

まじめになかね

Vol.193 発行: 2024.10.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

10月10日は転倒予防の日

年を重ねると誰もが転びやすくなります。

転んで骨折をしたことがきっかけで、要介護状態や寝たきり状態になることもあります。

転んで骨折やケガをしないために、転びにくく、骨折しにくい体づくりが大切です。

また、家の中や外で転ばないために、服装や環境にもひと工夫を加えてみましょう。

○運動

家の中でも簡単に行える運動を行ってみましょう。

筋力増強運動

ひざ曲げ伸ばし運動（痛みなし、軽い痛みの方）

太ももの筋肉の運動



- 1) まっすぐ立ちます。
- 2) ゆっくりと膝を曲げ、腰を落とす。
(あまり深く曲げすぎない)
- 3) もとの姿勢に戻ります。

*10回

★運動中にひっくり返ったりしないように、動かない物につかまって行いましょう！
運動後に痛みが出た場合は、無理をせず休んだり、座っての運動に切り替えましょう！

★立ったままの運動でひざの痛みが強い方は、座ってできる運動から始めましょう！
ひざを伸ばした時につま先を手前に反らすとふくらはぎのストレッチにもなりますよ！

筋力増強運動

ひざ伸ばし運動（ひざの痛みがやや強い方）

太ももの筋肉の運動



- 1) 椅子に腰かけます。
- 2) ひざをまっすぐ伸ばします。
- 3) 10秒間止めます

*左右10回

○服装

かかとが低く、滑りにくい靴を選択してみましょう。杖を使用される際は、高さが合っているものを選びましょう。また、杖先のゴムにすり減りがないか、劣化がないかも確認してみましょう。

○環境

住み慣れている家の中で転んでしまうこともあります。床の上の新聞や雑誌が置きっぱなしになっていないか、電化製品のコード類が動線上にないか、照明が切れていないかなど、日々の家の中の環境にも注意を向けてみましょう。

あなたのくすり いくつ飲んでいきますか？

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることもくすりが増える原因となります。くすりの数が増えると副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。



○ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーとは、多くのくすりを服用することにより副作用などの有害事象を起こすことです。多くのくすりを服用することで副作用が増加したり、飲み間違いをしたり、くすりを飲むのをやめてしまったりということに繋がってしまうことが問題とされています。

○ポリファーマシーへの取り組み

当院では入院時に家から持参されたくすりを薬剤師がすべて確認しています。ポリファーマシー解消のため、処方の方針的な評価を行い、処方変更の必要性を検討しています。入院時は処方の見直しをする良いタイミングとなります。変更後は状態に変化がないか多職種で連携してフォローを行っています。

くすりを飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？



くすりの適正使用協議会 HP より

高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、くすりが効きすぎてしまったり、効かなかったり副作用が出やすくなったりすることがあります。くすりが追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。

気になる症状があっても、勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。くすりが多いからといって必ず減らすべきということではありません。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

令和6年度(2024)出雲市職員採用試験【医療職】

総合医療センターでは、次のとおり出雲市職員採用試験（医療職・後期試験）を実施します。採用試験の詳細は、病院総務課にお問い合わせいただくか、当院ホームページをご覧ください。

1. 試験区分、採用予定人員及び受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
薬剤師	1名	昭和44年(1969)4月2日以降に生まれた人(満55歳までの人。)で、薬剤師免許を有する人、又は令和7年(2025)3月末までに行われる国家試験により当該免許を取得する見込みのある人。
看護師	5名	平成元年(1989)4月2日以降に生まれた人(満35歳までの人。)で、看護師免許を有する人、又は令和7年(2025)3月末までに行われる国家試験により当該免許を取得する見込みのある人。
訪問看護師 (実務経験者のみ)	1名	昭和59年(1984)4月2日以降に生まれた人(満40歳までの人。)で、看護師免許を有する人。

※上表のほか、随時募集(令和6年度中採用予定の募集)も行っています。

2. 受験申込書受付期間(申込書は、当院ホームページからダウンロードしてください。)

申込受付期間	試験日	試験会場
10月15日(火)～11月22日(金)	12月21日(土)	総合医療センター

3. 試験の科目及び内容

作文試験、適性検査、面接試験

4. 問い合わせ、申込書提出先

〒691-0003
島根県出雲市灘分町613番地
出雲市立総合医療センター事務局 病院総務課
TEL 0853-63-5113
FAX 0853-63-4228
e-mail hs-soumu@city.izumo.shimane.jp

当院のホームページは
コチラ➡



「地域で暮らす」を支える病院
出雲市立総合医療センター

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

当院での新型コロナウイルスワクチン接種を次のとおり行います。

- 対象者 12歳以上の方
- 接種日時 ① 11月28日(木) ② 12月26日(木) ③ 1月23日(木)
④ 2月27日(木) ⑤ 3月27日(木)
接種開始: 各日15:00～(受付14:30～)
※当院ではインフルエンザワクチンとの同日接種は行っておりません。
- ワクチン オミクロン株 JN.1 系統対応: コミナティ(ファイザー社)
- 予約方法 紹介患者窓口又は電話で予約してください。(電話:0853-63-5111(代表))
- 予約開始日 令和6年10月21日(月)8:30～
- 料金 出雲市の方(他市町の方は、お尋ねください。)

対象	料金
① 満65歳以上の方	3,000円
② 満60歳～満65歳未満の方で心臓・じん臓・呼吸器に1級程度の身体障がいのある方	3,000円
③ 満65歳以上で生活保護受給者	無料
④ 満12歳以上満65歳未満の方(②を除く。)	15,300円