

新病院へ向けて

1971年に新生会第一病院は開院しました。そして、此度2018年春には天白区高宮町の名古屋女子大天白校舎跡地に移転する計画をしています。わが国の透析療法において1971年はまだ黎明期です。そのときに、新しい発想「透析医療と社会復帰」を掲げ開院しました。斬新な発想だったと思います。彼の地でも誇れる医療福祉を提供していきたいものです。

院長 小川 洋史

写真：ポピー（花フェスタ記念公園、岐阜県可児市）（撮影：小川 洋史）

笑いヨガの魅力

医療法人社団 大誠会 笑い療法士 笑いヨガリーダー 種田美和

突然ですが、皆さんは一日何回笑いますか？子供は一日に300～400回、大人は10～20回笑うと言われていました。また、年齢が上がるにつれて一日の笑う回数が減少していることも判明しています。そうは言っても、世の中のことや家族のこと、健康面の不安など、日々の生活の中で笑える日ばかりではありませんよね。しかし、不安な気持ちを持ち続けることはストレスの蓄積に繋がり、様々な病気を引き起こします。ストレスをゼロにすることはできませんが、ストレスが最小限となるよう、明るく元気でいられる努力を楽しみませんか？「笑いヨガ」はいつでもどこでも誰にでも簡単にできる笑いの体操で、お金もかからず副作用のない健康法のひとつです。あっ！失礼しました。副作用がひとつだけありました。それは、笑いしわが増えることです。この副作用、「幸せしわ」ということでお許しください。

笑いヨガとは？

誰でも理由なしに（自発的に）笑える健康法です	笑いの体操から始め、皆で集まって笑っていると笑いが伝染していきます	「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせることから名付けられています
体操での笑い、おかしさを感じての笑い、健康への効果は同じであることが立証されています	1995年にインドの医師マダン・カタリアによって発案され、今では世界各国で活動されています	

作り笑いから始めて、面白くなくてもハッハッハッハッハーと笑うフリをするだけで、とても簡単にできます。ただし、笑いには全身運動になりますので心臓に病気のある方は主治医に相談してからの実践をお勧めします。

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

2017年4月1日発行 編集：患者サービス推進委員会 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2 新生会第一病院 TEL：(052)832-8411

笑いヨガ基本動作

1. 手拍子(リズム)	2. 深呼吸	3. 子ども心にかえるおまじない 「いいぞ、いいぞ、いえーい」
		
<p>まずは、①4拍子のリズム「イチ、ニ」「イチ、ニ、サン」で手拍子をします。</p>  <p>リズムがとれたら、②次は手拍子に合わせて、「ホッホッ」とお腹から声を出します。この動作を2・3回繰り返してみましょう。唇を前に突き出すように「ホッホッ」、口角を上げながら「ハッハッハッ」と声に出すことで横隔膜や表情筋を動かすことに繋がります。</p>	<p>①前かがみになり「フー」と声に出しながらゆっくり息を吐きます。②鼻から息を吸いながら両手を上にしっかり伸ばし、身体をゆっくり起こしましょう。③ゆっくりと上半身の力を抜きながら鼻から息を吐きます。①～③を3回繰り返します。3回目だけは息を吸い切ったところで3秒ほど息を止め、「ハハハ」と声を出しながら息を吐きます。</p>	<p>大人になると「こんなところで笑ってはいけない」と自らの理性が強くなります。大人になっても子ども心は誰にでもあります。笑いヨガは、子ども心にかえることを重要視しています。笑いヨガを実践するときは、日頃の理性を少し休息させて、子ども心にかえて笑いましょう！</p>

写真出演：講師本人

笑いヨガにはいくつかの笑いの体操があります。詳しい内容を知りたい方は日本笑いヨガ協会のHPを検索してみてください。日本笑いヨガ協会 <http://waraiyoga.org/>

相談室の紹介

医療社会事業相談室(以下相談室)は、新生会第一病院の開設当初から設置され、現在、社会福祉士の資格を持った3名の相談員がいます。医療ソーシャルワーカーやケースワーカーと呼ばれています。

私たち相談員は、患者さんやご家族が「病気やけが、それに伴う障害等による*社会的な不安」を軽減・解決でき、安心して治療に専念し、日常生活が送れるように、一緒に考える仕事をしています。

また、そのために、院内スタッフだけではなく、行政、ケアマネジャー、介護・福祉サービス事業者、他医療機関等院外の様々な職種と必要な連携を行なっています。

安心して治療を受けて頂くためにも、何か不安な事がありましたら、相談員に声をかけて下さい。

* 社会的な不安

医療費や生活費の心配・退院後の生活の心配・社会福祉制度利用や医療保険・介護保険の相談・入所できる施設の相談等



木村

村地

山下



今年度の家族交流会は**災害対策**をテーマに開催しました。

血液浄化センター家族交流会

血液浄化センター 前田あすか

血液浄化センターでは年に1度、透析患者のご家族対象に家族交流会を開催しております。本年度は2/1(水)に4回目になる交流会を開催し、7名のご家族にご参加いただきました。

今回は、実際に**災害伝言ダイヤル**の体験を行うなど、“もしも”の時のために日頃から自分たちにできる備えをすることの大切さについて皆様で考えました。



家族交流会は、日頃から透析患者の皆様のサポートをされているご家族同士の情報共有や**心の交流の場**となればという思いから開催しております。ご興味のある方は是非、ご参加下さい。血液浄化センターでは家族交流会を通して、**皆様への家族支援の向上**につなげられるようにこれからも努めて参ります。

家庭透析(HHD)交流会を行いました

在宅透析教育センター 増田めぐみ

家庭透析(HHD)とは…患者及び介助者が医療施設で訓練を受けた後、医療者の指示のもと患者宅にて行う血液透析治療です。

2016年11月13日(日)新生会の集会室で「災害」をテーマに交流会を行い、患者さんとそのご家族併せて12名の参加がありました。

【内容】

- DVD鑑賞「大災害を生き抜くために」
- 在宅透析教育センター看護師
- 管理栄養士の講義
- 備蓄食の試食会
- 「災害時の対応」について意見交換会



全員で備蓄食を試食中です



意見交換会の様子

講義の中では、看護師から災害時の連絡方法や持ち出し物品などに説明し、管理栄養士からは備蓄食品の選び方のコツなどについて説明しました。その後は全員で備蓄食の試食を行い、「想像より、おいしかった」など声が聴かれました。意見交換会では「**自宅が倒壊して家での透析が出来なくなった時に、自宅近くで臨時透析できる施設を何か所か探してある**」「**透析中に地震が来たら、針を抜いて逃げればいいんですね**」「**わかってるけど、準備していない**」など、それぞれの災害への準備や心配事など話され、活発な意見交換となり、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

一年間の活動報告



病棟クリスマス会



2016年12月17日(24名参加)
ボランティアによる
民謡と踊り・合唱・
プレゼント抽選会を
行いました

オープンセミナー



2016年9月2日(50名参加)
・自分が納得いく療養の場所を
見つけていきましょう
・介護サービスの利用方
法を開催しました

オープンセミナー



2017年2月4日(52名参加)
・日常生活での認知症予防
・笑いヨガ
を開催しました

患者満足度調査



(外来176名・病棟41名・血液浄化
センター63名)たくさんのご意見
ありがとうございました
結果は新生会ニュースと
して掲示しました

新生会第一病院 外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
腎臓内科	午 前	○	○	/	○	/	○
一般内科		○	○		○		○
整形外科・リウマチ科		○	○		○		○
糖尿病内科・内分泌内科	午 後	○	○	○	○	/	○
リハビリテーション科	※	○	○	○	○		

診療時間：

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) / 午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に、糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来実施
◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間：

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科、透析ベッド 46 床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052)832-8411 FAX (052)832-9063

ホームページ <http://www.hospny.or.jp/shinseikai/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合等は、予約がなくても受付けますので来院ください)

