

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたくしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんを結ぶ広報誌

さいせい
済生

Hitachiomiya Saiseikai Hospital

お！おみや



特集 運動の秋 歩いてみよう

- ウォーキングを始めてみませんか!
- 職員おすすめ ウォーキングからのステップアップ
- 第2回病院まつり大盛況!
- こんにちは!常陸大宮済生会病院です「医事課・外来編」ほか

2017
第8号
秋号

ウォーキングを始めてみませんか!



季節は秋。秋といえば食欲の秋! 芸術の秋! そして、運動(スポーツ)の秋!
 このところ運動不足だけど、急な運動はちょっと・・・という方も多いと思います。そこで、まずはご自身の健康作りのためにウォーキングを始めてみませんか?

今回の済生おおみやでは、【歩く】をテーマにリハビリテーション科から正しいウォーキングについて、さらに当院職員からウォーキングからのステップアップをお届けいたします。



正しい歩き方

かかとで着地をする。
 これは転倒予防にもなるため最も重要なポイントです。



足の親指で蹴って歩く。
 後ろ足を前に出す際、つま先で地面をしっかり蹴り出します



重心移動は
かかと から

つま先 へが基本

かかとで着地し、つま先に向かってだんだんと重心を移動することをイメージしながら歩きます。

ウォーキングの前

① 水分補給

ウォーキングの最中にも水分補給は必要ですが、歩く前にも必ず水分を補給しましょう。のどが渴いたな、と思う前に水分補給することが大切です。

② ストレッチ

肉離れなどケガ予防のために、ストレッチを行いましょう。朝ウォーキングをする場合には、特に筋肉が温まっていないので注意しましょう。時間のない方は、足首を回す・足首をぶらぶらさせる・足の指をグー・チョキ・パーと動かすなど、足首の運動を行いましょう。

ウォーキング前後の おすすめストレッチ

ウォーキングの後

① ストレッチ

歩いた後はクールダウンをしないと、筋肉の柔軟性が低下します。また、ストレッチで血流を良くすると、筋肉痛にもなりにくくなります。

② 水分補給

運動後も必ず水分補給をしましょう。可能な方は牛乳を1杯飲むと、筋肉量がアップします。筋肉量がアップすれば基礎代謝も上がるようになります。



アキレス腱

前もも

おしり

ウォーキングのメリット

ウォーキングのメリットは大きく分けて2つあります。

メリット 1

体質改善

1つ目は、体質改善です。適度な疲労感から、質の高い睡眠が可能になり、目覚めも良くなる上、日中活動的に過ごすための自律神経が整います。また、血行が良くなり、体温が上昇し、体調が整いやすくなります。

メリット 2

ストレスの緩和

2つ目は、ストレスの緩和です。一般的に運動は、ストレス解消につながります。また、ウォーキングのように、体に大きな負担をかけない運動は楽しさを生み出します。



歩幅は自分の肩幅程度が最適。
自分の身長-100cmが
大体の基準になります。



腕もあまり
振らずにいると
バランスも
取りづらく
なります。

猫背で視線が下がっていると、重心
の移動がスムーズに行えなくなり
ます。



胸をかるく張り
視線は15~20m先を
見るようにしましょう。

腕もかるく肘を曲げ少しだけ大きめに
ふりましょう。体幹が安定し、
スムーズに歩けるようになります。

どれくらい歩けばいいの？

まず、時間は平日も休日も、毎日、必ず20分以上は確保しましょう。休日だけ長時間歩いてもあまり効果がありません。

歩く速さは、一つの目安として目標心拍数というのがあります。目標心拍数は以下の計算式で求められます。

$$\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.7$$

例) 50歳の場合

$$\text{目標心拍数} = (220 - 50) \times 0.7 = 119$$

(220-年齢)は最大心拍数というもので、心臓の働きが最大になった時の心拍数です。この最大心拍数の60%~70%くらいの運動がウォーキングには丁度良いと言われています。

歩き終わった直後に心拍数を計ってみましょう。

注意点を守って楽しくウォーキング!

体調に合わせて行ってください。
体調が気になる時には、休息をする・または
歩く時間を減らす・などの調整が必要です。

繰り返しになりますが、水分の摂取を大切に。
水分の補給は絶対に行ってください。

病気・疾患を持っている方は、
主治医に相談してから
行ってください。



正しいウォーキングフォームを身につければ、楽しく歩けるようになるはず！【初心者向けのハイキングコース】から【いつかはチャレンジしたい本格登山】まで、お散歩からのステップアップを当院職員がご提案します。

月居山ハイキングコースのご紹介

薬剤科 副科長 高橋 昌也

常陸大宮市や大子町には初心者でも比較的 safely に登山が出来るハイキングコースがあります。その中の一つ袋田の月居山ハイキングコースを紹介します。

町営袋田第一駐車場（無料）に駐車しトイレと準備運動を済ませてから滝の方向へ歩き見返橋を渡り、右へ曲がって七曲り登山口のからスタートです。スギ林の中の

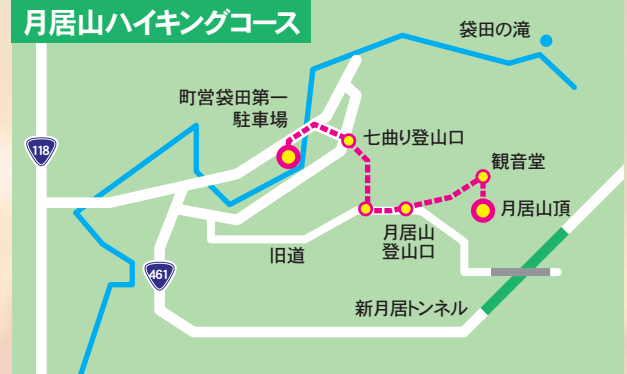
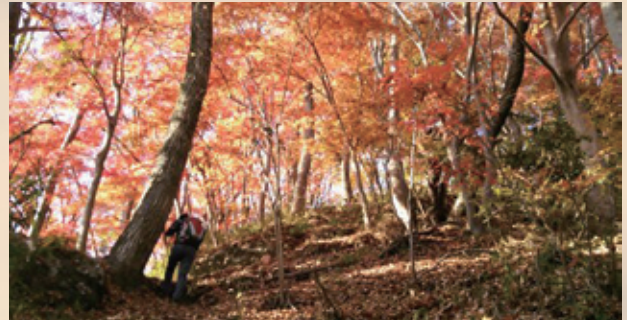


「七曲り」を文字通り折り返しながら登っていくと10分ほどで月居トンネルからの旧道に出ます。そのまま少しのぼりまた登山道へ入ると、広葉樹林と針葉樹林の間のなだらかな登りになります。この辺りは新緑の時期は本当にきれいです。

15分ほど登ると月居観音堂にでます。案内板に従いここからもうひと登りすると月居山頂です（この間がこのコースで一番急です）。山頂は木々に覆われ残念ながら見晴らしはききませんが、もみじが多く紅葉の季節は山

頂全体が真っ赤になり、見ごたえのある美しさです。

山の上でゆっくり食べるランチはまた格別です（私は月居山でお昼を食べに行っていると言っても良いくらいです）。行楽の秋の一日に、山へ足を延ばしてはいかがでしょう？



歩く・登る

医事課 課長 齋藤 聡

今回は歩行がテーマとの事ですが、私は私生活において歩くという事を実践しております。休日には嫁と一緒に自宅を出発して千波湖を一周し、偕楽園を通過して自宅に戻って来るコース（距離的には8~9キロメートルになります）を、早歩きで行っています。実は高校から登山を始め、学生時代は北アルプスや南アルプスそして八ヶ岳など様々な山域を登って来ました。社会人になり歳を取る毎に、登山のペースもめっきりと減り、年に1回行くか行かないかという感じになりました。



根子岳 2,207m より浅間連山と遠くに八ヶ岳を望む

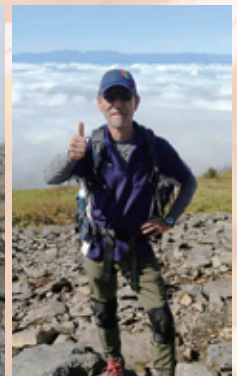
次男坊が信州大学に入学し、山歩会というサークルに入会してからというもの、毎週のように「今度は〇〇に登って来る！」というLINEを受けとるにつれて、自分の登山意欲が再度沸き上がって来ました。現在では月1回のペースで、2千メートル超えの山々を登っております。もう少し鍛え直して登山勘を取り戻したら、また3千メートルの山域を目指したいと思っております。皆さんも低い山でもけっこうですので、歩いて汗をかき登頂した時の達成感を味わってみませんか？



国師ヶ岳 2,592m



湯の丸山 2,101m



根子岳より北アルプスをバックに



病院まつり

10月7日(土)に開催された
第2回病院まつりの様子をレポートいたします。

来場者 1,000 名を超える大盛況

昨年の創立10周年記念を機に始まった病院まつり。今年は10月7日(土)院内並びに敷地内を利用して開催しました。前日からあいにくの雨模様で、来場者の減少が懸念されましたが、まつり開催に合わせるかのように雨は上がり、昨年同様1,000名を超える家族連れや地域住民の方々、入院患者さんにもご来場頂きました。

イベントは院内での内視鏡操作、調剤体験、キッズドクター・ナースの記念撮影、健康測定(骨密度測定、ストレスチェックなど)、スペシャルステージ(日本一4度の若手実力派:川嶋志乃舞さんによる津軽三味線)、



屋外では出店をはじめ、スーパーボールすくいやヨーヨーつり、常陸大宮市消防本部協賛による救急車、消防車試乗体験で大いに賑わっていました。

特に、限られた時間の中で医師が手作りした被写体を使った超音波検査や、手術の糸結び体験コーナーでは緊張した面持ちのお子さんたちでしたが、機器に触れ、先生の話聞く姿は真剣そのものでした。この体験をきっかけに医療に興味を持ち、未来の医療従事者が誕生、活躍する事を期待しております。



会場フォトレポート

趣向を凝らしたコーナーの一部をご紹介します。
紙面の都合で掲載できないコーナーがたくさんありますが、いずれも大盛況でした。



調剤体験



キッズドクター超音波体験



内視鏡操作体験



救急車・消防車試乗



体験コーナー(ストレスチェックなど)



手術糸結び体験



出店・キッズコーナー



キッズナース撮影コーナー



川嶋志乃舞さん
コンサート



みなさんは「市民健康教室」「出前健康講座」をご存知でしょうか？このコーナーでは、地域のみなさんの健康増進のため、当院が開催しております教室・講座についてご紹介いたします。

◎ 市民健康教室ってどんな教室？

市民健康教室は、那珂医師会と常陸大宮市のご協力を得て地域のみなさんに役立つ健康情報をお伝えするために定期的に開催している講演会で平成26年よりスタートし、次回（下記参照）第9回を迎えます。

◎ 市民健康教室の特徴

■ 季節やタイムリー話題にあわせた演題！

冬の時期に向かう秋口には「ウイルス対策」や、次回の演題である「脳卒中のお話」など、その時々ニーズに合わせた題材を選定し当院医師がわかりやすくお話する肩肘の張らない講演会となっております。

■ 質問大歓迎！

また、講演後の質疑応答では参加者の方々から頂く沢山のご質問にも丁寧にお答えしております。

■ 気軽に参加できます！

会場はお買い物帰りにも立ち寄りやすいよう常陸大宮ショッピングセンター【ピサー口】の多目的ホールにて開催しております。

事前の予約も必要なく、もちろん受講も無料です。

◎ 出前健康講座ってどんな講座？

出前健康講座は、健康情報をより多くみなさんにお届けできるよう「常陸大宮済生会病院の職員」が会場へ伺う「出前」の講座となっており、の現在までに9回の出前を行っております。

◎ 出前健康講座の特徴

■ いろんな所に出前します！

常陸大宮市内にご用意いただいた会場に健康講座を出前いたします。今までの例では「協議会総会」や「高齢者クラブ」などの集まりにおじゃまし講演をいたしました。

■ 演題も御相談ください！

出前健康講座の日時や演題などは、お問合わせの後、相談させて頂いております。ご希望に添えない場合もございますが、当院から演題の提案も可能です。

■ 費用無料！

費用はもちろん無料ですので、まずは気軽にご連絡ください。

第9回 市民健康教室

受講無料・予約不要
どちらにお住まいでもご参加いただけます。

脳卒中のお話

これが警告サイン！危険な初期症状と予防・治療法まで

常陸大宮済生会病院 脳神経外科部長 楠 浩

11月11日 14:00~16:00 (13:30開場)

常陸大宮ショッピングセンター【ピサー口】多目的ホール



出前健康講座

依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへお伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。

日時：応相談 会場：常陸大宮市内（ご用意いただいた会場へお伺いします）
費用：無 料 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ 0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。

こんにちは!

常陸大宮済生会病院です

わたしたち!

第7回 医事課です! 外来編

こんにちは!



医事課は、医療に関する請求事務を中心に扱う部署です。医事課の業務は多岐にわたるため、今回は外来係のご紹介をいたします。

医事課外来係は主に患者さんが病院を訪れた際に最初に接する受付窓口業務と、診療費の計算および診療報酬明細書（レセプト）を作成し保険者に請求する保険請求業務の大きく2つの業務があります。



■ 受付窓口業務

受付窓口は、総合受付と各科受付に分かれています。総合受付では初めて受診する方、予約のない方の症状を伺い保険証等を確認し患者さんの基本情報を登録しカルテを作成後、症状に適した診療科をご案内します。また、住所・氏名・保険証の変更、文書受付、入院・お見舞い等の対応を行っております。

各科受付では、問診・検査など医師・看護師と連携し診察までのご案内を行います。診察が済みますと最後に会計にお帰り頂きます。

窓口では、患者さんの状況に応じた対応を心がけ、かつ迅速で正確な業務に努めております。

ご不明な点がございましたら、どんな小さな事でもご遠慮なく窓口にお問い合わせください。



■ 保険請求業務

保険請求業務は、毎日、患者さんごとに当日の診療費を計算・点検し、月初に1ヶ月の診療費を全て再度精査し、必要であれば医師に確認し診療報酬明細書（レセプト）を作成します。そして、10日までに患者さんの自己負担分以外の診療費について国民健康保険・社会保険等々に請求を行います。



毎年のように診療報酬保険制度の改定が行われますので健康保険制度・会計算定解釈等、知識の習得を欠かせません。これからも患者さんにご迷惑をお掛けしないよう業務に取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

知識の習得と正確な業務!



草刈りボランティア



病院まつりに向けて
敷地内草刈りを行いました



キレイな環境でお客様を
迎えることができました
参加された職員の皆さん
おつかれさまでした！

Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事や
情報をお届けします

院内研修会



当院では様々な院内研修会が行われて
おります「患者さんの介助・移動」
についての研修会では、医療職はもちろん
多くの事務職も受講しました

親睦バーベキュー



医局（医師）の提案で
親睦バーベキューが開催
されました
親睦を深め、より良い
チーム医療を目指しましょう！

県救急功労者知事表彰

9月5日、茨城県庁にて平成29年度の
県救急功労者知事表彰式が行われました。
表彰は10年以上救急医療に携わるなど
功績のあった団体と個人が対象であり、
県内では医療・消防5団体、医師・医療
従事者31人が表彰を受けました。当院は
団体として表彰を受け、茨城県知事から
は「これまでのお礼も兼ねて、これから
も茨城の救急医療にご尽力・ご支援賜り
ますようお願いしたい」とのお言葉を頂
きました。

開院から今年で11年目を迎えた当院。
「患者中心の医療」・「安全で質の高い医
療」・「地域に開かれた病院」の理念に基
づき、県北地域を中心にこれからも、そ
して今まで以上に地域・救急医療に貢献
できるよう、職員一同努めて参ります。



左：鈴木看護部長 中央：河野院長 右：小島副院長

社会福祉法人 常陸大宮市 常陸大宮市 常陸大宮市 常陸大宮市 常陸大宮市

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町3033番3
☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目 内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科 (糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科

外来受付時間 午前 8:30 ~ 11:00 (祝日を除く) 月~金(土)
※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日 土曜日(第2・4を除く)、日曜日、祝日

予約の変更は
午後 1:00 ~ 5:00 月~金
☎ 0295-52-5151 予約担当

<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで