

こころ

第25号

平成22年 1 月

発行 高知厚生病院
広報委員会

◆ 高知厚生病院の理念・基本方針 ◆

理 念

私たちは、安全かつ質の高い医療を提供し、皆さまに信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 患者さまとご家族、更に地域の皆さまの幸せのための医療を実践します。
2. 患者さまの権利を尊重し、真摯かつ温かい態度で接し、心と心が通い合う医療を実践します。
3. 自己研鑽に努め、更に発展向上を目指します。
4. 地域の医療機関や施設と連携し、効率的な医療を目指します。
5. 地球環境に留意し、災害への備えを怠りません。



新年の御挨拶

院長 山口 継志郎

新年お目出とう存じます。

世界を震撼させたリーマンショックも、もう早や2年前となりました。

去年は、このショックによってより鮮明となった世界経済不況の真只中でオバマ大統領が誕生いたしました。多民族国家で人種差別の強く残っている国に於いては大変革だった事でしょう。日本では戦後50年以上も続いた自民党が敗れ政権交代が行われました。敗戦後の日本を世界第2位の経済大国にのし上げた自民党の功績は高く評価されるべきだと思いますが、この度の一部では平成維新ともいうべき与野党逆転は日本にとってこれも大変革であったと思います。これは、この10年来の経済不況と政治の乱れを克服し得なかった責任を問われ支持を失い、変化を求められた結果ではないでしょうか。

新政権も前者の徹を踏むことなく、もう少し明確に新しい道を国民に示すべきだと思います。

今年は寅年です。寅年には大事件がよく勃発するといわれます。虎の様に元気で威厳のある良き年でありたいものです。4月には、この10年間下げつづけて来た医療費が0.19%上がる予定ですが、我々の期待を大きく下回る数字です。医療界は今年も我慢を強いられる年になるでしょう。皆さんの心身の健康増進が病院の力ともなります。

今年も健康に充分留意して元気に頑張りましょう。よろしくお願い致します。



アンケート調査

外来アンケート報告

平成21年11月13日（金）当院の外来で診療を受けた患者さまを対象にアンケート調査を行いました。集計結果の1部をご報告させていただきます。（140名中47名 午前32名・午後15名 回収率34%）

- ①待ち時間については、【午前・午後】診察までは10分以内【29%・33%】・30分以内【42%・67%】・1時間以内【29%・0%】②診察後会計までは、10分以内【26%・34%】20分以内【63%・53%】30分以内【11%・13%】の結果になりました。

対象患者さま（外来数）が午前中の方が多い為、午後に比べ診察までの待ち時間増になったと思われます。しかし、診察後会計までの待ち時間は、午前中が少し長いものの診察までの待ち時間に比べて差のない結果になりました。課題として、診察までの待ち時間を短縮出来るように改善する必要があると感じました。外来スタッフ全体で、ミスなくより迅速に業務を遂行し待ち時間が短縮できるように今後も努めていきたいと思います。

各スタッフの対応面については、回答頂いたどの項目も満足・やや満足が80%で概ね良い評価をいただけていますが、普通との回答が20%程度あるので、すべてにおいて満足の評価を頂けるように、絶えず接遇の向上、笑顔を大切にサービスの向上に努めてまいります。

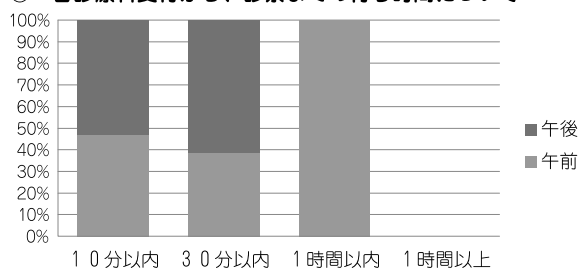
待合設備等についても、概ね良い評価を頂いておりますが、改善点もあり出来るだけ満足して頂けるように改善していきたいと思います。

- ③全体的な満足度については、全体的に良い評価を頂いておりますが、今後も皆さまに信頼される病院を目指し、すぐに出来るところから改善し、すべてのご意見やご要望に対応できるように努力していきたいと思います。

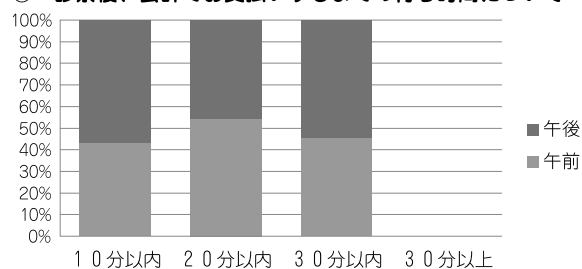
尚、お気づきの点がございましたら、お気軽に職員までお申し出下さい。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

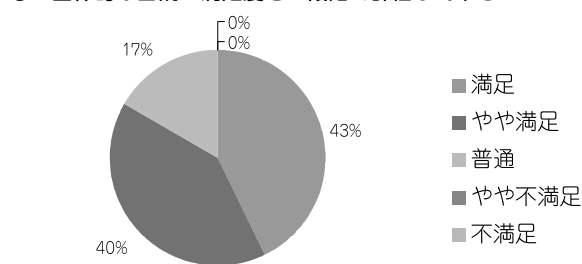
① 各診療科受付から、診察までの待ち時間について



② 診察後、会計でお支払いするまでの待ち時間について



③ 全体的な当院の満足度を5段階で評価して下さい



第2話 転倒予防 ～体操について～

日頃から、適切な運動を生活の中に取り入れていくことが筋力、バランスを増強し転倒を予防できると言われています。そこで、今回は転倒予防の体操として、ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動について一部紹介したいと思います。

自分の生活スタイルに運動が無理なく取り入れていけるよう、テレビのコマーシャルの時に行うといった具合に工夫する事もポイントとなってきます。

1 ストレッチ（筋肉を伸ばし柔軟性を高める運動）

注意点：呼吸を止めて力んだり、反動をつけないよう行いましょう。5～10秒程度伸ばしてください。

回数は、5～10回程度です。

① おしりのストレッチ



両手で片膝を抱え、胸に引き寄せます。
反対側の足は床から離れないように。

② ふくらはぎのストレッチ



壁に手をつき、
体重を前方へ
ゆっくりかけ
ます

2 バランス運動（歩行を行うにあたって姿勢を保つ為に重要）

注意点：壁や安定したところに手をついて無理のない状態で行います。

① 片足立ち



左右片足ずつ
10～20秒程
保持

② つぎ足歩行



踵とつま先を
つけて、一本
の線の上を歩
くイメージで
行ないます。

2 筋力トレーニング（歩行時に足を上げたり、地面をけったり、姿勢を保つ為に必要）

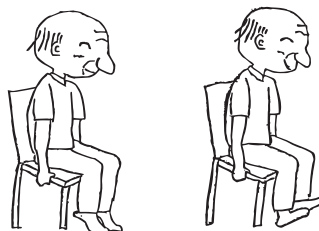
注意点：呼吸を止めず息を吐きながらゆっくりに行います。無理をせずに行ってください。

① 太ももの筋力強化



椅子に座った状態
で足首を上げ膝を
しっかり伸ばしま
す。片足ずつで。

② ふくらはぎやすねの前の筋力強化



③ タオルギャザリング（足指の筋力トレーニングです。）



足の指を使って、
タオルを引き寄せ
ます。

両足を地面につけた状態でつま先や
踵を上げます。踵を上げるときは、
膝を90°程度曲げておいてください。

*症状・状態により運動の対応が変わってきます。また、杖や歩行補助具を使用する場合は、その方に合ったものが重要になります。心配な方は、主治医や理学療法士にご相談下さい。

*生活環境調整が必要な場合は、段差を解消する・滑り止めマットを使用する・手すりをつけるなど住宅環境により整備の仕方が変わってきますので、相談員やケアマネージャーなどにご相談下さい。

高知厚生病院 外来担当医

診療時間 午前 9時00分～12時30分(受付は12時15分まで)
午後 1時30分～ 5時30分(受付は 5時15分まで)

			月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1 診	計田香子	副院長 山口泰子	計田香子	計田香子	副院長 山口泰子	高知大医学部第2内科 高尾俊弘(隔週) 堀野太郎(隔週)
		2 診					高知大医学部第3内科 窪田哲也	
	午後	1 診		計田香子		原 一平	計田香子	(休診)
消 化 器 外 科	午前	1 診	吉本 忠	吉本 忠	吉本 忠	吉本 忠	吉本 忠	吉本 忠
	午後	1 診	吉本 忠	吉本 忠	吉本 忠		吉本 忠	(休診)
整形外科	午前	1 診	院長 山口継志郎	副院長 山口龍彦	院長 山口継志郎	岩津 理	副院長 山口龍彦	院長 山口継志郎 (10時30分まで) 岩津 理 (10時30分以降)
	午後	1 診	岩津 理	院長 山口継志郎	岩津 理	岩津 理	院長 山口継志郎	(休診)
緩和ケア (予約診療)	午前	1 診				(10時～12時30分) 原 一平		(休診)
	午後	1 診	原 一平	副院長 山口龍彦			原 一平	
禁煙外来 (予約診療)	午前	1 診						(9時～11時) 計田香子
	午後	1 診	(14時～16時) 計田香子			(14時～16時) 計田香子		

- ※ 介護保険・要介護認定等…医師にご相談下さい
- ※ 通所リハビリテーション…月曜日～土曜日(ご利用に関しては、医師にご相談下さい)
- ※ リハビリテーション科…月曜日～金曜日の午前、午後と土曜日の午前中
- ※ はり治療……………毎週火曜日と木曜日の午前中で予約制です
- ※ 緩和ケア相談……………(予約制) ※ 緩和ケア外来……………(予約制)
- ※ 禁煙外来……………(予約制) ※ 訪問診療、訪問看護も行っております。

日曜・祝日・土曜午後 休診

ご予約に関しては
病院受付までご連絡下さい

TEL:088-882-6205

院内行事

合同レクリエーション



昨年12月16日に通所リハ・療養病棟合同レクリエーションが行われました。

職員による出し物とハンドベル、高須にっこりルームの子供たちによる歌と踊りで大変盛り上がりしました。



編集後記

今年もあっという間に年が明けました。本年も地域の皆様に愛読いただけるような広報誌にしたいと思っております。何卒、皆様のお力添えのほど、よろしくお願いいたします。



当院は
平成15年9月22日より
日本医療機能評価機構
認定病院となっております。



◆ 特定非営利法人
日本緩和医療学会
より認定研修
施設として認定
されました



◆ 厚生労働省より
医師の卒後臨床
研修施設の
認定を受けまし
た



高知厚生病院

〒781-8121 高知市葛島1丁目9-50 Tel.088-882-6205 Fax.088-883-1655
ホームページ <http://www.kochi-koseihp.jp>