



横浜はじめ病院

はじめ通信

2018年10月発行



今年の夏は残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続き半袖が大活躍・・・と思っていたら、ここ1～2週間ほどで気温もぐっと下がり、日増しに秋も深まる様子を感じられるようになりました。

季節の変わり目は老若男女問わず体調を崩す方が多くいらっしゃいます。

昼間は暖かくても朝晩が冷え込むようになってきましたので、衣類で上手に調整をしましょう。またバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛け、体調を崩しやすいこの季節を上手く乗り切りましょう。



第12回 市民講座を開催しました！

9月8日（土）横浜はじめ病院第12回市民講座を開催いたしました。8月は市民講座をお休みさせていただいておりましたので、1か月ぶりの市民講座となりました。今回は「私たちの生活を支える医療相談」と題して、当院医療相談室 綿貫 MSW（医療ソーシャルワーカー）よりお話をさせていただきました。

普段、病院を利用されるときはなかなか関わらない部署である医療相談室。医療相談室とはどのような部署か、医療ソーシャルワーカーの役割、どんなことを相談できるのか、病院を利用される皆さんがどのように活用していただけるか、などについて話をさせていただきました。

○医療相談室とは？

外来に通院あるいは入院で当院を利用されている患者様・ご家族様が安心して治療や療養が受けられるように、相談員（医療ソーシャルワーカー）と一緒にこれからの生活について考え、必要なお手伝いをしていく部署のことをいいます。

○どんなことを相談できるの？

- ・退院や在宅生活に関すること
⇒福祉サービス、病院のこと、転院先の相談など
- ・経済的なこと
⇒医療費の支払についてなど
- ・社会福祉制度に関すること

⇒身体障害者手帳、介護保険、特定疾病など各種医療助成について

など。その他、困ったことがあるけれどどこに相談したらいいかわからない、という場合も医療相談室に声をかけてください。お話を聞き、お悩みの内容にあった窓口へとつなげていきます。

また後半は、実際に看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、医事課など当院のスタッフに相談できる時間とし、医療相談とはどのようなものなのかを知ってもらう場を設けました。皆さんが疑問に思われていること、知りたいことなどについて、それぞれの職種のスタッフがお話を聞かせていただき、疑問解決のお手伝いをさせていただきました。



横浜はじめ病院市民講座は毎月、第2土曜日14時～開催いたしますので、今後も気になる講座がありましたら皆様ぜひご参加ください。

次回の市民講座



「糖尿病とその対策」

【内容】 食事、フットケア、運動、治療薬など糖尿病について総合的に話をさせていただきます。予定です。
 【講師】 薬剤師：本橋、管理栄養士：宮武、理学療法士：逆井、看護師：松永
 【日時】 10月13日（土）14：00～15：00（予定）
 【場所】 横浜はじめ病院 1階待合室ロビー



健康コラム

10トウ
10テン
10月10日は転倒予防の日です

日本転倒予防学会が、特に高齢者の寝たきりや要介護の原因になりやすいとされる転倒事故の予防を呼びかけるため、【てん（10）とう（10）】に合わせて10月10日を**転倒予防の日**として制定しました。

【転倒予防は日常から】

高齢者の転倒・骨折は、要支援・要介護となる主な原因のひとつです。

一度転倒をしてしまうと、再び転倒するリスクはそうでない人の5倍も高くなり、再び骨折するリスクも同じく高くなってきます。骨折を予防するためにもまず、転倒を予防することが大切です。



【転ばない身体作りをしよう！】

日頃からこまめに身体を動かす習慣を作ることが大切です。軽いストレッチや片足立ち、椅子に腰かけて片足をあげ足文字を書いてみる…日常生活の中で無理せず、楽しく運動をすることが転ばない身体作りにつながります。



特定医療法人財団 慈啓会
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通 130 番地
 TEL：045-402-3333 FAX：045-402-3337
 ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

一診療科目一

内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

※内科は火・金のみ診療

※小児科は午前中のみ診療。土曜日は第1・3・5土曜の午前のみ診療

一外来診療時間 午前 09:00～11:30 午後 13:30～15:30 一

診療科		月	火	水	木	金	土	日	
内科	午前	×	○	×	休診日	○	×	休診日	
	午後	×	○	×		○	×		
整形外科	午前	○	○	○		○	○		○
	午後	○	○	○			○		×
小児科	午前	○	○	○		○	○		○ (1.3.5)
	午後	×	×	×			×		×

※休診日：木、日、祝、年末年始