る財田・水辺の里ルート」になっているのも魅力です。季節ごと、移り変わる景色をゆっくり巡るのもいいかもしれません。駐車場もあり入館料も無料なので気軽に立ち寄り、自然と触れ合える施設です。



館内には小動物の剥製がありました



住 所 虻田郡洞爺湖町財田 3 番地

営業時間 9:00～17:00 入館無料 P 有り

定 休 日 月曜日、年末年始 ※詳しくはハウスのホームページ <http://toyako-vc.jp/takarada/> でご確認ください。

令和3年度 洞爺温泉病院 「演芸会」開催中止のお知らせ

北海道における新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言は 9 月 30 日に解除されましたが、未だ完全な終息が見えない状況が続いています。病院の面会制限も続いており、皆さまには、ご心配・ご不安をお掛けしているものと存じます。

その中におきまして、毎年秋の恒例行事ではありますが『演芸会』を開催するのは困難と判断し、昨年に続き今年度も中止とさせていただきます。

誠に残念ではありますが、皆さまのご理解・ご了承を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

洞爺温泉病院の理念

- 個別性を尊重した医療の提供
- 信頼されるチーム医療の実践

編集後記

今年はいつもより暑かった、ビールの消費が多かったかなと思っていたら、もう 10 月。今度は雪が降る前に冬支度をしなければと慌ててしまう今日この頃。(H.E)

企画・編集

医療法人社団洞仁会洞爺温泉病院 広報図書委員会

〒049-5892

虻田郡洞爺湖町洞爺町54-41

TEL 0142-87-2311

FAX 0142-87-2260

ホームページ

<http://www.toya-onsen-hospital.or.jp>

