

診療科	内科	外科	胃腸科	循環器科	整形外科	
	診療時間	月	火	水	木	金
外来	午前 8:30~12:30	坂口 前田	※1	坂口 前田	坂口	坂口
	午後 13:30~ 17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	渡辺
訪問 診療	毎週火曜日 午前中	第1、3、5週 渡辺		第2、4週 坂口		

※1
第1・2・5週
坂口
第2・4週
渡辺

kobayashi

小林病院基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想で全ての人の幸福を願い、地域医療と地域福祉に貢献します。

小林病院基本方針

- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
- 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
- 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
- 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
- 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

こばやし医療・福祉グループ

小林病院
小林病院介護医療院
TEL0964-28-2025

小規模多機能型居宅介護 くまのしょう
サービス付き高齢者向け住宅 くまのしょう
TEL0964-46-6000

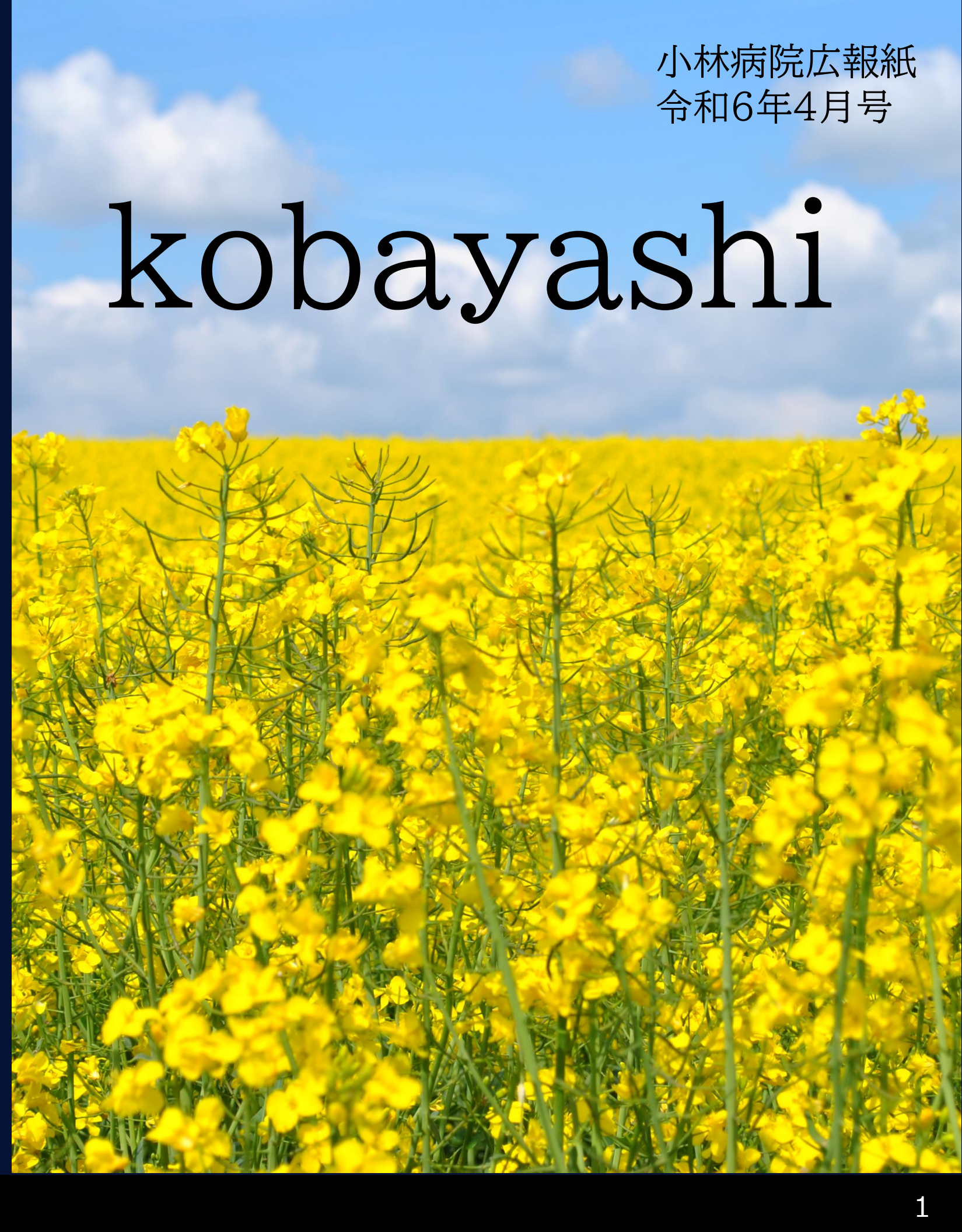
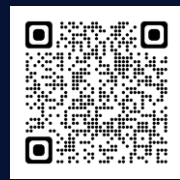
介護老人保健施設 桔梗苑
TEL0964-28-6811

障害者支援施設 くまむた荘
TEL0964-28-4680

相談支援センター 絆
TEL0964-28-7799

介護老人福祉施設 祥麟館
TEL0964-28-7711

高齢者支援センターささえりあ城南
(地域包括支援センター)
TEL0964-28-1131



こむら返りに悩んでませんか？



Q. 原因はなんですか？

メカニズムはまだよくわかっていませんが、様々な原因によって引き起こされていると考えられています。



水分不足



ミネラル不足



筋肉疲労



熱中症



加齢



何らかの病気

それぞれの原因は互いに関係し合っているものも多く、複数の原因が重なることもあります。

Q. こむら返りを予防するには？

こむら返りを生じさせないためには、ミネラルや水分をしっかり補給することが重要です。

水分量の低下はミネラルバランスの乱れにつながり、こむら返りを引き起こす可能性があります。



バナナ



キウイ



りんご



じゃがいも

カリウムの多い食品は体の筋肉や神経のバランスを整え、疲労防止効果があります。



患者様も職員にも負担軽減に取り組んでいます！

患者様にとっては安楽なケアに、職員には労働環境改善に、様々な医療機器・介護機器を導入しています。

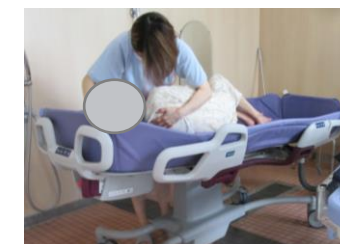
眠リスキャン

ベッドマットにセンサーを設置する事で睡眠状況や脈など検知やご様子をモニターでき、病状の不安定な利用者様を離れた場所からでも見守りができます。



トローリーバス

患者様には寝たままのご状態で、洗身や湯船につかる・更衣ができます。何度も乗り移ったりすることでの患者様・スタッフ双方の負担も軽減できます。





床走行リフト

ベッド⇄車いすへの移乗を、介助者が抱えることなく床走行リフト(ロボット)が吊り下げることによって患者様には安楽安心に・介助者には負担なく移乗することができます。ハンモックタイプのネットで吊り下げるので、腰や足への痛みや負担も軽減できます。




新入職員紹介

みなさんの推しは？

令和6年2月より小林病院の2階医療病棟で勤務することになりました宮崎龍一です。よろしくお願いします。
 出身は佐賀県です。熊本のことにはまだ全然知らない事ばかりですが、職場の力強いメンバーに囲まれて日々業務を頑張っています。
 好きなことは、マラソン・筋トレと、あとはガンダムが好きです。





ワクチン接種はできますか？

予防接種には感染を予防するだけでなく、感染した場合の重症化を抑える効果もあります。

小林病院では以下のワクチン接種を行っています。

肺炎球菌 8600円

65歳以上の方、2回目接種の方は1回目接種から5年以上経過している方。

麻しん風しん 10000円

ご自身が抗体をお持ちの場合、接種は基本的には不要になります。ワクチン接種前に1度抗体検査をお願い致します。

B型肝炎 6000円/1回

初回・1か月後・6か月後の3回接種が基本になります。

带状疱疹 22000円/1回

50歳以上の方が対象です。

5種混合

ジフテリア (D) ・百日せき (P) ・破傷風 (T) と不活化ポリオ (IPV) とヒブ (Hib) の各ワクチンを混合したワクチンになります。

生後2か月から90か月に至るまで (7歳6か月を迎える前日まで)

※4種混合ワクチンとHibワクチンで接種を開始されている方は、原則同一のワクチンで接種を行うことから、5種混合ワクチンを接種することはできません。

記載している料金は自費でのお支払い金額になります。自治体からの助成がある場合もございます。

要予約



ミネラル不足は、筋肉の正常な動きが阻害される原因になります。

～ カルシウムが多い食品 ～



しらすなどの魚類

～ マグネシウムが多い食品 ～



ワカメ



ひじき



ナッツ類

豆腐などの大豆製品



牛乳・チーズなどの乳製品



Q. どのように対処したらいい？

適度な運動やストレッチ、マッサージを行って血行を良くし、入浴や衣服の調整などで体を冷やさないようにすることでこむら返りを防ぐことができます。

Part1 筋のストレッチ

ふくらはぎ



足の甲をスネに近づけてふくらはぎを伸ばします。

足の裏



つま先を足の甲に近づけて足の裏を伸ばします。

太ももの裏



太ももをお腹に近づけて太ももの裏を伸ばします。

Part 2 筋のマッサージ



患部を手のひらで圧迫する、もしくはさするようなマッサージを行います。
※優しく圧迫したり、さすったりするのがポイントです。

Part 3 筋を温める



蒸しタオルやお湯などを使い、こむら返りが生じた患部を温めましょう。

こむら返りは誰にでも起こりますが、慢性的に続く場合や、腰痛、足がむくむ、手足がしびれるなどの症状がある場合は病気の可能性があるため、速やかに医療機関を受診しましょう。

毎日の食事でお困りはありませんか？

最近ムセるけどどうやって食事を工夫したらいい？

食事の準備が億劫で食べない日がある

そもそも私にちょうど良い食事量ってどのくらいなの？

病中・病後で何を食べて良いのか分からない！



食欲がなくて体重が減ってきた

管理栄養士による栄養指導が受けられます！

健康保険での例

1割負担 …… 130円
3割負担 …… 390円



まずは、主治医にご相談ください。



医療費や介護保険サービス利用料が変わります！

医療費



医療費の計算における診療報酬が2年に1回改定され、令和6年6月より変わります。



介護保険サービス利用料



介護保険サービス利用料の計算における介護報酬が3年に1回改定され、令和6年4月より変わります。
(一部リハビリや訪問看護などの医療系の利用料は令和6年6月より)

ご不明な点等ございましたら、事務・ケアマネジャー・相談員等にお声掛けください。

お誕生日おめでとうございます！

介護医療院入所者様です。
皆様の一日一日が健康な日々でありますように！

おたんじょうびおめでとう！

