

発行日：平成25年4月1日
〒885-0013
宮崎県都城市郡元1-9-5
発行者：坂元 美王
編集者：安永 寿代
記事：富岡 康徳
山下 健太

戸嶋病院広報紙

今月の特集

リハビリテーション科

運動をして花粉症対策

花粉症のシーズン...

花粉症持ちの人は外に出るのがおっくうになりますよね。でも、花粉症持ちだからこそ実は**運動した方がいいんです！**

有酸素運動（散歩や軽いジョギング）は交感神経を活発にし、花粉症の症状がでにくくなります。さらに、運動することで、自然治癒力が高まりますので、花粉症には非常に効果があります。もちろん食事、睡眠もとても重要です。正しい食生活、適度な運動、しっかり睡眠をとってつらい花粉症シーズンを乗り切りましょう！

室内でできる体操をご紹介します！



①足を上に高く上げる



②足を頭の後ろにもっていく



①仰向けでまくらを肩甲骨の下に置き、深呼吸する



①女の子座りをして腕を左右に振って腰をひねる



②そのまま仰向けに寝る



①開脚して、息を吐きながら体を前に倒す



①爪先を持って背筋をピンと反らす



②ゆっくり息を吐きながら前屈をする



①瞑想をしながら深く呼吸する

上の体操をすると、**痛い部分があるはず**です。そこに意識しながら**2～3分**続けてください。**毎日**続けると**効果**があるようです！

4月

行事予定

— 外来休診日 —

6・7・13・14・
20・27・28・
29



～医療安全管理委員会～

今回は医療安全管理委員会から委員会の活動内容を紹介させていただきます。

事故防止活動の方法を見直そう！

○従来の日本的事故防止活動

事故の原因は主に人のミス・・・

事故防止のため『**人がミスをしないように管理**』

失敗

○新しい日本的事故防止活動

『**人は誰でも必ずミスをする**』を前提に活動する

①人にミスをさせる原因も含め事故原因を究明し除去する活動

⇒**“職員のミス”と決め付けずミスの原因を把握し改善する**

ベッドから車椅子へ移る
介助の時に利用者様が転倒
ケガをさせてしまった



今後はこの様なミスが起きないように
十分注意して移乗介助を行うこと

ミスの原因はベッドが高すぎたこと
かもしれない。
足が床に着いていることを確認しよう

②人がミスをして事故につながらない仕組みづくり

⇒**人がミスをした時ミスを発見するチェックの仕組み**

利用者様の薬を間違えて他の
利用者様に飲ませてしまった
(誤薬事故防止対策)



配薬ミスをしないように十分注意して
行うこと

配薬ミスをした時に、薬が利用者様の
口に入る前にミスを発見できる仕組み
を作る

以上のような活動を行い、日々事故が発生しないよう防止策を講じております。
もし、当院のことでお気づきになられた点がございましたら、何なりとお申し付け下さい。

◎戸嶋病院（医療療養病床：40床）

◆内科 ◆リハビリテーション科

◎介護保険サービス

◆通所介護（デイサービスセンター ころこ）

◆居宅介護支援（ケアプラン ほっと郡元）

◎島津乃荘

◆特別養護老人ホーム（131床）

◆短期入所（24床）

◆訪問介護

ホームページ



<http://keiwakaigroup.com/>