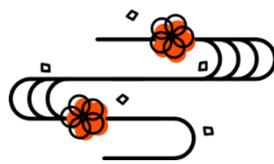


# まめなかの

発行責任者  
隠岐広域連合立  
隠岐病院長  
隠岐の島町城北町



## 年頭にあたり



隠岐病院院長  
徳家 敦夫



新年おめでとうございます。皆様におかれましては、それぞれ新たな想いで新年を迎えられたことと思います。今年一月一日から私の出身地でもあります石川県の能登地方で大地震が発生し、多くの犠牲者が出ています。翌二日には、羽田空港での航空機事故と、年頭から大惨事が続き、新年のスタートとしては暗いものとなりました。

ここ4年間は、新型コロナウイルス感染症の蔓延で、医療のみならず、さまざまな分野で大きな影響を受けてきました。昨年5月には感染症法上の五類に分類されたことで、多くの規制が緩和されましたが、ウイルスの感染力が落ちたわけではなく、今でも変異を繰り返して、我々の生活に影響を及ぼし続けています。加えて、しばらく流行のなかつたインフルエンザも昨年は猛威をふるい、改めて感染症の怖さを思い知らされました。当院でも感染対策チームを中心にこれら感染症に対し積極的に対応してまいります。

一方、世界に目を向けると、近年は異常気象という言葉が普通になり、国連グテーレス事務総長は「地球沸騰化」と表現しました。ウクライナやパレスチナでは先のない戦争で多くの民間人が犠牲になっていま

す。国内でも、例年になく野生のクマが人里まで降りてきて人を襲うという事例が目立ち、野生動物にとっても住みにくい環境になってきたのでしょうか。医療界に目を移すと、今年4月に診療報酬改定が行われますが、今回は6年に一度の医療、介護、障害福祉サービスのトリプル改定となり、大規模な改定になることが予想されます。医師の働き方改革の新制度も施行され、過酷な時間外勤務をせざるを得なかつた医師に対しても法律で規制がかけられます。また、国を挙げて医療DXを推進しており、デジタル技術を活用することで、医療の効率や質を向上させようとしています。

隠岐病院では、医療界のこのようになささまざまな動きに柔軟に対応すべく、島で唯一の二次医療機関として果たすべき役割を明確化するとともに、経営の健全化等に取り組んでいくことを目的とした「隠岐広域連合立隠岐病院経営強化プラン」を策定しているところです。その中には、住み慣れた地域で安心して医療を受けることの出来るよう地域包括ケア病棟を運用すること、島内で持続可能な医療提供体制の構築を目的とした町立診療所5か所の一元化が含まれ

ています。島内3か所の民間診療所とも密接に連携し、隠岐の島町における持続可能な医療提供体制を確立してまいります。これら以外にも隠岐病院にはまだまだ解決しなければならぬ課題が数多くあり、職員全員がワンチームとなって取り組む必要があります。特に最近では看護職員の不足から、医療現場に過度な負荷がかかることがあり、職場環境の改善も大きな課題です。これからも、医療職員の確保、本土医療機関との連携など、継続して取り組んでいきます。当院の基本理念である「この島に住む、安心の医療」のさらなる実践を目指して行動していきます。限られた医療資源の中、持続可能な医療提供体制を維持するためには、島民の皆様のご理解とご協力が必要となります。令和6年が島民の皆さまが安心して過ごせる希望の年となることを願います。今年も職員一同努力して参ります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 自宅で簡単フレイル予防～スロートレーニング～



冬の寒さが続き、活動的であった方も運動不足になっているのではないのでしょうか。今回は外に出なくてもご自宅でできる簡単な筋力トレーニングを紹介します。

ポイントは筋肉への負荷を緩めず、筋力の発揮を長時間持続しながら、ゆっくり動かすこと。筋肉にとってつらい状態になると、筋肉の中でたんぱく質の合成が高まることも複数の研究で確かめられています。

～方法～

- ① 背筋を伸ばして前かがみしないように立つ
- ② 壁に右手をつき、息を吐きながら左ももが床と平行になるくらいまでゆっくり上げる
- ③ 息を吸いながら4秒かけて左足をゆっくり後ろへ蹴る
- ④ 息を吐きながら4秒かけて左ももを床と平行になるまで上げる

これを“きつい”と感じる回数×1～3セット行います。  
反対側も同様に行います。



### ～フレイル予防で大切なこと～

スロートレーニング考案者である東京大学の石井直方名誉教授は、「回数よりもご自身のやりやすい方法で長く続けることが大切です。運動と栄養は両輪ですので、高齢者こそタンパク質の摂取や、1日3食のバランスの良い食事を心掛け、趣味など人生を楽しむためにスロトレを活用してください」とあります。最初から無理せず、やりやすい・続けやすい方法からスタートするのがポイントです。

# 令和5年度 感染蔓延防止ポスターコンテスト



●優秀賞 安部花菜

ばいきんは  
いつもあなたのそばに



## ◆作品に込めたメッセージ

ばいきんは目には見えないけれど、体のいろいろなところについていて、一番よく使う手を、石けんでよく洗うことが一番大事だと、思っにかきました。

## ◆工夫したところ

自分の手を見ながらかいたところ

## 院内無料 Wi-Fi サービス

SSID：OkIHp-FreeWiFi

パスワード：院内掲示板をご確認ください。

### ご利用可能な場所

- ・外来受付①～③周辺
- ・リハビリテーション室、透析室
- ・3F、4F病棟

### ご利用にあたっての注意事項

- ・Wi-Fiの接続や利用等に関するサポートは出来かねます。
- ・Wi-Fiの利用に関連する機器の貸し出しは行っていません。
- ・Wi-Fi利用者等が被った損害について、当院は責任を負いかねます。



当院のホームページは次のアドレスまたは右のQRコードで  
ご覧になります。外来担当医  
の一覧表や職員募集について、  
過去の広報誌等広く知って戴  
きたい事項を揃えています。  
(スマホ対応しています)

ホームページの  
ご案内

<http://www.oki-hospital.com/>

隠岐病院



## 医療費の

# お支払いに関するお知らせ

### ○お支払い方法の変更

これまで窓口での支払いをご利用いただいておりましたが、令和6年4月1日からは自動精算機でのお支払いをお願いいたします。自動精算機を1台増設し、2台での対応とし、会計待ち時間の短縮、スムーズな会計を提供してまいります。（分割払い、払い戻し等については窓口にお問い合わせください。）

変更に関する詳細やご質問がございましたら、隠岐病院の受付窓口又はお電話にてお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先：隠岐病院医事課08512-2-1356】



## 新規採用職員紹介

令和6年1月1日付で、3か月間研修のため隠岐病院で勤務することになりました。楠正勝（くすのきまさよし）先生です。着任早々、1月1日に発生しました令和6年能登半島地震により島根災害派遣医療チーム（DMAT）の派遣要請を受けて、被災地へ向かいました。ご本人からのコメントはいただけませんでした。楠先生のご活躍と無事を祈念したいと思います。



一緒に働きませんか？

### 職員募集

【募集職種】

助産師・保健師・看護師・臨床検査技師

【問い合わせ】

〒685-0104

隠岐郡隠岐の島町都万 2016 番地

隠岐広域連合事務局 総務課 担当：山崎

TEL 08512-6-9150

一緒に働きませんか？

### 会計年度任用職員募集

【募集職種】

助産師・保健師・看護師・臨床検査技師

看護助手・医療助手

【問い合わせ】

〒685-0016

隠岐郡隠岐の島町城北町 355

隠岐病院 総務課 担当：村上

TEL 08512-2-1356