医師紹介
内科　向井 晃太　医師



ご挨拶

本年 4 月 1 日から当院内科勤務の向井です。出身は岡山県の田舎です。和歌山県と岡山県は似た所が多く、岡山県も果物王国と言われ、白桃・葡萄（マスカット、巨峰等）・富有柿・栗・20 世紀梨などが採れます。残念ながら蜜柑は無く、夏蜜柑です。違うところは、岡山県は『晴れの国』と言われるように雨が少ないことと、海は瀬戸内海なので魚が違うことです。今度挨拶文を書くにあたり、『みくるま通信』を読ましていただきましたが、とても残念なことに当院が社会医療法人であることが 1 度だけしか紹介されていませんでした。当院が社会医療法人であることにより、紀の川地域の皆様がどのようにメリットを受けておられるか是非この機会に紹介させていただきたいと思います。経営の透明性を高めた医療法人に対して、地域の医療計画へ参画させ、自立的に公益性の高い医療を安定・継続的に提供してもらうための施策として、社会医療法人が制度化されました。社会医療法人として認定を受けるためのその要件は、「同族支配の制限」「救急医療等の実施」「公的な運営」「残余財産の公共性です」。このように貴志川リハビリテーション病院は地域医療に貢献するために日夜頑張っています。私も当院で、これからもっともっと大事になるリハビリテーションを学んで行きたいと思います。

腰痛のお悩み対策

リハビリテーション部



「腰痛症」とは、座っている時・寝ている時などの安静時や、物を持ち上げたり・引っ張ったりする運動時に、腰部に痛みが出現する状態を指します。腰痛の原因は様々な事が考えられますが、その要因としては、身体的要因と精神的要因の２つに分けられます。例えば、身体的要因では、お仕事で重量物を繰り返し持ち上げる作業を繰り返すことで、脊椎に付着する筋肉が緊張し血液の循環が滞ってしまい、痛みが出現するとされます。他にも、脊椎を安定させる靭帯へのストレスが高まることで、痛みを引き起こすと考えられます。精神的要因では、さまざまな心理的疲労が高まった場合に腰痛が引き起こされやすいとされます。

現在、上記の様な症状に対してリハビリ体操が推奨されています。特に、ストレッチや体操は血流を促進し、筋肉を柔軟にする作用があります。また、運動を習慣化する事で、腰痛改善だけでなく腰痛の再発予防にも効果が期待できます。ぜひご自宅で、運動を行う習慣をつけ健康な体を維持して参りましょう！

腰痛予防の体操

各ストレッチをゆっくりと 10 秒数え、一日に 3 回繰り返すところからはじめましょう！

「だるまさん」体操



両脚を抱え込み背中の筋肉が伸張されるのを感じながら行います

「裏もも伸ばし」体操



膝をまっすぐ伸ばし太ももの裏の筋肉が伸張されるのを感じながら行います

「腰でタオル押し」体操



腰でタオルを押し付ける様に行い腹筋、背筋ともに力を入れます

認知症について

看護部



2025 年問題をご存じですか？
厚生労働省によると、この年までに認知症患者は 700 万人を超え、65 歳以上の高齢者のうち 5 人に 1 人は認知症になると言われています。
認知症とは記憶の障害、判断力の低下などを引き起こす脳の病気です。年齢による物忘れとは違い、生活する上で様々な問題が出てきます。時々、「認知症になったら何にもわからなくなるから、いいよね」という人がいますが、それは違います。確かに記憶は残らないかもしれません。でも、うれしかったこと、悲しかったことなどの感情はしっかりと残っています。子供が心配という気持ちで家に帰りたいという人、その日嫌なことがありモヤモヤするから夜眠れず、歩き回る人など、その人なりの想いをもって行動しています。特に高齢の患者さんは、病気や怪我、入院という、いつもと違う環境の中で、一時的な混乱を起こしたり、認知症の症状が強く出たりすることもあります。そのような時でも私たちは認知症の患者さんに穏やかに過ごしていただけるよう、その想いに寄り添い、チーム一丸となってケアに取り組んでいきます。

関連施設
在宅総合ケアセンター 赤ひげクリニック

赤ひげクリニックで、7/7、7/8 に流しそうめんを行いました。デイケア利用中に出ないような笑顔で、流しそうめんを食べられていました。利用者様からは、こんなに美味しいそうめんは、食べたことがない。非常に満足と言われ、職員一同も大変喜びました。



互助会　クラブ紹介

三車ファーム

法人互助会のクラブ活動として昨年度発足した三車ファーム！部員３０名です！
主な活動としてはＪＡ紀の里さんが企画する「鞆渕がんこ農家　黒豆作業体験」に参加しています。









写真は先日６月１８日（土）に行われた玉ねぎ・じゃが芋収穫と黒豆の苗植付け作業の様子です。

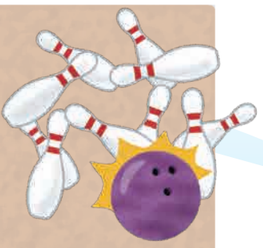
ソフトボール部





様々な部署より、初心者から経験者まで揃いみんなで楽しく活動しております。活動場所は那賀スポーツレクリエーションセンターにて週１回活動し、紅白戦、練習試合も組んでおります。近年の成績では、和歌山県病院協会主催のソフトボール大会へ出場し、地区大会優勝の経験もある実力派チームです。　今年も新たな部員も増え、戦力も充実してきていますので、今年も地区大会優勝に向け、元気一杯活動して参ります！

ボウリング部



ボウリング部では様々な部署の職員が集まり、定期的に活動をしております。現在は紀の川ボウリング場にて練習をしており、和気藹々と楽しんでおります。また、病院協会主催のボウリング大会にも出場し、いくつもの優勝経験もある強豪部です！

貴志川リハビリテーション病院　外来診察担当医表

平成 28 年 4 月 1 日現在

診察時間	診療項目	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日	金曜日	土曜日
午前診療 9 時～ 受付時間 8 時 30 分～ 11 時 30 分	整形外科	殿尾（装具診）	近藤	戸堂	終日手術日	尾川	殿尾（装具診）	担当医☆（交代制）
	脳神経外科	西林 10 時～ 11 時 30 分	——	兵谷		中谷	——	担当医☆（交代制）
	内科	——	豊田	——		——	田畑	——
	リハビリテーション科	——	——	荒川		——	——	——
	血管外科	——	関井	——		——	——	——
午後 予約診療 13 時～ 16 時	整形外科 予約診察	——	休診	近藤（膝専門外来）		近藤（膝専門外来）	——	休診
午後診療 15 時 30 分～ 受付時間 15 時～ 17 時	一般整形外科	——		——		臨時手術日	殿尾 / 生田	
	スポーツ整形 小児整形	殿尾＊		——			——	
	脳神経外科	——		——			担当医	
	リハビリテーション科	——		荒川			——	
	内科	——		——			中村	

＊月曜日の午後の殿尾院長の診察は、スポーツ整形・小児整形のみの診察になります。
☆土曜日の整形外科・脳神経外科は、交代制になります。

リハビリテーション

時　間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9 時～	○	○	○	○	○	—
午後 15 時 30 分～ 19 時 30 分	○	—	—	—	○	—

★リハビリテーションをご希望の方は、整形外科・リハビリテーション科を受診して下さい。
医師が必要と判断した場合に行うことになります。



アクセス



公共交通機関でお越しになられる方

- JR 和歌山線船戸駅よりタクシーで 5 分 (徒歩約 20 分)
- 紀の川コミュニティバス「丸栖北」下車すぐ
- 紀の川市地域巡回バス「巡回丸栖北」下車すぐ

社会医療法人　三車会
貴志川リハビリテーション病院
〒640-0401　和歌山県紀の川市貴志川町丸栖 1423-3
TEL　0736-64-0061 ／ FAX 0736-64-0063
〔HP〕http://www.mikurumakai.or.jp

インタビュー

健幸クラブミニ通信

健幸クラブをご利用いただいている方々の声をご紹介します。



H さん　80 代　女性

Q. 利用期間は？
A. 2 ヶ月
Q. 月の利用回数は？
A. 8 回 / 月
Q. 利用してから、どのような効果を感じますか？
A. 体操を始めてから、膝の痛みがしだいにとれ、足が軽くなりました。
今では、健康クラブへ行くのが楽しみになっています。
Q. 今後の目標は？
A. 足を鍛えて、遠出ができるぐらいの力をつけていきたいです！

2016 年 7 月発行 / 広報誌みくるま通信　Vol.9　夏号

社会医療法人　三車会
貴志川リハビリテーション病院 広報誌

2016 夏号 Vol.9 みくるま通信

Photo: 緑化センター

掲載内容

・医師紹介
向井 晃太 医師

・リハビリテーション部
腰痛のお悩み対策

・看護部
認知症ケアについて

・クラブ紹介
三車ファーム・ソフトボール部・ボウリング部

・インタビュー
健幸クラブミニ通信