



新河岸川貝塚付近のコスモス畑

## -CONTENTS-

### 特 集

- ・ 地震対策
- ・ 秋祭り

### 病院からのお知らせ

# 特集1 地震対策

総務課 山下 尚志

日本ではいつ、大地震が来てもおかしくないのが地震対策が重要です。いつどこで地震が起こるか分かりませんが、対策をしておけば、命を失ったり、怪我をしたりする確率は低くなります。そのためには、地震対策の基礎知識や住宅の耐震性を理解し、家具の転倒対策をすることが重要です。なので今回はその家具の転倒対策について説明させていただきます。

一般のものにはすべて重心があり、それぞれの重心の位置は、そのものの幅や奥行き、高さ、重量などによって決まります。

この重心が低ければ低いほど倒れにくくなるはずですが、造り付けでない家具のように床の上に置いただけのものは、重心の低いものであっても状況によって倒れやすさが違ってきます。

建物本体の揺れ方、家具それぞれの揺れ方、あるいは家具を置いた床材の種類などによって、家具は様々な動き方をします。具体的には冷蔵庫のような背の高いものは、前後に揺れながら歩いて移動してしまうロッキング移動と呼ばれる動きがみられます。また、食器棚など積み重ねてある家具の上の部分やテレビ台に乗ったテレビなどがジャンプをして落下する場合、あるいはロッキングを起こさずに床面を滑って移動する場合など、置かれた条件によって様々な動きをします。

地震で大きく揺れても、家具が動かないようにするには、大きな力が必要です。例えば家具の上部で支える場合、家具の全重量の1/2以上の力が必要となります。

家具が倒れないよう正しく固定するには、家具が地震の揺れに対して建物と一体的に動くように柱や壁などに固定することが大切です。

## 地震による家具の動き方

転倒



ロッキング移動



家具が歩き移動して通路などをふさぐ

揺れ



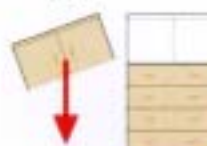
揺れて床や壁にぶつかる

ジャンプ



家具やテレビなどが飛び立って落下

落下



積み重ね家具などが落下



# 特集1 地震対策

家具を壁に固定するには、壁の中に隠れている棧を探し出す必要があります。棧には縦棧と横棧がありますが、縦棧を見つければ、家具の高さにかかわらず、壁に固定することができます。この縦棧の位置を確認するには、ドライバーなどの太い柄の部分で、壁を2cmずつ横にずらしながら叩いてみましょう。棧は30cmあるいは45cmに1本の間隔で入っていることが多いので、棧が入っている部分と空洞の部分では、音や感触に微妙な違いが感じられます。叩いてみて固いコンコンという音がしたら、そこには棧が入っていると考えるよいでしょう。棧が入っていない部分は、叩くと太鼓状に響く音がします。ここに固定のための金具を取り付けても家具はしっかり固定されません。また、ホームセンターなどで市販されている棧を見つけるためのセンサーやプッシュピンを活用するとより正確に棧を見つけることができます。

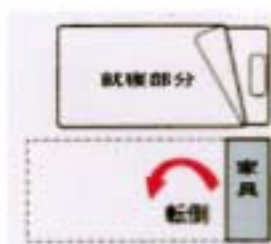
固定する金具はL型金具の木ネジを用品です。木ネジは壁の棧に届かないと効果がないので、ボード厚みを考慮する必要があります。そして家具の上部ならどこでも良いというわけではなく、両端の家具自体の棧が入っている位置に金具を取り付けましょう。

上下に積み重ねて使う家具は最上部だけを壁の棧に固定しても、重ねた部分が地震で揺れるとずれまわし、転倒する危険がありますので、家具の側面などを上下で連結して、最上部を壁の棧に固定するか、上下の家具をそれぞれ棧に固定することが必要です。

壁の中に棧が入っていないために、家具を固定できない場合は設計図などで天井の強度を確認の上、家具を固定させる方法があります。例えば、高さ調整式の上置型すき間埋め収納ユニットを家具の上に置いて、高さを調整しながら、突っ張っ

た広い面で天井と家具との間を支えて、家具を固定させられます。また、衣装ケースなどを家具の上に置くことで固定させる方法もあります。この場合は、ゴムシートなどを敷いてすべらないように注意することと、天井との間にすき間が生じないように新聞紙などをしっかりと挟み込まないと効果はありません。なお、家具と天井との間を広い面ではなく点で支える、突っ張り棒タイプのもは、家具と天井との間が大きく空いている場合や、奥行きのない家具に使用しても、あまり効果がない場合があります。

そして、家具の置き場所を見直すことも、転倒の被害を防ぐためのポイントとなります。壁を背にした家具は前方に倒れてきますから、就寝位置は、家具の高さ分だけ離れるか、家具の脇に寝るようにした方が安全です。また、家具が倒れて出入り口を塞がれてしまつては大変ですので家具は出入り口付近に置かないようにするか、倒れても通り抜けられる空間を残せる位置におくようにしましょう。



就寝位置は家具の横がよい



就寝位置を家具の正面にする場合は家具の高さ以上に距離をとる

# 特集2 秋祭り

## レクリエーション委員会

平成20年11月8日(土)リハビリテーション室にて「東所沢病院 秋祭り」を盛大に開催しました。当日はあいにくの天気となりましたが、そのどんよりとした空気を吹き飛ばすほどの熱気と盛り上がりとなりました。沢山の患者様・ご家族の皆様にご参加頂き本当にありがとうございました。初めてということもあり、不慣れな点も多く見られたと思います。また、開催にあたり協力して頂いた、職員の皆さん誠にありがとうございました。



大盛況の会場内

活気溢れる屋台は、終始フル稼働!!皆さんと一緒にお祭りを楽しみました。どの屋台が一番のお気に入りだったでしょうか。



音楽部演奏会

会場を包む、その素晴らしい音色に皆さん酔いしれました。笑顔の方、うっとりする方、懐かしい表情を浮かべる方・・・とても楽しい時間を過ごしました。



狙え!!ヨーヨー釣り

釣竿を駆使し狙うは・・・色鮮やかなヨーヨー。懐かしい遊びを前に心弾んだのではないのでしょうか。



全力投球!輪投げ

この三投にすべてを・・・わっかは狙い通りだったでしょうか。景品は可愛らしいガーベラの花。



芸術の秋。患者様作品展

患者様が一生懸命、作成した作品の数々。まさに芸術の秋。心癒されます。



食欲の秋。甘味コーナー

わた飴・お汁粉・甘酒、とご用意しました。皆さん美味しく召し上がっていらっしゃいました。

# 病院からのお知らせ

## 新入職員紹介

今年4月に入職した新入職員をご紹介します。  
(スペースの都合上数回に分けて連載いたします)



5病棟 クラーク 吉田 実華

入職してから半年が経ち、仕事も少しずつ慣れ、最近はイベント等に参加する事も増えました。患者様の明るい笑顔に癒され、業務においてもとても励みとなります。これからも周りから必要とされるクラークを目指し頑張ります。



リハビリテーション科 理学療法士 粕谷 透

当院に入職して約半年が過ぎました。まだまだ仕事に慣れない部分が多く、戸惑う日々が続いています。しかし、一つ一つの経験をしっかり吸収していけるように心がけ、早く一人前の理学療法士になれるように努力していきたいと思います。



栄養科 調理師 伊藤 由紀

入職してあっという間に半年が過ぎました。厨房での仕事はとても大変ですが、やりがいがあり、学ぶことが多く、自分の成長に繋がることばかりなので、毎日とても充実しています。患者さまのために働けてとても幸せです。この気持ちをこれからもずっと忘れずにがんばりたいです！



医療福祉科 ソーシャルワーカー 佐々木 優子

東所沢病院に入職して3ヶ月が経ちました。まだまだ分からないことが多いですが、一步一步進んでいきたいと思っています。頼れる相談員になれるよう学んでいきますのでよろしくお願い致します。

## 病院からのお知らせ

### スイカ割り大会

8月1日スイカ割り大会!会場となったロビーの天井に下げられた提燈、バックで流れる盆踊りの軽快な音頭。まるで夏祭りのような楽しい雰囲気の中で始まったスイカ割り大会。

まずは、ウォーミングアップ!お祭りでよく見かける「射的」ならぬ「投的ゲーム!」ひな壇に並べられた点数の付いたボトルや缶に、玉を投げて落とすしていく。紅白のチームに分かれて、勝負開始!まずは先行、紅チーム、6名が投げたところで13点!体力温存の為、仮眠中の2名を残し、白チームの反撃!順に投げていき合計で23点獲得!紅チーム逆転なるか!・・・「ありゃ〜、だめだぁ〜」・・・。気を取り直して!本日のメインイベント、スイカ割りをはじめましょう!楽しみにしていたスイカ割り。ロビー中央に大玉のスイカが運ばれると、「わぁ〜!でっかい!美味しそう!」などの歓声が上がりました。さっそく目隠しをしてスイカの前



へ・・・皆で声を合わせて「せーの!」・・・「ポン♪ポン♪ポン♪ポン♪・・・」後ろで流れる音頭に合わせるような軽快な連打。スイカ割りは1発勝負と

いう概念が今年も覆され、患者様全員が叩き終わる頃、スイカには無数の亀裂が。今年のスイカも、とても甘く、皆様美味しそうに召し上がられていました。外に出ないとなかなか感じられない季節感。皆様夏を感じていただけたでしょうか?少し涼しくなってきたら、次はお散歩に行きたいですね。

(寄稿: 1病棟 笠水上道政)

### 地域講演会を行いました

今回の地域講演会では、在宅介護で一番大変だと思われる排泄介助について行いました。排泄方法(トイレ、ポータブルトイレ、オムツ)の選択の仕方やおムツ交換、パンツ交換の実演を行い、参加者からは「介助方法が分かり、良い参考になった。」との意見が頂けました。また、オムツを製造しているエリエールの方に来ていただき、オムツの吸収実験を行ってもらうなどし、オムツ選びの方法について説明をいただきました。参加者からは「まだやってもらいたい」との意見も頂き、今後は他の内容も検討し、行っていきたいと思っています。

(寄稿: 4病棟 笠石浩士)



### 野外コンサートを開催しました

今回初めて病院の屋上で行う野外コンサートを企画しました。普段ベッド上で過ごす事が多く、なかなか外へ出る機会の少ない方を対象とし、外気に触れ気分転換していただける事を目的として企画しました。実施に向け準備をしましたが当日はあいにくの雨の為、野外では行えず、急遽4病棟のロビーでコンサートを行いました。野外で行う場合は参加人数を8名予定していましたが、それ以外の患者様や、他病棟の患者様も多数参加され、とても盛り上がりました。ですがご家族から「外に出るのを楽しみにしてたんですが・・・残念です。」との声もありました。普段なかなか院外へ出る事が少ない為、今後も外で行える行事を企画・提供していきたいと思えます。

(寄稿: 4病棟 笠石浩士)



外 来 診 療 担 当 医

診療科目	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	山口	馬島	山口	牧野	山本	山本	高崎 金高	高崎 金高	林	林	金



平 日 : 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 1 4 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0

土 曜 日 : 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0

日・祝・祭日は休診です

年末年始の休診のお知らせ

平成20年12月30日(火) 午後から平成21年1月4日(日) まで

社会福祉相談室のご案内

当院への入院相談及びお問合せは、『社会福祉相談室』が担当しております。

入院前の疑問や不安、入院後における様々なご相談に応じています。患者様やご家族が安心して療養に専念していただけるように、専門的な知識を持った医療ソーシャルワーカーを是非ご利用ください。

ご相談は無料です。内容は秘密をお守りします。あらかじめご予約の上、お気軽にお越しください。電話でのご相談も承ります。

た と え ば

- 医療費の心配
- ご家族の生活の不安
- 医療・福祉・年金・保険制度について
- 今後の療養について(転院、ホーム入所、退院等の相談)
- 在宅福祉サービス、介護用品の紹介
- 介護保険について
- その他、誰に相談してよいか分からずに困っていること

相 談 時 間

○平日：9：00～17：00(12：30～13：30を除く)

○土曜：9：00～12：30

東所沢病院の理念・基本方針・患者様の権利

理念

高齢者医療に心やすらく良質で適切な医療サービスを提供する。

基本方針

- 患者様の権利を尊重し、質の高い医療、看護を提供する。
- 自立支援を助けるリハビリテーションの充実。
- 療養環境の整備と安全を確保する。
- 思いやりの心とチーム医療の実践。
- 地域保健・医療・福祉機関との連携を推進する。

患者様の権利

- 誰でも良質な医療を受けることができます。
- 認知症を含む精神障害者や高齢者の人権・価値観は尊重されます。
- 十分な説明と情報提供を受けることができます。
- 自らの治療方法を選択することができます。
- 自分の診療記録の開示を求めることができます。
- 個人情報としてのプライバシーが守られます。

■発行■東所沢病院(日本医療機能評価機構認定病院)

〒359-0013 埼玉県所沢市城435-1

TEL (04) 2944-2390 FAX (04) 2944-5236 <http://www.h-tokoro.jp/>

■編集■広報委員会



日本医療機能評価機構

認定

第MA97-2号