

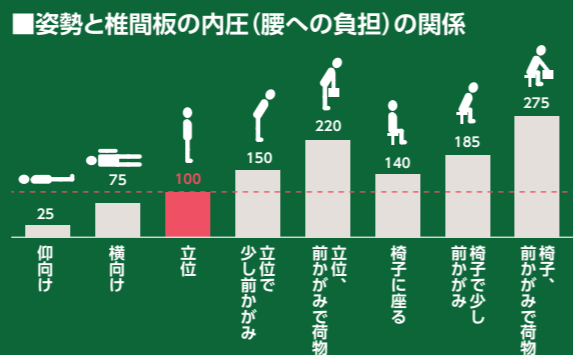
? 毎日のギモン紙面相談室



草取りって
腰・膝に悪いって本当?



草取りを行う姿勢によっては、腰・膝への負担が非常に強くなると言えます。右の表をご覧ください。これは姿勢による腰への負担の強さを表しています。立っている時を100とすると、前傾姿勢をとるだけで1.5倍~2.75倍と非常に強い負荷がかかります。草取りはこのような姿勢になりやすく、腰を痛める要因となります。



次に膝について。膝を深く曲げた状態での長時間の作業は膝に強い負担がかかり、膝の痛みを誘発する可能性があります。既に腰や膝が悪い方はできるだけ草取りを避け、どうしても必要な場合は短時間に分けて行ってください。またイラストのような負担の少ない姿勢を参考に無理のない姿勢で行ってください。



皆さんからの質問に、
とぴあ先生がお答えします!

とぴあ先生

豊富な経験と知識をもち、仲間や患者さんから信頼される、富田浜病院に勤める医師の理想像。

お願い

富田浜病院グループでは、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、皆さまをお迎えしております。来院、ご利用の際は、ご協力よろしくお願いいたします。

医療法人 富田浜病院

〒510-8008 三重県四日市市富田浜町26-14

お気軽にお問い合わせください

tel 059-365-0023

富田浜病院

検索

HPはこちら



できるだけ短く痛くなく、
でも丁寧に説明することで、
信頼と安心を感じてほしい。

診療放射線技師を選んだのは、大きな機械を扱うところに惹かれたから。大学のオープンキャンパスで体験したいくつかの医療職から、楽しそうだという理由で興味を持ちました。ただ、仕事においては機械ではなく、患者さんと向き合うことこそ大切だと考えています。お話しする時間は他の医療職と比べて長くはありません。それでも、気持ちが落ち着くよう、できるだけお話しするなど、様々な不安や疑問を質問しやすい心がけています。医療も進化し、機械も最新のものになっていきますので、

診療放射線技師も、つねに勉強が必要です。今はオンラインですがセミナーにもよく参加しますし、様々な専門資格の取得に向け勉強の毎日です。少しでも患者さんのためになりたいと思っています、それは小学校のときにケガで入院した際の経験から、信頼できる医療職として患者さんに寄り添うことが大切だと考えているからです。毎日の検査においては、できる限り患者さんが安心して、痛みを伴う場合はクッションを敷いたり背中を支えたりしながら、短時間で検査ができるよう、細かな工夫をしています。患者さんの待ち時間を短くするために撮影室も増設。2020年にはマンモグラフィの痛みが少ない機械を導入するなど改善も進んでいます。何か不安に思うこと、気になっていることがありましたら、気兼ねなくお尋ねください。

Staff
Voice

富田浜病院 放射線課
診療放射線技師

後藤 菜穂子



部 署
紹 介

ほう しゃ せん

放射線課



外来・入院患者さんや健康増進センターの受診者さんに、放射線(X線)検査を実施。

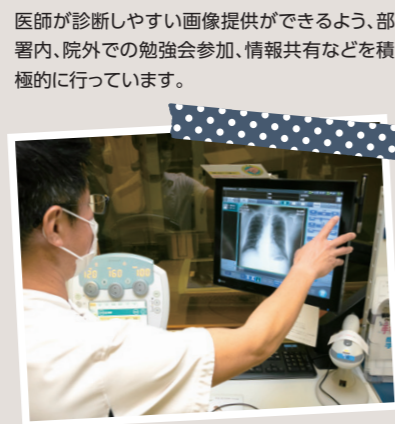
診療放射線技師の役割は、医師の指示のもとで、放射線(X線)を用いた検査を行うこと。外来・入院患者さんや健康増進センターの受診者さんの検査、手術室や病棟でも撮影をします。また、最新の機械やシステムを取り入れ、高い技術力で診療の補助をし、より良い画像を提供することで医師の診断・治療がしやすいよう、日々切磋琢磨しています。

■以下のような検査を行っています。

・一般撮影(レントゲン)・CT検査・MRI検査・骨密度検査・乳房撮影検査・病棟ポータブル撮影・手術室での撮影やX線透視・上部消化管造影検査・特殊検査(脊髄造影検査、神経根ブロック、嚥下造影検査)など



フラットパネル装置を導入しCT装置も新しくなり、被ばく線量が低減。また、線量管理システムを導入し患者さんの被ばく線量の管理をしています。



医師が診断しやすい画像提供ができるよう、部署内、院外での勉強会参加、情報共有などを積極的にを行っています。



患者さんに安心していただけるよう、丁寧な説明を心掛けています。不安や疑問など、何でも気兼ねなく相談してください。

患者さん、ご家族の皆さんへ

患者さんの待ち時間削減のため、撮影室を増設しました。2020年に導入した最新のマンモグラフィ装置は、乳房圧迫後の圧迫を弱める機能による痛み、機械と脇があたる部分が丸みをおびて脇の痛みが軽減され「前回より痛みが少ない気がする」と評判です。患者さん受診者さんの痛みを和らげることができ良かったと感じています。

スター制度の
ご紹介

「スター制度」認定者インタビュー

富田浜病院グループでは、医療・介護業務以外の場面でも、技術やノウハウの習得や、それを通じた社会貢献活動に努めています。「スター制度」は、その活動が顕著であった職員がノミネートされるグループ内の評価制度。活躍に応じて「★」～「★★★★★」の段階があり、職員のネームプレートに掲載しています。



協会や学会の活動で得た知識を院内に広める資料作成や勉強会をしています。

三重県作業療法士協会、整形外科リハビリテーション学会に所属し、学会主催の勉強会に参加。そこで得た知識を院内で共有する勉強会を開いたり、資料を作成したりしています。例えば身体機能を知るうえでの基礎となる筋肉の触診技術を学んだことにより、患者さんの機能向上につながるなど成果も出てきました。また、他のスタッフと患者さんが困りやすいことを話し合っ解決策を一緒に考えるなど、スタッフ間の連携も進んでいます。患者さんや利用者さん、ご家族が生活で困っていることや目標をきちんとお聞きし、解決や目標達成を目指したリハビリが行えるよう努力していきます!

富田浜病院 リハビリテーション課
作業療法士
佐藤 綾香



三重県初の「いきいき百歳体操」を立ち上げ。専門職がもっと地域に出られる場をつくりたい。

医療職の視点からのチームアプローチに加え、介護予防事業を主に担当。「地域に虚弱高齢者が継続して参加できる場がない」との思いで、平成28年6月に体操の場を地域住民で運営する三重県初の「いきいき百歳体操」をスタート。令和4年1月現在、市内104カ所に広がり「週1回が楽しみで待ち遠しい」との参加者の声がうれしいですね。介護予防・健康の講座や、警察署と連携して交通安全や防犯の講座も実施しており、今後は富田浜病院グループの専門職が地域の体操の場に出向き、講座や健康相談ができる場をもっと作っていききたい。「体操の輪・人の輪・笑顔の輪」を一緒に広げていきましょう!

四日市市北地域包括支援センター
保健師
土田 仁美

