

誠心 まごころ

第19号
2023年10月1日 発行

発行
医療法人社団 誠広会
平野総合病院

放射線課の紹介

放射線課 加藤 正幸

放射線課は、一般診療部門と健診部門の各種検査に従事し『安全、安心』『最適な画像の提供』を基本方針として、診療の支援を実施しています。

スタッフは診療放射線技師9名で、業務内容は一般撮影・CT・MRI・超音波(エコー)検査・血管造影・透視・マンモグラフィー・骨密度測定と多岐にわたります。

また、近隣医療機関からの検査依頼を数多く受け付けており、幅広い疾患の検査に対応しています。

放射線検査において患者さんと関わる時間は非常に短いですが、安心して検査を受けていただくために、安全で丁寧な検査を心掛けています。

【TOPIC】

- 2023年6月 CTが入れ替わりました
(GEヘルスケア・ジャパン: Revolution Maxima)



主な特徴

- ・画像分解能の向上
- ・撮影時間の短縮
- ・被ばく線量の低減
- ・金属アーチファクトの低減 等

腰痛予防

リハビリテーション課

腰痛

国民の80%が一生に一度は腰痛を経験します。腰痛はレントゲンやMRI撮影にて原因のはっきりしている「特異的腰痛」と、検査で明らかな異常を認めない「非特異的腰痛」に分けられます。脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などの特異的腰痛に対して、ぎっくり腰は非特異的腰痛に分類され、腰痛全体の85%が非特異的腰痛であると考えられています。

非特異的腰痛が発生する要因には以下のようなものがあります。

- ・腰が冷えた
- ・筋力不相応の活動や運動をした
- ・姿勢が悪い
- ・腰のメンテナンスが下手である
- ・腰に負担のかかる動きをしている（座っている時間が長い、体の使い方が下手、重いものを持つときの姿勢が悪いなど）

腰痛があるときは、無理はせず安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛が慢性化する恐れがあります。

体操で腰痛予防しよう

運動を行って痛みが増す場合は速やかに中止し、医師、理学療法士にご相談ください。

寝てできる腰痛体操

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう。



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい。
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう。
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。これを10回しましょう。



座ってできる腰痛体操

前後運動10回繰り返す

【ポイント】前へ行くときは戻らない胸を開くイメージで。

- 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動10回繰り返す

【ポイント】移動した側の肩が下がらないようにあくまで左右の肩の高さは平行に保ちましょう。

- 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところまで停止。



- 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動10回繰り返す

【ポイント】息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

- 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



- 逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



介護老人保健施設 岐阜リハビリテーションホーム

施設理念:やさしさと思いやりの心で接しその人らしい生活を支援します

<施設紹介>

- 地域の高齢者の方々の生活の場としてご利用頂いています。
入所期間については状況に応じて対応しています。
- 入所中は専門職によるリハビリテーションと行事やレクレーションによる生活リハビリも行っています。
- 楽しく安心して生活頂けるようスタッフが支援しています。
- 医師・看護師による医療支援も提供しており、緊急時は平野総合病院とも連携を取っています。

<支援相談員の紹介>

利用者さんファーストの介護を行うにあたって、私たち支援相談員の役割はとても重要なものと考えています。

支援相談員の業務には個別的なケアを行うために「利用者さんがどうなりたいのか?」「ご家族が何を望んでいるのか?」をじっくりと聞き取り、その希望達成のために他職種と調整を行う相談支援業務はもちろんのこと、その他にも入所・退所の手続き、各種計画書等書類の管理や苦情の対応まで業務内容は多岐にわたります。

今年5月より支援相談員を1名増員し3名体制でより充実して相談業務に対応できるよう新たにスタートしました。利用者さんがよりよい日常生活を送ることができるよう日々研鑽し皆様のお役に立てるよう努力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



私達に
ご相談ください。