

# おたっしやくらぶ

<編集・発行>三重県立一志病院 〒515-3133 三重県津市白山町南家城 616 電話 059-262-0600(代) FAX 059-262-3264



## 【令和6年度外来医師担当表】



午 前							
診療科	診察室	月	火	水	木	金	受付時間
内科 (家庭医療)	診察室 1	丸山	和田	丸山		丸山	8:30 ~11:30
	診察室 2		古崎		市川	市川	
	診察室 3	中村太一	三重大医師 ※第4週のみ 市川	鳥谷部 ※9:30~	中村太一	古崎	
	診察室 4	一井 又は 古崎		中村祐基	大和		
外科	外科		外科医師		三重大医師		8:30 ~11:30
整形外科	整形外科					三重大医師	8:30 ~11:30
眼科	眼科			三重大医師		三重大医師	8:30 ~11:00
午 後							
診療科	診察室	月	火	水	木	金	受付時間
内科 (家庭医療)	診察室 1					和田	13:00 ~16:00

(裏面もご覧ください)

## ものわすれ相談室のご案内

一志病院では、認知症についてより相談しやすい体制づくりのため、「ものわすれ相談室」を開設しています。

「最近もの忘れが多くなった」「認知症の介護で困っていることがある」など、日頃のお悩みをお気軽にご相談ください。一人で悩まず、一緒に考えていきましょう。

相談は無料ですが予約制となっておりますので、まずはお電話ください。

日時：毎週金曜日 13:30~16:30

担当者：認知症看護認定看護師 新地みどり

お問い合わせ先：一志病院 059-262-0600 (代)



## 暮らしの相談室のご案内

病気・介護・日々の生活の中での困りごとを看護師にご相談ください。

ご相談内容によっては他の職種への対応もさせていただきます。

ご利用を希望される方は受付または外来にてお申し出ください。

日時：月~金曜日 9:00~16:00

場所：患者相談室



## 工事完了のお知らせ

前号でお知らせしておりました玄関アプローチタイルの改修工事が完了しました。

手すりも設置されましたのでご活用ください。



## 売店からのお知らせ

院内売店で「ぶんてん」さんの商品の取り扱いが始まりました。

お弁当やおにぎり、サンドイッチ、お惣菜などを取り扱っております。ぜひ一度お立ち寄りください。



# リハビリについて

理学療法室 作業療法士 中西伸彰

令和6年4月より一志病院に赴任いたしました中西と申します。職種は作業療法士です。作業療法では入院患者様が自宅や施設へ退院される際、自分らしい日常生活が営めるよう日常生活動作訓練（トイレ、食事）や環境調整、生活関連動作訓練（趣味などの楽しみ）を行い退院後のより良い生活をサポートさせていただければ幸いです。

さて、高齢化社会を迎え、認知症に関する様々な研究報告が出されています。予防や認知症初期治療に効果が期待できる生活の取り組みをご紹介します。比較的根拠のある生活での取り組みに焦点を当てますと①運動 ②交流 ③睡眠があげられます。

- ① 運動について、大きな負荷がかかる運動というよりも日常で継続して取り組める散歩等がおすすめです。気候がいいときは外に出て気温の変化、木々や花などを視覚や臭覚（五感）で楽しみながら散歩すると心身に良い効果をもたらします。
- ② 交流についてですが、家族、友人、ご近所さん、趣味の集まりなど人との交流や活動を通してコミュニケーションをとると脳に良い刺激となり効果をもたらします。
- ③ 睡眠については日本人の平均は6～7時間の睡眠時間が適している方が多いといわれていますが、個人差もありますので朝起きてすっきりした感覚を目指されるといいと思います。また、運動や日常生活活動を行いますと適度に心身が疲れ睡眠の質が上がります。リハビリテーションもこのような効果をもたらす一つです。

今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。では最後にクイズです。

認知症予防における運動は一日どれくらいの時間行くと効果的でしょうか？

- ① 2秒 ② 20分 ③ 20時間 正解と詳しいことを知りたい方はリハビリスタッフまで！

