

ECO NEWS



「リングプル」を収集して、車椅子に換えるという活動が当院でも行なわれている事は皆さんもご存知かと思いますが。多くの方々のご協力により、当院では93.45kg(2010年1月現在)集まり、溪仁会グループ(14施設)では、既に1台の車椅子を取得し、「札幌市こども未来局」へ寄贈を行いました。今回は、最近よく耳にするようになって来た「エコキャップ」についてお話してみたいと思います。この活動は、1つ目、ゴミを減らし環境を守ること。2つ目、ペットボトルのキャップをリサイクルする。3つ目、売却益を寄付し、世界のワクチンを必要とする子供達に送る。という流れの活動です。

集めたキャップで出来ること

- | | |
|--|--|
| ① 資源としてリサイクル(医療用廃棄箱、植木鉢、コンクリートパネル等に) | ③ ワクチンはいくらするのか?(※1\$=120円で換算) |
| ② ワクチンに換える。
・キャップはリサイクル業者に売却すると400個で10円になります。
・売却益を寄付し、ワクチンに換える。 | ・ポリオ(小児マヒ)約20円
・MMR(はしか、おたふくかぜ、三日ばしか)約114円
・はしか 約95円
・DPT(ジフテリア、百日咳、破傷風)約9円 |

ペットボトルのキャップは、子供から大人まで活用し身近なもので集めやすいことや、材質がリサイクルにむいている事が利点だと言えるでしょう。今後外出する時などには、どこに回収BOXが設置されているかなど、意識してみてください。

ロビーコンサート



1月17日(日)お琴のセシリアの皆様をお呼びし、「1月お正月コンサート」を開催しました。



にしまる探検ツアー その6

当院では、東棟5階と南棟6階の二箇所に、それぞれタイプの異なる「ご家族様休憩室」をご用意しております。患者様・ご家族様にゆったりとした時間をお過ごしいただけるよう、ソファやテーブル、テレビ、自動給茶機などもご用意させていただいておりますので、是非ご利用下さい。



編集後記

2010年、最初のにしまるやま通信です。今年もよろしくお願いたします。バンクーバーオリンピックはご覧になられたでしょうか。選手たちは、それぞれ目標を持ち、目標に向かって毎日どれだけの練習をしているのでしょうか。目標は違っても、そのような姿勢を見習わなければいけない...と感じました。オリンピックが終わり、冬も終わりに近づいてきました。体調管理に気をつけてこの冬も健康に過ごしましょう。

すべての
お問い合わせは

郵便

〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
札幌西円山病院 医療福祉課内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい!

電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

にしまるやま通信

NISHIMAYA TSUSHIN SHINJI (ARU) MA TSUSHIN NISHIMAYA TSUSHIN NISHIMAYA TSUSHIN NISHIMAYA TSUSHIN

2010年(医療法人溪仁会にとっては31年目、
社会福祉法人溪仁会にとっては30年目)
のスタートにあたって呼びかける!!

NO.61 2010年
1,2月号

昨年2009年度は医療法人溪仁会にとって30周年の節目の年であり、今年は社会福祉法人溪仁会が30周年の節目の年を迎えます。2009年度にはCSRレポート2009の中で秋野理事長が述べられている様に、溪仁会グループは職員の結束を図ることを目指した4つの事業を行いました。1つめは溪仁会健保組合の設立。次に、「社会福祉法人南静会」を「社会福祉法人溪仁会」へと名称変更。3つめは「西円山病院」を全国に知らしめる決意を込めて、「札幌西円山病院」に名称変更。そして4つめが、「手稲家庭医療クリニック」の設立です。更に2010年度の事業として、手稲溪仁会医療センターではNICUの設立が目指されており、当院では2012年3月末の介護病棟廃止を視野に、新規事業として仮称「Nプロジェクト」の今年度中の計画策定を目指しております。



札幌西円山病院院長
峯廻 攻守

さて2009年9月16日に民主党を中心とする連立政権が発足して早くも4か月目に入りました。しかし医療改革手法の進行状況は勿論の事、基本的姿勢に一貫した哲学があるとは到底感じられないドタバタ劇が展開されているとしか思えません。多くの国民が期待したのは、日米安保条約の是非はともかく、米国にきちんとものが言える政権。次にバブル期以上の内部留保金を溜め込んでいる大企業すなわち経済界に、きちんとものが言える政権。そして社会保障の財源確保の為に聖域なき無駄の代表格である軍事費にも切り込める政権、などなどであったはずである。ましてや事業仕分けチームの「民間有識者」の多くが小泉政権時代の「構造改革」路線を進める先兵となっていた人物達である。その代表格が、厚生労働省等担当の第二ワーキンググループの政策研究大学院大学教授福井秀夫氏である。氏は小泉時代、規制改革・民間解放推進会議の委員として、公的医療費の抑制と混合診療の全面解禁を最も強く主張した人物である。こう見ると、「事業仕分け」は国民受けを狙う「劇場型政治」と言う点でも、診療報酬のマイナスを公然と主張する財務省主導と言う点でも、小泉政権の手法と瓜二つである。

このような政権交代に対しても悪戯に幻想的期待を持つこと無く、溪仁会グループは2010年度も全職員の英知を結集し、溪仁会開設の初心、すなわち札幌西円山病院開設時の院訓の第一項、「親切・丁寧・敬愛の念を持って接しましょう。」に示されるコミュニケーションスキルの極意を基本姿勢とし、スクラムを組んで着実な歩みを踏み出しましょう。

2010年1月4日

- 年頭所感 ● リハビリ特集 Vol.11 ● まゆ玉・節分 ● 確定申告
- ECO NEWS ● ロビーコンサート ● にしまる探検ツアー ● 編集後記

* * 札幌西円山病院のご案内 * *

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 869床(障害者施設等入院病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設)

リハビリテーション特集 Vol.11

～ 基本動作—その2 (寝返りと起き上がり)～ 麻痺のある方の寝返り、起き上りの特徴と介助方法について

リハビリテーション部 理学療法科
関谷 美晴

日常生活の中で、起き上がるために寝返って横になってから起き上がる、というように寝返りと起き上がりは1つの連動した動作であることが多いと思います。片麻痺の方のこれらの動作の特徴としては、①麻痺のない手で麻痺側の手を腹部の上におく。②麻痺のない側の膝を立て麻痺側下肢の膝の下に入れて麻痺のない方に倒す、など麻痺のない側で麻痺側の動きを補助しながら麻痺のない側に寝返って横向きとなります。③麻痺のない肘の方をテコにして上半身を押し上げる。④同時に麻痺のない下肢の方で麻痺側下肢を支えベッドの端に下ろしながら掌でベッドを押し付け上半身を押し上げる。⑤座位となる(写真1)。もちろん個人差や麻痺の程度などにより片麻痺の方すべてこのようなパターンで行なっているわけではありません。



写真1
寝返り・起き上りの方法

この動作時にベッドの柵を麻痺のない上肢で引っ張ることで動作の補助とされる方も多いと思いますが、片麻痺の方の場合、麻痺側上下肢の曲がりやつっぱりが増強してしまったり(ベッドから落ちそうだという恐怖感がこれを助長させます)、逆に力が入らず体の後ろに手が落ちてしまうなどの反応が出現してかえって動作を難しくしてしまったりする場合があります。起き上がり動作は見た目より複雑な運動ですので、麻痺が重度なほど動作切り替えが困難となり介助を要することも多くなります。

今回は寝返り起き上りの一般的な介助方法(左片麻痺の場合)についてご紹介いたします。

【寝返りの介助法】

- ①ご本人の麻痺のない手(右)を軽く横に開き、介助者の右膝をベッドにおく。
- ②介助者は左手を後頭部において支え、右手でご本人の麻痺側前腕を腹部に乗せ肩を包み込むように抱える(麻痺側手が後ろに落ちていかないように)。
- ③頭部をうなずくように上げ、麻痺側肩とともに斜めに引き起こす。この時、頭部が後方に反り返りやすく介助量を増してしまうため、頭→肩としっかり上げる(写真2)。



写真2
寝返りの介助

- ④左肩が45°持ち上がった後、斜めから横方向に体を押し横向きにする。

【起き上りの介助法】(右を下にして横になった位置から)

- ①左肩をベッドに押し付けるように固定し、右の下腿→左の下腿の順にベッドの端にゆっくり下ろす。
- ②介助者は左前腕でご本人の頭頸部を支えながら肩を後ろから回し込み、介助者の右手で骨盤を斜め後方に転がすように押しながら左手で体を引き起こす(写真3)。介助者の右足に体重移動を行うと、軽く起こすことができる。
- ③体がベッドと直角になるようにご本人の向きを調節する。



写真3
起き上りの介助

介助のポイントとしては、麻痺のない側への寝返り、起き上がる側(介助者側)に寝返ること、麻痺側上肢は肩の損傷や痛みにつながることもあるので引っ張らず、急激な力を加えないこと(反動をつけすぎて転落や恐怖感につながります)、対象者に接近する、なるべく丸まった姿勢で起き上がると効率が良いことなどが挙げられます。また、できる動作はなるべく自分で行ってもらうことで自立への意欲も湧きリハビリの効果が得られますし、介助者の負担も減ります。介助者・ご本人者にとって“やさしい”動作介助となることが大切だと思います。

※前号に掲載した基本動作について掲載回数に不備がございましたので訂正とお詫び申し上げます。

まゆ玉 節分

院内では、その季節ごとに風物詩である行事を行っています。

- ・1月には総合玄関や各病棟に手作りのまゆ玉を飾り一年の祈願を祈りました。
- ・2月にはそれぞれの病棟へ鬼が現れ、一年の福が来るようにお払いをしました。お払いは無事終わり鬼さん達も参った様子でした。



【確定申告】 平成22年2月16日(火)～3月15日(月)

今年も確定申告の時期がやってまいりました。

平成21年分の所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、平成22年2月16日(火)から同年3月15日(月)までです。

医療費控除の対象は医師等による診療等を受けるために直接必要なもので、例えば以下のようなものがあります。

- ・ 通院費
- ・ 入院の対価として支払う部屋代や食事代
- ・ 医療用器具の購入や賃借のための費用
- ・ 6ヶ月以上の寝たきりの人のおむつ代で、その人の治療をしている医師が発行した証明書(「おむつ使用証明書」)のあるもの。(介護療養型医療施設にご入院されている方のおむつ代は、介護保険1割負担金に含まれるため、対象となりません。)

自分自身やご家族のために平成21年中に支払った医療費がある場合は、次の計算によって計算した金額を医療費控除として所得から差し引くことができます。

(平成21年中に支払った医療費の総額－保険金などで補てんされる金額)－10万円※

※ 所得の合計額が200万円までの方は所得合計額の5%

◎ 詳しくは、住民地の税務署にご確認ください。