

さあ、笑って、呼吸して！
ユニークな健康法、笑いヨガ。

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた〈笑いヨガ〉をご存じですか？「笑うのに理由はいらない」というコンセプトで、笑いをエクササイズにしたユニークな健康法です。



毎月第一木曜日に開催するアリオン・オレンジ・カフェでは、平成29年11月2日、「日本笑いヨガ協会」の講師を招き、来場者の皆さまと〈笑いヨガ〉を楽しみました。体操として



笑うことで、呼吸法も自然と身につく、幸せな気持ちに。年齢・体力に関係なく参加できるため、車椅子を利用される方や座った状態でも楽しめます。皆で一体感を感じながら両手を広げ、大きな笑いの輪を広げました。

ペガサス地域包括 ケアセンター



「なんでも相談」窓口あります
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 平岩）

ペガサスグループ 株式会社ユニコ

取り扱う紙おむつは148種類。大幅な値下げも実施中です。お問い合わせ／TEL:0120-062-505

堺市
紙おむつ
給付券
OK!



生徒による趣向を凝らした演奏会。
素晴らしい演奏に大きな拍手。

平成29年12月25日のクリスマスに、アリオンで素敵な演奏会が開かれました。この演奏会の奏者は、大阪府立高石高等学校 吹奏楽部の生徒たち。フルート、クラリネット、サクソと、順に音を鳴らしながら、それぞれの楽器を紹介したのち、総勢12名による演奏が披露されました。



この季節ならではのクリスマスソングのメドレー、利用者の皆さまが若いころに聞いた懐かしの曲、誰もが聞いたことのある親しみのあるメロディーなど、実に幅広い選曲。趣向を凝らした演出に、大きな拍手が送られました。利用者の皆さまが参加できる合唱コーナーもあり、素晴らしい演奏会となりました。



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。

障がい者の方、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>

2月 ペガサスセミナー

骨粗鬆症と骨折の予防

講師：整形外科 医師 植田 花
日時：2月28日(水)午後2時～3時
場所：馬場記念病院 1階ロビー

2月 ペルセウス介護 支援セミナー

介護食をお手軽に ～ヘルパーが紹介する簡単・アレンジレシピ～

講師：田中 みゆき(統括管理者)
日時：2月22日(木)午後2時30分～
場所：介護療養型老人保健施設
ペルセウス 3 階食堂

2月 ロイヤルリゾート 健康相談会

2月開催プログラム

講師：看護師 北口 佐登美
内容：肺炎なんかに負けないぞ!
日時：2月14日(水)午前1時30分～
場所：ペガサスロイヤルリゾート

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 編集グループ
編集協力／HIPコーポレーション
発行／平成30年1月31日

Vol. 79

ペガサスから地域の皆さまへ

脳卒中出張講演会開催。世界標準の治療法、医療機関を選ぶポイントなど、専門医が詳しくご説明しました。

要介護や寝たきりの原因にもなり、日本人の死因の4位にもランクする脳卒中。脳の血管が詰まって起こる脳梗塞（2ページ参照）、脳の血管が破れて出血する脳出血やくも膜下出血に大別されます。ある日突然襲ってくる脳卒中。いざという時、身近な人はどのような対応をすればよいかご存知でしょうか。

馬場記念病院では、11～12月にかけて、脳神経外科の専門医が中心となり、地域の各所で出張健康相談会を行いました。これは、脳卒中の最新事情について、正しい知識を



満席となった会場の様子

地域の皆さまに知っていただくことを目的としたものです。

脳卒中の大半を占める脳梗塞の急性期治療は、近年目覚ましく変貌を遂げています。発

症からごく早い時間に、詰まった血管を再開通させることができれば、脳機能を再生できる可能性があります。これらの治療を一分一秒でも早く、そしていつでも受けるためには、普段から「どの病院でどういった治療が可能か」を知っておく必要があります。



看護師らによる健康相談コーナー

当院の脳神経外科副部長・救急部長の宇野淳二医師、脳神経外科医長の前田一史医師からは、「脳卒中治療の最新事情」「救急体制の在り方」「医療機関を選ぶポイント」などをお話し、参加者は熱心に耳を傾けていました。

また、脳卒中リハビリテーション看護 認定看護師の坂本亜沙子らによる健康相談会も同時開催し、血圧・脈拍・血中酸素濃度の測定などをしながら、お一人おひとりの相談に丁寧にお答えしました。

大阪病院学会で、 2つのグループが優秀演題を受賞。

平成29年11月12日、大阪国際会議場にて、第19回大阪病院学会が開催されました。この学会は、医療の進歩発展を図り、社会の福祉増進に寄与することを目標として、2年ごとに開催されています。1,700名を超える参加者が集うなか、『夢のある高齢社会を目指して』というテーマを掲げ、日頃の研鑽の成果として267の演題が発表されました。併せて、シンポジウム、特別講演が行われました。

ペガサスグループでは、12の演題を発表。うち2名が、優秀演題受賞者として表彰を受けました。名誉ある賞に選ばれたのは、『回復期病棟退院後の機能的自立度評価表(FIM)の変化』を発表した、ペガサスリハビリテーション

病院の谷口 幸枝(理学療法士)。そして、『急性期病棟(脳神経外科)入棟カンファレンスでのリハビリテーションスタッフの役割—馬場記念病院での経験—』を発表した、馬場記念病院の渡邊 美恵(理学療法士)です。いずれの演題も、演者を中心とするチームが一丸となって取り組み、報告したものです。

ペガサスグループでは、今後も超高齢社会が抱える課題を前向きにとらえ、さまざまな試みにチャレンジしていきたいと考えています。



谷口 幸枝 理学療法士 渡邊 美恵 理学療法士

脳細胞の損失を防ぐために、一刻も早い治療に繋げる。

監修
馬場記念病院
副院長・脳神経外科部長
脳卒中センター長
魏 秀復

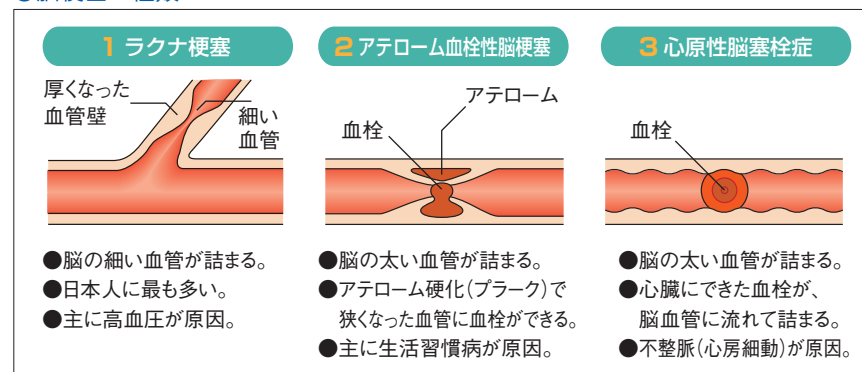


脳梗塞が起きる場所により3タイプに分かれる。

脳梗塞とは、脳の血管が狭くなったり、血の塊（血栓）が詰まったりすることにより発生する病気です。脳の血管に狭窄や閉塞が起きると、酸素や栄養が充分に行き渡らなくなり、脳細胞が障害を受けます。

閉塞する血管の太さや、詰まり方によって、①ラクナ梗塞、②アテローム血栓性脳梗塞、③心原性脳塞栓症の3タイプに分けられます。

●脳梗塞の種類



あなたは大丈夫？生活習慣病が危険因子に。

脳梗塞の発症には、さまざまな危険因子が挙げられます。生活習慣病との関わりが深く、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、過度の飲酒、肥満などのリスクには注意が必要です。

また、高齢者に多い「心房細動」という不整脈があると、心臓に血栓ができやすくなります。その血栓が脳に飛んで起こす脳梗塞は、重症化しやすく生存率が低くなります。

【脳の危険度をチェック】(FAST)

F	Face	顔の麻痺
A	Arm	腕の麻痺
S	Speech	ろれつが回らない
T	Time	発症した時刻



「t-PA療法」「血栓回収術」を並行して行う治療が世界水準に。

急性期の脳梗塞では、血栓を溶かす薬剤を点滴で注入し、詰まった血管を再開通させる「t-PA療法」。そして、カテーテルという細い管を用いた「血栓回収術」が治療の鍵となります。当院には、堺市唯一の包括的な脳卒中治療を行う脳卒中センターがあり、24時間365日、脳神経外科の専門医が、これらの治療を迅速に並行して行う体制を整えています。

脳梗塞が起きたら、脳のダメージを広げないために、一刻も早い治療が必要です。身近な人に「いつもと違う」という症状が現れたら、ためらわずにすぐ救急車を呼び、1秒でも早く専門医の治療を受けることが大切です。

救急の場で、看護の専門性を最大現に発揮。

救急看護の高い専門知識を有するスペシャリスト。

日本看護協会が認定する認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を持つ看護師。今回紹介する救急看護認定看護師の役割は、＜①救急医療現場における病態に応じた迅速な救命技術、トリアージ（緊急度判定）の実施 ②災害時における急性期の医療ニーズに対するケア

③危機状況にある患者・家族への早期介入および支援＞です。馬場記念病院には、2名の救急看護認定看護師が在籍しています。

「救急医療現場で、迅速な救命技術の実践・指導・相談の役割を担うほか、企業や地域の方へ『熱中症』『いざという時の対応』などの教育や指導も行っています。専門分野の知識、経験を活かして、院内のみならず、地域にも視点を広げた活動を、積極的に行いたいです」。(丸田)

「救急搬送時の初期評価から、入院、

退院に至るまでの看護ケアを、一つの方向性を持って考えられるようになりました。当法人の強みである、切れ目のないシームレスな医療・介護の提供を実現するために、救急の視点でよりよい看護ケアを考えていきたいと思えます」。(廣田)



(丸田 洋美 看護師)



(廣田 沙央里 看護師)

TOPICS 1 ペガサスグループ 地域リハビリテーションパートナー制度

ペガサス地域リハビリテーションパートナー制度、初の研修会を開催しました。

社会医療法人ペガサスでは、平成29年10月12日、ペガサス地域リハビリテーションパートナー制度初の研修会を開催。研修会では、法人本部 リハビリテーション管理部 部長の田中恭子が当制度のご説明をしたのち、ペガサスリハビリテーションOJTセンター 副センター長の瑞慶覧 誠より「エビデンスに基づいたリハビリテーションの展開～

TOPICS 2 ペガサスロイヤルリゾート石津 秋祭り

秋晴れのもと、恒例の秋祭りが開催されました。

平成29年10月18日、＜ペガサスロイヤルリゾート石津＞にて、毎年恒例の秋祭りを開催。地域の皆さまにも多数ご来場いただき、軽食屋台、バザー、風船釣り、観劇などを楽しましました。また、血圧測定や健康相談コーナーでは、来場者のご相談に看護師がお答えしました。今後も、一人でも多くの笑顔のために、趣向を凝らしたイベントを企画してまいります。



TOPICS 4 社会福祉法人 風の馬 ペガサス保育園つばさ 地鎮祭

工事の安全と新園の繁栄を願い地鎮祭がとり行われました。

平成29年10月16日、ペガサス保育園つばさの建設予定地にて、地鎮祭がとり行なわれました。祝詞をあげ、御払いをして清めたあと、鋤（すき）を入れ、工事の安全と新園の繁栄を祈りました。

開園は、平成30年4月を予定しています。近隣の皆さまには、工事車両の出入りや騒音等でご迷惑をおかけすることとなりますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



ペガサス起立着座運動の取り組み～」についてお話ししました。

今後は、介護予防と健康増進のために＜起立着座運動＞の地域活動の拠点を募り、訓練方法や痛みの評価などのノウハウを広めていきます。



また、＜リハビリテーションマップの作製＞＜研修会の開催＞など、皆さまのお役に立てるような活動を予定しています。

TOPICS 3 社会福祉法人 風の馬 就労継続支援B型事業所 GARO〈作業所雅老〉

社会復帰を支援するための作業所を新たに開設しました。

社会福祉法人 風の馬では、平成29年11月1日に、社会復帰を支援するための『GARO〈作業所雅老〉』を開設しました。GAROでは、障害があり通常の事業所での就労が困難な方に対して、地域の企業やペガサスでの就職をめざし、必要な技能を身につけるための訓練や支援等を行います。一人ひとりの目標に合わせ、ご利用いただくことが可能です。今後の生活について、私たちと一緒に考えて行きませんか？ いつでもお気軽にお問合せください。

【お問い合わせ】TEL:072-245-8801 (担当 赤澤、関口)



TOPICS 5 ペガサスグループ 職員運動会

熱気溢れる職員運動会。仲間や家族との絆も深まりました。

秋が深まりを見せる平成29年10月15日。ペガサスグループでは職員運動会を開催しました。会場となったJ-GREEN堺には、総勢250名の職員とその家族が集結。恒例のフットサル、ドッジボール、リレー、大玉転がしなど、熱気溢れる競技が繰り広げられました。また、○×クイズ、大抽選会などのお楽しみコーナーも。仲間や家族との絆もより一層深まり、楽しい一日を過ごしました。

