

まき 倶楽部

2022
夏
Summer



トピックス

牧病院には
『心臓リハビリテーション
(心リハ)』があります! / 牧病院

vol.130



牧すこやかセンター



牧老人保健施設



牧病院

今年、牧グループに入職したフレッシュマンです。
どうぞよろしくお願ひいたします。



おおさかグローバル整形外科病院



牧リハビリテーション病院

INDEX

- ◎牧病院デイケアセンター・牧病院訪問リハビリテーション
- ◎看護の日/牧リハビリテーション病院
- ◎おおさかグローバル整形外科病院 初診外来予約/おおさかグローバル整形外科病院
- ◎施設長就任のご挨拶/牧老人保健施設
- ◎笑顔咲くテラス/まきデイサービスセンター

牧病院には『心臓リハビリテーション(心リハ)』があります!



心不全を巡っては、団塊の世代に次いで人口の多い団塊ジュニア世代が高齢者となる 2035 年をピークに、患者数・死亡者数増加、医療費増大、病床不足、医師不足などで医療体制が疲弊する「心不全パンデミック」が危惧されています。心不全では急激に悪化する場合とともに、入退院を繰り返し徐々に増悪する経過を辿ることが多く、再入院を減らすために、専門医とかかりつけ医、訪問看護、リハビリテーションなど多職種・多機関との連携が求められています。

心リハは、心臓病の患者さんが、低下した体力を回復させて、質の良い社会生活や家庭生活に復帰し、さらに心臓病の再発や再入院を減らすための総合(包括)的なプログラムのことです。その内容は、運動療法、服薬指導、栄養指導、生活指導、相談(カウンセリング)などで専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、作業療法士などがかわかって、患者さん一人ひとりに応じた個別で効果的なリハビリプログラムを提案し実施します。

効果① 体力を取り戻します

運動能力や体力が向上することで、筋肉量が増えて心臓への負担が減り、日常生活で息切れなどの心不全の症状が軽くなります。また不安やうつ状態が改善し自律神経が安定して、不整脈の予防になり、快適な社会生活を送ることができます。

効果② 心臓病の再発・再入院を防ぎます

血管が広がりやすくなることで高血圧が改善し、インスリンの効きが良くなるので糖尿病も改善します。肥満をふせぐことで高脂血症や動脈硬化の防止にもなります。心不全・心臓病の再発や突然死が減り、死亡率が減少します。

心リハの運動療法の流れは?

①来院

②メディカルチェック(5分程度)

血圧・体重・むくみの確認や症状・生活の変化などの確認

③ウォーミングアップ

④筋力増強運動(10分程度)

レジスタンストレーニング: チューブを使用した簡単な運動

⑤有酸素運動(10~20分程度)

エルゴメーターやエスカルゴを用いた運動や歩行

⑥クールダウン(5分程度)

⑦心リハミニ講座(不定期)

担当: 理学療法士・医師・看護師・薬剤師・管理栄養士

自転車エルゴメーターでの心リハ中▶



当院には、心リハを行う**心臓リハビリ指導士**とともに**心不全療養指導士**の資格を有する理学療法士や薬剤師がいます。「心不全療養指導士」は、日本循環器学会が心不全の発症・重症化予防の療養指導に従事する医療専門職の質の向上を図る目的で2020年に創設した認定制度です。

牧病院は、循環器専門医を中心に、「心リハ」に加え「心不全療養指導士」という新たな力を得て、「ハートノート」を用いた心不全治療を進めることにより、ますます心不全の地域医療・看護介護連携に尽力いたします。

■ デイケアセンター 通所リハビリテーション

✓ 介護保険

特 徴

- ☆デイケアセンターにてリハビリや運動を行います
- ☆理学療法士や作業療法士、言語聴覚士による個別リハビリを実施します
- ☆マシンを使った筋肉トレーニングや持久カトレーニングが可能です
- ☆食事や入浴のサービスはありません
- ☆利用時間は主に1～2時間！短時間でリハビリや運動したい方にオススメです
- ☆要支援や要介護の認定を受けている方がご利用いただけます
- ☆介護車両による送迎を行います



こんな方が利用しています

- ☆外来リハビリに通いたいが日数制限により継続出来なくなった
- ☆食事・入浴などのサービスは希望しておらずリハビリのみを受けたい
- ☆運動不足解消や健康維持のために運動の習慣を付けたい
- ☆膝痛や腰痛などをお持ちで日常生活に困っている

私たちは利用者さんの**生活の自立**に向けて全力サポートいたします。
まずはケアマネジャーにご相談ください。



■ 訪問リハビリテーション

✓ 医療保険

✓ 介護保険

特 徴



- ★理学療法士・作業療法士が、ご自宅に訪問してリハビリを行います
- ★日常生活の動作を改善したい方におススメです
- ★マンツーマンで、その人に合わせたリハビリメニューを実施します
- ★ご自宅の環境に合わせた実践的な動作練習を行います
- ★要支援や要介護の認定を受けている方がご利用頂けます
- ★1回40分、週1～3回のご利用が可能です

こんな方が利用しています

- ★リハビリをしたいが通院・通所がむずかしい
- ★退院後など、リハビリを継続したい
- ★徐々に動作が鈍くなって、転倒する事が増えてきた
- ★歩けない、階段が上れない、お風呂に入れない、買い物に行けないなど日常生活の動作に支障がある

私たちは利用者さんの**生活の自立**に向けて全力サポートいたします。
まずはケアマネジャーにご相談ください。



看護の日

看護部 3階病棟看護師 南畑 久美子

令和4年5月12日看護の日のイベントを開催しました。コロナ禍での開催であり、以前のように患者さんの家族にも来て頂くことは困難で、入院中の患者さんのみ参加しました。各病棟で開催し、両病棟で総勢50名もの患者さんに参加していただきました。



今年の当院のイベントテーマは『ひとつ上に行く感染対策の取り組み』でした。「マスクの種類や正しい装着方法」「正しい手洗い方法」「アルコール消毒の正しい使い方」「手荒れ予防」について、クイズや実演も取り入れながらお話させていただきました。日常生活の中でも当たり前を使用するようになったマスクやアルコール消毒について、改めて知っていただく機会となりました。

また、手荒れ予防については、市販でも購入できる軟膏を紹介しました。身近にあるものを紹介することで、手荒れに対してお役に立てたかと思えます。

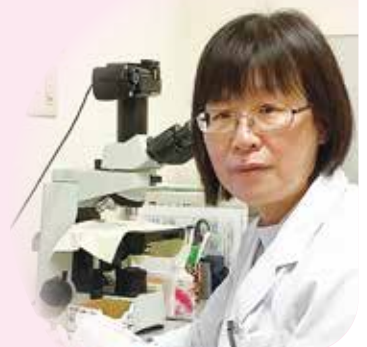
来年こそはコロナ収束を願い、ご家族様も一緒に、盛大に看護の日のイベントを開催できればと思います。

新入職医師のご紹介

日本内科学会総合内科専門医 よしおか 吉岡 ともみ 知美

令和4年4月中頃より、牧リハビリテーション病院でお世話になっています吉岡です。平成3年大阪市立大学医学部を卒業し(母校の名称は、今年消滅しましたが…)、内科勤務を経て、平成20年からリハビリに携わっています。リハビリの経験年数だけは長くなりましたが、未だ院内の仕組みや約束事など分からない事だらけで、周囲の方々に助けられながら右往左往しております。

患者様やご家族様に満足頂けるよう、頑張りたいと思っています。宜しく願いいたします。



「看護の日」とは近代看護を築きあげた「フローレンス・ナイチンゲール」の誕生日です。日本だけで制定されているわけではなく、「国際看護師の日」という国際デーでもあります。

5月12日は



看護の日

看護の心をみんなの心に

おおさかグローバル整形外科病院 初診外来予約のご案内



当院での初診外来（紹介状をお持ちでない患者さん）は予約制（平日 9:00～12:00/ 第2・4土曜日 9:00～11:30）となっており、4月よりオンライン予約ができるようになりました。以下の方法でご予約して頂き（当日予約不可）、ご来院下さいますようお願い致します。

初診患者さんの待ち時間の長時間化、お一人の診察に十分な時間が割けないことなどから、患者さんの「利便性」「診療の質の確保」のため、初診外来予約制を導入しています。何卒皆さまのご理解を賜りますようお願い申し上げます。

◆紹介状をお持ちの患者さん◆

紹介状がある場合でも急患を除いて事前予約制となります（紹介元医療機関より予約をお取り頂きます）。受付時間内に病院代表（06-6786-6200）までご連絡をお願いします。

予約方法について

当院ホームページから予約サイト（EPARK）に入り、受診予約をお取り頂きます。Web予約のみでの受付となります。何卒ご了承のほどお願いします。

※EPARKの事前登録が必要です。

予約サイト入口こちら▶



- ① ネット受付中の項目を選択 ▶
- ② 受診したい日時を選択 ▶
- ③ 受診者情報を入力し受診者を選択 ▶
- ④ 確認ページで問題なければ受付完了となります。

受診に関するお願い

- 問診票** 問診票の持参をお願いしています。※当院HPよりダウンロード可
- 持ち物** 保険証、お薬手帳、当院問診票、他の医療機関の検査データ、画像（CD-ROM）など。
- キャンセル** 予約前日（日・祝除く）の15時までにWebでキャンセルもしくは、病院代表へご連絡下さい。
- その他** 予約時間の15分前にはご来院下さい。



◎整形外科の急患につきましては、時間外・休日・夜間を問わず
24時間365日対応しております

☎ 06-6786-6200 (病院代表)

笑顔咲くテラス

まきデイサービスセンター 生活相談員 ぶちだ まゆ
 刈田 舞幸

まきデイサービスセンター（以下「デイサービス」という。）内の外出訓練の一貫ならびに自立支援の一助になればと考え、5月16日（土）4名のご利用者と共にお花購入大作戦を行いました。介護職員・理学療法士等がご利用者一人一人のお身体の状況や性格等を考慮し、普段あまり外出機会がない方を対象に実施しました。

作戦当日、対象のご利用者様をお誘いし、デイサービスの近くにある花屋へ向かいました。ご家族で営まれている花屋で地域に密着されているためか、「近くに住んでたからここ知ってる」という方もいらっしゃいました。花屋では「あれがいいね」「あーこれもいい、どうしよう」「大蔵省（お財布を持っているスタッフ）に相談せなあかね」と、迷いつつもご自身で気に入ったものを選ぶことを皆様ともに楽しみ、素敵な笑顔を見せて下さっていました。

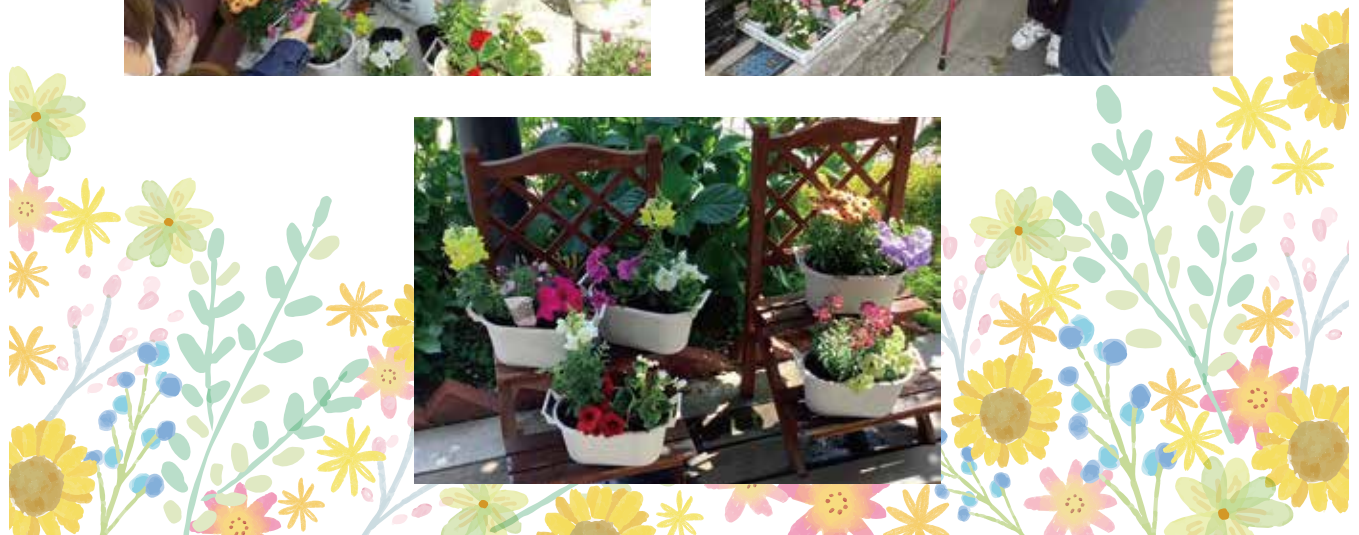
デイサービスに戻ってからは購入に参加された方と、参加されていない方が一緒にお花を鉢植えへ植え替え、テラスに並べました。

お花の世話が得意なご利用者が中心となり、植え替えの方法やワンポイントアドバイスをして下さいました。植え替えの様子を見て「（デイサービスから）帰ったら花を買いに行こう」と話される方もいらっしゃいました。

その日以降もご利用者同士で「花を見に行こうか」と声をかけあったり、スタッフに「花へ水やりに行ってもいい？」と声をかけて下さる方が増えました。土曜日にご利用されていない方にも知っていただくためにテラスへのお誘いをスタッフからも行いました。その効果もあり、普段は一緒に過ごされないご利用者

同士がテラスのベンチで一緒に座っておられることもあり、花を通して交流の輪や繋がりが広がっていると感じます。

今後もデイサービスに、ご利用者やスタッフの笑顔が溢れるような取り組みをして参ります。



「健康教室」のお知らせ 要予約

「肌がかゆい!～乾燥肌のトラブル～」

日時：令和4年7月28日(木)
午後1時30分から午後2時まで

講師：皮膚科 信原桂子(医師)
場所：牧病院4階研修室

開催日にご注意ください!

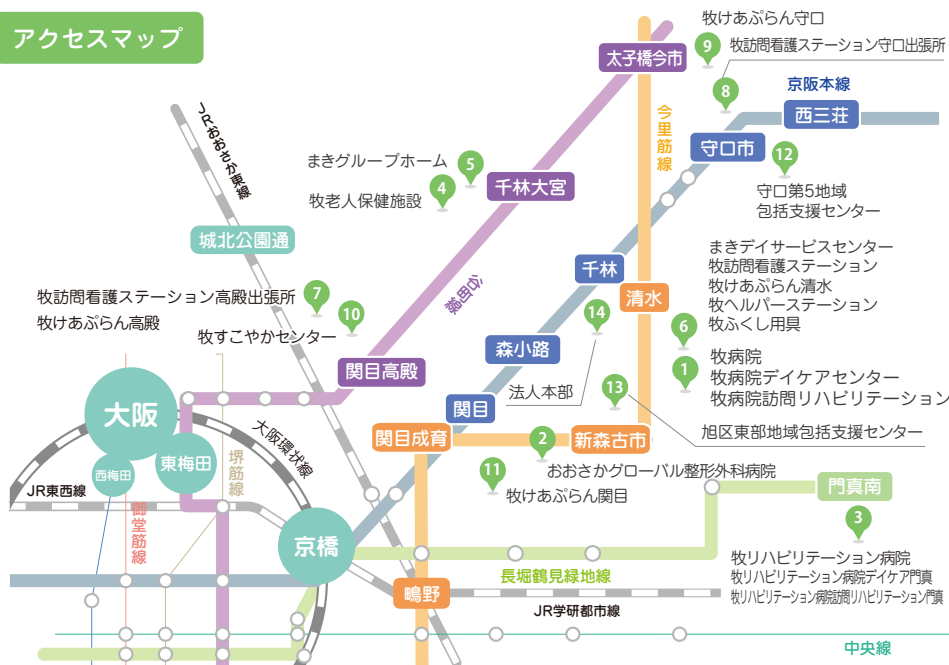
「動悸やめまいがする!～不整脈～」

日時：令和4年9月24日(土)
午後1時30分から午後2時まで

講師：循環器内科 河内寛治(医師)
場所：牧病院4階研修室

参加をご希望の方は事前にお電話(06-6953-0120)でお申し込みください。
なお新型コロナウイルスの感染状況により、延期となる場合もございます。
最新の情報は牧病院ホームページをご覧ください。

アクセスマップ



牧ヘルスケアグループ 医療法人清翠会

私たちの理念

Medical for Happiness

一人ひとりの幸せな人生を支えるために

私たちの約束

『Professional』

医療人としての誇りと謙虚さを持ち、日々研鑽を重ねます。

『Heart』

あたたかい想いやりの心とともに、あなたに寄り添います。

『Team』

和をもった信頼されるチームで、あなたを支えます。

- 1 牧病院
〒535-0022 大阪市旭区新森7-10-28
TEL: 06-6953-0120
牧病院デイケアセンター
TEL: 06-6953-1881
牧病院訪問リハビリテーション
TEL: 070-5043-0494
- 2 おおさかグローバル整形外科病院
〒536-0008 大阪市城東区関目6-15-30
TEL: 06-6786-6200
- 3 牧リハビリテーション病院
〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3-6-34
TEL: 072-887-0010
牧リハビリテーション病院デイケア門真
TEL: 072-887-0050
牧リハビリテーション病院
訪問リハビリテーション門真
TEL: 072-887-0010
- 4 牧老人保健施設
〒535-0004 大阪市旭区生江2-15-14
TEL: 06-6929-0300
- 5 まきグループホーム
〒535-0004 大阪市旭区生江2-14-24
TEL: 06-6929-5355
- 6 牧訪問看護ステーション
〒535-0022 大阪市旭区清水4-2-22
TEL: 06-6953-1222
牧けあふらん清水
TEL: 06-6953-1235
牧ヘルパーステーション
TEL: 06-6953-1107
牧ふくし用具
TEL: 06-6958-1030
まきデイサービスセンター
TEL: 06-6953-1506
- 7 牧訪問看護ステーション 高殿出張所
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-107
TEL: 06-4254-6660
牧けあふらん高殿
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-201
TEL: 06-6955-7511
- 8 牧訪問看護ステーション 守口出張所
〒570-0028 大阪府守口市本町1-7-21-102
TEL: 06-6991-5556
- 9 牧けあふらん守口
〒570-0082 守口市豊秀町2-2-19-102
TEL: 06-6991-5557
- 10 介護老人保健施設
牧すこやかセンター
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-14-41
TEL: 06-6955-4865
- 11 牧けあふらん関目
〒536-0031 大阪市城東区関目4-6-2-103
TEL: 06-6786-6230
- 12 守口第5地域包括支援センター
〒570-0033 大阪府守口市大通1-13-7
TEL: 06-6992-1180
- 13 旭区東部地域包括支援センター
〒535-0022 大阪市旭区新森4-27-13
TEL: 06-4254-3336
- 14 法人本部
〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-14
TEL: 06-6953-0190