



骨粗しょう症・転倒予防チーム
ワークショップ



窓から央道湖を臨み、
広がる青空。
緑に恵まれた玉湯の丘で
期待に応える病院を目指します。

●最新医療レポート

骨粗しょう症・転倒予防チーム活動紹介

主任放射線技師(骨粗鬆症マネージャー) 須田 学

- JCHO玉造病院附属『健康増進ホーム玉造』で
がんばる あなたに！プチ湯治のススメ。[VOL.3]
- 玉造病院なんでも掲示板
- information





骨粗しょう症・ 転倒予防チーム 活動紹介

主任放射線技師(骨粗鬆症マネージャー) 須田 学

骨粗しょう症に関しては、この広報紙「たまつくりNOW」のNo.40(2015年夏号)より「コツコツ通信」をスタートし、さまざまな骨に関する情報をお伝えしています。

骨粗しょう症は骨の強度が低下することにより骨折の危険性が高くなる病気で、自覚症状がとても乏しく、骨折して初めて判明するケースが多いことから「沈黙の疾患」と呼ばれたり、骨粗しょう症による骨折は、生命予後に影響を与えたり、要介護の原因となって健康寿命を損なう大きな要因であることから「骨卒中」とも表現されます。

今回、整形外科医 吉田昇平を中心に、多種職のスタッフが集結して「骨粗しょう症・転倒予防チーム」を立ち上げ、骨粗しょう症に対して本格的に活動を開始しましたので、紹介させていただきます。

活動 1

骨粗しょう症を知ってもらおう!

骨粗しょう症の病態や骨密度検査の必要性や意義に関する理解を得るため、様々なツールを使って啓発活動を行っています。



広報紙 たまつくりNOW「コツコツ通信」



院内に冊子やチラシ、レシピスタンド、模型などを設置



健康フェスタ 2019



出張講演会

活動 2

初めての骨折を
未然に防ぐために

50歳以上の女性の70%が
骨粗しょう症になる危険性あり
骨粗しょう症 検診
骨折予防! 早期発見! 早期治療!
あなたらしい人生を歩み続けるために
骨粗しょう症 検診の流れ
1. 検診に予約
2. 検診当日(検診時間)
3. 検診結果の告知
4. 必要に応じて治療
費用 ¥3,000(税込)
JCHO玉造病院 地域医療連携室
〒669-0293 兵庫県たつの市玉造町1-2
TEL 0852-62-1591
受付時間 平日 9:00~17:00

早期発見し、必要な方には早く治療を開始することによって骨折を予防することを目的とした「骨粗しょう症検診」を開始いたしました。

【お問い合わせ】 JCHO 玉造病院 地域医療連携室
TEL.0852-62-1591

活動 3

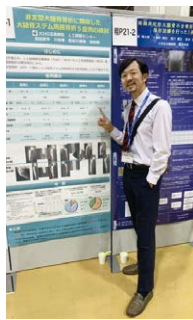
更なる骨折を
起こさないために

週1回、多種職のスタッフが集まって、骨折入院された全ての患者さんに対する再骨折のリスク評価や検査・治療の実施状況などをチェックし、今後の適正な治療や骨折予防などについて検討しています。



活動
4

学会への参加・演題発表



【第21回日本骨粗鬆症学会】
非定型大腿骨骨折に類似した大腿骨ステム周囲骨折5症例の検討



【第21回日本骨粗鬆症学会】
当院における連日テリパチド注射の継続に関わる要因分析



【第5回JCHO 地域医療総合医学会】
「骨粗鬆症・転倒予防チーム」による一次骨折予防への取り組み

学会や研修会に積極的に参加し、最新の知識を学ぶと共に、活動や研究についての学会発表を行い、自分たちのモチベーションの維持に努めています。

活動
5

職員に対する啓発

病院一丸となって取り組んでいくため、勉強会や講演会に加え、職員自身の骨密度を測定する「超音波骨密度測定会」などのイベントを職員に対して開催しています。



チーム最新ニュース①

2019年11月4日に、チームスタッフ7名が、骨粗しょう症マネージャー認定試験にチャレンジし、全員合格しました。

2020年4月には、現在の1名を加えた合計8名の骨粗しょう症マネージャが誕生し、チームの中心となって、患者さまの骨折予防をサポートしてまいります。



チーム最新ニュース②

2019年11月7日に骨粗しょう症の病態や現状、チーム活動などについて山陰中央新報社の取材を受けました。

そして2019年12月2日の山陰中央新報に特集記事が掲載されました。

この春から月1回掲載のコラム連載の企画も現在計画進行中です。



全職員が ONE TEAM となり、「骨を折るのは私達…」の精神で骨折しない健やかな生活をサポートしてまいります。



がんばるあなたに！ プチ湯治のススメ。

『健康増進ホーム玉造』は、元気に動ける体作りを、玉造の温泉に浸かりながら、宿泊できる新しいスタイルの公共の湯治施設です。玉造温泉の散策や周辺を観光しながら、どなたでも気軽に利用できます。

1泊2日からの体験宿泊もありますので、ご家族、お友達同士 ストレス解消、リフレッシュのためにぜひ一度ご利用してみたいかがでしょう。

今回は、当館のこだわりの様々な『健康 ルーム』についてご紹介します。



健康 調理実習室

食器や調理器具・冷蔵庫・冷凍庫も完備。料理教室や試食会・試飲会を開催するのにぴったりです。貸切（有料）できるので、格安でお得です。食器の貸出はございますが、調理器具はありませんので、お鍋やボール・お玉等は、ご持参ください。

- 団体貸切：9 時～ 12 時 3,000 円
13 時～ 17 時 5,000 円

活用方法は、あなた次第！

当館には、様々な『健康 ルーム』があります。ご宿泊のお客様は、すべて無料で利用することができます。

日帰り温泉プラン（有料1,000円／人）では、温泉入浴とセットで、『カラオケ』『囲碁将棋』『リラックスルーム』を無料でご利用することができます。また、地域のみなさまのサークル活動等にも『健康 ルーム』を貸切で（有料・要予約）利用することができますので、宿泊以外のお客様もぜひ、ご活用ください。



健康 トレーニング室

トレーニングルームとしてはもちろんのこと、空手、ダンス（利用範囲に制限あり）、体操等での貸切（有料）も可能です。ただし、床を傷つける競技等の貸し出しはできませんのでご了承ください。壁面鏡（1/2面）、エアロバイク、トレッドミル、卓球台使用可

- 個人：9 時～ 17 時 250 円／時間
- 団体貸切：9 時～ 17 時 1,000 円／時間

健康 カラオケルーム

通信カラオケ DAM があり、懐かしのメロディから最新の楽曲まで、心おきなく健康カラオケをお楽しみいただけます。定員は、15名程度。日帰り温泉付きの健康カラオケプラン（要予約）もございます。宿泊者は、無料でご利用いただけます。



ご宿泊・ご予約のお問い合わせ

Japan Community Health care Organization JCHO 玉造病院 附属
独立行政法人地域医療機能推進機構 玉造病院

健康増進ホーム玉造

電話 0852-62-0313

FAX 0852-62-0733

健康増進ホーム玉造

検索

<http://tamatsukuri.jcho.go.jp/kenkou/>

玉造温泉街の中心にございますので山陰観光にもご利用いただけます。



●交通のご案内 玉造温泉駅から車で5分。



クリスマス会を開催しました

東3階病棟看護師長 園山 聡美

東3階病棟では、患者様にレクリエーションを通して気分転換やリハビリ意欲の向上につなげてもらいたいとの思いから、デイルームで季節ごとのイベントを年3回行っています。12月18日にはクリスマス会を開催しました。前日からデイルームの壁に飾り付けを行い、クリスマスツリーも飾りました。当日はクリスマスソングが流れる中、患者様と一緒に松ぼっくりツリーを製作しました。松ぼっくりにカラフルなビーズなどを付けてミニツリーに見立てて作りました。患者様のリハビリテーションになるようご自身でビーズをつまんでくっつける作業を行い、付けることが難しい患者様についてはスタッフがお手伝いしながら完成させました。患者様は、かわいいカラフルな松ぼっくりツリーを見て笑顔になっておられました。作業の後はクリスマスケーキを食べながら談笑し、楽しいひとときを過ごすことができました。入院患者様だけでなく、面会に来られた方からも、入院中でもクリスマスを感じることができるよい企画、との感想を頂きました。

単調になりがちな入院生活ですが、デイルームイベントを通じて季節を感じて頂くことや、入院患者様同士が身体を動かし楽しい時間を過ごすことで、リハビリテーションへの励みになればと願っています。



ランニングを始めて…

総務企画課 深津 英夫

東京マラソンが始まった2007年頃からランニングブームが起こったそうですが、かなり遅ればせながらこの年（50代）になってランニングにはまっています。きっかけはメタボ体型から脱却したいという思いから。まだ走り始めて1年ほどですが、何も考えず走りに集中することでストレス解消につながるような気がしています。そんななか「フルマラソン走ってみたいか」と知人から言われ、思わず地元松江市で開催される『国宝松江城マラソン』にエントリー。急激な練習による膝の痛みを抱えつつも、何とか制限時間内にゴールすることが出来ました。ランニングを始めて良かったことは数多く、20代の頃の体重に戻れたこと、生活リズムが整えられたこと、若い職員の方との話題が出来たこと…。なかでも一番うれしかったことは、最近会話が少なくなった高校生の息子から「その趣味、いいね!」と言われたこと。無理せず長く続けられたら「いいね!」と思っています。



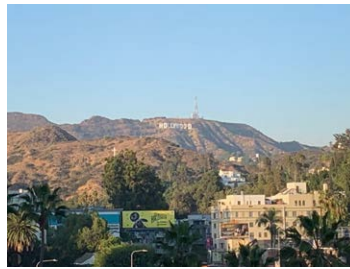
ロスでロスタイム!? ～異国の地で感じたこと～

整形外科医師 石橋 聖之

2019年10月10日～12日にアメリカ・テキサス州に肩関節手術の研修に行かせて頂きました。センターはロサンゼルス空港から飛行機を乗り継ぎ、3時間ほどのテキサス州の市街地にあります。今回は肩関節鏡（内視鏡）手術のトレーニングを中心に参加してきました。

肩回旋筋腱板は筋肉としてはさほど大きくなく、損傷しても進行するまで外見上の変化はほとんどありません。リハビリで改善することも多いですが、痛みが残るケースもあります。

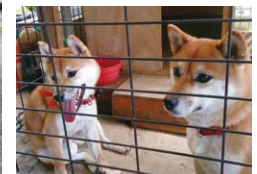
折しも襲来した台風により空港が閉鎖されてしまったため、帰国できないという事態が生じました。そんな時、異国の地で感じたのは、日本の航空会社の心温まる対応でした。リハビリしているけれども痛みが残るという時には、一人で悩まず是非一度ご相談下さい。お悩みに少しでも寄り添えるようお手伝いさせていただきます。



愛犬との癒しの時間

東2階病棟 副看護師長 神庭 美保

私の癒しの時間の1つを紹介します。私が実家に帰ると誰よりも鳴いて飛び跳ねて喜んで迎えてくれる愛犬との時間です。女同士で喧嘩もよくしていますが仲よし親子です。散歩道では、草むらや溝が大好きでいつも泥だらけのいたずら大好き親子です。夏には川で遊泳時間もあります。自分たちの家に入ってくるものは何でも拒まずで、一度入れば蛇や蛙など、生きて帰れることはありません（笑）。疲れた私の心を癒してくれる大切な存在です。



理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。あなたのプライバシーと個人情報には完全に保護いたします。

《編集後記》

島根県に単身赴任で来てから日本酒を飲む機会が増えました。李白・月山・豊の秋・國陣等々島根には美味しいお酒が沢山ありますね。ある時、お店で日本酒を呑んでいた時にふと私の地元、滋賀県の「鮎ずし」を思い出しました。琵琶湖のニゴロブナを使用した「なれずし」の一種で独特の発酵臭が特徴です。好き嫌いは相当ハッキリと出てしまいますが日本酒にとっても合いそうな味なんです。日本酒好きの方、島根の美味しいお酒を飲みながら鮎ずし!是非お試しください。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人地域医療機能推進機構
玉造病院

〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560

ホームページからたまつくりNOWがダウンロードできます。
<https://tamatsukuri.jcho.go.jp>

■編集・発行責任者 院長/池田 登 ■広報/川合 準