

インフルエンザ・ 新型コロナウイルスワクチンの 予防接種を受け付けています

新型コロナウイルスワクチンの予防接種を行っております(初回の方を除く)。インフルエンザの予防接種も受け付けております。

詳細は窓口かお電話にてお問い合わせください。

なお、コロナワクチンの予約受付は、電話予約のみとなっております。



予約受付

TEL/0256-88-5521

平日 9:00~17:00



年末年始の外来診療については下記の日程となります。
ご確認をお願いいたします。

12/29 (金)	通常診療
12/30 (土)	休診
12/31 (日)	休診
1 / 1 (月)	休診
1 / 2 (火)	休診
1 / 3 (水)	休診
1 / 4 (木)	通常診療

医療法人 美郷会

西蒲中央病院

- 認知症対応型通所介護「デイサービスセンターみさと」
TEL:0256-88-5521 FAX:0256-88-5531
- 通所リハビリテーション
TEL:0256-88-0024(直通)
- 居宅介護支援事業所「ケアプランセンターチューリップ」
TEL:0256-88-0180(直通) FAX:0256-88-0181
- 訪問看護ステーション ●訪問リハビリテーション
TEL:0256-88-0171(直通) FAX:0256-88-0172
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲
TEL:0256-88-0022(直通) FAX:0256-88-0033
- 西蒲中央病院みさと訪問看護ステーション
TEL:025-211-2116(直通) FAX:025-211-2126

住宅型有料老人ホーム ころはす西蒲

- 短期入所生活介護事業所「ショートステイころはす西蒲」
- 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす西蒲」
- 居宅介護支援事業所「ころはす西蒲」
- 訪問介護事業所「ころはす西蒲」
TEL:0256-88-3113 FAX:0256-88-3115

ころはす榎尾

- ショートステイ「ころはす榎尾」
TEL:025-211-8325 FAX:025-211-8326

ころはす亀貝

- ショートステイ「ころはす亀貝」
TEL:025-260-0261 FAX:025-260-0268
- デイサービスセンター「ころはす亀貝」
TEL:025-260-0255 FAX:025-260-0256

住宅型有料老人ホーム ころはす小針

- 「ころはすクリニック」
- 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす小針」
- 居宅介護支援事業所「ころはす小針」
- 訪問介護事業所「ころはす小針」
TEL:025-234-3800 FAX:025-234-3810

ころはす五十嵐

- ショートステイ「ころはす五十嵐」
TEL:025-201-6363 FAX:025-201-6360

ころはす小新

- ショートステイ「ころはす小新」
TEL:025-234-4661 FAX:025-234-4662(共通)
- 居宅介護支援事業所「ころはす小新」
TEL:025-234-4666

社会福祉法人 友愛会

グループホーム ゆうあい

- 認知症対応型
共同生活援助事業所
TEL:025-268-6840 FAX:025-268-6841

グループホーム ひまわりの家

- 認知症対応型
共同生活援助事業所
TEL:025-272-2701 FAX:025-272-2710

編集後記

[みさと編集委員会 山上]

長く続いていた猛暑も過ぎ去り、あっという間に秋らしい気候になりました。今年も当院では「みさと祭」が開催され、多くの方にお越しいただきました。また、今年は免疫力の低下からインフルエンザの流行が続いています。感染された場合、高齢者の方は肺炎を併発する等、重症化する恐れもあります。予防接種をする等、感染対策を行い、冬場を乗り切っていきましょう。



発行責任者: 院長 鰐淵 勉
〒959-0423 新潟県新潟市西蒲区旗屋731番地
TEL/0256-88-5521(代)
FAX/0256-88-5531

http://www.misatokai.or.jp/

西蒲中央病院

検索



みさと

M i s a t o

— 美郷会理念 —

人と地域にやさしいオアシスを目指します



今回の表紙:「第5回 みさと祭開催」

- 第5回 みさと祭を開催しました! ● 知トク情報「腰痛について」
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲からのお知らせ
- ワクチン接種について ● 年末年始のおしらせ



第5回

みさと祭を開催しました!!

平素は、美郷会の活動にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。さて、10月14日のみさと祭開催に際しましては、200名を超える多くの方々にお越しいただくことができました。地域の皆様や患者様ご家族などの方々との交流を深めることができ、大変有意義な催しとなりました。また、各施設利用者をはじめ、関係企業の方々や近隣の皆様からは、多数の作品の

出展や農産物等の出品のなどのご協力をいただき感謝しております。

おかげをもちまして、第5回みさと祭を盛会のうちに閉じることができました。今後とも、地域に根差した活動に一層邁進してまいりますので、ご支援・ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

院長 鰐淵 勉



ストレス発散!

毎日の健康チェックが大事!



新鮮野菜大盛況!!

来場者様の声

(当日アンケートより抜粋)

- 作品がとても上手でした。(70代以上)
- とても楽しかったです。キャンドルを作りました。また来たいです。(10歳以下)
- 目が不自由ですが、缶倒しのゲームに参加でき、喜んでいました。(その他)
- 野菜、果物販売がよかった(40代)
- 2歳の子どもがゲームコーナーをとても楽しんでいて良かったです。(30代)
- スタッフの方々の笑顔とあたたかい対応が素晴らしかったです。(40代)



Shittoku Joho 知っトク 情報

今回のテーマ

腰痛について

一生のうちに80%の人が腰痛を経験するとされ、腰痛は国民生活調査でも訴えの多い症状(有訴率)として常に上位にランクされます。職業別では、運輸業と並んで看護・介護職に腰痛が多く、さらに職場のストレスは腰痛の発症とその治り具合に影響すると言われています。

腰痛の80%以上は原因が明らかではない「非特異的腰痛」、つまり、レントゲンやMRI検査でもはっきりした異常がない人が80%以上いるということです。腰痛の多くは1ヶ月程度で自然に改善することも判っていますが、慢性化・難治化する例もあり如何に慢性化させないかが重要です。見逃してはいけない腰痛(危険信号)として、安静時(進行性)腰痛、体重減少、発熱などがあり、癌の転移や感染などの重大な疾患が隠れている事があり注意が必要です。

急性腰痛に対して安静は不要です。痛みに応じた活動性の維持は、ベッド上安静よりも疼痛を軽減し機能回復させるのに有効です。薬物治療は有効で、最近は単純な痛み止めだけでなく、いろいろな薬が出てきていて選択の幅が広がっています。

運動療法是急性腰痛には効果がなく、慢性期と腰痛の予防に高い効果があります。運動の種類による効果の差は不明です。そのため、より簡便で長く続けることが可能な体操がお勧めです。

一例として、「これだけ体操」(3秒体操、松平浩考案)があります。立った状態で骨盤に両手を当て、両手で骨盤を前方に押し出す意識で腰を大きく反らせ、反った姿勢を3秒間維持するだけの体操です。回数は1~2回で十分。いつでも、どこでも(もちろん職場でも)、気がついた時にできる体操ですので慢性腰痛の人、腰痛を繰り返す人、腰痛を予防したい人は是非試しましょう。

整形外科医師 山崎 幸男

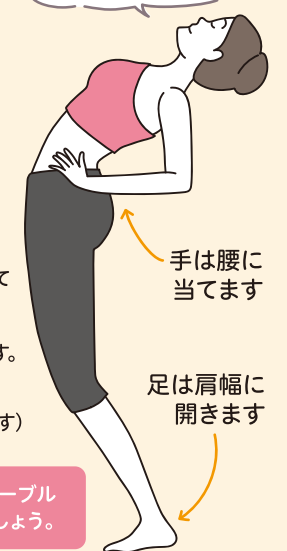
腰痛体操

思いっきり反って3秒キープ!!

背中の筋力が低下すると、腰痛や腰が曲がる原因にもなります。少しずつでも毎日続けることが大切です。

- ①足を肩幅に開き、腰に手を当てて思いっきり腰を反らせます。
- ②そのまま3秒止めて、元に戻します。これを1日20回毎日行います。(午前・午後10回ずつでもよいです)

※転倒の危険がある場合は、テーブルや手すりにつかまって行いましょう。



新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲からのお知らせ

令和5年10月11日、12日の2日間に亘り、巻総合高等学校2学年の皆さんを対象として、「医療と介護の出前スクール」を開催致しました。西蒲中央病院訪問看護ステーションの看護師2名、理学療法士2名が講師を務め、仕事内容ややりがいについて、また、その職業に就くための進路などをお話させていただきました。

生徒さんは熱心に聴講してくださり、「周りの方への優しさや笑顔の大切さがわかった」「やりがいのある仕事だと思った」などの感想をいただきました。

今後も、医療や介護に関する啓発活動を地域で行って参ります。どうぞお気軽にお声かけください。



新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲 (地域連携相談室内)

TEL/0256-88-0022 FAX/0256-88-0033 担当/梅川、加藤