

りあん



第13号
令和7年7月

りあんとは、フランス語で「人と人とをつなげる」という意味があります。



目次

院長あいさつ	2
専門職からのミニ講座	2
病院主催訓練について	3
医療ソーシャルワーカー(MSW)について ...	3

ふたばのあゆみ	4
新規採用・異動者紹介	4

院長あいさつ

～ 100歳まで生きる7つの秘訣～

ふたば医療センター附属病院

院長 谷川 攻一



皆さん、こんにちは。

ふたば医療センター附属病院が開設され8年目を迎えました。入院患者さんの年齢を見ると、90歳以上の方が6割を超えることもしばしばであり、100歳を超える方も珍しくなくなりました。80歳代はお若く、60、70歳代はとてもお若いのです。

最近のイギリスの調査によると、100歳まで健康で長生きする人には7つの共通点があるようです。

第一、活動的で身体を動かすこと。単純に歩く、でも十分です。毎日行うことが大事。

第二、海のそばに住むこと。海岸沿いや海の近くに住んでいる高齢者は健康で長生きだそうです。双葉郡の皆さんは全員、該当します。理由ははっきりと分かっていないようですが、海を眺めたり、潮風にあたりたりすることなどがストレスを軽減するとか。ただし、屋外に出ないと効果は少ないかも知れませんね。

第三、十分な睡眠をとること。年齢を重ねると夜眠りにつけない、眠りが浅い、直ぐに目が覚めるなどどうしても睡眠が不足がちになります。そんな時は

目を閉じてリラックスする、昼寝をする、でも良いようです。

第四、新しい物事を学ぶこと。例えば英語を勉強してみる、生け花教室に入る、などなど。今からでも遅くありませんよ。色んなことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

第五、人と接する機会を持つこと。家族や友人とおしゃべりをする、毎日でなくとも1週間に一回、ひと月に一回でも良いようです。楽しくおしゃべりを！

第六、良く食べ、しっかりと水分を摂ること。魚、果物、野菜、ナッツ類、全粒穀物（未精米など）が良いようですが、楽しく食べることができて、続けることができる食事メニューであればOK。十分に水分を摂ることは多くの研究が推奨しています。

第七、定期的に健診を受けること。不整脈、視力や聴力の衰えなど、自分で気づかない身体の変化が分かりますし、歯の健康も大事です。そして、健診の結果を見て、自分の健康について意識しておくことも健康寿命につながるようです。

皆さん、元気に楽しく、100歳を目指しましょう！

専門職からのミニ講座

転倒に関して

〔担当：リハビリ〕

- 何気なく歩いている時、躓いたことはありませんか。体調の影響だったのか、脚の上げ方が足りなかったのか、靴下・靴の影響、床・路面の影響など、様々な要因が考えられます。
- 転倒・転落してしまうことは、誰にでも起こります。
〔工作中、運動中、不慣れな作業中、病気やケガで体が弱っている時など〕

注 意 !!



転ばないように予防することが大事です。

「危ないかな」と思ったら慎重に！早めに対策！

気を付けましょう **滑り・躓き・踏み外し**

〈自宅内、上記ピクトグラムのようにしやすい所や、不安に感じる所が無いが、思い返してみよう〉

Check Point!

また、一人で過ごしている時や、一人で屋外作業中、万が一、転んでしまった時のことを想定し、どうしたら助けを呼べるか、家族・仲間が早くに発見できるか、対策を考えておくことも重要です。

転倒を予防するためには、日頃の活動・適度な運動も大切です。転倒予防体操を紹介します。

片脚立ち・片脚スクワット

・片足上げて30秒～1分間保持
※余裕があれば、片足で軽く屈伸



つま先タッチ

・手を上に伸ばして、屈んで反対の足先に触る。左右各5回
※余裕があれば、片足上げて試してみよう

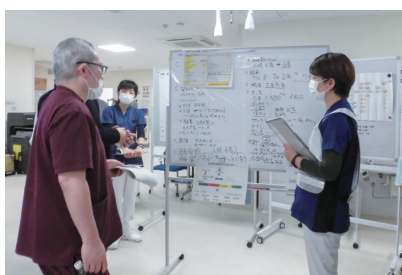


十分気を付けて行いましょう

実施中のふらつきには、
どちらも無理せず、

病院主催訓練について

令和5年度から開催している病院主催訓練を
令和6年度も開催しました！



この訓練は、双葉郡で震度7を観測する地震が発生し、病院建物の損壊や電気・水道・ガス・通信インフラなどのライフライン断絶により診療機能が大きく低下した、という想定で行われました。

訓練後は検証会を開催しました。院長や訓練協力機関などからフィードバックをもらい、職員にとって災害時の行動を考える良い機会となりました。

訓練で外来リーダーを務めた飯高主任看護技師

今回の災害対応訓練では災害本部立ち上げから被災後の外来患者受入れ準備、転院搬送するための情報確認など多岐にわたる業務を訓練しました。

訓練の中で入院患者や職員の安否確認をはじめ、建物・避難物資の確認など迅速かつ正確に情報を記録・伝達することの難しさを実感しました。

実際に災害が発生した場合、焦りや恐怖から迅速に適切な行動ができないかもしれません。しかし災害時だからこそ落ち着いて話し合いの場を設け、自らの役割を明確にすることが重要なのだと思いました。

14年前の大震災の経験を生かし、災害に備えた訓練の必要性を改めて感じた訓練となりました。

医療ソーシャルワーカー（MSW）について

今年の1月より新たに配属になりました！



みなさんは医療ソーシャルワーカー（Medical Social Worker）をご存じですか？病気やけがによって、治療のことだけでなく、退院後の生活のことや医療費のこと等、どのように解決すればよいかわからないことがあります。MSWは、そのような患者さんやご家族が抱える課題についての相談援助を行い、安心して療養に専念できるようサポートする役割を担う福祉の専門職です。

当院地域連携室所属 秋元医療ソーシャルワーカー

患者さんから「相談してよかった」と感謝の気持ちをいただいたり、「ありがとう」と笑顔で退院される姿を見たりすると、微力ながら役に立てたのかなと嬉しく感じます。チーム医療の一員として、患者さんと一緒に歩む姿勢を忘れず、医療と介護と福祉の架け橋となれるよう精進していきたいと思います。

不安なことがあれば当院の医療ソーシャルワーカーに
いつでもご相談ください！
全力でサポートいたします！

ふたばのあゆみ



ふたば医療センター附属病院

@futaba_fuzoku

公式Xではふたば医療センター附属病院の取り組みや出来事を報告しています。

ふたば医療センター附属病院の取り組みをもっと知りたい方、どんな雰囲気の病院が知りたい方など、ぜひご覧ください！フォローやリポスト、いいねも大歓迎です！

こちらのQRコードより
Xのホーム画面に
飛べます！



2/25 コンプライアンス研修



4/14 奥水復興副大臣視察



5/15 クリーンマンデー

新規採用・異動者紹介

今年の4月より看護部4名、事務部3名、放射線科2名、薬剤部1名の計10名が、ふたば医療センター附属病院に採用・異動となりました。

地域の医療提供に貢献できるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



今回の表紙



緊迫感を持って参加しており、本番さながらの訓練となりました。

今回の表紙は2025年3月4日に開催した病院主催訓練の様子です。今年で2回目の開催でした。参加職員全員が

福島県ふたば医療センター附属病院

- 〒979-1151 福島県双葉郡富岡町大字本岡王塚817-1
- 電話 0240-23-5090 ● FAX 0240-23-5091
- ホームページ <https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/futaba/>

診療科 救急科、内科

窓口受付 平日 9時から12時、13時から16時まで

ただし、救急については24時間365日対応します。

