



松本市立病院 広報誌

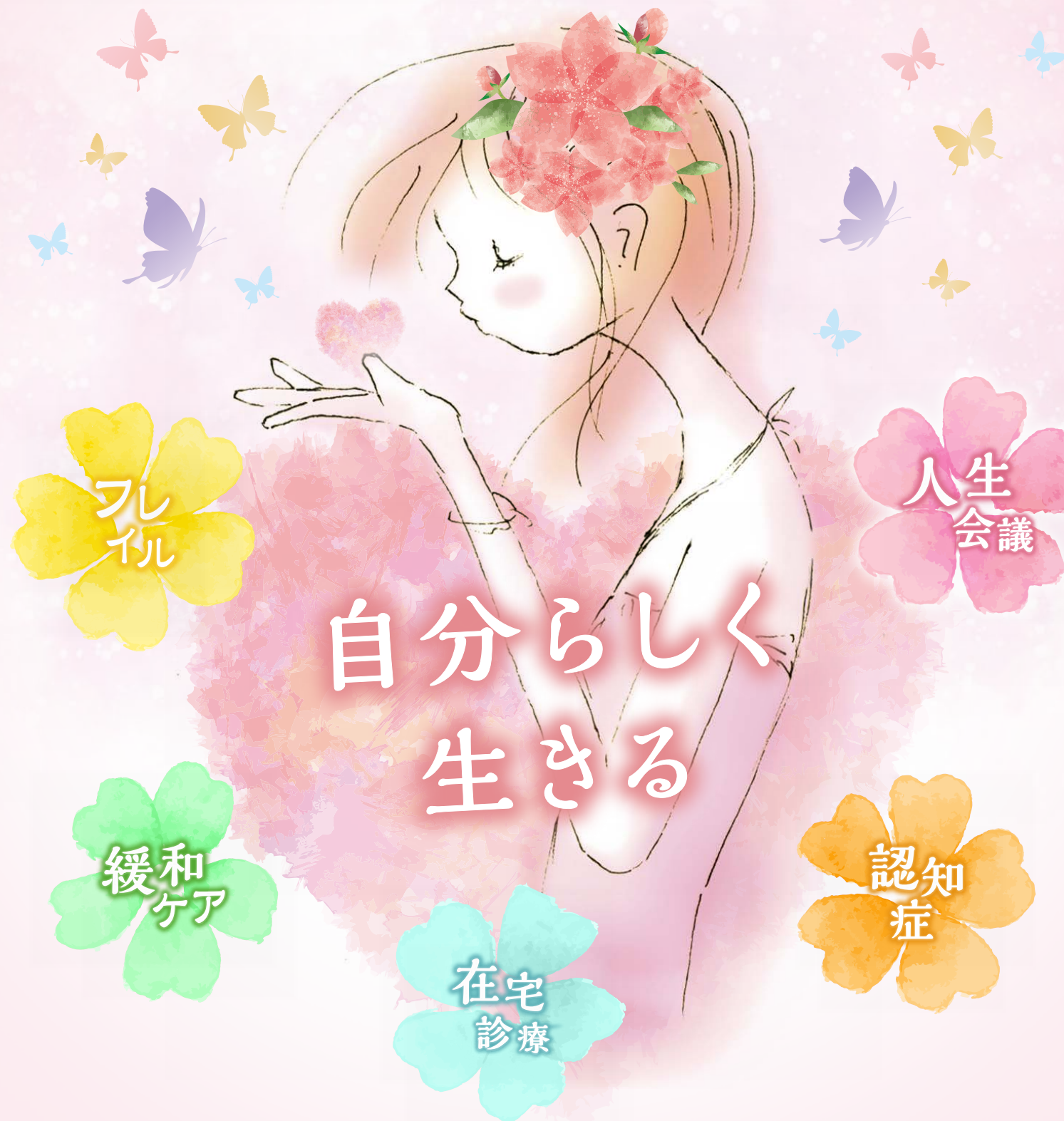
笑顔あふれる
優しい病院

春
2022

令和4年3月31日発行

えがお

えがお



自分らしく 生きる

2022年3月31日発行
発行 松本市立病院 長野県松本市浪田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)
編集 フレイル対策チーム×緩和ケアチーム×在宅療養支援チーム×経営企画課
制作 株式会社 日本広告



ある日突然、生きる時間が限られたとしたら
最期をどう過ごしたいですか？

自分の想いを伝えられなくなった時、
あなたの意志を伝えてくれる人はいますか？

あなたの大切な人にその想いを伝えてください。

大切な人と一緒に考え、想いを共有する、
それが**人生会議**です。

アドバンス ケア プランニング
人生会議はAdvance Care Planning(ACP)の愛称です！

【前もって】 【ケアについて】 【計画すること】

後悔しない最期を
迎えるために
大切な人とよく話し合い
今後の生き方を
考えましょう！

松本市医師会・
松本市地域包括ケア協議会



人生会議やリビングウィル(事前指示書)の取組はコチラをご覧ください



Instagram

やってます！



緩和ケアチームのコラムを投稿しています！
患者さんとお話をして学ばせていただいた
ことや、印象に残ったお話を紹介しています！



患者さんに提供している給食の
写真を、栄養士のコメントを添えて
投稿しています！

お知らせ

アプリ「カタログポケット」で
えがおを配信しています！
是非ご利用ください！

こちらからダウンロードください(無料)→



iphone



android

病院の最新の情報は
ホームページを
ご覧ください！

<https://www.mt-hsp.jp>



自分らしく生きる!

病気にかかったり体力が衰えたと感じた時、色々な不安を感じませんか？

不安や悩みを抱えたり、できていたことができなくなっていくことで「自分らしさ」を保てなくなっていないですか？

これからどうなるだろう？

趣味が出来なくなるのかな？



みんなに迷惑がかかる...

そんなことできるわけがない



松本市立病院
院長 中村 雅彦
(脳神経外科)

常に

今回は、みなさんが「自分らしく生きる」ための取り組み等を紹介します！

新型コロナウイルスに負けないように、私たち職員と一緒に心と体の健康づくりに励みましょう！

いつまでも元気に、フレイル予防！

いつまでも自分らしく生きるために、今できること。予防を始めるのに早すぎることはありません！



こんなことはないですか？

力が弱くなった

疲れやすくなった

急に痩せてきた

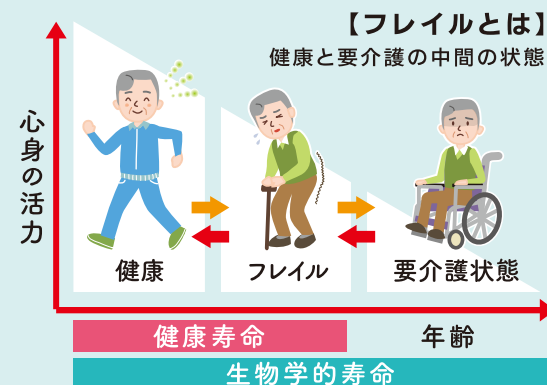


これは「年のせい」ではなく「フレイル」かも!?

ポイント!

フレイルは、加齢に伴い心身の活力が低下し、介護が必要になる前段階のことを指します。

早期に適切なケアを行うことで**健康な状態に戻る可能性**があります。



フレイル対策チーム

「いつまでも自立した生活や趣味、仕事を続けたい」

フレイル対策チームはそんな思いに寄り添います！
現在、出前講座等で地域の皆さまの健康予防や、自宅でできるエクササイズの紹介をしています！是非ご覧ください！



ここをチェック!

健康づくりプロジェクトチャンネル▶



フレイル外来をはじめます！
2022年5月から受付を予定しています。
詳しくはホームページをご覧ください！

緩和ケアチームは “できない”を“できる”に “のぞみ”を“かなえる”

緩和ケアは、病気等による苦痛や不快感を和らげて、自分らしく過ごすことを優先させるケアです。

緩和ケアチームは医師、看護師、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフや相談員が皆さんの“思い”を支えます。



相談内容

- がん等の重い病気と診断された時の不安感
- 手術後の痛み・多くの疼痛コントロール
- 息苦しさ・倦怠感等の身体症状
- 眠れない・気分の落ち込み等の精神症状
- 医療費の問題
- 転院や自宅療養について
- 最期を過ごす場所 など



その“思い”を支えます。



孫と過ごしたかった
春夫さん



チームに痛みのコントロールや医療費のことで相談に乗ってもらい



がん治療をしながら最期まで願いをかなえることができました。



チームでは以下の活動を行っています。ご相談ください。

代表 吉田ひとみ
(がん性疼痛認定看護師)



がん患者のつどいへのお誘い ~お話しませんか~

当院ではみなさんが出会い、語り、思いを共有できる集いの場をご用意しています。

予約不要でも参加可能です。ご本人、ご家族のみなさんぜひお出かけください。



メール相談窓口 ~緩和の相談をお待ちしています~

相談は、緩和ケア専用ご相談フォームより行えます。相談の内容により緩和ケアチームの各専門が返答いたします。

がん患者のつどいの近況をインスタグラムで公開しています。本誌裏表紙にリンクを貼りますのでご覧ください。



住み慣れた地域で 自分らしく生きる!

市立病院が地域に根ざして、
皆さんが望む暮らしを
サポートします!

病院での診察・治療

緩和ケア

一般的な診察や治療だけでなく、
病気等による苦痛や不快感等の相談
に寄り添う緩和ケアもしています。



フレイル外来

フレイルの早期発見や予防・治療
を行うフレイル外来を新設しました。



もの忘れ外来

もの忘れ外来は認知症になっても
自分らしく暮らし続けられる「共生」
を目指し、ご本人とご家族の思い描く
生活をサポートします。

診察日 毎週水曜日の午前中 **要予約**
お問合せ 火・水・金 (13:00~16:00)

訪問看護

看護師が24時間365日、在宅療養
をサポートします。
訪問診療医とも連携します。

主な内容

- 各種看護処置
- 療養生活の相談・アドバイス 等



訪問診療

医師が定期的に訪問して
診察します。
お薬の処方、療養生活の
指導や相談もします。

主な内容

- 診察
- 薬の処方 等



訪問リハビリ

リハビリスタッフが訪問して
生活に沿ったリハビリをします。

主な内容

- 身体の機能維持・向上
- 住環境の改善提案 等



各種お問合せは
0263-92-3027へ!
(平日 8:30~17:15)

訪問サービスのお
問合せは

訪問看護ステーション
0263-92-8110へ!
(平日 9:00~17:00)

