

宮地病院 診療担当医師一覧表

	午前診 受付8:30~11:30 診察9:00~12:00				午後診			夜間診 受付17:00~19:00 診察17:30~19:00		研修日
	内科	整形外科	総合診療科	検査	整形外科	糖尿病外来	もの忘れ外来	内科	整形外科	
月	宮地 高橋(宏) 金澤	田村		内視鏡：濱田 都築			森 14:00~17:00	金澤	三輪	
火	宮地 9:00~16:00 濱田	美馬	嵯峨山							高橋(宏)
水	宮地 金澤 高橋(宏) 都築	田村								濱田 美馬
木	濱田 都築	安水 美馬	嵯峨山			福岡 14:00~17:00	西谷(第2・第4) 14:00~17:00			金澤
金	高橋(宏) 濱田 都築 高橋(弥)	田村		内視鏡：宮地 金澤 大腸カメラ：濱田(午後のみ) 都築(午後のみ)				濱田	美馬	嵯峨山
土	金澤 久野	美馬	嵯峨山							田村

・午前の診察は予約の方優先です。・宮地(火曜日)と古泉(火曜日・金曜日の午後診)は完全予約となります。◎無料医療相談 毎土 9:00~12:00 高橋・濱田

本山リハビリテーション病院
診療担当医師一覧表

◎当院は完全予約制となっております。
◎入院相談、退院後フォローも実施しております。
◎診察時間 9:00~12:00

	内科	ポトックス TMS外来	リハビリ 神経内科
月	柱本		
火			
水			佐藤
木			
金	柱本		
土		月1回 山田 9:00~16:00	

宮地病院理念

私たちは、患者様の立場に立ち、いつでも、どこでも、どなたにも心のこもった医療、温かい介護を提供することを目指します。

本山リハビリテーション病院理念

私たちは、患者様の立場に立ち、心のこもったリハビリテーション医療・ケアの提供により、いきいきとした生活を送ることができるよう支援します。

患者さまの権利

- 患者様は、人間としての尊厳が尊重され、安全で良質な医療を平等に受ける権利を持っています。
- 患者様は、受ける医療について十分な説明を受け、よく理解した上で自らの意思で医療の方法を選択する権利を持っています。
- 患者様は、自分の診療記録の開示ならびにほかの医療者の意見を求める権利を持っています。
- 患者様は個人情報の秘密が保護される権利を持っています。
- 患者様は、他の患者様や職員による医療提供に支障を与えないよう配慮し、療養に専念する義務があります。
- 患者様は、安全で良質な医療を実現するために自己の健康に関する情報を正確に提供する義務があります。



医療法人明倫会 宮地病院
住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8
TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080
URL/ <http://www.meirinkai.or.jp/>
eメール/ miyajji-hp@ksn.biglobe.ne.jp

本山リハビリテーション病院
住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15
TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787
URL/ <http://www.meirinkai.or.jp/motoyama/>
eメール/ motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp



医療法人
明倫会

2017. 7.31 vol.58

KAKE
HASHI

明倫会ニュース

メディカルフィットネスRe-born

開設から1年を迎えて



メディカルフィットネスRe-bornは、生活習慣病予防や介護予防、健康増進を目的として正しく安全な運動療法を提供する施設として2016年7月15日より疾病予防運動施設としてオープンし、もうすぐ1年が経とうとしております。地域の方々を含め、病院に通われている患者様やリハビリ後の運動習慣の場として、現在約40名の登録者と月間の延利用者数は約200名となっています。

その中で、「日常生活に必要な筋肉をしっかり鍛えて元気な生活を!!」をキーワードに様々な運動のアプローチをさせていただき、自転車を30分間漕ぐことができるようになったり、ウォーキングマシンで速く歩けるようになったりなど、たくさんの成功体験を共有することができました。今後はさらにサルコペニア(全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下)に対する取り組みができればと思います。

第8回 病診連携 KIZUNAの会

6月29日、ホテル芦屋竹園にて、第8回病診連携KIZUNAの会を開催致しました。

今回は、国立長寿医療研究センター 櫻井孝先生に「高齢者糖尿病における認知症・フレイル予防 ～新しい高齢者糖尿病ガイドライン～」をテーマに講演して頂き、地域の先生方、職員を含む約81名の方が出席されました。過去に櫻井先生は当院の「もの忘れ外来」を開設してくださいました。

講演後には顔の見える地域連携構築を目的に、地域の先生方、櫻井先生を交えて懇親会を行い、日ごろの地域医療について積極的な意見交換が行われ、充実した会となりました。



「神経難病リレーの会」を発足

本山リハビリテーション病院の4階病棟は、神経難病の患者様やそのご家族様・神経難病に関わる全ての方達を様々な形でつないでいく、つなぎ手となり地域貢献・社会貢献を目的とした「神経難病リレーの会」を発足しました。第1回目のリレーの会は7/8で、神経難病で当病棟に入院歴のある亡くなられた患者様のご家族様を対象に、会場をアロマとお花で飾り10名のご家族様を迎え宮地理事長のご挨拶でスタートしました。

「ありがとうカード」の贈呈、入院中の笑顔の写真を寄せて作った映像

「笑顔のアルバム」の上映、ケーキとお茶をお召上がり頂きながら患者様の思い出話や家族としての思いや苦悩をスタッフとお話いただき、ご家族様のご苦勞をねぎらうひと時として過ごしていただきました。



お知らせ

〈夏祭り〉

日時:8月23日(水)
17時30分から
場所:宮地病院東側駐車場

〈みやじフェスタ〉

日時:10月22日(日)
場所:バザー 宮地病院
講演会 本山リハビリテーション病院

健康レシピ

文:本山リハビリテーション病院 栄養科

正しい水分補給で熱中症を予防しよう!

水分補給のポイント

◎1日1L以上飲む

体から出る水(尿や便、呼吸や汗、皮膚からの蒸発)と体に入る水(食事、飲み物、体内で作られる水)のバランスをとるためには、少なくとも1日1Lの飲み物を飲む必要があります。特に夏は汗の量が増えるため、より多くの水分が必要です。

◎飲み物は水や麦茶で

アルコールやカフェインの入った飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶など)

には利尿作用があり、体から水分の排出が促されます。

大量に汗をかいた時や食事が摂れない時は、スポーツ飲料や経口補水液で水と電解質を補いましょう。

◎喉が渇く前に、こまめに補給する

一度に大量に飲んでも体に吸収されずに尿として出てしまうため、1回にコップ1杯(150~200ml)を目安に、1日3回の食事と2~3時間おきに数回に分けて補給するのが効果的です。

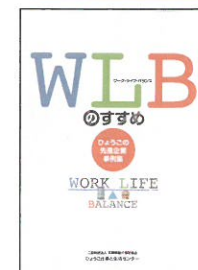


高齢者におすすめ。水やお茶が飲みにくい時の水分補給に!!

材料	【お茶ゼリー】	【スポーツ飲料ゼリー】
	・麦茶500ml	・スポーツ飲料300ml
	・ゼラチン 5g	・ゼラチン 5g
	・水 大さじ2	・水 大さじ2

- 作り方
- ①ゼラチンに水を入れ、ふやかす。(約5分)
 - ②鍋にお茶またはスポーツ飲料を100ml入れ、弱火で沸騰直前まで温め、混ぜながらゼラチンを溶かす。
 - ③火を止め、残りのお茶またはスポーツ飲料を入れ、よく混ぜる。
 - ④容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

働きやすい職場認定



明倫会では平成22年にひょうご仕事と生活センターより多様な働き方の導入や仕事と生活の両立の促進など、ワークライフバランスの実現に向けて先進的な取り組みを行っている企業として表彰されています。(H29.3月末現在、兵庫県内で76企業)

仕事にやりがいや充実感を感じ、責任を果たす一方で、子育てや介護、家庭や地域での生活、自己啓発などといった個々の私生活も充実させるという考え方はその職場で働く人にとってだけでなく企業にとっても人材定着率の向上等様々なメリットをもたらします。

新入ドクターインタビュー

宮地病院 整形外科 美馬弘医師

■先生の専門分野についてお聞かせください。

大学医局に在籍中は主に膝関節を専門としておりました。ここ最近では上肢・下肢外傷を中心に手術加療を行っております。

■宮地病院に赴任されての感想や、当院に対する印象など教えてください。

阪神間の風光明媚な環境の中、落ち着いた雰囲気のある病院かと思えます。病院の職員の方も非常に優しい方が多く安心した医療が提供出来る印象を持ちました。

■整形外科医として今後の展望はありますか。

整形専門領域だけにとられず、地域医療に貢献出来るように患者様に寄り添った医療を提供していければと思います。

■休日はどのような過ごし方をされていますか。

子供がサッカーを習っているのでサッカーの相手をしたり、健康増進とストレス解消を兼ねて海沿いをランニングしたりして過ごすことが多いです



略歴

美馬 弘(みまひろし)

1972年生まれ。神戸大学医学部医学科卒業後、市立吹田市民病院、大阪労災病院、明石回生病院などで整形外科医として勤務。今年6月から宮地病院整形外科に入局。

ドクターアドバイス

転倒、骨折予防にロコトレ

寝たきり原因の一つになる大腿骨骨折予防にロコモーショントレーニングを是非お勧め致します。自宅で気軽に行えますが日々継続することが大切です。

一つは開眼片足立ち訓練(フラミンゴ療法)です。右片足立で1分間、左片足立ちで1分間。朝昼晩、

1日3回。転倒しないようにつかまえるものがある場所で行って下さい。もう一つはおなじみスクワットです。肩幅よりやや広めに足を広げて立ち、つま先を少し開き膝がつま先より前に出ないように、膝が足の人差し指の方向を向くように注意し、おしりを後ろに引くよう

宮地病院 出張健康講座 ハッピー健康団



ハッピー健康団を結成して早や1年半が経ちました。結成当初は地域の集会所の搜索から、健康講座可能な集会所の把握や検討等、初めての事ばかりで戸惑う事もありましたが、団員や地域の方々の協力により、現在で13回開催することができました。

また、団員も少しずつ増えてきており、様々な専門分野の視点から皆様へ健康情報をお伝えし、知識向上にお役立ち出来ればと思います。

これからも地域に出向き、皆様とのふれあいを共に楽しめる様、活動を続けていこうと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

宮地病院院長
高橋宏二

