



## サーカディアンリズムの乱れ

本年4月より当院整形外科にて毎週水・金曜日および第1,3土曜日の午前外来を担当させて頂いております。自己紹介を兼ねて簡単ですがご挨拶を申し上げます。

私は、小牧市立篠岡小学校区の北側に位置します「小牧市林」というところで生まれ育ちました。現在は桃花台の関係で小学校も分散しておりますが、当時は春日井市明知町のすぐ西隣にあります大山・小牧が丘・大草などもその小学校区内にありました。

昭和58年に名古屋市立大学医学部を卒業して同医局に入局後研修という事で、7か所ほどの愛知県・岐阜県内の病院を転々としています。平成8年にJA愛知厚生連足助病院に赴任してからは、27年間同病院で勤務を続け、この3月定年を迎えました。足助(あすけ)というとあまり聞きなれない地名かと思いますが、紅葉の名所「香嵐渓(こうらんけい)」まで歩いて5分程のところにある病院です。

10年間その土地に住み、その後17年間は小牧市から通勤をしたわけですが、毎日片道52kmを走らねばなりません。渋滞を避けるため午前5時に起床し、6時には家を出るという生活がずっと続きました。サーカディアンリズム(体内時計)のおかげで目覚まし時計を使用することなく起床はできていましたが、如何せん本病院に勤めるようになってからも、尚5時には目が覚める毎日が続いています。自宅から5kmほどの距離ですから7時半頃の起床で十分なわけですが、どうしても目が覚めてしまうのです。「年のせい」と一蹴されそうですが、もう2か月になります。でもなかなかリズムの乱れが改善しないのも事実です。

私は、整形外科の中でも一般外傷と関節外科(特に人工膝関節置換術等)を主に行ってきました。現在手術からは少し遠ざかっていますが、微力ながら当院および地域の皆様に少しでも貢献できるよう努めさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



整形外科 医師 余語 鎮治

### 病院の理念・基本方針

#### 1. 豊かな人生への支援

- ①QOL(Quality of Life: 生活の質)を重視したチーム医療の実践
- ②患者さまを主体とした思いやりのある医療・サービスの提供

#### 2. 地域社会への貢献

- ①健康増進と予防医学の啓蒙
- ②地域医療機関・福祉施設との緊密な連携

### 患者さまの権利

- 1. 患者さまは公平で良質、かつ安全な医療を受ける権利があります。
- 2. ご自身の病気や治療について知る権利と十分な説明を受ける権利があります。
- 3. ご自身の治療について、担当医師から提示された治療方法を選択または拒否する権利があります。
- 4. 病院に対して、意見、要望を述べる権利があります。
- 5. 患者さまのプライバシーは常に保護・尊重されます。

### 我々の目標

- A. 疾患の治療にとどまらず、患者さまの生活・社会背景を熟慮して、最適の医療・サービスをご提案します。
- B. 安全で安心できる快適な療養環境の整備を行い、満足していただけるケアが提供できるように努めます。
- C. 日々進歩する医学に対し、正確な医学知識の習得を常に心がけます。
- D. 診療技術および看護・介護技術向上のための研鑽を怠りません。
- E. 診療内容・医療情報をわかりやすく説明し、互いの信頼関係を築くことを心がけます。
- F. 患者さまのプライバシーに配慮し、個人情報の秘密を守ります。
- G. 地域医療機関・福祉施設と協力し、医療から福祉へ連続したサービスを提供できるように努めます。
- H. 働く人の生き甲斐となるような病院、職場づくりを目指します。



奥入瀬溪流  
加藤 恵子 作



私たちは、春日井の魅力発信を  
応援するパートナーです。

## 看護副部長就任のご挨拶

令和4年9月16日付けで看護副部長に就任いたしました谷由紀衣と申します。  
平成28年4月に当院に入職し、病棟勤務を経て今年度より看護部長補佐として業務をしております。



病棟勤務中は医療安全担当の一員として患者さまの安全な療養生活を支援してきました。昨年度、新たな医療安全管理者を迎えましたので、共に協力して医療安全活動を継続していきます。

当院では経済連携協定(EPA)に基づいて来日したEPA看護師候補生をインドネシアとベトナムから受け入れています。今年看護師国家試験を合格したEPA看護師の指導、育成に尽力していきます。異国の地で看護師として働くことは並大抵のことではありません。手探りではありますが、彼らの指導によって、私共も一緒に成長できたらと考えております。

当院へは急性期病院での治療を終えて転院していらっしゃる患者さま、施設入所中に体調を崩して受診される患者さま、また地域の住民の方々、そのご家族さまが来院されます。さまざまな不安や辛さを抱えて来院される方に寄り添い、安心できる存在であることを目指して日々の業務にあたっていきたくと考えております。今後も皆さまの信頼に応えられる看護部職員を育て、チーム医療の一員としての役割が果たせるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

看護副部長 谷 由紀衣

## 看護師国家試験合格の報告

2023年2月に行われた第112回看護師国家試験において、当院に勤務するEPA看護師候補者の3名が合格いたしました。



前列 理事長、  
後列左 ロアン、右 ビエツ



左から 稲葉、アニス、  
理事 吉川(日本語教育担当)

私達は2021年9月にベトナムから来日したレー クアン ビエツとゴー ティ ロアンです。

看護師国家試験に合格できました。本当にありがとうございました。外国人として試験に合格するためには、とても一生懸命に勉強しなければなりません。また、この1年間私達に付き添い、献身的に指導してくださった先生にはいつも感謝しています。

今年から看護師として働くことになります。看護の仕事ができるようになるには大変な努力が必要です。職場では皆さんが常に親切に指導してくれます。私達は日本語でのコミュニケーション能力には限界がありますが、皆さんが私達のことを理解し根気よく少しずつ教えてくださり感謝しています。これからもよろしくお願い致します。

3病棟 看護師 レー クアン ビエツ  
ゴー ティ ロアン

私はインドネシアから来たアニスと申します。今年の6月で春日井リハビリテーション病院で働いて、ちょうど2年になります。インドネシアでも看護師の仕事をしていましたが、日本に来て言語や文化の違いがある為、仕事終わった後や休みの日でも色々勉強しなければなりません。今年は看護師国家試験に合格できました。いつも皆さんが色々教えてくださり、本当にありがとうございました。感謝しています。日本で看護師として働き続けたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

6病棟 看護師 アニス ユリアンティ

昨年4月からEPA看護師候補者の学習支援をしています。EPA候補者の皆さんは母国を離れ異国の地で努力され本当に感服しています。アニスさん、ロアンさん、ビエツさんは本当に努力家で、学習や指導を受けたことは確実に遂行し実行できる方でしたので合格できたと思います。また、心優しい方ばかりです。患者さんに優しい素敵な看護師となられると思います。3名に続いて合格者が誕生することを期待しています。

EPA・教育担当看護師 稲葉 太香子

## 陽和福祉会より ～施設長新任のご挨拶～



この度、令和5年4月1日付けで高齢者福祉施設どんぐりの森の施設長に就任いたしました、高木貴史と申します。ご利用者さま、ご家族さま、地域の皆さまにおかれましては、日頃より「どんぐりの森」の運営にご理解と温かいご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

早いもので、どんぐりの森も今年で10周年を迎えます。近年は、新型コロナウイルス感染症流行のため、行事等を控えさせていただいており、ご不便等をおかけしてきました。どんぐりの森においては、7月1日より面会制限を解除いたしました。

また、私事ではございますが、趣味でそば打ちを行っており、先日引退されたそば打ち名人の小木曾様に代わり、作りたてのお蕎麦を提供することで入居者さまに喜んでいただきたいと思いますと考えております。

まだまだ微力ではございますが、皆様のご理解とご協力のもと、努力してまいりますので、ご指導、ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

どんぐりの森 施設長 高木 貴史



## 高齢者に対する筋力トレーニング

～リハビリテーション便り

我が国における高齢化は急速に進んでおり、高齢者は加齢に伴いさまざまな要因から筋力低下を来すとされています。今回はその筋力低下の原因と、それに対する筋力トレーニングの紹介をしたいと思います。

### 《筋力低下の原因》

加齢に伴う身体機能の変化は、生活習慣や生活環境などの影響を大きく受けることから個人差が大きいとされていますが、筋力低下の原因は一般的には

- ◎加齢性：加齢以外の明らかな原因なし
- ◎活動性：安静臥床や低活動な生活に伴う廃用
- ◎疾患性：重症臓器不全（心臓、肺、肝臓、腎臓、脳）、炎症性疾患、悪性腫瘍など
- ◎栄養性：吸収不良、消化管疾患、食思不振に伴うエネルギーやたんぱく質摂取不良



とされています。その中でも低栄養は高齢者において筋肉量の減少や筋力低下を招く重要な要因とされています。よって高齢者の筋力トレーニングには低栄養対策が重要となってきます。

### 《筋力トレーニング方法と一例》

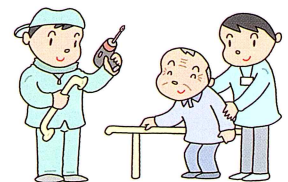
高齢者の筋力トレーニングにはたんぱく質補給を行うことが筋肉量・筋力の改善に有効であるとされています。また、低強度の筋力トレーニングであっても回数やセット数を増やすことで高強度の筋力トレーニングと同等の筋力改善効果があると言われています。

低強度で行うトレーニングはゆっくりとした動き（3～5秒）で行うスロートレーニングがより効果的です。

リハビリテーション科 理学療法士 牟田 宜弘

## 介護保険のお話 ～住宅改修サービス

介護保険には、要介護認定を受けた方が自立した在宅生活を送るために必要な住宅改修に対し、費用の一部を支給する制度があります。手すりの設置や、段差の解消、和式便座から洋式便座への変更など、介護保険で定める工事内容が対象です。



要介護度に関わらず20万円の改修を上限として利用できますが、給付はその人の負担割合（所得により1～3割）に応じた費用となります。また、要介護度が著しく重くなった場合や転居した場合には、再度給付が受けられます。

住民票のある自宅の改修であることや、工事前に事前の書類作成と提出が必要など、一定の条件がありますので、必ず事前に担当のケアマネジャーか、地域包括支援センター、お住まいの市町村の介護保険窓口にご相談ください。

居宅介護支援事業所 ケアマネジャー 下迫 千晴

● **院内セミナー** (オンライン研修を含む)

|         |   |          |
|---------|---|----------|
| 4/5     | 入職者研修会オリエンテーション(看護協会配信セミナー)<br>①基本的な感染防止<br>②新人看護師に学んで欲しい医療安全 | 教育研修委員会  |
| 4/26    | Zoomセミナー「車椅子での圧と姿勢崩れ、移乗負担への解決法」(モルテン)                         | 褥瘡対策委員会  |
| 5月      | 動画視聴研修「病院感染対策 手指衛生の基本」  | 感染対策委員会  |
| 5/22・23 | Zoomセミナー「嚥下調整食について」(ネスレ)                                      | 教育研修委員会  |
| 6/12    | 「医療安全文化の醸成とインシデントレポートの重要性」                                    | リスク管理委員会 |
| 6/15    | 「ガイドラインに基づいた褥瘡局所治療を知ろう」(スミス&ネフュー)                             | 褥瘡対策委員会  |
| 6/16    | 消火訓練  | 災害対策委員会  |
| 6/26・28 | 動画視聴接遇研修「医療機関の接遇 事例から学ぶ言葉遣い」                                  | 教育研修委員会  |

● **院外セミナー** (オンライン研修を含む)

|        |                                  |                         |
|--------|----------------------------------|-------------------------|
| 5/23   | Zoomセミナー「第四期特定健診・特定保健指導の見直しについて」 | 日本保健指導協会                |
| 5~7月   | 愛知県臨床実習指導者講習会                    | 看護研修センター                |
| 6/5・20 | 看護補助者の活用推進のための看護管理者研修            | 愛知県看護協会                 |
| 6/24   | 第20回乳房超音波技術講習会                   | 日本乳がん検診精度管理中央機構教育・研修委員会 |

**職員募集**

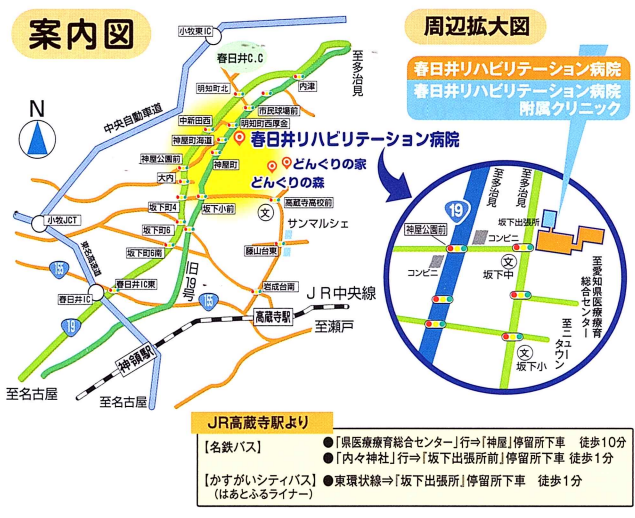
- 常勤・非常勤 ●看護師・准看護師 ●介護福祉士 ●介護士(未経験・無資格者応募可) ●薬剤師(常勤のみ)  
●理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

◎勤務日数等、相談可(※薬剤師は常勤のみ)。  
◎新入職員への支援研修を行っていますので、新卒の方、ブランクのある方も歓迎します。  
◎託児所(定員有、平日日中のみ)もあります。  
◎なお、ハローワークや当院まで直接ご連絡の上、採用となった方には基本給が優遇される場合があります。  
■休日/変形休日制(4週8休) ■委細面談/履歴書提出(写真貼付) ※郵送可 担当/看護部 宮瀬・総務課 大川内

**附属クリニック診療表**

|       |            | 午前：9時~12時 午後：3時~5時 |    |     |     |    |    |
|-------|------------|--------------------|----|-----|-----|----|----|
|       |            | 月                  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |
| 午前    | 内科         | ○                  | ○  | ○   | ○   | ○  | ○  |
|       | 循環器内科      | ○                  | ○  | ○   | ○   | ○  | ○  |
|       | 呼吸器内科      |                    |    |     | ○   | ○  | ○  |
|       | 消化器内科      | ○                  | 予約 |     |     |    |    |
|       | 漢方内科       |                    | ○  |     | ○   |    |    |
|       | 整形外科       | ○                  | ○  | ○   | ○   | ○  | ○  |
|       | リハビリテーション科 | ○                  | ○  | ○   | ○   | ○  | ○  |
|       | 乳腺外科       |                    | 予約 |     |     | 予約 |    |
|       | ペインクリニック内科 |                    |    | ○   |     | ○  |    |
|       | 皮膚科        |                    |    | ○   |     |    |    |
|       | 精神科・心療内科   |                    |    | 予約  |     |    |    |
|       | 脳神経外科      |                    |    |     |     |    | ○  |
|       | 健診科        | 予約                 | 予約 | 予約  | 予約  | 予約 | 予約 |
|       | 午後         | 内科                 | 予約 | 予約  | 予約  | 予約 | 予約 |
| 消化器内科 |            |                    |    | 休診中 | 休診中 |    |    |
| 乳腺外科  |            |                    |    |     |     |    |    |
| 脳神経外科 |            |                    |    |     |     | 予約 |    |

\*精神科・心療内科の診療は水曜日(予約制)のみとなります。  
色 の 診 察 は 予 約 制 と な り ま す 。



**医療法人 陽和会**

ホームページ: <http://www.kreh.or.jp>

〒480-0304 春日井市神屋町706

■春日井リハビリテーション病院 Tel:0568-88-0011(代) Fax:0568-88-1548  
◎一般病棟39床、回復期リハビリテーション病棟60床、療養病棟180床

■春日井リハビリテーション病院 附属クリニック Tel:0568-88-0033 Fax:0568-88-0061

【在宅支援室】  
◎訪問診療・居宅介護支援事業所 Tel:0568-88-1232 Fax:0568-88-0633  
◎短時間型通所リハビリテーション(デイケア：1-2時間) Tel:0568-88-0248 Fax:0568-88-0633  
【診療健診部】  
◎健診科 Tel:0568-88-8275 Fax:0568-88-0633

■地域包括支援センター高蔵寺 Tel:0568-37-0780 Fax:0568-37-0782

〒487-0025 春日井市出川町2-8-10