

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp>

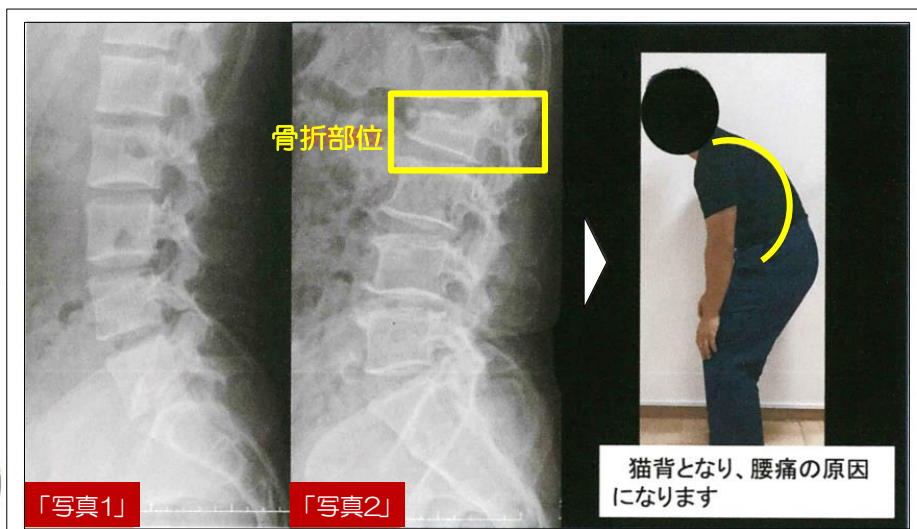


目次

- ◆高齢者の腰痛についての話
- ◆医師会病院だより 地域包括ケア病棟
- ◆介護センターだより 通所リハビリテーション
- ◆看護専門学校だより 看護専門学校願書受付中
- ◆医師会活動報告 第45回健康セミナー

高齢者の腰痛についての話

ご高齢の方に多い腰痛の原因が脊柱圧迫骨折による腰痛です。「写真1」は正常な背骨ですが、脊柱圧迫骨折になると「写真2」のように背骨の骨が潰れ、腰痛が出現します。さらに背骨が潰れることが原因で円背姿勢（猫背）となりやすく、二次的な腰痛も起こることが多くあります。そのため、脊柱圧迫骨折を予防することが重要です。



この骨折を予防するためには、2つ対策があります。1つ目は転倒を予防することです。後ろにバランスを崩して尻もちをついて受傷するケースが多くあります。そのため、脚腰の筋力トレーニングやバランストレーニングを行い転倒を予防しましょう。

2つ目は骨粗鬆症の早期発見と治療になります。骨粗鬆症は、閉経や加齢が原因で骨がもろくなる病気です。脊柱圧迫骨折は、自覚症状がなくても骨折が見つかることがあり「いつのまにか骨折」といわれます。骨粗鬆症財団によると、女性では50歳くらいから骨量が低下するため、閉経後は1年に1回ずつ検査するとよいとされています。これは、DEXA（デキサ）法と呼ばれる検査で、測定することが可能です。近年では、骨密度だけでなく骨の質（骨質）を評価することも重要とされています。ご希望の方は、医療機関にご相談ください。

にいたにクリニック 院長 仁井谷 学
リハビリ科 尾上 仁志

医師会病院だより ご存じですか？『地域包括ケア病棟』

呉市医師会病院では、平成 26 年 10 月から、7 階病棟を「地域包括ケア病棟」として、運用してきました。今年 9 月から 6 階病棟を地域包括ケア病棟へ転換し、全部で 105 床となりました。これからも、より一層、地域医療に貢献できる病院を目指して参ります。

●『地域包括ケア病棟』とは…●

在宅復帰に向けての治療、リハビリテーションを行いながら、患者さんやご家族が不安なく自宅等へ退院していただけるよう、退院調整・支援を行う病棟です。入院期限は 60 日ですが、主治医が入院治療終了と判断すれば退院となります。

急性期治療を経過した患者さん



リハビリ室

在宅療養中の患者さん



呉市医師会病院



地域包括ケア病棟病室

退院後は
かかりつけ医で
フォローして
いただきます。



●地域包括ケア病棟の対象となる方●

- ・在宅復帰に向けてリハビリテーションを希望される方
- ・在宅サービスの調整中の方
- ・居宅系介護施設（特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、養護老人ホーム、ケアハウス、グループホーム、サービス付き高齢者向け賃貸住宅等）の入所待ちの方
- ・在宅療養中の患者さんで、軽度の肺炎、脱水症、尿路感染症の治療などが必要な方
- ・在宅介護をしている家族が、一時的に介護から解放されるために利用していただくレスパイト入院

●地域包括ケア病棟を利用するには●

当院は紹介型の病院になりますので、まずは主治医（かかりつけ医）にご相談ください。地域包括ケア病棟の利用には主治医からの入院予約が必要です。

通所リハビリテーションとは？

リハビリがメインの通所系サービスで、通所リハ、デイケアとも呼ばれる介護保険サービスのことです。心身の機能の維持や回復を目的とした利用者が、通所リハビリテーションの施設に日帰りを通い、リハビリ専門の職員からリハビリを受けることができるほか、食事や入浴、排せつ介助など日常生活上の支援が受けられます。デイサービスよりも、医療やリハビリに特化しています。



どんな人が利用できるの？

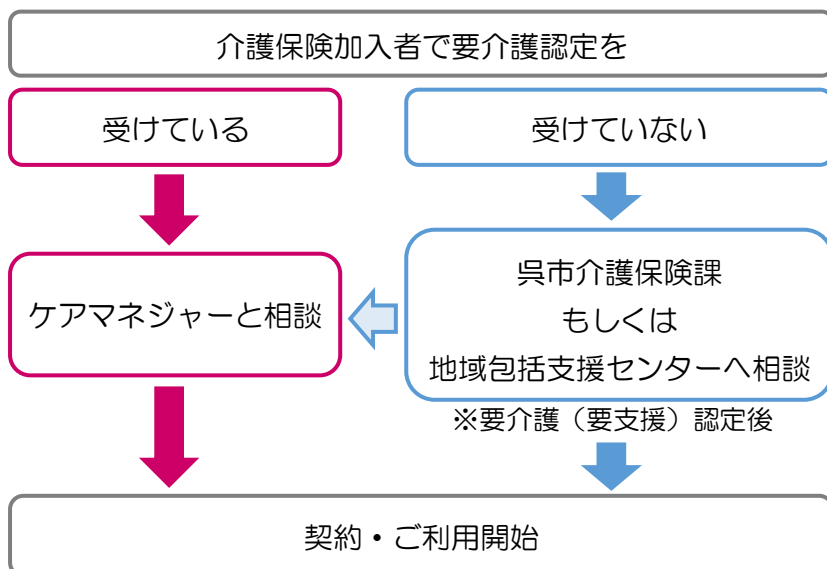
通所リハビリテーションは、介護認定で要介護・要支援と認定されている人が対象となります。また、特定疾病に罹患している人（64歳以下でも要介護認定されている人）も利用できます。

通所リハビリをご利用になりたい方は、まずは、かかりつけ医か担当ケアマネジャーへご相談下さい。

このような目的で利用されています。

- 入院中に行っていたリハビリを退院後も続けたい
- 入浴もリハビリも行えるサービスを利用したい
- 日中は家族が介護を休める時間にしたい
- 外出の機会を増やし、他者との交流を図りたい

通所リハビリご利用までの流れ



利用時間や回数、料金は介護度やプランによって異なります。お気軽にご相談ください。

例）要介護 1・負担割合 1 割
入浴あり・昼食ありの方が、
週 2 回（月 8 日）利用の場合、
利用料 10,736 円～

契約前の見学・体験利用も随時受け付けています。



呉市医師会総合介護センター
通所リハビリテーション

〈所在地〉 呉市朝日町 19-19
総合福祉センター内

TEL 0823-20-6301

FAX 0823-20-6310

看護専門学校だより 看護専門学校願書受付について

昼間定時制で午前中は開業医などで働きながら学べます。

〔医療専門課程看護学科〕（昼間定時制）

本学科は看護師3年課程です。4年間で看護師国家試験受験資格が得られます。

◎入学定員 35名 ◎試験日 一般入試[第1回] 令和6年1月20日（土）

入学金 150,000円
授業料 400,000円（年額）
施設費 50,000円（年額）
実習費 50,000円（年額）
教科書等 約200,000円（4年間）
その他教材費等 約50,000円（年額）



※医療高等課程准看護科（昼間定時制）は令和6年度より募集停止といたします。

呉市医師会 看護専門学校 お問い合わせ先：電話 0823-25-7700

出願方法や試験科目など詳細は本校ホームページをご確認ください。

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>



医師会活動報告 第45回健康セミナーを開催 10月22日

去る10月22日（日）、「腸いい感じ！ 健康な腸の育て方」をテーマに第45回健康セミナーを呉市医師会館講堂およびWEB（Zoom）のハイブリット形式で開催しました。

今回は、呉市医師会病院 大腸肛門病センター センター長 藤森 正彦医師による講演「腸いい感じ 腸にいい話」、同院 皮膚・排泄ケア認定看護師 岡野 純子看護師による実演「腸にやさしい腹部マッサージ」、同院 石寺 愛作業療法士&排便ケアチーム POOPによる体操「快便体操とリズム体操」の3部構成で行われました。クイズやマッサージ、体操など参加者も一緒に考え、体を動かすなど、元気あふれるセミナーとなりました。



当日は会場・WEB 合わせて 163 名の方にご参加いただき、大変好評をいただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

ご参加いただいた方の声を一部ですが掲載させていただきます。

＜参加者の声＞

- ・ 参加型の講演会で実践でき良かったです。
- ・ とても分かりやすく、WEBでの参加も初めてでしたが内容の把握もとてもしやすかったです。
- ・ 皆でマッサージも体操も出来て楽しく良かったです。ありがとうございました。
- ・ 排便の重要性和健康が直結していると感じた。マッサージ、体操とも即実行できるので今日から実施します。

今後も市民の皆様にとって有意義な健康セミナーを開催していきたいと考えています。

ご意見、ご要望は呉市医師会事務局まで。電話 0823-22-2326