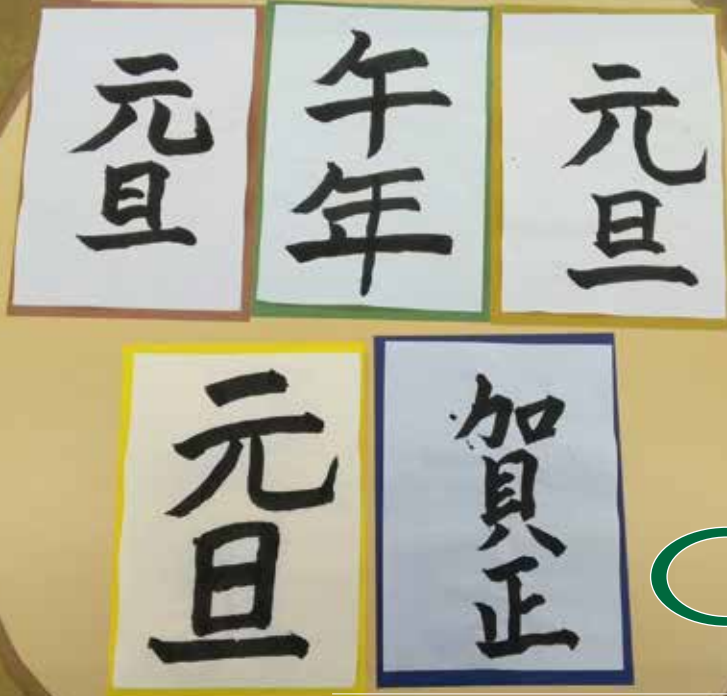


私たちは、良質で安全な医療と療養環境を提供致します。



オアシス
OASIS

2026年 新年号

愛友会 上尾中央第二病院 季刊誌 ●URL <https://www.ach2.jp/> ●TEL: 048-781-1101

回復期リハビリテーション病棟入院中の患者さん作品

あけまして おめでとうございます

看護部 係長 箱田 さやか

2023年6月に上尾中央総合病院から異動してまいりました箱田と申します。

皆様、ACPという言葉をご存じでしょうか？

ACPとはアドバンス・ケア・プランニングの略称で、何かあった時にどうしたいかを話し合う取り組み。看護・医療・介護の分野においてACP、またはその愛称である「人生会議」と呼ばれています。

これは、終末期に限らず健康状態の変化に備えて本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと共有する事です。ACPの最も重要な原則は、患者本人による意思決定を基本とすることです。

先日、あるアーティストがエンディングノートを作り、飛行機に乗る前や考えが変わった際に書き直

していると話していました。その中で、「自分の今を振り返り整理することができる」という言葉がとても印象に残りました。

私自身、身近な親族の突然の別れを経験し、本人の意思やこうしたい、これをやらないといけないなどあったのではないかと自問自答しながら、少しですが家族で人生会議を行いました。

1月は何かと家族が集まるが増えると思います。明るい空気間の中で、もしもの時の話をし、また、皆で集まれることを慶べる。そんな機会が増えると良いと思います。



上尾中央第二病院
Instagram



上尾中央第二病院
X (旧 Twitter)



当院の“いま”をSNSでチェック!

院内の様子や部署紹介、採用情報など、さまざまなコンテンツを更新中。
表紙のQRコードまたは右のIDから、ぜひご覧ください!

▶ Instagram @amg_ageodai2
▶ X (旧 Twitter) @amg_ach2

療養病棟のご紹介

療養病棟では日常生活の場であることを大切に、一人ひとりの状態に合わせたケアを行っています。毎日、温かいタオルで顔を拭くことから始まり、お食事の提供、清拭や入浴介助を行っています。日中は



ベッドから離れ、リハビリテーションをする方、絵を描いたり、DVD鑑賞をして過ごされる方もいらっしゃいます。夜はゆっくりお休み頂くために姿勢を整えます。オムツを使用される方は状態に合わせ、種類、サイズ、交換回数を変え、睡眠の妨げにならないよう工夫をしています。患者さんが穏やかでその人らしい生活を送れるよう多方面からサポートしています。

緩和ケア病棟のご紹介

緩和ケア病棟では定期的にピアノやハーモニカのボランティアの方が病棟に来て演奏をして頂いています。懐かしい歌や患者さんからのリクエスト曲を演奏してもらい、患者さんもととても楽しんでおられます。

また、条件を守ることができれば、個室のみペットの面会が可能になっています。長い間同じ時間を過ごしたペットもご家族の一員だと私達は考えています。大切なペットと触れ合うことで笑顔が増え、癒しと心の温もりを与えてくれます。ペットの可愛らしい姿に、患者さん、ご家族だけではなく、スタッフも癒されています。



当院職員の家族いっぺい君です

【ワクチン接種で守る、あなたと大切な人の健康】

この冬、上尾市を含む埼玉県内では、インフルエンザや百日咳、溶連菌咽頭炎などの感染症が増加傾向にあります。特に子どもや高齢者、基礎疾患のある方は重症化のリスクが高く、感染予防が重要です。

なぜ今、ワクチン接種が必要なのか？

- インフルエンザは日本では毎年10人に1人が感染しており、重症化や合併症のリスクがあります。
- 新型コロナウイルスは流行が落ち着いても、再流行や変異株のリスクが残っています。
- ワクチンは発症や重症化を防ぐ有効な手段であり、医療機関のひっ迫を防ぐことにもつながります。

ワクチン接種は、自分自身だけでなく、家族や地域の大切な人を守る行動です。

当院でもインフルエンザワクチンは職員の9割以上接種を目指しており、感染予防に努めています。



市民公開講座開催

今回の講座は、当院のスタッフが講師となり、2題の講演を行いました。ひとつめは「転ばぬ先の知恵袋～今すぐ使える骨折予防～」です。みなさんの身近な衣・食・住の視点から、今すぐに実践できる転倒予防の講演、ロコトレというトレーニングを実践しました。ふたつめは「人が倒れていたらどうしますか？～心肺蘇生とAED～」です。AEDは誰でも使える救命ツールですが、「怖い」「使えるか不安」など、いざというときに対応できるか不安な気持ちがあるかと思います。講演では、心肺蘇生法（心臓マッサージや人工呼吸）の実演に加え、実際にAEDを手に取り、音声ガイダンスに従って操作を実演してもらいました。

心臓発作などで倒れた場合、1分経過する毎に救命率は10%下がると言われています。また、救急車が到着するまでに全国平均で約10分かかると言われていますので、少しでも心肺蘇生・AED使用への不安が解消できれば幸いです。



連載 第16回

脱！正月太り！！



あけましておめでとうございます。お正月はどのようにお過ごしでしたか？お餅やおせち料理、お酒と共に皆さま思い思いにお過ごしになられたのではないのでしょうか。座ってテレビを見たり、自宅でゆっくりと過ごすことが多いお正月は運動不足になりがちです。お正月気分も落ち着いてきた今日この頃、この機会に「**プラス10分**」を意識して「**脱！正月太り！！**」を目指しませんか？

◎代謝をUP！脂肪燃焼！！ 無理せず簡単なことから始めましょう！



ウォーキング
(やや早歩き)
41kcal



自転車
33kcal



階段
38kcal



家事
33kcal



筋トレ
(腹筋など)
36kcal



ストレッチ
22kcal

毎日60分の運動(目安は8000歩)が推奨されています

当院ではメタボリックシンドロームの改善を目的とした**特定保健指導を実施**しております。興味のある方は是非ご連絡ください。



詳しくはこちら➡



厚生労働省アクティブガイド2023 <https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 <https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

— お問い合わせ —

048-781-1101

月～金 9:00～17:00

保健師 尾崎・込山・米澤

上尾市大谷地域包括支援センターからの活動報告

『自主グループ活動』

自主グループ活動とは、参加者の皆様が自主的に活動内容を検討し運営していただくグループ活動になります。参加者の皆様が、楽しいひと時を過ごされ笑顔で帰られるよう地域包括の職員がサポートをさせていただきます。昨年度から「おこと」が加わり、皆様、アットホームな雰囲気の中で「さくら」や、「夕焼け小焼け」等なじみのある曲を奏でています。「ヒーリングの会」では、【楽しく生き抜く】を目指して「高齢者の心地良い居場所作り」の為にしゃべりや軽い体操を行っています。「朗読」の様子です。滑舌や発声の練習をした後、『でたらめ経』を朗読しました。発声により顔や口腔の筋肉を動かすことができ、様々な病気の予防にもつながります。「絵手紙」では、日本絵手紙協会 公認講師によるご指導を直接受けることができます。毎月のテーマを決めて作品を作成しました。初めて絵手紙を始められる方もいますが、安心して参加できる内容になっています。



～自主グループ活動～

対象：上尾市在住の 65 歳以上の方

実施期間：4 月～ 9 月まで

場所：大谷地域包括支援センター

裏の包括棟会議室

お問い合わせ先：048-780-6363

月～土（日・祝日、年末年始を除く）

8：30～17：30

上尾市人間ドックのお知らせ

検診期間	令和7年5月～令和8年2月27日	
予約方法	病院で日程のご予約を完了後、お近くの支所か、市役所で受診券の交付手続きをお願いします	
料金	39,600 円 － 20,000 円（市補助額） ＝19,600 円（窓口お支払い額）	
検診項目	一般健診	身長、体重、腹囲、理学的所見（身体診察）、血圧測定、問診
	検 尿	蛋白、ウロビリノーゲン、糖、潜血
	検 便	潜血反応（2 日間検査）
	血液一般	赤血球数、白血球数、血色素、ヘマトクリット
	血液生化学	GOT、GPT、ALP、γ-GTP、血清アミラーゼ、T・P、BUN、クレアチニン、尿酸、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、空腹時血糖、HbA1c
	胸部レントゲン	半切 1 枚
	食道、胃、十二指腸レントゲン	食道透視 1 枚 胃・十二指腸透視 9 枚、スポット 2 枚
	腹 部	超音波検査（Bモード）
	眼 底	精密眼底検査（両側）
	心電図	12 誘導
	総合診断	

※各種オプション検査と組み合わせ可能です。詳細はお問合せ下さい※



〈お問合せ先〉
受付時間：月～土曜日 9時～17時
（日曜・祝日を除く）
TEL：048-781-1902

編集後記

年末に色とりどりのフルーツケーキを焼きながら、一年の出来事をゆっくりと思い返しました。焼き上がる甘い香りとともに、心までやわらかくほぐれていくようでした。新しい年も、この豊かな香りのように穏やかで温かな気持ちを大切に、日々の仕事や人とのつながりを丁寧に重ねていけたらと思います。

広報委員 総務課 外館 涼

