



済生会今治第二病院

ご自由に  
お持ちください

TAKE FREE

# あゆみ



夏号

令和4年7月発行  
VOL.35



当院職員撮影

## 今回の内容

トピックス..... 2 インフォメーション...4・5

熱中症にご注意ください!!

•毎日新聞で当院の回復期リハビリ  
テーション病棟が紹介されました

•介護情報

•俳句・川柳・短歌もはじめました

リハビリ通信..... 3

正しい靴の選び方について

クロスワードパズル... 6

•外来診察表

•編集後記

済生会3つの目標 ~すべてのいのちの虹になりたい~



生活困窮者を **済**(すくう)  
医療で地域の **生**(いのち)を守る  
医療と福祉、**会**を挙げて  
切れ目のないサービスを提供

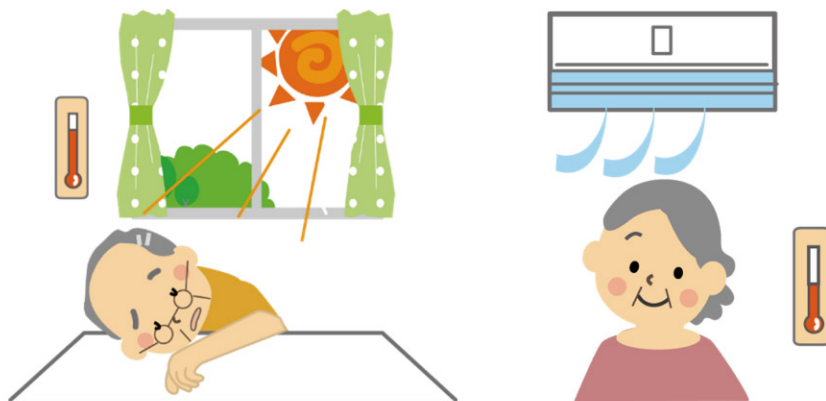
# トピックス

## 熱中症にご注意ください!!

暑い夏の到来 毎日暑い日が続きますが、心配なのは熱中症です。

熱中症は炎天下に起こるものではありません。屋外でも室内でも熱中症の危険はいっぱいです。高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態が熱中症です。正しい知識を身につけて熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。  
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

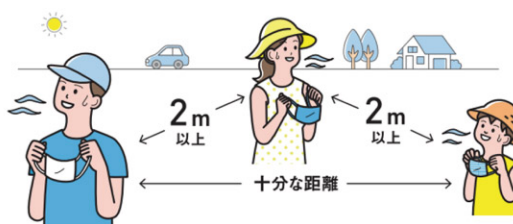


- 室温だけでなく湿度にも気を付けましょう。
- クールビズで推奨されている28℃。エアコンの温度設定が28℃ではありません。あくまでも目安ですが室温が28℃以上にならないように、上手にエアコンを使いましょう。

### 喉が渇く前にこまめに水分を取りましょう



- 外出時は帽子や日傘を使いましょう。
- 外出先でも水分補給を忘れずに人との距離が2m以上ならマスクを外しましょう。



看護師 西野 憲子



# リハビリ通信

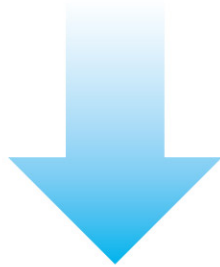
## —正しい靴の選び方について—



靴は地面及び床と足を隔てるものであり、使用頻度の高い日用品です。年齢を重ねるにつれ、足首や足趾の動きが悪くなり足の筋力も弱くなることで、扁平足や外反母趾などの変形や足部に痛みが出現することがあります。また、裸足あるいは靴下での歩きと比べ、適切な靴を着用することで転倒リスクを減らすことが出来ると言われてています。そこで今回は、靴の正しい選び方について紹介します。

### ●靴選びの際のチェックポイント

- ・足と靴の踵をピッタリと合わせた状態で、つま先と靴の間に余裕はありますか？
- ・靴の側面や上下から足が過度に圧迫されていませんか？
- ・親指と小指の付け根部分が靴に横から圧迫されていませんか？
- ・土踏まちは適度にフィットしていますか？
- ・くるぶしに靴の履き口が当たっていませんか？  
また、履き口が浅く歩いた際に脱げやすくなっていませんか？



### ●正しい靴を選択するためには

- ・靴を履いた際、つま先に0.5~1.0cm程度の余裕(捨て寸)があるもの。  
→サイズが合っていない靴の使用は、足の変形を引き起こす可能性が高まります。
- ・靴紐やマジックテープ等の締め具がついており、着圧調整が可能なもの。  
→足の変形やむくみの程度に合わせて調整が可能となります。
- ・靴の踵部(カウター)がしっかりしたもの。  
→踵の骨を左右から挟むことで、足部や足首を安定させることが出来ます。
- ・ヒールは高すぎないもの:3cm程度までが望ましい。  
→ヒールが高すぎると、足趾や足趾の付け根への負担が大きくなります。
- ・靴先が適度に反り上がっているもの。  
→靴先が反り上がっていることで、つまずき予防になります。
- ・靴底が滑りにくい形状・素材になっているもの。

理学療法士 中原 健

参考文献:長谷川 正哉「理学療法の臨床と研究」第25号(2016) 高齢者のための靴の選び方」







# 介護情報

## 『居宅介護支援事業所さいせい』



済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせいでは、現在3名の主任介護支援専門員と6名の介護支援専門員が所属し、介護が必要な方々への支援をさせていただいております。

当事業所では、利用者様やご家族様からの介護に関するご相談に対し、身体の状態に応じた適切な介護サービスが出来る様に介護サービス計画(ケアプラン)を作成し、各サービス事業所との連絡調整を行います。当事業所では済生会グループの事業所をはじめ、それ以外との事業所とも密接な連携を取りながら、より安心してご自宅での生活を送る事が出来るよう支援させていただきます。

介護のことで悩んでおられる方、介護保険をどの様に利用したら良いか分からない方など、どの様なことでも結構です。介護に関すること以外でもお気軽にお声かけ・ご相談ください。

TEL(0898)33-7373 直通



お気軽に  
ご相談  
ください

俳句・川柳

短歌もはじめました



・のどかなる 日差しを受けし 若葉かな  
樹々の世界も 世代交代

八重桜様

・塗り絵 上手くなるには まず好きに  
次は練習 長く続ける

越智知寿子様

・朝起きて 笑う朝には福きたる  
お花をつんで 感謝の念に

黒川雪子様

・風鈴や 亡夫みやげの

南部鉄  
稲田弘子様

・梅雨寒や 幼なじみを 偲ぶ宵

稲田弘子様





# クロスワードパズル

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

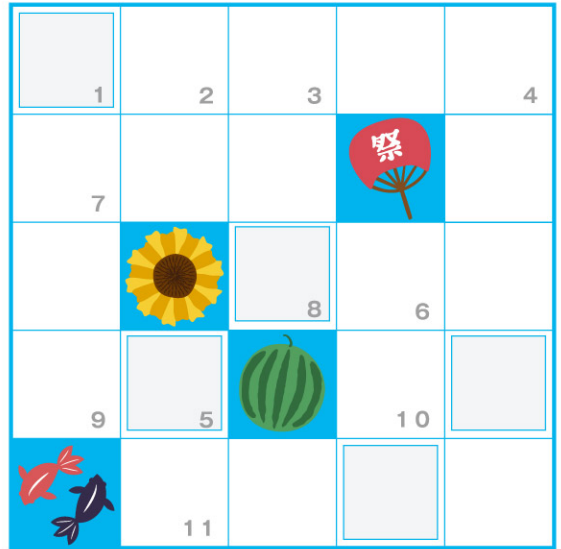
## タテのカギ

- 1 大気の状態、および雨・風・雪など大気中で起こる諸現象。
- 2 水分が多く甘いピンク色の果実。
- 3 穀物の粉を水や湯を加えて丸め、蒸したりゆでたりしたもの。
- 4 品物などを使ったときの感じ。
- 5 電気機器などで、スイッチが切られている状態。
- 6 鼻緒を有する日本の伝統的な履物。

## ヨコのカギ

- 1 怖い場所に行く日本の習俗の一つ。
- 7 指先の皮膚にある汗腺の開口部が隆起した線。
- 8 心臓・肺臓・肝臓・腎臓・脾臓を意味する言葉。
- 9 水中をすみかとし、えらで呼吸し、ひれで運動する脊椎動物。
- 10 昆虫が、幼虫または蛹から成虫に脱皮・変態すること。
- 11 夏に家の軒下などに吊り下げて用いられる小型の鐘鈴。

**ヒント** 夏に食べたくなる物です。



※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

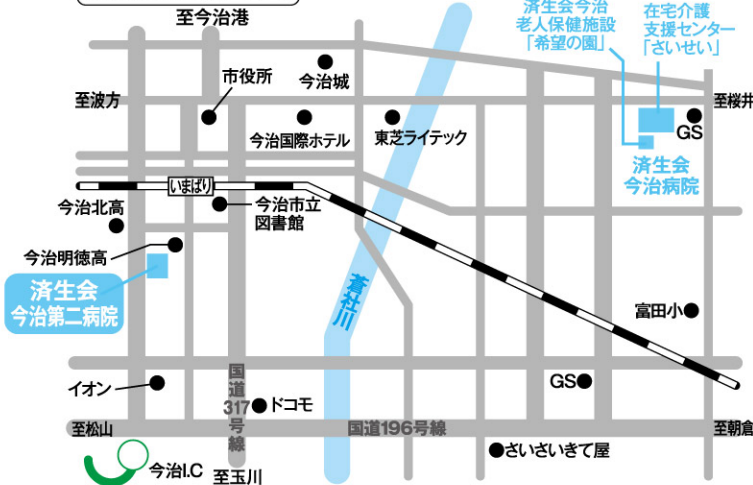
## 【外来診察表】

担当医		診察時間		月	火	水	木	金	備考
内科	堀池 (一般・肝臓・消化器)	午前	9時~12時	○	○	○		○	<受付時間> 8:30~11:30、13:00~16:00
		午後	13時~17時		○			○	
	道堯 (一般・肝臓・消化器)	午前	9時~12時				○		
		午後	13時~17時				○		
	田丸 (糖尿病・甲状腺)	午前	9時~12時	○	○	○	○	○	
		午後	13時~17時	○	○	○			
脳神経内科	矢部	午前	9時~12時			隔週			<受付時間> 8:30~11:30、13:00~15:00
		午後	13時~16時			隔週			

※土・日・祝日は休診となります。

※出張などで休診となる場合もございますので、予約なく来院される場合は前もって受付(TEL 0898-23-0100)までご確認ください。

## 施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054  
愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号  
TEL(0898)23-0100  
FAX(0898)23-0300



第二病院HPアドレス

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/saiseikai-imabaridai2/>  
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp

### 【併設機関】

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373  
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810  
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830  
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350  
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

## 編集後記

今年は早々に梅雨明けとなり毎日暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私が夏になると必ずといって思い出すこと…それは北海道で過ごした夏の日々です。北海道といえば日本最北端の地、夏は比較的涼しくて過ごしやすいイメージをお持ちの方も多いのではないでしょうか。しかし四国並みとはいかずとも、内陸はかなり暑くなりクーラーが飛ぶように売れます。自宅にクーラーを設置していなかった我が家は、扇風機や多量のアイスノンでなんとか乗り切った、という苦い思い出があります。気象庁より、今年の夏は全国的に厳しい暑さになるとの発表がありました。冷房等上手に活用し、今年の夏を元気に乗り切りましょう！

## 医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 夏号 Vol.35  
令和4年7月発行

発行人/ 済生会今治第二病院 院長 堀池典生  
企画・制作/ 第二病院 広報委員会 表紙作品/ 当院職員撮影