

# ねむの木



## 63号

令和5年3月1日 春号 (No. 63)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》 発行元：藤元上町病院 広報委員会  
問い合わせ先：広報委員会スタッフ 坂口 (TEL 23-4000)

### 新型コロナは5類へ

こんにちは！世界中に猛威を振るった新型コロナウイルスは、おおよそ3年の間、私達に負の影響を及ぼし続けてきましたが、感染症法上の分類が「5類」に引き下げられる方針であり、社会全体において、ようやく以前の賑わいを取り戻しつつある状況かと思われ  
ます。名称に関しても、「新型」の呼び名が無くなるようです。更なる変異株がまん延しない事を切に願うのみですが、完全に収まりが  
ついた訳ではありません。マスクの着用や手  
洗い等に関しては、今一度、意識に留めてお  
かれた方が賢明かと思われ  
ます。



制作 地域連携室 永田

#### 桃の節句に

3月3日はひなまつりです。当院の病棟には、スタッフの制作したひな人形が、患者様やスタッフに安らかなひとときを与えてくれます。

### 栄養部の取り組み

栄養部では月1回、入院されている患者様に行事食を提供しています。患者様に季節感を感じて頂ける様に工夫したメニューとなっています。



1月 お正月



2月 節分

## 介護保険制度について

「介護保険」って良く聞くけど、よくよく考えてみると、「どういう事なの?」「いまひとつ分からない」と言われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか? そこで今回、藤元上町病院の地域連携室が「介護保険制度」について、一から丁寧に説明します。

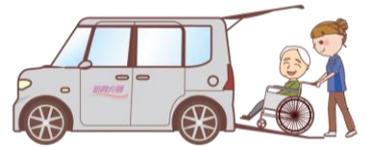
### ☆「介護保険」ってそもそも何なの?

介護が必要な高齢者を家族だけで支えるのではなく、社会全体で支えることをねらいとした、支え合う仕組み・制度の事です。



### ☆介護保険の対象は?

- ◎65歳以上で、市区町村(保険者)が実施する要介護認定において介護が必要と認定された場合、サービスを受けることができます。
- ◎40歳~64歳までの方は、介護保険の対象となる特定疾病により介護が必要と認定された場合、サービスを受けることができます。\*医療保険に加入していることが必要です。



### ☆介護保険サービスを受けるには?

① 市町村の介護保険窓口にて相談、申請を行います。

申請に必要なもの

申請書、介護保険被保険者証(65歳時点で交付)、医療保険証(\*40歳~64歳の特定疾病対象者)、マイナンバーカード、代行申請者の身分証明書

② 「訪問調査」が行われます。

訪問調査員が自宅や施設等に訪問し、本人の心身の状況についての調査が行われます。

③ 「主治医意見書」の作成

市区町村(保険者)より主治医へ主治医意見書の作成依頼があり、主治医が作成します。

④ 介護認定審査会による判定

コンピューターによる一次判定、および介護認定審査会にて要介護度が認定される二次判定があります。

⑤ 認定

審査会の結果を元に、介護認定が通知されます。



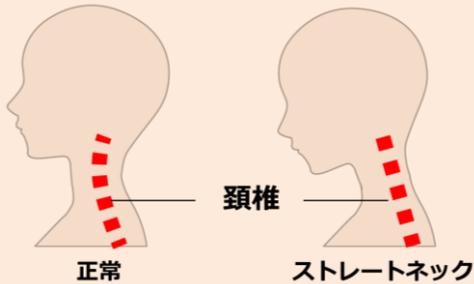
\*申請から認定が出るまで、原則として申請日から30日以内に行われます。

介護保険制度については、市区町村のホームページ等でも掲載されています。地域連携室では、今後共、定期的にいろいろな情報についてお伝えしていきます。

☆ 『ストレートネック』って良く聞くけど・・・

皆さんはストレートネック、スマホ首という言葉聞いたことがあるでしょうか？ スマホやパソコンが身近なものとなった現代の生活にとって、多くの人が抱えてる現代病のひとつです。自分自身の身体について、一度真剣に向き合ってみませんか？

『ストレートネック』ってどういう状態？



人間の首は7つの骨が積み木の様に重なる形で構成されています。本来、人間の体を横から見たときには、前側に凸となる緩やかなカーブ状となり、頭を支えています。一方、ストレートネックは横から見たときに、真っ直ぐ、直線状になった状態のことです。

《ストレートネックによって引き起こされる症状》

- 首、肩のこりや痛み
- 頭痛
- 背中や腰の張りや腰痛
- めまい
- はきけ
- 不眠
- 手や腕のしびれ等

☆ 「ストレートネック」が引き起こされる主な要因は？

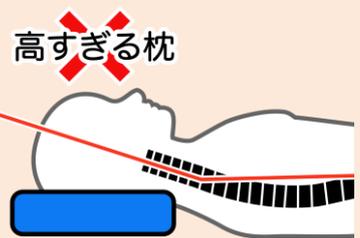
スマートフォンやパソコンの  
長時間の使用！



猫背や反り腰！



自分に合わない枕や  
極端に高い枕の使用



《予防策 & 改善策》

- ◎スマートフォンやパソコン等の過度な使用を控え、正しい姿勢を意識しましょう。
- ◎体に合った枕を使用しましょう。
- ◎日常生活に、積極的にストレッチや運動を取り入れましょう。

◎ 普段の生活を見直し、『ストレートネック』を防ぎましょう！

## スタッフ紹介

### 医事部



みなさん、初めまして。  
昨年11月16日から医事課の入院担当に配属になりました、森山と申します。  
歯科での医療事務経験しかありませんが、早く業務内容を覚えて、患者様やご家族様に寄り添った対応が出来るように頑張ります。よろしくお願いいたします。

### 回復期病棟 (3F)



11月に福岡から、妻の地元である都城に引っ越してきました熊野と申します。  
3歳になる娘がおり、都城の自然や環境に惹(ひ)かれ、ここで子育てがしたいと思い移住を決めました。  
看護師になって20年ですが、今までの経験を活かして患者さんに貢献していきたいと思ひます。

## 藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

### 【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

＜ホームページアドレス：<https://www.shizuokai.or.jp>＞