

三次地区の診療所の先生をご紹介します。

No.35

## 三次市国民健康保険作木診療所

### 特徴

作木診療所は、赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも気軽に相談いただけるように心がけています。

「診療所に行ったら何とかかなる」と思ってもらえるような診療所を目指しています。

困ったときには、迷わずご相談ください。

### 医療センターへひと言

検査や循環器科の受診のみならず入院でも大変お世話になっております。

また、急なお願いにも関わらず何とか調整をして引き受けていただき感謝しております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



待合室



先生とスタッフの皆さん

### 取材後記

グリーンカーテンがとてもきれいで待合室には日差しが差し込み、とても過ごしやすい空間でした。診療終わりの患者様がお帰りの際、先生、スタッフの方々に声をかけられている姿を見て、あたたかい雰囲気心が和みました。撮影場所をいろいろとご相談させていただきました。先生の提案の元、玄関前で撮影をさせていただきました。とても良いお写真が撮れました。お忙しい中のご対応、ありがとうございました。



### 診療受付時間

月～金/ 8:30～12:00  
16:00～18:00

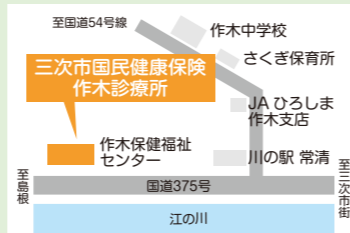
※火・木は午前のみ  
(午後往診等)

### 休診日

火・木曜日午後  
土日・祝日

### 診療科目

内科・小児科



三次市作木町下作木1503番地  
Tel:0824-55-3651

## 面会制限緩和のお知らせ

面会可能日時:毎週月～土曜日(祝祭日を除く)/13:00～17:30

面会対象者:キーパーソンが許可した中学生以上の方(キーパーソン+1名 計2名)

※キーパーソンの方に面会許可証を2枚配布。忘れた場合は病院で臨時の許可証は発行いたしません。

※上記面会可能な曜日の中で、1患者様につき週2回まで面会可能。

※ロビーでの着替え等の荷物の受け渡しは上記時間内での面会が困難な場合のみとさせていただきます。

※詳しくはホームページをご覧ください。

**【感染対策】下記に該当する方は感染対策のため、面会をご遠慮いただきます。**

①37.0℃以上の発熱、呼吸器症状、強い倦怠感のある方/②10日以内に新型コロナに感染、もしくは陽性者と濃厚接触された方/③同居者や最近会った人で①・②に当てはまることのある方

## 三次地区医療センター

〒728-0013

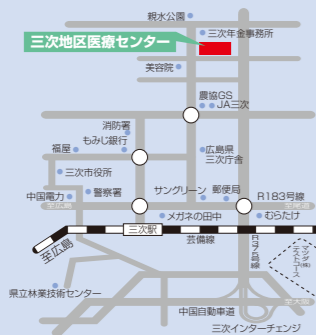
広島県三次市十日市東三丁目16番1号

TEL.0824-62-1103

FAX.0824-62-7341

E-mail:info@miyoshi.hiroshima.med.or.jp

ホームページ:http://www.miyoshi.hiroshima.med.or.jp/



### 理念

全人的医療を目指します。  
地域密着型の医師会立病院としてかかりつけ医と連携し、患者様に満足の頂ける医療・ケアを行います。

## ふれあい看護体験を開催して



令和5年8月2日に県内4つの高校の生徒4名の参加を頂き、「ふれあい看護体験」を開催しました。ふれあい看護体験は看護職に興味のある高校生を対象に、次世代の看護職の育成に関わることを目的としてきました。新型コロナウイルスの流行により中断しておりましたが実に4年ぶりの開催となりました。午前は当初計画していた病棟での見学・体験

は短時間とし、血圧測定や車いす走行の介助などをしました。また感染対策面から基本的な感染対策である手洗いやシーツ交換などを行い、お昼には減塩病院食を試食後、午後は2年目の看護師と心不全療法士の看護師の経験談を聞き、その後意見交換会を行いました。生徒さんからは、「看護体験ができたことが新鮮だった」、「患者さんに寄り添う看護師の姿を見ることができてよかった」などの感想が聞かれました。

より看護師になりたいと皆さんに思っていた頂き、充実したものが開催できたのではないかと感じました。

副看護師長 奥田 智美





## 健康寿命延伸に向けた 心不全啓発の取り組み



2021年に厚生労働省から出された人口動態統計によると、75歳以上の後期高齢者では死因の第1位が循環器疾患となっています。日本は高齢化社会を迎え、今まさに心不全患者が急激に増加している状態となっています。当院はこれまで、独自の事業として地域住民への心不全の啓発に力を入れ、地域の集会所等に出向き「心臓いきいき出前講座」を開催してきました。今年度は、三次市や三次市社会福祉協議会、地域包括支援センターと協働し、住民主体の通いの場「元気サロン」へのモデル介入を開始しました。関連機関と共に心不全の普及啓発、増悪予防に取り組み、地域の皆様の健康寿命が延伸するよう支援を行っていきます。

リハビリテーション技術科 主任 重岡 宏美

## お見舞いメールを送ってみませんか？

ご入院中の患者様へ、当センターホームページよりお見舞いや励ましのメッセージをお届けすることができます。なかなかお見舞いに来られない方、遠方にお住まいの方はぜひご利用ください。

用紙も季節のものやお花など12種類の中からお選びいただけます。

患者様へメッセージを送ってみてはいかがでしょうか。

三次地区医療センター お見舞いメール

検索



## はつらつ コラム

## ストレッチで メンタルヘルス対策

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味しています。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかる時代、メンタルヘルス(こころの健康)に向き合う重要性が高まっています。様々なメンタルヘルス対策が報告されている中で、今回はストレッチに焦点を当てたいと思います。ストレッチには体を緩め、血流を良くし、リラックス効果があることが知られており、ストレッチはメンタルヘルス対策に有効であることが報告されています。ここでは全身を緩めることに効果的な、姿勢を保つための背中にある筋肉「脊柱起立筋」のストレッチを紹介します。

### ストレッチ

#### ①背中のストレッチ

両手を組んでへそを覗き込むように手を前に伸ばします。



★ポイント  
20~30秒伸ばし続けましょう！  
呼吸は止めずに行いましょう。

#### ②上半身のストレッチ

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張ります。



★ポイント  
反動をつけず、ゆっくり行います。

#### ③腰のストレッチ

腰を伸ばして体を後ろにひねり、背もたれを掴みます。



★ポイント  
痛みのない範囲で実施しましょう。

※ストレッチが毎日は無理でも2日に1回等、長期にわたり継続することが大切です。ストレッチの他には、ウォーキング、太陽光を浴びる、他者との交流の機会を持つ等、いわゆる外に出て活動することが重要とされています。日々の生活の中に、少しずつ取り入れていきましょう！



リハビリテーション技術科 作業療法士 入江 一步・重本 恭杏樹