

「特集」地域交流祭を開催しました！
「連載」かんたん健康体操

Sakura さくら



Photo：地域交流祭を盛り上げる職員

整形外科・町田医師が ヘルスケアセミナーに登壇！

当院では、戸塚区と共同で市民向けのヘルスケアセミナーを定期的で開催しています。第30回（2024年7月13日）および第31回（9月14日）には、当院整形外科の町田 治郎医師が登壇し、「あきらめていませんか？ ひざ・股関節の痛み」をテーマに、ひざや股関節の疾患について、治療法や手術の方法も含め、解説しました。



↑第30回は戸塚区総合庁舎の一室で開催



↑第31回は戸塚公会堂にて開催。159人が来場した

両日とも、暑い中にもかかわらず多くの方々にご来場いただき、盛況のうちに終了しました。参加者からは「ユーモアを交えた講義で楽しく学べた」「筋肉の重要性がよく理解できた」「ロボット手術について具体的に知ることができた」などの感想をいただきました。

戸塚区災害時 医療のぼり旗掲出訓練を実施



近年、日本では自然災害が頻発しています。災害時には電話がつながりにくく、けがや体調不良があっても、どの病院や薬局が稼働しているかを把握するのは困難です。戸塚区では、緊急時に住民が利用可能な医療施設を迅速に見つけられるよう「災害時医療のぼり旗」を導入しています。

戸塚区では毎年「戸塚区災害時医療のぼり旗掲出訓練」を実施しています。当院もこの訓練に参加し、2024年10月21日から25日の間、病院玄関横にのぼり旗を掲示しました。

知っておきたい！
災害時医療のぼり旗の
二つの種類

- ： 赤色の旗
- ： 災害拠点病院で、生命の危険がある、または生命の危険が切迫している患者さんを受け入れることを示す。
- ： 黄色の旗
- ： 地域の診療所や薬局が稼働していることを示し、赤色の旗より緊急度が低く（生命の危険がない場合）使用される。



「地域包括医療病棟」 に変わりました！

より一層患者さんの
ニーズに応えられるのが、
地域包括医療病棟の魅力です！

これまで「地域包括ケア病棟」として運営していた2A病棟が、
新たに「地域包括医療病棟」として運用を開始しました。

3F病棟は整形外科の患者さんを中心とした「一般病棟」となります。
今回は新設の「地域包括医療病棟」についてご説明します。



診療統括部長／
地域包括医療病棟担当医
森岡 研介

地域包括医療病棟とは どんな病棟？

地域包括医療病棟は、地域で急に病气やけがをした患者さんに対し、しっかりとした入院治療や救急の対応ができるよう準備をする病棟です。特に今後増加する高齢者の救急搬送患者のうち、軽症・中等症の患者さんを念頭に置いており、退院後の在宅復帰を目指します。

高齢者は長期間の安静により日常生活動作（ADL）の低下が起こりやすいため、早期にリハビリテーションを提供することが重要です。

地域包括医療病棟と 地域包括ケア病棟の違い

地域包括医療病棟は、治療内容に関して地域包括ケア病棟と大きな違いはありません。しかし、医療と介護の連携を強化することで、患者さんの早期回復と地域社会でのサポートを重視した仕組みとなっています。

地域包括医療病棟の要件

病棟の職員配置

- ・常勤の理学療法士、作業療法士、または言語聴覚士を2名以上配置
- ・専任かつ常勤の管理栄養士を1名以上配置

設備・条件

- ・入院早期からリハビリテーションを実施するために必要な設備を整える
- ・ADLの維持・向上、栄養管理等に寄与する体制の整備
- ・脳血管疾患等リハビリテーション料や運動器リハビリテーション料の取得医療機関であること

入院患者の平均在院日数

- ・21日以内

病棟の在宅復帰率

- ・8割以上

地域包括医療病棟のメリット

1.入院期間の短縮

早期の在宅復帰を促進することで、入院期間が短縮され、患者さんの負担が軽減されます。

2.患者さんの生活再建支援

医療・介護の一貫したサポートにより、退院後の生活がスムーズになります。

3.医療費の節約

在宅復帰を目指すことで、長期入院の医療費を抑える効果が期待されます。

4.地域連携の強化

地域の介護施設や在宅サービスとの連携を深め、地域全体での包括的なケア体制を整えることができます。

2024年10月19日、
当院総合健診センターにて
第4回地域交流祭が開催さ
れました。爽やかな秋晴れ
のもと、近隣にお住まいの
方を中心に985人が来場
し、大変な盛り上がりとな
りました。さまざまな催し
の一部をご紹介します！
※入院患者さん68人を含む



地域交流祭

を開催しました！

Event
Report

1. 体力測定&体験コーナー



InBody体験

体力測定やInBody(体成分分析装置)体験、高
齢者体験(車椅子試乗など)ができるコーナー。



高齢者体験

2. フード&ドリンク

ホットドッグやフライドポテト、肉巻きおにぎり、チュ
ロスなどを販売。



3. あそび

スライム作りやスーパーボールすくいなどのお楽
しみコーナー。多くの親子連れで賑わいました！



4. 合唱&和太鼓演奏



南戸塚中学校合唱部による合唱と、地域の和太鼓チー
ムによるコンサート。入院患者さんも鑑賞しました。



ドックコースの ご紹介

【基本ドック】

全身をしっかりチェックします。胃部や腹部エコー、腫瘍マーカーなど充実した内容です。

【がんドック】

CTや超音波検査など、さまざまな角度からがんの可能性をくわしく検査します。

【脳ドック】

頭部MRI、MRA検査・頸部血管超音波検査などで、脳卒中の危険因子を調べます。

【心臓ドック】

心臓CT検査や超音波検査などで、突然死の原因となる心筋梗塞のリスクを調べます。

【簡易ドック】

一般的な健診項目や最低限のがんチェックが受けられます。短時間で検査したい方におすすめ。

！ このほか、さまざまなオプション検査を用意しています。

横浜市特定健診受診券 をお持ちの方

すべてのドックコースに割引が適用できます。

協会けんぽご加入の方

基本ドックに割引が適用できます。
※ 被保険者35歳以上、ご家族40歳以上
受診券お持ちの方

ご予約はお電話・
Webより受けつけ
ております。

☎ 045-860-1888

予約専用サイト



5.体操

健康いきいき体操や、コグニサイズなどの体験コーナー。



6.救急車試乗

救急車の運転席と後部座席に、試乗体験できるコーナー。



7.子ども職業体験

医師や看護師などの専門職による指導のもと、さまざまな医療職が体験できるコーナー。



AED体験



外来ドクター体験



顕微鏡体験



内視鏡体験

お祭りのリーダー馬場実行委員長に聞きました！



馬場 裕樹実行委員長(左)と戸塚区のゆるキャラ・ウナシー(右)

Q 地域交流祭とは？

A 当院の地域交流祭は、2018年の総合健診センターリニューアルを機に始まりました。コロナ禍で中断していましたが、昨年からは再開し、今年も無事に開催できました。当初は当院や健診センターの周知が目的でしたが、今では地域住民や入院患者さんとの交流を重視しています。次回はさらに入院患者さんも参加できる企画を考えています。

来年も開催予定です。ぜひお越しください！

教えて! ドクター

回復期リハビリテーション病棟

退院後も安心して過ごせるようにサポートするのが
回リハ病棟の役割です



回リハ病棟の役割

みなさんは「回復期リハビリテーション病棟」(回リハ病棟)をご存じでしょうか。

回リハ病棟は、急性期の治療(命の危険を脱するための治療)が必要なくなったものの、退院にはまだ不十分な状態の患者さんに対し、リハビリテーションや在宅復帰の支援を行うために、2000年に新設された病棟です。医療の歴史の中では20数年と比較的新しい病棟ですが、退院後に少しでも元の生活に戻れるよう、入院治療と自宅での生活をつなぐ重要な役割を担っ

ています。

従来の病院は、診察や検査によつて診断し、手術や注射、投薬などで病気を治療する場所でした。しかし、ある程度の回復段階に到達すると、治療を必要とする次の患者さんのためにベッドを空ける必要があります。今後の生活がイメージできなくても退院しなければなりませんでした。

しかし、退院後にすぐ困難な状況になるようでは、本当の意味で治療を終えたとは言えません。また、すぐに具合が悪くなって再入院するのでは意味がありません。こうした問題を改善するために、回リハ病棟は大きな意味を持っています。

医療提供者にとつても、急性期と役割を分担することで、回リハ病棟の役割をより専門的かつ集中的に行えるという大きなメリットがあり、近年、回リハ病棟の病床数は急速に増加しています。保険制度上、疾患ごとに入院可能な日数が決まっており、脳梗塞や脳出血などは180日、脊髄損傷等は150日、骨折は90日と定められています。

当院の回リハ病棟

当院もまた、時代のニーズに応じて四つの病棟のうち二つを回リハ病棟とし、さまざまなリハビリテーションと生活支援を行っています。リハビリテーションは1日約2〜3時間、土曜日や日曜日も実施しています。また、できるだけ寝て過ごす時間を減らすように、離床時間を増やす工夫も行っています。共有スペースの食堂などでは、職員とともにさまざまな活動を行い、個人でもできることを模索しています。

さらに、退院前には「家屋調査」を実施する場合があります。当院の職員がご自宅を訪問し、患者さんやご家族とともに、食事や家事、家や外での過ごし方など、今後の生活プランを綿密に計画します。退院後の生活が十分にイメージできた状態で退院することが可能です。

かつての医療の主要な役割は病気を治すことでしたが、現在では病気を治すだけでなく、患者さんの問題点をともに考え、より良い生活を築くためのサポートをす

ることも重要な役割となっています。

もちろん、健康であることが一番で、入院しないに越したことはありません。しかし、不意の病気やけがで入院が必要になることもあります。急性期治療を終えてもすぐにご自宅に戻るのが難しい場合もあるでしょう。そんなときには、ぜひ当院のことを思い出してください。退院後も安心して自宅でご過ごせるよう、リハビリテーションと環境づくりを一緒に進めていきましょう。



● ひざを伸ばす体操

大腿四頭筋を鍛える体操です。
座った状態でひざを伸ばし、
そのまま3～5秒保ちます。

朝・昼・晩
10～30回ずつ



● 立ち座りの体操

脚全体の筋肉を鍛える体操です。
椅子から立ったり、座ったりを
繰り返します。動作はゆっくりと、
反動を付けずに行いましょう。

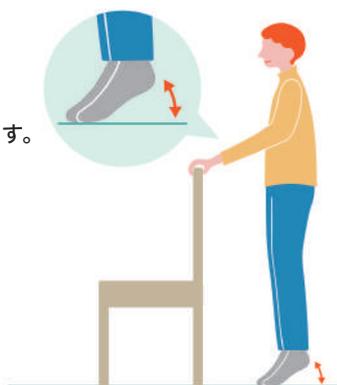
朝・昼・晩
5～20回ずつ



● かかと上げの体操

下腿三頭筋を鍛える体操です。
椅子につかまり、かかとを持ち上げます。
腰を反らないように行いましょう。

朝・昼・晩
10～30回ずつ



※ 当院では地域のみなさまの健康サポートを目的として「健康長寿サポート外来」を設置しています。各種検査や体力測定、診察を通して、今後の生活改善に向けた指導を行います。くわしくはリハビリテーション科外来(☎045-860-1764)までお問い合わせください。

健康体操 かんたん Simple Health Exercise

リハビリスタッフがご紹介!

第2回 足腰を鍛える体操

いつまでも元気に生活するために

みなさんは「フレイル」という言葉をご存じですか？
フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態のことです。

- ・体重が減った
- ・疲れやすい
- ・歩く速度が遅くなった
- ・力が落ちた
- ・運動習慣がない

このような状態が続くようであればフレイルかもしれません。
フレイルの状態になると病気やケガになりやすくなってしまいますが、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

フレイルの予防には持病のコントロール、運動、栄養などがあげられます。

今回はご自宅できんたんにできる足腰を鍛える体操を紹介します。

「おうちで健康づくり」
動画シリーズを
YouTubeで公開中!



近隣クリニックのご紹介

平成横浜病院と連携して、地域のみなさまの健康をサポートしているクリニックをご紹介します。

みんなの戸塚クリニック



医療の質の向上を目指して

当院は24時間365日対応している訪問診療クリニックです。レントゲン、超音波検査、輸血、胸水・腹水穿刺、腎ろう交換・膀胱ろう交換など幅広く対応しており、精神科、神経内科、眼科、皮膚科の専門医も在籍しています。がん・神経難病など病状の重い方への対応にも力を入れており、今すぐに家に帰りたという希望にも対応しております。

検査と治療だけが在宅医療ではありません。コメディカルと連携し、みなさまの生活に寄り添って、幸せな生活をお助けすることが役割だと感じています。医療の質を高め、地域のみなさまに貢献できるよう努めます。お気軽にご相談ください。

[院長] 安藤 俊孝

[診療科目] 内科、老年精神科、皮膚科、眼科、神経内科

[診療時間] 月～金曜 9:00～18:00

[休診日] 土・日・祝日 ※緊急時は24時間365日対応します

[住所] 〒244-0817 神奈川県横浜市戸塚区吉田町133番地2
第2カイビル201-2号室

[TEL] 045-435-9928

[Webサイト] <https://www.heiikukai.com/clinic/totsuka/>

かみやべ整形外科皮膚ふ科



「いつまでも健やかな人生を 一緒に歩むクリニック」を目指して

当院には整形外科、皮膚科があり、それぞれの専門医が診療を行っています。足の悩み（フットケア）など両方の科が関連する疾患も多くあり、それぞれの専門性を生かし、連携を取った診療を行っています。

整形外科では特にエコーを用いた診療・治療（ハイドロリリース、関節注射など）を行っています。また運動器リハビリテーションにも力を入れており、運動器の慢性疾患から手術後の方まで対応しています。100㎡以上のリハビリテーション室で、理学療法士による治療を行っています。

地域のみなさんに心身共に健やかで生き生きとした人生を送っていただけるよう、成長し続けるクリニックでありたいと思っております。どんなささいなことでもお気軽にご相談ください。

[院長] 鈴木 迪哲

[診療科目] 整形外科、皮膚科、リハビリテーション科、美容皮膚科

[診療時間] 整形外科：月～金曜 9:00～12:30 / 14:30～18:00
土曜 9:00～12:30

皮膚科：月曜・水曜 9:00～12:30 / 14:30～17:00
火曜・金曜 9:00～12:30

[休診日] 整形外科：木曜・日曜・祝日 / 皮膚科：木曜・土曜・日曜・祝日

[住所] 〒245-0053 神奈川県横浜市戸塚区上矢部町1675-1
上矢部クリニックモール2階

[TEL] 045-392-8787

[Webサイト] <https://kamiyabe-sh.com/>



無料送迎バスのご案内

- ・無料送迎バスをご利用の場合は、バス待合所「くるくる」をご利用ください。
- ・バス待合所「くるくる」は、戸塚バルソ出口「モリフルーツ」さん横付近になります。
- ・雨でも駅から濡れずに乗降場にお越しいただけます。



※バス停留所はございません。 ※土曜・日曜・祝日は終日連休となります。



- [受付時間] 8:30～11:30 / 12:00～16:30
- [休診] 土曜・日曜・祝日
- [病院代表] 045-860-1777

info@yokohamahp.jp

www.yokohamahp.jp

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 550 番地

[健診受付時間] 月～金曜 8:30～17:00

[予約センター
(人間ドック・各種健診)] 045-860-1888