

## 前原病院 広報紙

発行日

2024年10月31日

発行者

医療法人慈生会

前原病院

院長 前原弘江

Vol.64

ここにこ

### PG.2

寒くなってきました。インフルエンザなど感染症対策始まりました。

### PG.3

今回からお城好き、歴史好きの院長が、お気に入りのお城を紹介。また自宅でできるフレイル対策特集も

### PG.4

前原病院のトピックを紹介。Care le careの情報もお見逃しなく

## 慈生会の理念

### 慈愛の心

1. すべての人の人生を平等に大切に考えます。
2. 私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
3. 私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
4. 日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
5. 職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
6. 笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

## 12月2日に健康保険証は廃止、マイナンバー保険証に移行

マイナンバー保険証は受付時、本人の写真照合、もしくは暗証番号による認証が必要になります。特にご高齢者のご家族の方へは受診時スムーズな手続きを行うために、カードの保管や暗証番号の管理などでのサポートをお願いします。

# インフルエンザ・新型コロナワクチン接種が始まりました

## 高齢者インフルエンザワクチン・高齢者新型コロナワクチン

福山市に住民票のある人で、65歳以上の人、または60歳以上65歳未満の人であって心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある人に対して、高齢者インフルエンザワクチン・高齢者新型コロナワクチン接種が始まりました。

### 個人負担金

インフルエンザワクチン	1,600円
新型コロナワクチン	2,100円

(ヌバキソビッド®を採用しています)

実施期間：2024年10月1日(火曜日)～2025年1月31日(金曜日)

当院でも接種できます。お気軽にお声掛けください。

**2024年度 高齢者インフルエンザ予防接種**

●実施期間  
2024年 10月1日(火)～  
2025年 1月31日(金)

●実施場所  
福山市内の  
実施協力医療機関

●対象者  
福山市に住民票のある人で  
●65歳以上の人  
●60歳～64歳の人で、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある人

●個人負担金  
(通常)4,000円程度  
→1,600円

65歳以上の  
負担金が  
半額以下!

次のいずれかに該当する人は、個人負担金が免除になります。

**【負担金 0円】**

●高齢者医療費優待受給者  
●生活保護受給者  
●中国残留邦人等の支離給付受給者

●次期に接種する人は、個人負担金が免除になります。

●接種は予約が必要です。

●接種が必要と認められた場合は、インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。接種を希望する医療機関に確認してください。

福山市

**新型コロナワクチンの定期接種がはじまります**

2024年度 (令和6年度) 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種

●対象者  
福山市に住民票のある人で  
●65歳以上の人  
●60歳～64歳の人で、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある人

●実施期間  
2024年(令和6年)10月1日  
～2025年(令和7年)1月31日

●個人負担金  
2,100円

●接種場所  
福山市内の実施協力医療機関

●個人負担金が免除になる人  
●高齢者医療費優待受給者  
●生活保護受給者  
●中国残留邦人等の支離給付受給者

詳しい情報は「福山市 コロナワクチン」で検索  
QRコードから市ホームページを確認してください。

福山市



ひもせん  
緋毛氈の  
下にお砂が  
置かれています



# 四国八十八か所霊場「お砂ふみ」

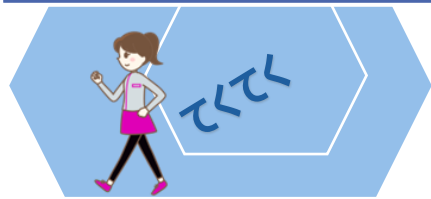
## 四国八十八か所霊場巡りと同じ功德をいただきました

9月18日、前原病院3階「ハートベルホスピス」にて「お砂ふみ」が行われました。1200年の歴史がある四国八十八か所霊場巡りですが、遍路の旅を望んでもかなえる事が出来ない方もいらっしゃいます。そこで400年前に考えられたのが「お砂ふみ」です。各霊場のご本尊様の写し仏をお祀りし、持ち帰った八十八か所霊場のお砂を踏みながら礼拝することで、同じ功德をいただくと考えられてきました。昨年に続き、前原病院でこの「お砂ふみ」を行うことができました。入院患者さんやご家族の方、外来患者さんもお参りされ、四国からわざわざ足を運んでいただいたありがたみを感じながら、お守りを受けられていました。理事長 前原敬悟先生も所蔵の書物を見せながら、お遍路の思い出を懐かしんでおられました。



弘江の  
**推し歴史巡り**

院長 前原弘江のお城や歴史エッセイ



今回からお城好き、歴史好きの私が、お気に入りのお城を紹介していこうと思います。

まずは手始めに、地元の福山城から。

以前は地元の福山城は近いゆえか、なかなか行く機会がなく、駅から眺める程度でしたが、令和の大普請が行われてから、特に夜間のライトアップは素敵になりましたね。魅力的なイベントも多く開催されるようになっていっていますので、ぜひ、一度行ってください。

福山城は 1622 年、徳川家康の従兄弟である水野勝成が西国の有力な外様大名を抑える目的で 10 万石を与えられて、神辺城から移築されました。この際、京都の伏見城から移築された伏見櫓は有名ですね。福山城天守閣は五重ですが、本来、江戸時代は五重の天守が許されたのは 20 万石以上の大名に限られていたそうです。江戸時代は、福山城天守閣の五重のうち、一重の屋根が茅葺で建てられており、瓦葺でなければ一重にカウントされず、四重の天守とされていたそうですよ。写真は夜の福山城を福山駅北口から撮影しました。月見櫓、鏡櫓、天守閣が映っています。江戸時代には姫路城にも匹敵するような名城だったようです。海から見た姿はさぞかし立派だったと思われます。私としては、お堀が残っていないのが、非常に残念でなりません。お堀が残っていたら・・・とかつての壮大な姿を想像しています。次回以後は国宝五城を紹介していきたいと思います。お楽しみに。

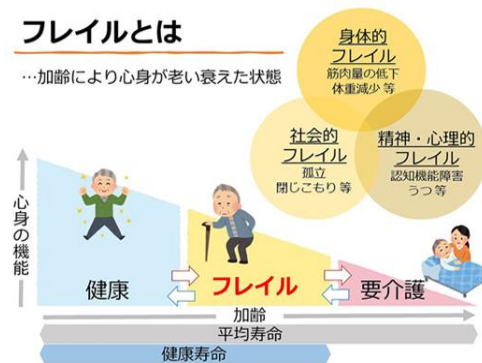
# 自宅でできるフレイル対策

リハビリテーション課のワンポイントレッスン

フレイルとは、「加齢により、心身が衰えた状態」を言い、健康な状態と要介護状態の間の段階を指します。フレイルには筋肉量の低下、体重減少等の**身体的フレイル**、孤立や閉じこもりなどの**社会的フレイル**、認知機能障害やうつなどの**精神・心理的フレイル**の 3 つがあります。3 つは互いに影響し合い、要介護状態になりやすい特徴があります。今回は自宅でできる、筋力アップ目的の「**かかとの上げ下げ**」と、筋力と脳の活動力アップ目的の「**指先の曲げ伸ばし**」運動をご紹介します。出典：健康長寿新ガイドラインシリーズ『生活体力を保つ新しい目安』

## フレイルとは

…加齢により心身が老い衰えた状態



### 家事をしながらかかとの上げ下げ

こんなクセを付けると、歩く時に地面を蹴るふくらはぎの筋肉が鍛えられます。

こんなときにも…

歯磨きをしながら

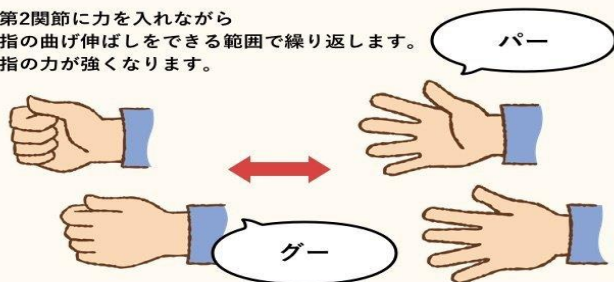
電話で会話をしながら



転倒の危険性が高い人は手すりや机、壁などに手をつけておこないましう

### いつでもどこでも指先の曲げ伸ばし

第2関節に力を入れながら指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返します。指の力が強くなります。



# 前原病院 TOPIC



## 「夏まつり」

3階の緩和ケア病棟で「夏まつり」を開催。食べ物の出店は、フルーチェ、フロート、たこ焼き。ゲームは恒例の「魚釣り」、「ヨーヨー釣り」、そして初登場の「たけのこ釣り」。入院患者さんはかわるがわる参加し魚釣りやたけのこ堀に熱中されていました。フィナーレは、各居室の患者さんにもお祭りの雰囲気味わっていただくことと浴衣姿のスタッフが「花笠音頭」を踊りながら3階病棟の廊下を練り歩き。「花笠音頭」に合わせて手拍子が鳴り、大いに盛り上がりました。少しでも季節を感じていただきたい、と計画した職員の想いが実った夏まつりでした。



## 「care la care」通信 『Care la Care (ケア ラ ケア)』紹介

【家族をケアする あなたをケアする】を合言葉に活動しています。親だから子どものために頑張るのは当たり前。子どもだから親の介護をするのは仕方ない、と頑張りすぎてストレスを抱えている方がいます。そんな方たちに少しでも楽になってもらいたいという思いで活動しています。具体的には、①心身のリフレッシュを目的とした運動（ピラティスやエアロビクスなど）②家事負担軽減・家族での時間を増やす目的とした親子食堂（毎月第4火曜日 18:00～開催）③ストレス解消・同じ悩みを抱えている方で相談できる事を目的としたコミュニティ酒場（毎月第2金曜日 18:30～開催）④長期休み時（夏休みや冬休みなど）の育児、家事負担軽減・勤務変更などのストレス軽減を目的としたスクール企画（毎期 8:30～16:30 までお子様を預かり、様々な企画を実施）などを**歓多希とまとの家 1階**で開催しています。家族のために頑張るケアラーさんを『Care la Care』は支援していきます。

※ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。（日本ケアラー連盟によるケアラーの定義から引用）



親子食堂



体操



書道教室



Care la Care

イベント情報などはこちら



@CARE.LA.CARE

- 健康診断は随時行います
- 人間ドックはご希望に合わせてメニューを組めます。ご相談ください
- 特定検診、乳がん検診、福山市がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん）実施医療機関です

前原病院概要：療養病棟（療養病床 32 床 地域包括病床 13 床）緩和ケア病床 14 床

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科・アレルギー科・泌尿器科

診療受付時間：午前 8:30～12:30 / 午後 14:30～17:30 木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診です

### 交通アクセス



### <バスでお越しの方>

中国バス：「鋼管方面行き」

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩 3 分

### <車でお越しの方>

国道 2 号線を岡山方面へ進み「千間土手西」交差点を右折