



訪問診療展開中！

常盤平中央病院では、24 時間・365 日対応可能な訪問診療を行っております。今回、訪問診療の中心である丸山副院長にお話をお伺いしました。

☆常盤平中央病院では、先駆的に在宅医療に精力的に取り組んできた『さくらライフグループ』の一つとして、在宅医療（訪問診療・訪問看護）に力を入れて地域医療に取り組んでおります。超高齢化社会を迎えて、今後は益々在宅医療の充実が求められていくと思われる中で、病と上手く付き合いながら、その人らしい人生を送っていくためのサポートをさせて頂いております。病気や障害があっても、住み慣れた家で、できるだけ過ごしたいという方々の気持ちに寄り添いながら、スタッフ一同対応しています。

病院を母体としておりますので、必要時の検査や、入院（レスパイト入院を含む）も可能です。また、**夜間、休日の対応、認知症や精神疾患をお持ちの方も対応が可能**ですので、お気軽にご相談ください。

副院長 丸山 規雄

常盤平通信

広報 第十号

松飛台・牧の原方面、無料送迎バス運行開始しました！！

6 月 1 日（木）より、**松飛台・牧の原方面に無料送迎バスの運行が開始されました。**

今まで、通院したくてもなかなか出来なかった患者様の一助となれば幸いです。

今までの、常盤平駅・五香駅方面の無料送迎バスも同時に運行しております。一人でも多くの患者様にご利用いただければと思っております。



ご不明な点は、
総務課・坂巻までお願い致します。

<常盤平中央病院部署紹介>

今号から常盤平中央病院の各部署を紹介していこうと思います。初回は外来患者様・入院患者様の薬を調合する薬剤科からご紹介いたします。



☆「こんにちは、薬剤科です」

常盤平は緑も多く、自然あふれる素晴らしい地域です。そんな地域で、患者様に寄り添う病院の薬剤師として、長年勤めさせて頂いております。時折、患者様にお声掛けしていただけることもあり、とても嬉しく、励みになっています。病気も様々ですが、患者様も様々です。「個々のスタイルにあった優しい医療を」をモットーに、これからもお役立ちさせて頂いていただければ幸いです。ぜひ、お気軽にお声掛けください。

薬剤科長 小野 白美

《梅雨のシーズン特有の身体の不調の原因と対処法！》

この季節の体調不良の原因と対処法について参考にしてください。今年もジメジメした季節がやってまいりました。これからの2ヶ月間ジメジメした季節が続きます。湿気でどんよりとした日が続き、気分どころか体調まで崩しがちになってしまいます。

☆<梅雨に多く見られる代表的な病気や症状>についてご紹介します。

倦怠感・憂鬱感・頭痛・むくみ・血圧低下など人によって症状は異なります。また「古傷」なども痛む場合があります。

不調の原因は3つあります！

- ①気圧・・・気圧が低くなり、自律神経に影響を及ぼすことがあります。
 - ②気温・湿度・・・湿気が多いため上手く汗や熱が発散されず、体内に余分な水分や熱を溜め込んでしまいます。
 - ③外出との関係・・・太陽に当たることが少なくなり、体内に必要とされる「ビタミン B」が少なくなる。
- 結果、自律神経は交感神経と副交感神経の二つがバランスを取ることによって心身が健康でいられます。気圧が低くなることでバランスが崩れます。また、水分や熱が溜め込まれると「むくみ」などの原因となり、「ビタミン B」が不足すると「うつ病」などの原因となってしまいます。

☆<梅雨の不調の気をつけるべき点>

梅雨の不調は、気をつけるべき点をしっかり押さえることでかなり改善されます。大きく分けて3つです。

- ①「規則正しい生活を心がける」・・・梅雨の時期に限らず、規則正しい生活は健康維持に欠かせません。
- ②「身体を冷やしすぎない」・・・温かい飲み物を飲んだり、半身浴で身体を温めることを意識しましょう。
- ③「適度な運動を心がける」・・・交感神経が活発になり清々しい気分になります。

ときわ苑だより

ときわ苑

機能訓練指導員 八嶋 宏晃



ときわ苑で、入居者様の日常生活が快適に過ごせるように機能訓練をしております。

機能訓練指導員は、特別養護老人ホームやデイサービスに、必ず一人以上配置をする事が定められています。勘違いしている方もいますが、「機能訓練指導員」という資格はございません。介護施設や病院で機能訓練指導を専門的に行うスタッフの事を言います。理学療法士や、柔道整復師や看護師等が機能訓練指導員として働くことができます。主な仕事内容としては、歩行訓練や筋力トレーニング、利用者にあつた関節可動域訓練、そして利用者一人ひとりに合わせた個別機能訓練計画書の作成などを行っております。

また、週に一度は集団体操も行っております。入居者皆様の体力維持に日々奮闘しております。

今後ともよろしくお願いいたします。

《ときわシネマ》

ときわ苑では、映画鑑賞会を毎週行っておりますが、今回は5月25日(木)に「ときわシネマ」として「ねこぼん」を鑑賞しました。

内容は、庭にいろいろな猫がふらりとやってくるのをぼんやりと見つめていた主人公に孫の世話を頼まれるが、子供の世話をした事の無い彼には荷が重く・・・と言ったものでした。

当日は、鑑賞会後にお茶やおやつを堪能しながらご歓談頂きました。



《ときわ苑で日本をめぐる》

毎月、皆さんが楽しみにしている「ときわ苑で日本をめぐる」の6月は「岩手県」です。盛岡じゃじゃ麺・豆腐田楽・甘夏ゼリーです。



＜岩手、青の洞窟＞



とても、美味しそうですね！

常盤平中央病院 外来診療のご案内

＜お知らせ＞

- * 6月1日(木)より、無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行いたしました。現行の無料送迎バスも運行しております。

＜休診日・診療時間変更のお知らせ＞

- 外科 6/15(木) 休診となります。
 - 総合診療(院長) 6/16(金) 午後休診となります。
- (その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。)

- * 医師の都合により変更になる場合がございます。
- * 往診のため、不在となる場合がございます。
- * 水曜日(1・3・5週)の、外科・胃腸科は、丸山副院長が診療を行います。
- * 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00からとなります。

＜外来担当医表＞

診療科		月	火	水	木	金	土
内科1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科1	午後	当番医	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後			2・4週			
整形外科	午前	休診	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後						休診
泌尿器科	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						
皮膚科	午後	休診	日医大	休診	休診	日医大	休診

[受付時間] 午前 8:15~11:30 午後 13:00~16:30
 [診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00