

スタッフ紹介 Staff



お名前
赤崎 智恵(あかさき ちえ)さん

所属部署
外来クラーク

趣味
「笑点」を観ること。

私の仕事は診療科の窓口で、外来患者様に受診のご案内をすることです。「妹が当院で産まれた」というご縁もあり、昨年藤本病院の一員として働いています。お仕事の中で悩ましいのは、やはり患者様をお待たせしてしまうことです。丁寧な診療を心がける中で、どうしても待ち時間が長くなってしまったりすることもあります。そんな時には「〇分くらいかかるので、一旦外出されますか? 院内でお待ちになりますか?」等、なるべく患者様がお時間を有効に使えるよう、お声かけをさせていただいています。患者様とお話するのが大好きなので、気軽に声をかけていただけたら嬉しいです。



お名前
藤本 紀子(ふじもと のりこ)さん

所属部署
居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

趣味
二匹のチワワと戯れること。

私はケアマネジャーとして、在宅で生活されている利用者様が介護保険を利用するお手伝いをしています。藤本病院に入職して4年目ですが、たいへんやり甲斐のあるお仕事なので、体が動けば70歳くらいまでは続けていきたいと思っています。近年は介護を担うご家族の方がご病気になられることも少なくありません。そのような場合に藤本病院への入院を含め、私たちがサポートできるケースがあります。ですから生活面で何か不安があれば、ご本人やご家族だけで抱え込まずに、どんなことでもご相談いただければと思います。



産科(産前産後)リハビリテーション ~実践編~

前回、多くの妊婦さん、産婦さんに腰痛や骨盤の痛み、こむら返りや足のむくみ、尿もれ、肩こり・頭痛など様々な症状が出現しやすいとお伝えしました。今回は、それらの症状を少しでも改善するためにご自分でできる方法をいくつかご紹介します。

ストレッチ

産前は妊娠16週ごろから、産後も一か月健診後から体調に合わせて行ってください。いずれも深い呼吸をしながら、気持ちのいい範囲で行ってください。この運動で痛みや気分不良が増す時は速やかに中止し、医師やセラピストにご相談ください。

①キャット&カウ 背骨を整える、腰痛改善に(5~10回)

四つ這いで腕と太ももが床から垂直になるようにします。息を吸って、吐きながら骨盤から順番に背骨を丸めていきます。最後に首を丸めてお腹をのぞき込むようにします。息を吸って吐きながら、骨盤から順番に今度は背骨をそらせていきます。背骨を一つずつ滑らかに動かします。



②肩回し 肩こり改善に(前回し・後ろ回し10回ずつ)

座った状態で肘を曲げ、指先を肩につけます。肘で大きく〇を描くように肩甲骨から肩を回します。背筋は伸ばしたままで前回しと後ろ回しをします。



③腰とお尻のストレッチ 腰痛改善に(3~5往復)

寝た状態でひざを曲げて片方の足を深く組み、下の足の方へ息を吐きながら倒します。倒した方向と反対の肩が床から離れないように。反対に組み替えて同様に。

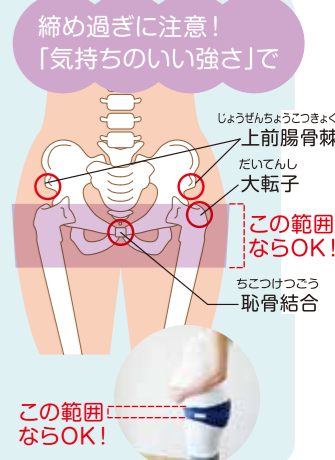


骨盤ベルトの付け方

骨盤・背中を伸ばした状態で腰骨(上前腸骨棘)の下外側にあるお尻のえくぼ(大転子)の高さに合わせ装着します。骨盤の前側が痛い場合は前を強めに、後ろ側が痛い場合は後ろを強めに留めます。骨盤の上の方で装着してしまうと骨盤を開いてしまう危険性があります。また強く巻き過ぎると血流が悪くなってしまうので、座ってもきつくない程度の強さにします。

締め過ぎに注意!
「気持ちのいい強さ」で

この範囲ならOK!
この範囲なら5OK!



育児動作

①おむつ替え姿勢

背中を丸めずに、股関節から身体を倒します。もしくは、台などを使って赤ちゃんを胸の高さに合わせます。



②抱っこ・授乳姿勢

骨盤・背中を伸ばした姿勢で座り、赤ちゃんの顔を、胸の高さに合わせ近づけます。ひざの上に、クッションやバスタオル等を置き、高さを調整します。



KIMIKA'S kitchen ヘルシーレシピ

★ロールキャベツ

キャベツにはVC、VK、葉酸、VU(別名キャベジン)などの多くのビタミンが含まれています。冬に出回るキャベツは葉が1枚1枚しっかりとしているため、ロールキャベツ等の煮込み料理がおすすめです。今回は合挽ミンチではなく、鶏ミンチにすることでヘルシーに仕上げています!



材料 4人前

- キャベツ.....400g
- 鶏ミンチ.....150g
- 玉ねぎ.....1/2個
- 塩、こしょう.....少々
- 卵.....1/2個
- パン粉.....30g
- しめじ.....80g
- トマト缶.....200g
- ケチャップ.....小さじ4
- にんにく.....少々
- コンソメ.....小さじ1
- 淡口醤油.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....少々

作り方

- ①玉ねぎ、しめじはみじん切りにしておく。キャベツは芯をそぎ、しんなりするまで茹でておく。
- ②ボールに鶏ミンチ、塩、こしょうを入れこねる。そこに玉ねぎ、しめじ、卵、パン粉を入れ合わせる。
- ③茹でたキャベツの上に②で作ったたねをのせ、巻く。
- ④鍋に調味料④、水(分量外)、③を入れ、約20~30分煮る。(煮詰まるまで煮て下さいね)

病院食では秋の食材「まつたけ」で松茸ごはん・吸物をお出ししたり、産後食ではハロウィンにはカボチャおぼけのデザートをお出ししました♪



〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

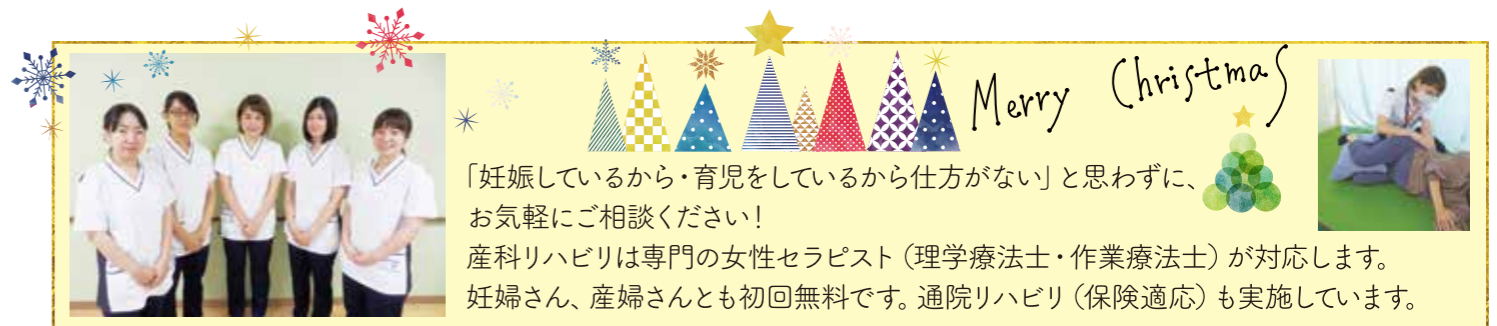
午前診療 ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~

午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。

夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~

072-824-1212

関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー ●居宅介護支援事業所 ●訪問看護ステーション



健診事業部

近年「予防医療」の重要性はメディアでも取り上げられるようになりました。予防医療において大切なことの一つが、定期的な健康診断の受診です。当院では健康診断の書類の処理から当日のご案内、検査結果の送付や何か問題があった場合の受診勧奨までを全て健診事業部が担っています。今回はそんな健診事業部から3名のスタッフに集ってもらい、藤本病院の健康診断の特徴や仕事の楽しさ、健康診断についてお客様に知っていただきたいことについて話してもらいました。



上浦 博美 (看護師)
かみうら ひろみ

中林 準子
なかばやし じゅんこ

小幡 友香
おばた ゆか

小幡 藤本病院の健康診断にはどんな特徴があると思いますか？

中林 最近入職したばかりの私たちにはなかなか難しい質問ですね(笑)。

上浦 確かに(笑)。でも私は前職でも看護師として大きな健診センターにいたから、良い意味で驚くことは多かったかな。

小幡 例えばどんなことですか？

上浦 健康診断の時、一人のお客様を一人のスタッフが最初から最後までご案内するところですね。

中林 予約や受付、受診後の結果の送付や受診勧奨までセットでやることもありますよね。

小幡 前職では違ったんですか？

上浦 はい。前に勤めていたところは1日に100人前後の受診者が来院されるため、完全に分業体制だったんです。受付は受付、計測は計測、みたいな。でも藤本病院は一人一人のスタッフが裁量を持って動けるし、外来で看護師をやっているよりもお客様と接する時間が長い。これにはびっくりしました。

中林 そこは喜んでくれる方も多いですね。「最初から最後まで一緒にいて、話し相手になってくれる人がいて本当によかった」と言っていたこともあります。

小幡 お客様と接する時間が長いのはこの仕事の楽しみでもあると思います。事務仕事も嫌いじゃないんですけど、私はやっぱりお客様とおしゃべりしている時間が好きですね。80~90代の方でものすごく元気な方がたくさんいらっしゃるの、お話をしていると「こういう生活をしているから健康でいられるんだな」と勉強になったりもしますし。

中林 先日来られた方も、後期高齢の方だったんですが、75歳以上には全く見えませんでした。話を聞くと、月曜日は卓球をして、火曜日はダンス教室に通って...という生活をしているそうで、「どうりで若々しいわけ!!」と思いました。

上浦 そういう元気潑刺な方とお話すると、「自分も頑張らなくちゃな」と背筋が伸びますよね。小幡さんがお客様とお話して健康の秘訣だと感じたことってどんなことですか？

小幡 よくしゃべること(笑)。おしゃべりが好きな人はたいていすごく健康なんですよ。

中林 なんでなんですか？

小幡 たくさんコミュニケーションをとるからじゃないでしょうか。悩みごとを相談したり、うまくストレスを発散したりできますし、健康に関する情報交換を通じてどんどん自分の生活を改善できるのかな?と思います。

上浦 仕事のやりがいという面では、**外来の受診をおすすめした方を待合でお見かけた時は嬉しくなります。健康診断の結果に問題があったのでおすすめした訳なので、「ああ、ちゃんと想いが届いたんだな」**って思えます。

中林 健康診断で対応中一緒にご案内しているから、受診した方が顔を覚えてくれていて「来たよー」って言ってくださったりもします。

小幡 一方で、この仕事ならではの難しさもありますよね。

(一同うなずく)

中林 特に「健」診と「検」診の違いを理解してもらうのが難しい。この間も寝屋川市の乳がん検診を受ける前に「ちょっとこのあたりにしこりがあるって...」と言われたので、それだと健康診断は受けられないから乳腺外来の検査を受けてもらう必要がある、と説明したんですがわかっていただけなくて。

上浦 健康診断はあくまで健康な人が、全身をまんべんなく診て異常がないかをチェックするもの。何かしらの症状がある場合は、医師の診察を受け、医師が判断した検査をしないといけなくなるんですよ。

小幡 市の検診と外来での検査を比べると費用に差がある場合もありますから、市の検診を受けたいというお気持ちもわかるんですけどね。

中林 うんうん。でもそこはルールだから、私たちも見て見ぬふりをするわけにはいかない訳で。「聞かなかったことにして!」って言われることもあるんですが、一回聞いちゃうと... (笑)。

上浦 そのあたりをご理解・ご納得いただけるよう、私たちが言葉遣いや説明の仕方を磨いていきたいですね。

小幡・中林 そうですね。皆様の健康管理のお役に立てれば嬉しいです。

藤本病院からのお知らせ

●年末年始の診療体制について.....

当院の年末年始の外来診療体制は下記のとおりになります。

12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)	1/1 (金)	1/2 (土)	1/3 (日)	1/4 (月)
通常診療	←この間、休診いたします。→					通常診療

急患の場合はお電話でお問い合わせください。TEL:072-824-1212

●Instagram始めました

外来妊婦健診や入院生活、食事や産後ケアの紹介をしていきたいと思っております~😊
日々更新していきますので、気になったらフォローしてくださいね♡



QRコードまたは
インスタで検索!
藤本病院 産婦人科

●フジフェス.....

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催できず、申し訳ありませんでした。来年は、5月22日アルカスホールでの開催を予定しています。

※写真は昨年の様子です。



当院のマスコットキャラクター『ポンちゃん』のグッズを色々考えました。

第一弾
Tシャツ
です!

