

成羽病院だより

Vol. 53 2025 秋号

たかはし・ないわ花火の秋！！



9/20備中たかはし納涼花火

9月20日（土）にききょう緑地公園で「備中たかはし納涼花火」が開催されました。赤や青、緑、ゴールドといった様々な色合いの花火を鑑賞し、壮大な花火に癒されるひとときでした。11月8日（土）は歴史ある成羽愛宕大花火！みなさんも足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

（地域連携室 東 容子）



出前講座で口コモ体操指導

理学療法士 坂本 ゆき

7月25日、地域の認知症カフェを主催している方に向けて、当院の出前講座で**口コモ体操**の運動指導を行いました。

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域の方、医療や介護の専門職、認知症について気になる人などが気軽に集まり、おしゃべりや交流を楽しみ、ゆったりとした時間を過ごす場所です。市内8カ所で開催されており、地域のボランティアの方が運営されています。

今回の出前講座の参加者は、認知症カフェの運営に携わる40代～60代の男女約15名で、実際に運動を行いながらの講座だったため、少し息が切れるような場面もみられました。実際に認知症カフェで運動をする方は、80～90歳の方と想定されるため、運動内容については、立ってできるものから、座ってできるもの、負荷の重いものから軽いものまで、説明を交えながら指導していきました。



講座の中で特に盛り上がった運動は、**デュアルタスク**の運動です。デュアルタスクとは二重課題のことです、日常生活で例えると、料理をしながらテレビを見たり、話しをしながら歩いたりということです。脳が衰えてくると、料理中に電話に夢中になり鍋を焦がしたり、話しをすると歩く速度が落ちてしまったりなど、どちらか一方にしか注意が向けられなくなります。そうならないように、普段から**脳と身体を使った運動を行うことで記憶力の向上や認知症を予防**できると言われています。

運動の例としては、**歩行訓練（散歩）**を行いながら、100から7ずつ引き算をしていく方法や、3の倍数を答えていく方法、2人ペアになりしりとりを行う方法などがあります。運動が複雑なほど言葉で答えることが難しくなるため、ただ歩くのではなくクロスステップを行いながらや、3の倍数で手を叩くなどの手の動きを入れたりすることで、より脳の刺激となります。

国立長寿医療研究センターは運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした**コグニサイズ**という運動を開発しています。興味のある方は是非こちらも参考にして見てください。



【出前講座についての問い合わせ・申込】
成羽病院事務局 TEL42-3111 FAX42-2970
Email : byouinjimu@city.takahashi.lg.jp

認知症に関するパネル展示をしました！

9月は認知症月間でした。

地域包括支援センターのご協力のもと当院で認知症に関するパネル展示を行いました。



9月16日（火）は「もの忘れチェック相談会」が開催され、もの忘れる気になる本人やご家族の方が来られて、話を聞いたり簡単なもの忘れのテストをしました。

当院では、第1・3木曜日に「物忘れ・パーキンソン病外来」を開設しております。

物忘れ等、気になる症状等ありましたら、お気軽にご相談ください。



防災総合訓練の実施



9月29日（月）に院内で防災総合訓練を実施しました。この訓練は定期的に年2回実施しています。この日は職員が自動火災通報装置の取り扱いについて説明を受け、通報装置が鳴った場合の流れを確認しました。また、夜間に1階厨房で火災が発生した想定で、病棟で実際に避難誘導の実地訓練を行いました。有事の際に職員一人一人が慌てずに患者さんを避難誘導できるよう、これからも訓練を積み重ねていきます。訓練中はご迷惑をお掛けいたしますが、よろしくお願いします。

院内デイサービス



当院では入院患者さんを対象に、毎週月曜日に院内デイサービスを開催しています。

7月7日に七夕、8月18日に夏祭り、9月9日に敬老の日と季節の行事に合わせた企画内容で実施しました。

入院患者さんと射的や神楽を見たりゲームをしたりなど、楽しい時間を過ごしました。

入院生活の中でも、楽しいひと時になるよう、今後も続けていきたいと思います。



～～～新入・異動職員挨拶～～～



10月から成羽病院で勤務させて頂いております中山智博と申します。生まれは岡山県なのですが、大学は青森県の弘前大学を卒業しています。大学卒業後に岡山赤十字病院で2年間初期研修をし、引き続き日赤病院の消化器内科で1年間研修しました。今年の4月から9月までの半年間を岡山医療センターで勤務し、10月から来年の3月までの半年間を成羽病院で内科医として勤務させて頂くことになりました。現在も週に1回、日赤病院で内視鏡手技など研修を継続しており、日々研鑽を積んでいるところです。

医師 中山 智博

これまでの研修で培った経験を活かしつつ、さらなる知識と技術の向上を目指して日々努力していきたいと考えております。

まだまだ未熟ではありますが、患者さん一人ひとりに寄り添い、少しでも地域の皆様に貢献できるよう精進して参ります。ご迷惑をおかけすることも多々あるかと存じますが、皆様のご指導ご鞭撻の程、何卒宜しくお願ひ申し上げます。