

ふれあい

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL 048-996-1131

対談

やしお健康ラジオ体操 連盟・会長 **小澤 政人氏**

八潮中央総合病院 リハビリテーション科 係長 **山本 裕泰**
同・理学療法士 **伊藤 大輔**

ラジオ体操の効用

山本: 本日はわたしどもの企画のためにお時間を割いていただき、ありがとうございました。小澤会長は、やしお健康ラジオ体操連盟の会長として、また、八潮市体育協会の副会長として、お忙しくご活躍されているとうかがっております。

小澤: ラジオ体操連盟も設立して10年を経過し、市内にラジオ体操の輪が着実に広がってきたように思います。

山本: 今、市内ではどのくらいの方がラジオ体操を行っているのですか？

小澤: 私どもの連盟では毎月2回体操会を行っており、会員が80名です。ほかに市内8会場で毎朝体操会が行われており、ご自宅で個人的にやっている方を除いて、300人くらいではないでしょうか。



「生活習慣病を吹き飛ばせ！」



山本: すごくですね。ラジオ体操の効用はいかがですか？

小澤: メンバーの話では、継続して行った結果、「肩こりがなくなった」「腰痛が改善された」「食事がおいしくとれるようになった」など、いろいろな声を聞きます。生活習慣病予防のために、ラジオ体操など継続した運動が必要だと思います。

山本: 身体のどの部分を使うのですか？

小澤: ラジオ体操は、身体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられています。ふだんの生活では使わない筋肉や関節を十分動かすので、子どもさんからお年寄りまで幅広く親しまれています。

山本: なるほど、昔から多くの方に愛好される理由がわかります。

小澤: また、私どものメンバーが協力して実施した、筑波大学人間総合科学研究科の実験では、ラジオ体操によって脳の認知機能が改善される、というデータが出ており、その結果を私どもの会が小冊子にまとめましたので、差し上げます。

山本: ありがとうございます。ちょうど私も勤務のかたわら同じ大学・研究科の博士前期課程で学んでおり、大変参考になります。



▲リハビリテーション科職員集合写真

リハビリテーション科では

山本：当院のリハビリテーション科には、理学療法士 38 名、作業療法士 20 名、言語聴覚士 6 名、事務 2 名の合計 66 名のスタッフがあり、入院や外来の患者さまのリハビリ業務にあたっています。ほかに、市の保健センターの依頼で「いこい体操」のお手伝いを年間 30 回行ったり、八潮市の出前講座に登録して市内各地で講座を開いたりしています。先日は、市内の高齢者福祉施設「やしお苑」の職員を対象とした「高齢者の摂食嚥下リハビリについての勉強会」を行いました。これは、施設職員のスキルアップと地域での連携を目的として、3 年前から定期的に年間 3 ～ 4 回の頻度で開催しているものです。

小澤：私も保健センターで平成 6 年に 1 年間勤務したことがありますが、その当時は市外から講師をお願いしていました。現在は、八潮中央総合病院のリハビリ部門が充実しているので、行政としても助かりますね。

山本：今月中学校の PTA の方から講座のご依頼をいただいていますし、今後は、中学生や高校生を対象とした講座も考えていきたいと思っています。

小澤：地域の方々にとってありがたいことです。これからもよろしくお願いします。

山本：ところで、午前中保健センターで打ち合わせをしてきましたが、センターが作ったいこい体操のチラシを見ると、実践している方のお写真がとてもいい顔で写っています。体操を通じて心も身体も健康になると、自然とお顔も笑顔になるのですね。

小澤：ラジオ体操に集まってくる方も皆いいお顔ですね。運動は基本的にはよいことばかりと思いますが、やってはいけない運動としては、どのようなものがありますか？

伊藤：自分に合った運動を心がけて、無理をしないことがポイントですね。思い切り伸ばし過ぎたり、反動をつけ過ぎたりすることは禁物です。

小澤：気持ちはがんばっても身体がついていけない、ということがあります。自分のできる範囲でやることと、長く続けていくことが大切ですね。



▲小澤会長によるラジオ体操の出前講座（西袋公民館）

日常生活の中の運動とは

小澤：生活習慣病を予防し、日常生活の中で運動を続けていくには、どのようなことに気をつけるとよいのでしょうか。

山本：日常生活の中で、いかに楽しんで運動を取り入れていけるか、がポイントでしょうか。

伊藤：そして体操も大切ですが、「栄養」と「仲間」というキーワードがあると思います。体操と合わせて、バランスのよい食事をとって暴飲暴食をせず、また、仲間と楽しく運動することで継続ができます。

小澤：仲間をつくって楽しくできるというのがいいですね。ラジオ体操も集まる方が笑顔であいさつし、会話を楽しみ、笑いがある、ということが一番です。

山本：八潮市はメタボの方の率が多いと聞きましたが・・・。

小澤：国保のデータでは、埼玉県内で最もメタボの率が高いそうです。

伊藤：脂肪の中にも「皮下脂肪」「内臓脂肪」「筋肉内の脂肪」という 3 種類あるのですが、そのつき方によって運動の仕方が変わります。その方の状態に合わせてふつうの運動だけでなく、ラジオ体操で少しひねりを入れた運動をしたり、ピッチを少し上げて早い運動を心がけたりすることも必要です。

小澤：昔は身体を動かさないと日常生活ができませんでしたが、今はスイッチ一つで何でもできますから、意識して動かないと健康が保てない時代です。一日の中で時間を決めて、運動を習慣づけることが大切なのですね。

山本：おっしゃるとおりです。日常生活の中で、楽しく、継続して、身体を動かす習慣を身につける必要があります。

小澤：私たちもラジオ体操の普及につとめていきたいと思います。皆さんも市内唯一の総合病院のリハビリ部門として、ますます活躍されるよう願っています。

山本：ありがとうございます。これから本格的な夏場を迎え、子どもさんたちを含めた行事が多いと思いますが、ますますのご発展をお祈りいたしております。
本日は、誠にありがとうございました。



プロフィール

小澤政人(おざわまさと)

やしお健康ラジオ体操連盟・会長、67歳

八潮市出身。八潮市役所に勤務し、福祉部長、総務部長を経て平成14年4月副市長に就任。2期8年つとめ平成22年3月退任。現在、やしお健康ラジオ体操連盟会長のほか、八潮市体育協会副会長などをつとめる。現在は、ラジオ体操のほかにも、ウォーキングやゴルフなどで健康生活を心がけている。

山本裕泰(やまもと・ひろやす) 写真右

八潮中央総合病院リハビリテーション科係長、37歳

愛知県出身。平成16年八潮中央総合病院に勤務し、平成22年から現職。院内の療法士64人の責任者として勤務するかたわら、大学院博士前期課程に入学し人間総合科学研究科で勉学に勤しむ。日本摂食嚥下リハビリテーション専門士。認定メンタルトレーナー。

伊藤大輔(いとう・だいすけ) 写真左

同リハビリテーション科・理学療法士、36歳

上尾市出身。リハビリテーション医療を志して資格を取得。市外の医療機関の現場で研鑽を積み、より高度な技術を習得した後、平成22年八潮中央総合病院に勤務し、現在に至る。



日本救急医学会認定 ICLS コースを当院で開催

6月2日(日)、「日本救急医学会認定 ICLS コース」が、当院で開催されました。

「ICLS」とは「Immediate Cardiac Life Support」の頭文字を取った略語で、突然の心停止に出会った時にどのように対処すべきか、特に「突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生」を習得することをこのコースの目標としています。

今回の開催は、救急外来の渡邊章子看護師が日本救急医学会認定 ICLS インストラクターの資格を取得していることから、当院を会場に、当院及び近隣の医療従事者を対象に開催されました。今回、初開催であり、参加者は医師、看護師、救急救命士、救急隊員、放射線技師、理学療法士で、12名でした。

コース開催により、患者さまに利益ある地域医療の提供、ならびに救急隊との信頼関係・連携、院内におけるチーム医療の構築が図られました。

今後も継続して開催していく予定であり、次回は10月頃を予定しております。



八潮ふるさとフェアで健康相談実施！



八潮ふるさとフェアが、6月2日(日)午前9時から午後3時まで市役所前広場で開催されました。

今年で21回目を迎えるこの催しは、八潮市道県人会連絡協議会が毎年この時期に開催するもので、各県人会が地元から取り寄せる特産品の販売を行い、また、舞台では地元の飛潮太鼓や万作芸能保存会、フォークソングやフラダンスなどがにぎやかに披露されました。

この催しに、八潮中央総合病院では「健康相談コーナー」を毎年出展しており、今年も、看護師、介護福祉士、栄養士など職員11名が、血圧測定、体脂肪測定、栄養相談、介護相談などを実施しました。

コーナーに来場された方は小学生から高齢者までの約200人。受付を済ませてから、血圧測定・体脂肪測定の健康チェックをしていただき、あわせて、ご自身の体調のことやご家族の治療のことなどで相談されていました。

来場された方からは、「丁寧に話を聞いてくれてうれしかった」「心配していたことがよくわかった」というご意見がありました。

がん検診はお早めに！

☆ 一般 保健センターに連絡し診察票をもらってください。

★ クーポン対象 「子宮がん及び乳がん検診無料クーポン券」「検診手帳」が事前に郵送されます。



子宮がん検診

① 対象の方

☆ 一般 八潮市・草加市に住所を有する20歳以上の方
(平成6年3月31日以前に生れた方)

★ クーポン 前年度(平成24年4月2日から平成25年4月1日までの間)に20歳 25歳 30歳 35歳 40歳になった方

② 期間

☆ 一般 平成25年6月1日(土)～10月31日(木)

★ クーポン 平成25年6月1日(土)～12月20日(金)

③ 自己負担

頸部=1,700円 体部=800円

自己負担なしの方

- ・生活保護受給世帯の方(生保受給者証確認)
- ・八潮市国保加入の方(健康診査補助金交付申請書を記入した方)
- ・市民税非課税世帯の方(世帯主の非課税証明書確認)
- ・受診時70歳以上の方(草加市は、子宮がんのみ25年度75歳以上になる方)
- ・クーポン対象者(体部は、八潮国保「申請書記入した方」・生保・非課税)

※診察時間 予約制(「婦人科外来」で予約をおとりください)

乳がん検診

① 対象の方

☆ 一般 八潮市に住所を有する40歳以上の方
(昭和49年3月31日以前に生れた方)

★ クーポン 前年度(平成24年4月2日から平成25年4月1日までの間)に40歳 45歳 50歳 55歳 60歳になった方

② 期間

☆ 一般 平成25年6月1日(土)～10月31日(木)

★ クーポン 平成25年6月1日(土)～12月20日(金)

③ 自己負担

視触診・X線検査=1,740円

自己負担なしの方

子宮がん検診の方と同じ

※診察時間 予約なしで診察時間内に医事課で随時受け付け。
(結果説明は後日になるので、医事課で予約をおとりください)

お問い合わせ：八潮中央総合病院・医事課 TEL(996)1131

救急救命士の病院実習を実施

当院では八潮市消防署から依頼を受け、救急救命士の病院実習を実施しました。病院実習は、救急救命士が行う高度救命処置や応急処置の質の向上を図るために、2年間で128時間以上の病院実習を行うもので、内容は、救急搬送された患者の救急診療の補助や各種検査・手術等の見学を行います。

今年度は、6月3日から14日までの10日間を荻野救急救命士が、6月17日から28日までの10日間を佐藤救急救命士が、それぞれ当院で実習しました。

今後もこうした実習を通じて、地域の救急体制の充実につとめてまいりたいと思います。



▲ 脳の CT 画像について説明を受ける荻野救急救命士（写真右）

送迎バスのご案内

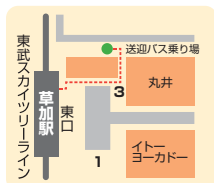
1号車 草加駅 東口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

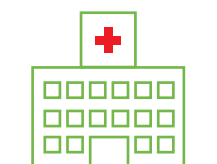
草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井と上島珈琲店の間の通路を抜けたあたり。サンキ前。

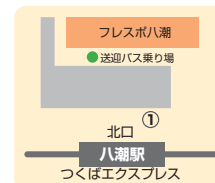
2号車 八潮駅 北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ前あたりに停車。

八潮中央総合病院			草加駅 東口	
7:40	発	⇔	8:00	発
9:30	発	⇔	9:45	発
10:30	発	⇔	10:45	発
11:30	発	⇔	11:45	発
12:30	発	⇔	12:45	発
13:30	発	⇔	13:45	発
15:30	発	⇔	15:45	発
16:30	発	⇔	16:45	発
17:40	発	⇔	17:55	発
18:30	発	⇔	18:45	発
19:15	発	⇔	—	—

八潮中央総合病院			八潮駅 北口	
7:45	発	⇔	8:00	発
8:25	発	⇔	8:40	発
9:00	発	⇔	9:15	発
9:30	発	⇔	9:45	発
10:00	発	⇔	10:15	発
10:30	発	⇔	10:45	発
11:00	発	⇔	11:15	発
12:15 (土)	発	⇔	12:30 (土)	発
12:45 (土)	発	⇔	13:00 (土)	発
13:15 (土)	発	⇔	13:30 (土)	発
14:30	発	⇔	14:45	発
16:00	発	⇔	16:15	発
16:30	発	⇔	16:45	発
17:15	発	⇔	17:30	発
17:45	発	⇔	18:00	発
18:15	発	⇔	18:30	発
18:45	発	⇔	19:00	発
19:30	発	⇔	—	—

土曜日運休
(土) 土曜日のみ運行

病院理念

「地域から信頼される病院」

基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1. 安心・安全な医療の提供
2. 紹介患者・救急患者の積極的な受入れ
3. 総合病院としての機能と充実
4. 教育研修の向上と研鑽
5. 患者さまの人格を尊重した医療

患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1. 適切な医療を受ける権利
2. 人権とプライバシーが保護される権利
3. 医療情報の説明を受ける権利
4. 医療行為を選択する権利
5. 診療録の開示を求める権利
6. 他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

診療統計 平成25年4月・5月(月平均)

外来患者数	20,268名(10,134名)
入院患者数	457名(229名)
退院患者数	452名(226名)
一日平均外来患者数	413.9名
救急搬入数	323名(162名)
紹介患者数	352名(176名)
手術件数 全身麻酔	86件(43件)
硬膜外・脊髄麻酔	17件(9件)



アクセス ●八潮インターから 5分(東京方面より)
●三郷インターから 15分(柏方面より)



上尾中央医科グループ
医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

日本医療機能評価機構認定

〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1-41-3
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2315
http://www.yashio-central-hospital.jp

