

医療法人 曙会
あけぼの会だより
News from Akebonokai

Vol. **26**
2025年1月



新春のご挨拶

理事長 山本 好信

新年、明けましておめでとうございます。皆様方には令和7年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。

昨年の元旦は、北陸能登半島地方の地震で自然災害の脅威に驚いた新春となり、その後の豪雨による被害にも見舞われ、能登地方の方々にとって大変な年となり、改めましてお見舞い申し上げます。

近年の地球温暖化の影響とされている自然現象変動が激しく、各地の豪雨災害の報道もありました。更に夏の猛暑により昼夜関係なく熱中症患者さんの受け入れに追われ、中でも入院コロナ感染患者さんの対応にも、スタッフのコロナ感染のため勤務体制の調整に大変ご苦労いただきました。今年も、医療部門・介護部門共に感染症対策に注意を払い、一人ひとりが感染に対する意識を更に高めねばなりません。

さて、今社会全般に人手不足が叫ばれていますが、特に私達の医療・介護分野の人材不足は非常に厳しい状況です。昨年は、待遇改善の一環として、医療改正により6月から保険点数に加算され、給与アップの助けとなりましたが、当法人の入退職数が増加傾向にあります。勤務体制の強化・安定化を図るために、待遇改善だけでなく、職員間の融和と安心感のある職場を作り上げ、当法人を選んでよかったと思っただけの病院・施設を目標として努力しなければなりません。

少子高齢化社会が更に進んでいきます。長期的には、医療・介護部門が先細りしていく領域です。しかし、私達は地域の皆様に、より一層知っていただき、選んでいただくために何をすればよいのか、一人ひとりの知恵を結集しなければなりません。

何卒宜しくお願い致します。

みなさん、 気持ちよくうんこが出ていますか？

みなさんは「便育」という言葉を聞いたことがありますか？
うんこは「大便」で大きな便り、おしっこは「小便」で小さな便り、トイレは「お便所」でお便り所と書きます。

大便、小便はからだの調子を知らせるメッセンジャー、それを受け止める場所が「お便所」です。「便育」とは、健康な体や心を整え、気持ちよくうんこができる暮らし方を育むことから始める健康づくりのことをいいます。

当院には、誰もが気持ちよく排泄できる方法をマスターするための養成研修を受けた、「POOマスター」(プーマスター)と呼ばれる看護師と薬剤師がおり、日々、便育活動が行われています。うんこは出ていればよいではありません。POOマスターが、少しでもみなさまの健康づくりのお手伝いができますように、気持ちよくうんこができるポイントをお話します。

<気持ちよくうんこができる4つのポイント>

副交感神経が優位であること

- 毎朝、朝日を浴びよう
- 毎日6時間以上の睡眠をとろう
- 一定の時間に食事をとろう
食後は絶好のうんこタイムです
- 毎日30分以上身体を動かそう



食事内容が大切

- プロバイオティクス (ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌) = 善玉菌を摂取しよう



- 善玉菌のエサとなるプレバイオティクス (オリゴ糖、食物繊維) を摂取しよう

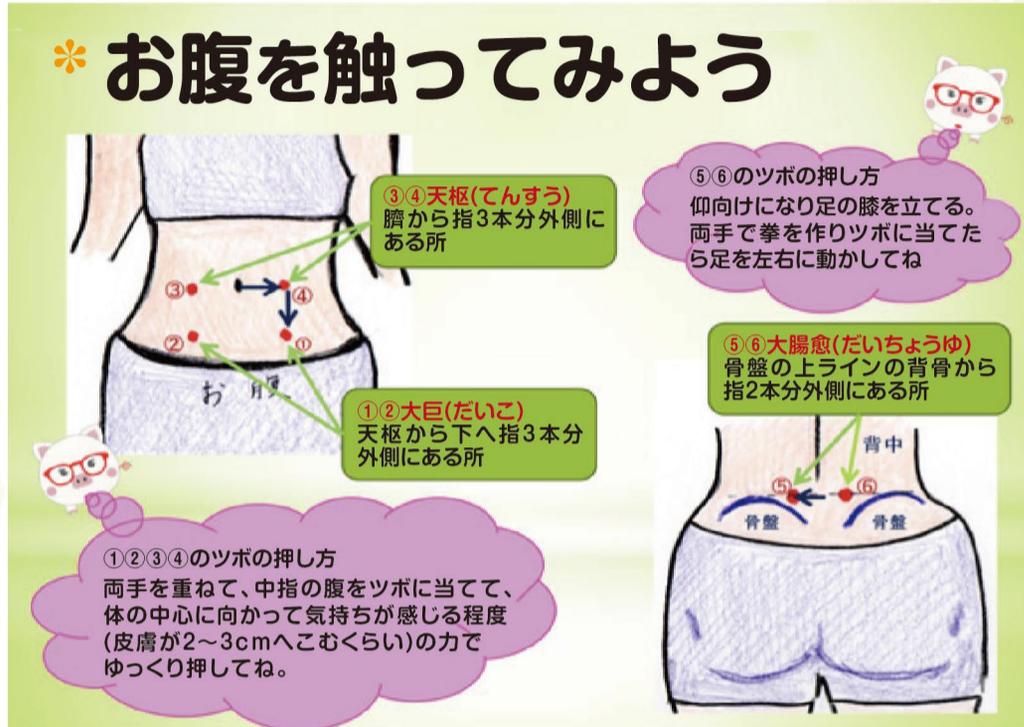


プロバイオティクスとプレバイオティクスを両方摂取することで、腸内環境が整います。

腸を動かすこと

- 自分に合ったお薬を見つけよう
- お腹のつぼ押し、マッサージをしよう
- お腹を温めよう

* お腹を触ってみよう



排便姿勢が大切

- いきみや排便姿勢を見直そう
- ロダンの考える人がベスト姿勢!

上半身と下半身が「くの字」に曲がった前かがみの姿勢、**35度**の姿勢が良い姿勢!

かかとを上げて、腹筋に力を入れて!
長くいきむのは禁物!



(排便エコーでどこにうんこがあるか確認中!)



(便育の勉強会も行っています)

みなさんに**便育活動**が広がっていくことを願っております。
困ったことがあれば、いつでもご相談ください。

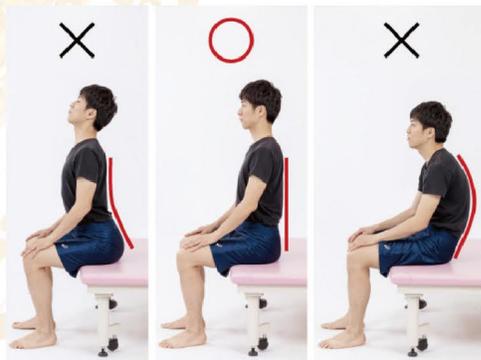
うんこ文化センターおまかせうんちッチ 気持ちよく出す排便ケア引用



皆様は現在、日常生活をどのように過ごしていますか？

「健康に過ごすため」に何かしなければいけないのに、どうしたらいいのかわからず悩んでいる方もいらっしゃるかもしれませんね。そこで今回はちょっと意識してもらっただけで運動効果が上がる **★大切なポイント★** をお伝えします。そして、そのポイントを基本とした「椅子に座ったままでできる体操」をいくつかご紹介します。

ぜひ、今この瞬間から実践してみてください!!!



★大切なポイント★
「正しい姿勢」と「深呼吸」



【姿勢や筋力はそれぞれ違います。痛みのない範囲で、できる体操から始めてください】



【これらの動きを正しい姿勢で深呼吸しながら行いましょう】
【回数よりも正しい動きを意識してください】

時間のない方はいつすると決めず、診察の待ち時間やテレビ鑑賞のCM中など「ちょっとした隙間時間」にするのが長く続くコツ!毎日コツコツと!

今回前項で掲載されているPOOマスターさんの「便育」にも役立ちます。深呼吸でリラクゼーション効果があがり、お腹まわりと股関節の運動は腸の運動を助けます!

画像:リハビリテーション自主トレーニング指導 パットレ!Pro. 引用

外来診療担当医師案内

令和7年1月現在

区分		月	火	水	木	金	土
内科	午前一診(9:00~)	※西口 毅	※山本 秀之	※武内真知子	※太田 明廣	※濱西 徹	太田/医大 (第2・4) (第1・3・5)
	午前二診(9:00~)	※遠藤 仁	※井畑 淳子	※小川 洋司	※川口 素世	※院 長	
	夜間診察(17:00~)	太田 明廣	山本 直之	濱西 徹	西口 毅	遠藤 仁	
糖尿病専門外来	午前診察(9:00~)		※井畑 淳子	※濱西 徹		※濱西 徹	
血管外科	午前診察(10:00~)			遠藤 仁	遠藤 仁	遠藤 仁	
	午後診察(13:00~)	遠藤 仁		手術日	遠藤 仁		
外科	午前診察(9:00~)	★山本 直之					
整形外科	午前診察(9:00~)	山本 剛史	下藺 英史	山本 剛史	※医大	山本 剛史	山本/西 (第1・3・5)(第2・4)
	夜間診察(17:00~)		山本 剛史				
泌尿器科	午前診察(9:00~)		吉田 利彦	吉田 利彦	吉田 利彦	吉田 利彦	
眼科	午前診察(9:00~)	二出川 裕香	二出川 裕香	二出川 裕香	二出川 裕香	二出川 裕香	雑賀 司珠也 田中 才一
	午後診察(14:00~)		■ 岩西 宏樹 西 晃佑		手術日	安田 慎吾 ^{注①} 二出川 裕香 ^{注②}	
乳腺外科	午前診察(9:30~)	※西口 春香	※西口 春香				
	午後診察(13:30~)		※尾浦 正二				
リンパ浮腫外来	午前診察(9:30~)					※西口 春香	
皮膚科	午前診察(9:00~) (受付は11:00まで)	※辻岡 馨 (受付 11:30まで)			神人 正寿		※医大 (第2・4)
血液内科	午前診察(9:00~)					※医大	
脳神経内科	午前診察(9:00~)		※医大				
	午後診察(13:00~)					※医大	
検査	胃(内視鏡)	○	○	○	○	○	
	大腸(内視鏡)		○		○		
	腹部エコー	○	○	○	○	○	
	心エコー	○	○		○		

【※】印は基本的に予約制のため、予約優先となります。

【★】印の診療時間は上記のようになっておりますが随時診療可能ですのでお気軽にご相談ください。

眼科火曜日 午後診療は黄斑外来。「■」印の診療は第1・3・5岩西医師、第2・4西医師。

【注①】印は黄斑外来。「注②」印はコンタクトレンズ外来、第3のみ義眼外来。



小児科診療受付時間 担当医師/吉益 哲【日本小児科学会専門医】

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
15:00~16:00 (予防接種(要予約))	○	○	△	○	○	△
16:30~18:30	○	○	△	○	○	△

医療法人 曙会 和歌浦中央病院

〒641-0054 和歌山市塩屋6丁目2-70 TEL.073-444-1600

メールアドレス jimukyoku@wachuohp.or.jp ホームページ [和歌浦中央病院](#) 検索

医療法人 曙会 施設一覧

医療法人 曙会 和歌浦中央病院



〒641-0054
和歌山市塩屋6丁目2番70号
Tel:073-444-1600
Fax:073-441-3101
Mail:jimukyoku@wachuohp.or.jp



和歌山バスで

JR和歌山駅発

●医大病院行き(雄松町三丁目経由)乗車
→和歌浦中央病院前下車:徒歩1分

南海和歌山市駅発

●医大病院行き または 和歌浦口行き
(ブラクリ丁・屋形町/本町二丁目・JR 和歌山駅経由)乗車
→和歌浦中央病院前下車:徒歩1分

●海南駅前行き または マリーナシティ・海南駅前行き(城北橋経由)乗車
→津屋下車:徒歩10分

タクシーで

JR和歌山駅・南海和歌山市駅から約15分

グループ施設

介護老人保健施設
和歌川苑

Tel 073-446-2400

Fax 073-446-5100

住所 〒641-0055
和歌山市和歌川町5-44



訪問看護ステーション
コスモス

Tel 073-448-2125

Fax 073-441-3105

住所 〒641-0054
和歌山市塩屋6-2-70



指定居宅介護支援事業所
たんぼぼ

Tel 073-448-6022

Fax 073-448-5258

住所 〒641-0054
和歌山市塩屋6-2-70

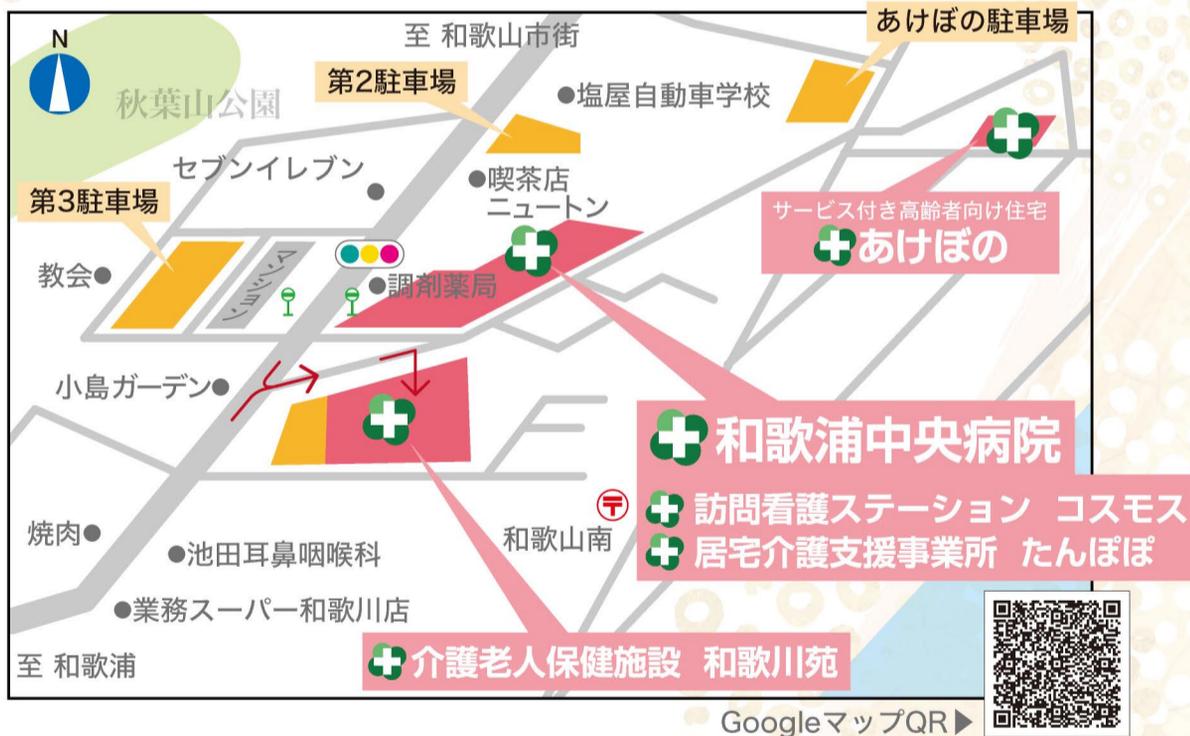


サービス付き高齢者向け住宅
あけぼの

Tel 073-444-2800

Fax 073-444-3015

住所 〒641-0055
和歌山市和歌川町3-1



理念 基本方針

地域の皆様から「親しまれ、信頼され、選んでいただける法人」を目指します。

- ・私たちは、患者さま利用者さまの立場に立ち、良質で安全な医療・介護・福祉の提供に努めます。
- ・私たちは、患者さま利用者さまの権利を尊重し、満足と納得いただける医療・介護・福祉の向上に貢献します。
- ・私たちは、地域の医療機関・介護福祉施設と連携し、地域住民皆さまの健康・福祉の向上に貢献いたします。
- ・私たちは、医療人・介護人・福祉人としての責任と自覚をもち、常に研鑽に励み、資質の向上に努めます。
- ・私たちは、和の心を大切に、一致協力して、安定した経営基盤を持つ、働きがいと誇りのもてる法人をめざします。

■ 編集発行 曙会広報委員会 お問い合わせ先 073-444-1600