

TOPICS
4ペガサスグループ
ペガサスニュース100号発行情報発信ツール『ペガサスニュース』。
今号で100回目の発行です。

●病院改革の一環としてスタート。

『ペガサスニュース』は、今回で100号を迎えました。お読みいただいている皆さまには、心から御礼を申し上げます。

『ペガサスニュース』を創刊したのは、実は、社会医療法人ペガサスと社会福祉法人風の馬の理事長である馬場武彦です。馬場記念病院の副院長として就任後、病院改革の一環として自ら企画・編集・制作。今から30年ほど前のお話です。広報委員会が誕生してからは、馬場の思いを引き継ぎ、『ペガサスニュース』の編集・発行グループを設けました。構成内容やデザインの変更を何回か行い、現在に至っています。

社会医療法人ペガサス 理事
馬場記念病院 事務部長
田中 恭子

●身近な視点で、有意義な情報を発信。

現在、『ペガサスニュース』編集の責任者である田中恭子は、「ペガサスには、情報誌『つばさ』があります。同誌は、ペガサスの医療への考え方、めざす医療の方向性をお伝えするのが目的。一方、『ペガサスニュース』は、日常的な診療活動やサービス内容、健康情報など、身近な視点での情報発信が目的。機能と役割を分けて発行しています」と言い、さらにこう続けます。

「現在の『ペガサスニュース』は、グループ全体から、幅広く話題を抽出することに力点を置いています。なぜなら、医療・介護・福祉・教育分野に、立ち止まることなく翼を広げる私たちを、患者さまやご家族、ご利用者、連携診療所や介護事業者の皆さまに、もっと深く知っていただき、私たちが活用していただきたいから。私自身、編集責任者ではなく読者の一人として、ペガサスのどんな話題が知りたいのか常に考え、地域に真に役立つ情報発信ツール制作に力を注ぎたいと考えます」。

PEGASUS NEWS



ペガサスニュース

発行人/馬場武彦
発行/社会医療法人ペガサス
大阪府堺市西区浜寺船尾町東4-244
http://www.pegasasu.or.jp/
編集/ペガサス広報委員会
編集協力/HIPコーポレーション
発行/令和4年1月1日

Vol.100

ペガサスグループから新春のご挨拶

社会医療法人ペガサス 理事長
社会福祉法人風の馬 理事長
馬場記念病院・ペガサスリハビリテーション病院
統括院長
ペガサス大阪南看護学校 学校長
馬場 武彦

新型コロナウイルス感染症と向き合ってから、二回目の新年を迎えました。感染状況はまだまだ予断を許さず、皆さまにおかれましては、3密回避、自粛生活をお続けの

ことと思います。そうした生活行動は何より大切です。ただし、病気はコロナだけではなく。体調が気になるときは、すぐにかかりつけ医の先生にご相談ください。私たちペガサスグループは、これまでと変わらず感染防止、予防に全身全霊を傾ける一方で、医療の質の向上にお一層の努力を重ねていきます。見つめるのは、医療を必要とする方に、必要な医療を、いつも変わらずご提供すること。一日も早く、落ち着いた生活を取り戻せる日を願い、マスクの下は笑顔で過ごしていきたいと思っています。

馬場記念病院
病院長
大平 雅一

新年あけましておめでとうございます。昨年はコロナ禍の中、入院治療、抗原検査、ワクチン接種など職員一丸で対応しました。今年も対コロナも含め「患者さま第一」「断らない救急！」に全力で取り組みます。

ペガサス
リハビリテ
ーション病院
病院長
西野 裕二

新年おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症防止のため入院患者さまへの面会制限などご不便をおかけしています。当院の役割の回復期リハビリテーションの機能は低下させることなく続けて参る所存です。

介護療養型
老人保健施設
ベルセウス
施設長
南部 泰孝

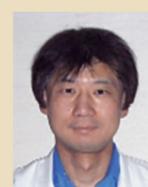
ベルセウスでは自宅や施設に帰るまでリハビリテーションを中心に医師他、全職員一同、全力を尽くしADL(日常生活動作)の拡大に努めています。入所の方への新型コロナ・ワクチン接種や感染防止に最大限の努力をしています。

介護療養型
老人保健施設
エクウス
施設長
新田 敦範

当施設は昨年開設10周年を迎えることができました。病後術後の機能回復、病状安定をめざす施設として更に成長し、新型コロナウイルスの感染予防を徹底し安心して利用いただけるよう、今年も努力してまいります。

ペガサス
クリニック
院長
永田 安徳

新しい年を迎え、私共は本年も体温測定やマスク着用、室内換気など新型コロナ感染予防に努め、皆さま一人ひとりの訴えに誠実に向き合い、共により良い解決策を探って行きたいと考えています。

ペガサスロイ
ヤルクリニック
院長
中林 孝之

昨年は、コロナ禍以前の“当たり前だと思っていた日常”が如何に恵まれていたかを痛感しました。今年も種々の感染対策を行い、職員一同、皆さまの健康維持、初期治療に努めてまいります。

特別養護
老人ホーム
アリオ
ン
施設長
中辻 朋博

新年明けましておめでとうございます。旧年中はお世話になりました。感染防止対策を行いながら、地域への貢献を継続する新たな1年が始まります。本年もどうぞ、よろしくお祈り申し上げます。

地域密着型
介護老人
福祉施設
エクウスプリ
オリ
ン
施設長
正本 恵子

あけましておめでとうございます。この春開設3年目となる地域密着型介護老人福祉施設エクウスプリオリンは、コロナ禍であっても地域の皆さまに安心してご利用いただけるよう職員一同力を合わせてまいります。

ペガサス健診センターの
ご案内ペガサス健診センターは、最新鋭の医療機器を使用し、適切な診断を提供しています。一般健診・企業健診、人間ドックなど、多彩なメニューからお選びいただけます。
お問い合わせ/072-265-6006

ペガサス地域包括ケアセンター

場所:馬場記念病院 総合案内横
時間:平日9時30分~12時まで
健康のことから在宅介護まで。多様なニーズに対応する「なんでも相談」窓口を設置しています。まずはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ/TEL:072-265-5558 (担当 中村)

「なんでも相談」
窓口ありますペガサスグループ
株式会社ユニコ取り扱う紙おむつは
150種類以上。
大幅な値下げも
実施中です。●お問い合わせ
TEL:0120-062-505

私たちと一緒に働きましょう。

随時受付
しています

介護職員募集中! 正職員採用

いつでもご連絡いただければ、ペガサスグループの施設見学などへご案内します。どうぞお気軽にお問い合わせください。

障がいをお持ちの方、一緒に働きませんか

※障がい者手帳をお持ちの方。正職員への雇用変更もあり業務は、A)書類の印刷、製本 B)洗濯 C)清掃 D)データ入力 E)資料作成等。

お問い合わせ/馬場記念病院 人事課 TEL:072-265-9089

社会医療法人ペガサス公式 Facebook ページ
https://www.facebook.com/s.m.c.pegasus

ペガサスマンモサوندهー

開催予定

【開催日】(予定)

2/13(日)・3/13(日)

【開催時間】

9時~17時

【お問合せ】

TEL:072-265-6006
(ペガサス健診センター)

このドクター、この治療

リハビリテーション科部長

後藤正樹医師に
お話を聞きました!

シリーズ
no.9

高齢者にとって、運動は万能薬です。 転倒、骨折が増えているコロナ禍だからこそ、 注意をして少しずつでも運動を始めましょう。

不要不急の外出自粛、3密回避…。すべての人の生活が変化し、なかでも高齢者には、ほとんど家の中にいるという方も多いのではないのでしょうか。家の中でじっとしていると、筋力低下や体力低下などに繋がり、それが転倒、骨折を引き起こします。そこで知っていただきたいのが、運動の大切さです。



profile 後藤 正樹
馬場記念病院 リハビリテーション科部長
日本リハビリテーション医学会
専門医・指導責任者、
日本障害者スポーツ協会公認障害者
スポーツ医

運動は、自己免疫力を高め、 ウイルス感染症予防にもなります。

●活動量減少で骨が弱く、脆くなっている

最近、「つまづきやすくなった」「家の階段を上りにくい」という高齢者が増えています。原因は、運動不足。コロナ禍にあって、外出を控えることで身体活動量が減り、下肢の筋力低下やバランスの低下が、起こっていると考えられます。

こうした状況下で心配なのが骨折。動いて刺激を与えず、家でじっとしている生活が続くと、骨は弱くなります。また、日光を浴びることは、骨を作るのに不可欠なビタミンDの生成に大切ですが、外に出ずその機会が減ると骨はもろくなります。

そのため以前は平気だった段差や、わずかな衝撃で転倒し、大腿骨頸部や背骨などを骨折してしまいます。高齢者の場合、骨折による入院がきっかけで寝たきりになってしまうこともあるので注意が必要です。

●コロナでは運動不足の人は重症化しやすい

こうした事態を招かないために、大切なのが運動です。運動は体力増進だけでなく、自己免疫力を高め、ウイルス感染症予防にも役立ちます。新型コロナウイルス感染症においては、運動不足の人が感染すると、重症化しやすいといったデータも発表されています。「急に運動は…」という方は、感染予防対策をしっかりしたうえで、人との交流や買い物などのために外出することも良いかと思えます。



ペガサス起立着座訓練 手軽で簡単。誰でも取り組みやすい運動です!

【訓練方法】

- 椅子に座り胸の前で両腕を交差させます。
- 10秒かけて起立と着座を行います。
- 1日400回を目安に行いましょう。

【効果】

- 両足の筋力強化
- 体力低下の予防

コロナ禍だからこそ運動が必要。 無理せず、少しずつ始めましょう。

●お尻周りから大腿の筋肉を動かす

高齢者は、コロナ禍にあって体力を落とし、転倒リスクが増えています。それを予防するには、運動することが大切です。重要なのは、お尻周りから大腿の筋肉を動かすこと。その積み重ねで鍛えられていきます。といっても、外出をずっと控えていた方は、ご自分が思っている以上に、体力が落ちている可能性があることを自覚しましょう。急に頑張る運動を始めると、怪我に繋がります。少しずつ始めましょう。

●スクワット、筋トレ、ウォーキング

運動には、スクワットや筋トレ、ウォーキングがあります。スクワットは、主に下半身を鍛えるトレーニング方法。筋トレは、筋肉に負荷をかけることで筋肉の成長を促し、筋力を高めるトレーニング方法です。

スクワットも筋トレもさまざまなやり方がありますが、実はペガサスにも、高齢者にお勧めしたい「ペガサス起立着座訓練」があります。これは筋力強化をはじめ、運動量確保、健康増進、体力回復を目的としたもの。手軽で誰でもが取り組みやすい運動です。そして、ウォーキングですが、ただ歩くだけでは体力は付きません。歩いているうちの15分は早歩きをすることがポイントです。

高齢者にとって、運動は万能薬です。コロナ禍だからこそ、少しずつでも運動をすることが大切です。

患者さまへのメッセージ

スクワットや筋トレは、週2回以上、ウォーキングは1日7,000歩～8,000歩を目標に、週3日ほど行うのがよいと考えます。但し、本文でもお話をしたように、1～2年運動をしていない人は、自分が思っている以上に体力は落ちています。最初は用心をして始めていきましょう。また、ウォーキングでは感染対策を充分に行い、人込みを避け歩くこと。万能薬といえども、無理をしないことが大切です。

TOPICS 1 ペガサスグループ 医療的ケア児コーディネーター

医療的ケア児コーディネーター育成の 先進施設として、テレビで紹介。

◆自治体の責務となった医療的ケア児支援

医療的ケア児とは、日常的に医療的ケアを必要とする児童のこと。支援施設はまだまだ少ないため、2021年9月、国は医療的ケア児とその家族を支援する法律を改正。支援を自治体の責務とし、医療的ケア児を地域で支援する体制づくりが始まりました。

法改正に先駆けること3年前、大阪府が「医療的ケア児等コーディネーター(※)」の研修を開始。また、堺市は、2年前から大阪府とは別に、独自のコーディネーター研修に取り組んでいます。

※医療的ケア児を持つ家族に対して、支援に関する有為な情報提供、支援先との調整、また、福祉や教育機関との連携などを役割としています。



TOPICS 2 社会医療法人ペガサス エコ通勤優良事業所

公共交通利用推進等マネジメント協議会 から優良事業所として認定されました。



世界でCO₂排出削減が叫ばれている今日、我が国では、公共交通機関の利用を促進させ、自家用自動車からCO₂排出量の少ない交通モードへの転換への取り組みが行われています。これを利用者や交通事業者の双方を組み合わせ、より強力に推し進めるために、交通事業者、経済界、行政等による「公共交通利用推進等マネジメント協議会」があります。

同協議会では、自動車を使わず徒歩、自転車、公共交通機関などを利用するエコ通勤に高い意識を持ち、積極的に推進する事業所を認証・登録する「エコ通勤優良事業所認証制度」を設けていますが、ペガサスは、そのエコ通勤優良事業所として認定されました。

私たちはこれからも、地球温暖化防止、通勤時の事故減少などに積極的に取り組んでいきます。

◆ペガサス保育園つばさをテレビ大阪が紹介

医療的ケア児の支援状況を、テレビ大阪が番組として取り上げました。そのなかで、紹介されたのが、社会福祉法人風の馬のペガサス保育園つばさです。

ペガサス保育園つばさは、医療的ケア児と健常児が一緒に過ごす保育園として、3年前に堺市で初めて誕生。常駐する3名の看護師のうち、2名がコーディネーターの資格を持っています。番組では保育園のなかの様子、職員の思いも紹介されました。

ペガサスグループには、現在、6名のコーディネーターが勤務しています。堺市の研修内容を考えるコア会議にも参加するなど、地域において、医療的ケア児の一人ひとりが、その子らしく生活できる支援体制の拡充に注力。ペガサスグループ全体として、これからも取り組んでいく考えです。



テレビ大阪で放映された番組はこちらからご覧いただけます。



TOPICS 3 ペガサスグループ 職員コミュニケーション

施設・部署を超え、大縄跳びに挑戦。 職員間の結束力が高まりました。

ペガサスグループでは、コロナ禍でもさまざまな工夫をし、「ペガサスチャレンジ21」として、職員同士の交流、結束力強化を図っています。その一つとして挑戦したのが、「大縄跳び編」。理事長をはじめ、病院長・医師・看護師・セラピスト・臨床検査技師・診療放射線技師・臨床工学技士・介護福祉士・事務職員等の多職種が各施設・部署でチームを作り、跳躍回数を競い合いました。コロナ禍において職員が集まる機会が少なくなるなか、久しぶりに一致団結しての取り組みとなりました。参加者全員がマスクを装着しての取り組みでしたが、マスクの下は大きな笑顔でした。

