



香川県済生会病院広報誌

陽たまり vol.8

2023 Winter



特集

Let's コグニサイズ

Let's **特集** コグニサイズ



コグニサイズとは？

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた名称で、新しいエクササイズです。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指します。お一人でもできますが、家族や友人を誘って楽しく毎日続けましょう。

POINT

- その日の体調に合わせて無理をせず、1日30分毎日続けましょう。10分ずつ、1日3回に分けて行ってもかまいません。
- 運動の際は、転倒に注意し、水分補給も忘れずに行ってください。
- 間違えてもそのまま続けましょう。楽しく運動をしながら頭を使って、考えることが大切です。

STEP

1 足踏みをしながら、数を数えて声を出しましょう。

1、2、3…あ



5、6、7…い

- 1 まず両足をそろえて、背筋を伸ばして立ちます。その場で数を数えながら、普段より高めに足を上げて足踏みをします。
- 2 4の倍数の時にひざを上げて止めます。その時に数えた数字ではなく「あ」と声に出します。
- 3 その後も4の倍数の時に「あいうえお」と、五十音順に声を出していきましょう。

STEP

2 しりとりをして、楽しみながら続けていきます。

かめ

めだか

からす



POINT

この体操は3人で行う運動です。家族や友人と一緒にいきましょう。

- 1 まず足をそろえて背筋を伸ばして立ち、その場で進行するように足踏みを始めます。
- 2 足踏みをしている状態で、しりとりをします。タイミングよく答えていきましょう。

高齢期こそ筋力をアップ

体の衰えを防ぐことは、自立した生活を送るうえで必要なだけでなく、認知症予防の観点からも重要です。筋力は、何歳であっても鍛えることができます。体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。



1 ひざ伸ばし

5セット
左・右1回を1セット



- 1 背筋を伸ばして、椅子に浅く座る。
- 2 4秒かけて片足を持ち上げ(ひざを伸ばす)、4秒かけて元に戻す。

2 ひざ曲げ

5セット
左・右1回を1セット



- 1 机や椅子の背もたれを支えにする。
- 2 4秒かけて片足を曲げ、4秒かけて戻す。

3 脚の横上げ

5セット
左・右1回を1セット



- 1 机や椅子の背もたれを支えにして、真っすぐ立つ。
- 2 4秒かけて片足を横(外側)に上げ、4秒かけて元に戻す。

4 かかと上げ

10回

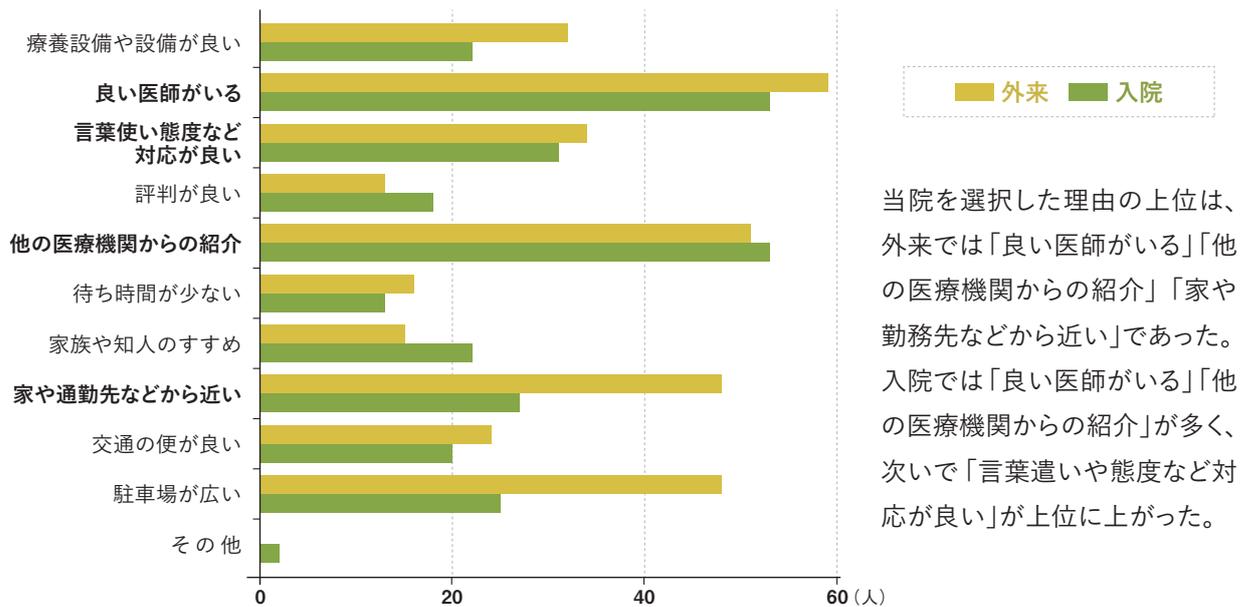


- 1 机や椅子の背もたれを支えにして、真っすぐ立つ。
- 2 4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて元に戻す。

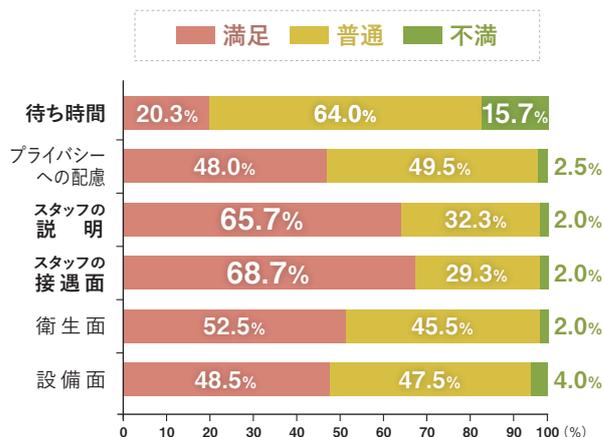
当院では、毎年患者満足度調査を行なっています

令和4年度 患者満足度調査結果

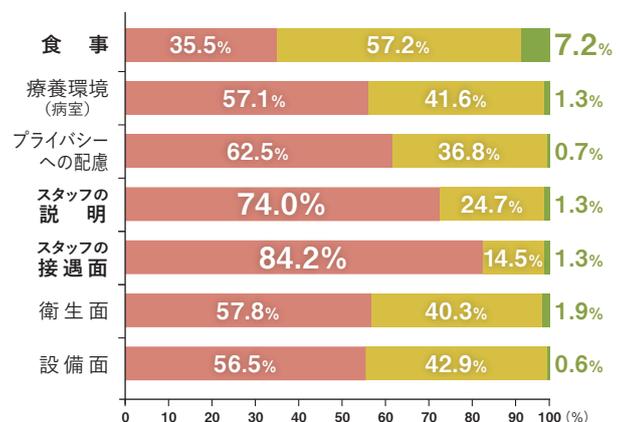
当院を選択した理由 (複数回答可)



外来受診に関して



入院生活に関して



外来受診に関しては、「待ち時間」に不満を感じている患者が15.7%と一番多かった。入院生活に関しては「食事」に不満を感じている患者が7.2%と一番多かった。それ以外で不満と答えた患者は全て1%未満であった。また、外来・入院ともに「スタッフの接遇面」と「スタッフの説明」の満足度が高かった。

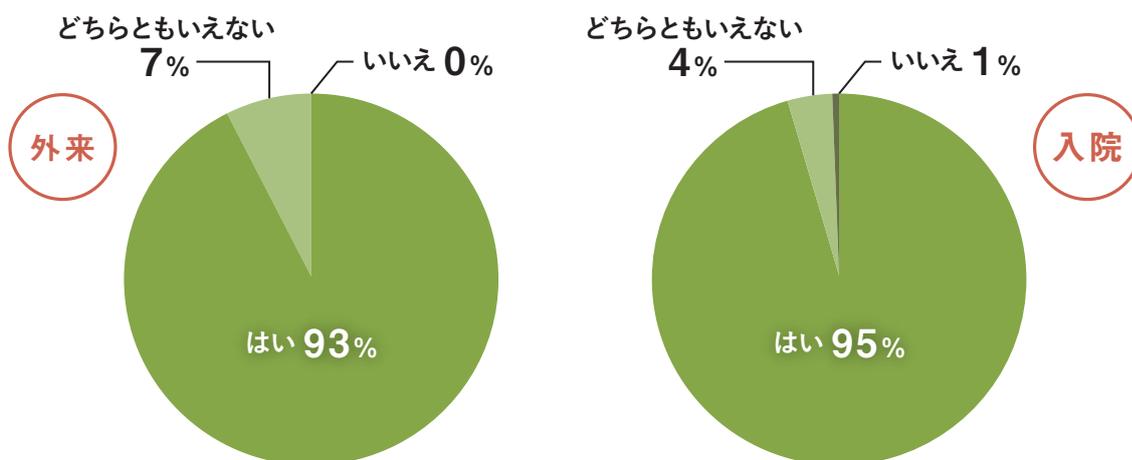
令和4年10月に実施した患者満足度調査結果をご報告いたします。
 ご協力いただいた方々、ありがとうございました。
 いただいたご意見をもとに改善に努め、より良い病院を目指します。



調査実施期間

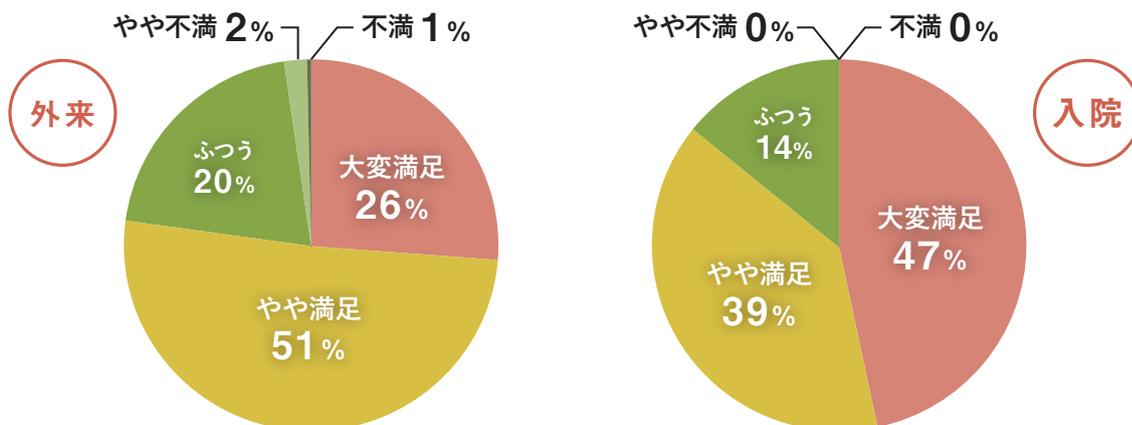
- 外来：令和4年10月11日(火)
- 入院：令和4年10月1日(土)～令和4年10月31日(月)

当院を今後も引き続き利用したいと思いますか



昨年度同様、外来・入院ともに93～95%の高評価をいただいた。

総合評価



総合評価では、入院が「大変満足」「やや満足」合わせて86%であったのに対し、外来は合わせて77%に留まっているので、今後は待ち時間対策など患者のニーズに合わせた対応が必要である。

第4回

済生会 フェア

開催報告



令和4年11月13日(日)、3年ぶりに済生会フェアを開催しました。このイベントは平成29年から地域住民との交流の場として開催している医療体験イベントです。

病院内の体験は、事前申込をした500名が来場し、病院内の腹腔鏡手術体験や胃カメラ体験コーナーは、医師のサポートを受けながら体験できるため大人気でした。駐車場では、AED体験や医師・看護師の健康相談、キッズコーナーではお菓子のつかみ取りやヨーヨー釣りに行列ができていました。

14時からイベント会場でお笑い芸人でポディービルダーのなかやまきんに君のお笑いイベントを開催しました。筋トレが趣味の整形外科部長 藤木敬晃医師も登場し、ネタをコラボする一幕もありました。子どもから大人まで多くの方が観覧し、大盛り上がるのイベントになりました。

当日は雨の中、約1,500名の方が来場し、楽しそうにする姿に私たちもたくさんのパワーをいただきました。





香川県済生会病院
消化器内視鏡専用
緊急ホットライン

香川県済生会病院消化器内科では
地域の諸先生方や患者様との迅速・緊密な連携を目指し、
平日専用ホットラインを開設しております。

消化器内科専用連絡先 ☎ **087-868-9539**

※この番号は医療機関からの専用番号であり、患者様個人からの電話は受け付けておりません。

対応時間 月～金曜日 **8:30～17:30** (土・日・祝日を除く)

DEPARTMENTS

消化器内科

●吐血、下血 ●黄疸 ●イレウス

上記のような患者様がおられましたら、専門医師が直接対応致します。原則、お断りいたしません。



Information 病院からのお知らせ

来院時のお願い

新型コロナウイルスの感染対策として、10日以内に37.5℃以上の発熱、咳、息苦しさ、喉の痛み、強い倦怠感、嗅覚・味覚異常などの症状がある方は、事前に病院にお問い合わせください。引き続きご協力をお願いいたします。

面会制限のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院患者さんの面会は、病院側の許可がある方のみとしています。ご理解とご協力のほど、よろしく願いいたします。

病院側が面会を許可する内容

- 手術や検査説明
- 患者さんの病態に変化が生じた場合
- 手術や検査時の家族付添い
- その他、病院が必要と判断した場合
- 主治医からの病状説明

なお、来院時とお荷物の受け渡しは、1階体温測定場でお声掛けください。来院の際は、以下の点をお願いしています。

- マスク着用
- 病棟にて面会簿の記載
- 面会者は18歳以上の方2名まで
- 1階体温測定場での体温チェック
- 病室入退室時の手指消毒
- マスクを外しての会話と飲食禁止



香川県済生会病院広報誌

陽だまりへの 感想をお寄せください



本誌をお読みになったご意見・ご感想をQRコードまでお寄せください。お寄せいただいたご意見・ご感想は、より良い紙面内容にするために活用させていただきます。

ご感想募集
フォーム



編集後記

陽だまり内に登場する写真のほとんどはプロのカメラマンが撮影した写真です。今回の表紙撮影時、リハビリ室内でスタッフを被写体に撮影しました。途中、不意に撮影した写真がCDのジャケットのようなシックな雰囲気の写真が撮れてめちゃくちゃ盛り上がりました(笑)残念ながら写真は採用できませんでしたので、撮影秘話として紹介しました。 編集担当者

理念

患者さまのために、地域のために、
そして職員のために存在する病院



社会福祉法人 香川県済生会支部
香川県済生会病院



〒761-8076 香川県高松市多肥上町1331-1
TEL.087-868-1551 FAX.087-868-9733 <https://www.saiseikai-kagawa.jp>

基本方針

- 1 思いやりを持って患者さまに尽くし、患者さまから信頼される病院となります
- 2 地域に根差し、地域の一員として認知、信頼される病院となります
- 3 高齢者医療、地域医療、がん医療、急性期医療、そして予防医療をリードする病院となります
- 4 常に変革を行い、またその能力を持つ病院となります
- 5 研究心、向上心を持ち、活力にあふれる病院となります
- 6 職員の働く環境の良い病院となります