

ふれあい

～令和2年12月1日発刊～



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長 大田 光仁
事務局 総務課
0123-24-3000(内線 8232)

今年も残すところわずかになりました。これからの季節、「寒さ」や「路面凍結による転倒の恐れ」などから、外出する機会が減る方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は雪道での一般的な転倒予防の知識と、運動不足になりがちな季節に自宅内で行える簡単な運動を紹介したいと思います。

雪道における一般的な転倒予防の知識

I. 歩き方について



- 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと体の揺れが大きくなり、転倒しやすくなります。滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅で歩きましょう。

- 靴の裏全体をつけて歩く

重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。特に「つるつる路面」では、①小さな歩幅、②足の裏全体を路面につけて歩く「すり足」の様な歩き方が有効です。

- 急がず焦らず余裕を持って歩く

「余裕を持って歩く」ことで、「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。急いで歩いてしまうと、歩幅は大きくなり、また、「すり足」ではなくなってしまいます。

II. 滑りやすい道について

横断歩道、住宅や店舗など車の出入りのある歩道、バスやタクシーの乗降場所など、雪道が人や車で踏み固められている場所は滑りやすくなっています。



III. 「冬靴」について

靴販売店で販売されている「冬靴」が良いです。冬靴とは一般に「滑らない」、「濡れない」、「暖かい」の3つの条件を備えています。その靴底は「深いギザギザ模様の溝」がついていて、これがグリップ力を発揮することによって滑りにくくなっています。中には金属のピンや金具がついているものもあります。つるつる路面を歩くことが多い人、圧雪路面を歩くことが多い人など、個々人で用途は異なるので、それぞれ自分に合った靴を選びましょう。靴販売店に相談するのもいいと思います。



自宅内で行える簡単な運動

I. 転びにくい体を作るには？

普段から運動を心掛けましょう。運動することにより筋力・柔軟性・バランス能力・敏捷性・持久力などを向上させることができます。その結果、歩行が安定し、転びにくい体を作ることができます。



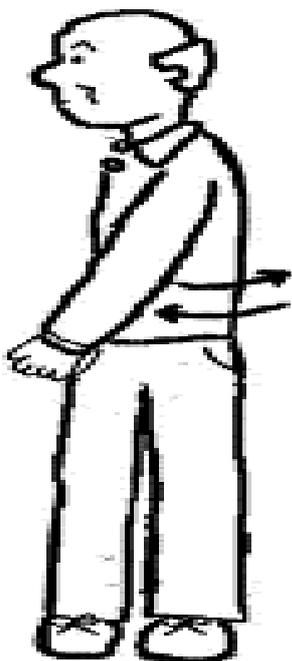
II. 自宅内で行える運動

- 回旋運動 ～ 体全体を柔軟にし、バランス能力を改善します

① 首を左右に捻る運動 10～20 回程度



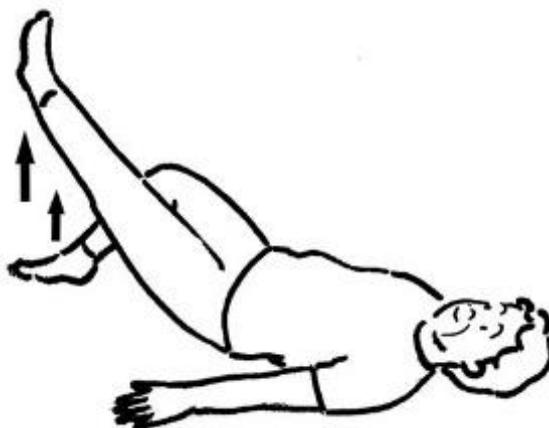
② 腰を左右に捻る運動 10~20 回程度



● 足腰の運動

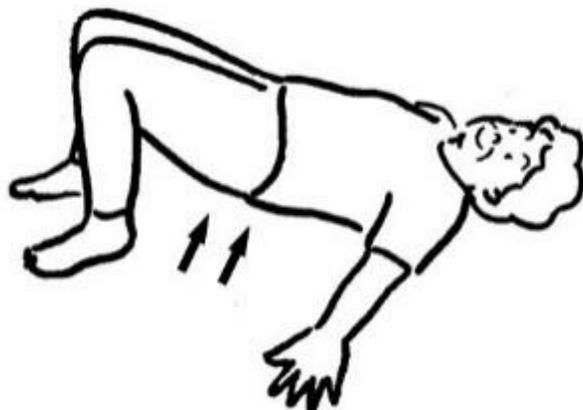
③ 足挙げ運動 ~ 太ももの筋肉を鍛えます。10~20 回程度

仰向けで足首を反らし、膝を伸ばしたまま足を持ち上げます。およそ 30° ~ 45° まで持ち上げ2~3秒止めた後、ゆっくり降ろします。



④ 腰挙げ運動 ～ お尻の筋肉を鍛えます。10～20回程度

仰向けで両膝を立ててお尻を持ち上げます。このとき腰を反らさないように、体とお尻・足まで一直線になるように行います。2～3秒止めた後、ゆっくり降ろします。



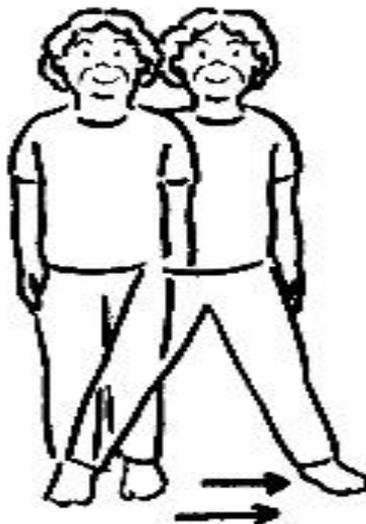
⑤ つま先立ち運動 ～ 脹ら脛の筋肉を鍛えます。10～20回程度

壁やテーブルに手を置きバランスをとって立ちます。つま先立ちをしてゆっくり降す動作を繰り返します。



⑥ 横歩き運動 ～ 骨盤周りの筋肉、バランス能力を鍛えます。5m×5回程度

足は外股、内股にならないように真っ直ぐ前のまま横方向に進みます。転倒など不安な方はテーブルなどに掴まりながら行います。



外出を安全で楽しいものにしましょう！

編集後記

今回は、冬道における転倒予防について書かせていただきました。これから本格的な冬を迎えます。体調を崩さないよう健康管理に気をつけてお過ごしください。

リハビリテーション科 森・3階東病棟 武田

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払ください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしく申し上げます