

# ひまわり

Vol. 72  
【12月発行】

1 小林記念病院 夏祭り

2 第3回 愛生館介護オリピック

3 インフルエンザ予防接種

4 健康寿命を伸ばしましょう

5 特養ひまわり・安城 内装公開  
第2回歯ピカ講習開催 他

7 運営に関するお知らせ

8 愛生館ホームページリニューアル

9 リハビリ室が広くなり  
新しいリハビリ機器を導入しました

10 冬に向けての高血圧予防  
いそどり野菜の揚げない酢豚



小林記念病院 夏祭り





# 愛生館 だより

愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。



## 第21回 夏祭り 山林記念病院



### 今年も大盛況の 小林記念病院 夏祭り！

平成29年8月26日(土)、「感謝の気持ちを伝える」をテーマに、第21回小林記念病院夏祭りを開催しました。当日は雨も心配されましたが、開始の時刻には天候も好転し、盛大に行うことができました。

特設ステージでは碧南市民吹奏楽団による力強いファンファーレを合図に開会！その後も馴染み深い楽曲の数々を演奏していただきました。その他にもフラダンスが夏祭りを華やかに彩り、さらに盛り上がりを見せます。

模擬店を20店出店し、スーパーボールすくいや輪投げなどの遊戯も出店。碧南市のキャラクターの「しょうぶー」などとの触れ合いやバルーンアートもあり、

大人だけでなくお子さんにも楽しんでいただけました。

デイケアセンターの中では、フットケアやリンパマッサージ、高齢者体験などを行いました。整理券がすぐに無くなってしまふほどの大盛況！また、骨粗鬆症の情報コーナーやお薬相談など、健康増進に関する情報発信の場ともなりました。

毎年恒例となっている小林記念病院夏祭り。今年もこの夏祭りを通して愛生館従業員が地域の方々や医療関係者、ご家族、友人などに直接感謝の気持ちを伝えることができました。ご参加いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。





# 第3回 愛生館 介護オリンピック



## 今年のテーマは

## 「腰痛予防対策を取り入れた介護技術」

「介護技術向上」と「同職種間のコミュニケーション向上」を目的とした「愛生館介護オリンピック」を平成29年7月9日（日）に開催しました。

第3回目となる今回は、より実践的な「腰痛予防対策を取り入れた介護技術」をテーマとし、スライディングボードを使用した「移乗介助」とスライディングシートを使用した「シーツ交換」の2種目で競いました。また今回から実際の介護現場を意識し、要介護者役を設け、人への介護動作や声掛けを審査対象としました。

各種目9チーム、全18チームが出場しました。各チームとも事前に練習を重ね、当日は素晴らしいチームワークと模範的な介護動作を見せてくれました。

また、要介護者役の従業員の熱演、リアリティあふれる名演技！そして、各事業所からの応援団による応援合戦で盛り上がり、終始熱気あふれるオリンピックでした。

当日の様子が、NHKと地元ケーブルテレビKATCHで放映され、近隣の事業所や介護職の方々からの多くの反響をいただきました。

今後も、「介護オリンピック」を通じ、より良いケアが行えるように努めて参ります。



## 冬の感染症に備えよう！ インフルエンザ 予防接種

### 流行するまえに！

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。予防の基本は手洗いとうがいですが、より効果が期待できる予防方法はワクチン接種です。ワクチン接種により免疫を高めることでウイルスの感染を予防します。ワクチン接種から効果を発揮するまで約2週間かかりますが、効果はおよそ5ヶ月間持続します。流行する前に接種することをオススメします。

### かぜとインフルエンザの違い

かぜ（通常感冒）		インフルエンザ
一年中	発症時期	冬期
緩徐	症状の進行	急激
微熱（37～38℃）	発熱	高熱（38℃以上）
上気道症状 ・くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水 ・鼻づまり	主な症状	全身症状 ・せき ・喉の痛み ・鼻水 ・全身倦怠感 ・食欲不振 ・関節痛 ・筋肉痛



上記は大まかな目安です。ただのかぜだと自分で判断せず、医師の診察を受けましょう。

#### 期間

H29年 12月上旬～ ※ワクチンの入手が遅れているため来院前にご確認ください。

#### 費用

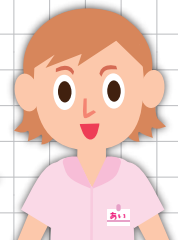
碧南市在住の65歳以上の方（公費）	1,000円（税込）
一般の方	1回目：3,500円（税込） 2回目：2,500円（税込）

※一般の2回目の料金は当院で1回目を接種された方が対象となります  
※碧南市の65歳以上の方は保健センターから届くハガキを持参して下さい  
※就学前児童は接種できません

#### 摂取方法

外来診療受付時間 月～土曜日（祝日除く）  
8：30～11：00に来院して頂き、  
接種希望と申し出て下さい。（予約不要）

できれば流行前に  
接種しましょう！



### 新任医師の紹介

## 藤井医師が入職しました！



藤井 恭子

愛知県がんセンター（岡崎）緩和ケア科で、患者さんご家族の身体や心の痛みを癒やす治療をしてきました。当院でも苦痛を緩和し、その人らしい生活を過ごせるようサポートしますので、よろしくお願い致します。



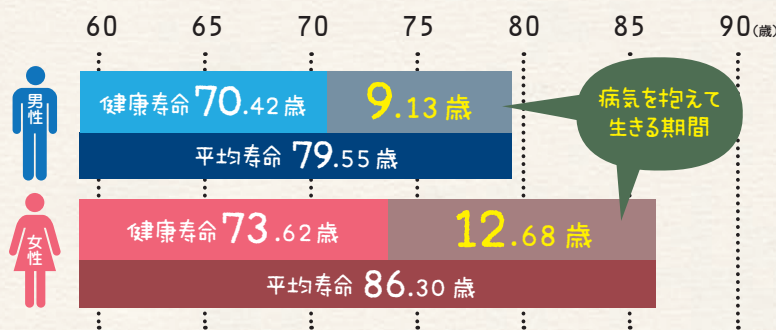
# 小林記念病院 健康管理センターだより

各種健康診断、人間ドックなど病気の予防を目的とした施設である健康管理センターの情報です。

## 健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、「元気で自立して過ごす期間」のこと。

平均寿命と健康寿命の間には、男性約 9 年、女性約 12 年の差があります。それはつまり、支援や介護を必要とする「健康ではない期間」が、平均で 9 ~ 12 年もあるということです。長い人生、いつまでも元気でいきいきと過ごすためには「健康寿命」を伸ばすことが必要です。



## 健康寿命をのばす 3つのポイント

### 1 食事 (カロリーコントロール)

一日 3 食腹八分目を心掛け、バランスの良い食事を摂りましょう。やせすぎは、身体を支える骨・筋力低下をまねきます。肥満は、関節等に大きな負担をかけます。

### 2 適度な運動

定期的な運動で体力・筋力維持のほか、ストレス発散をしましょう。また、痛みやだるさを放置すると重篤な病気を見逃す危険もあります。骨粗しょう症や変形性関節症などの運動器疾患は、自立度の低下や寝たきりとなることもあります。

### 3 五感を刺激 (ワクワク、笑顔)

趣味を持つ・友人と会う・家族と出かけるなど、積極的に活動するようにしましょう。

年齢に関わらず、思い当たる習慣や症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

## ストレスチェック

### ☑ ストレスチェック制度とは…

平成 27 年 12 月 1 日から従業員 50 名以上の全事業所に対してストレスチェック実施が義務付けられました。身体健康診断同様、**メンタル (こころ) の健康診断**といえるものです。

\*この制度の目的は、労働者のメンタルヘルス不調 (うつ等) の未然防止です。未然防止には、職場環境の改善と、労働者自身のセルフケア能力の向上が求められます。



当健康管理センターにて、ストレスチェック委託業務を行っております。委託内容・料金等はこちらでご相談ください。





## 特別養護老人ホームひまわり・安城

### ちょっと内装公開!

10月に無事、建物が完成しました。施設の特徴は、愛生館理念「物心両面の幸福」を念頭に入れた事業所内託児所の整備・ダストシュートの設置・見守りシステム\*の導入などです。利用者とその家族に喜んでいただける施設であることはもちろんのこと、従業員が働きやすい環境になったと思います。

あんしんの  
\*見守りシステム  
導入しました!



▲入所フロア



▲居室

あなたも、「働く仲間」になりませんか?

特養ひまわり・安城についての問い合わせは

特別養護老人ホーム ひまわり・安城  
開設準備室

**0566-92-0088** 担当: 疋田(ひきた)、岡田



▲託児所



▲託児所トイレ



キャッチフレーズは「元気な人生の結果 = 運動 × 口腔環境」

## 第2回歯ピカ講習開催!



11/4に老健ひまわりで、第2回歯ピカ講習会が開催されました。『歯みがきで病気を予防しよう』をコンセプトに予防通所の利用者のご家族が参加されました。

歯科医師でもある小林副代表による講話では『口腔ケアと認知症の関係』をテーマに口腔内を清潔にすることで認知症の予防に繋がることが分かり、充実した講習会となりました。

### 歯がある事のメリット

食事が楽しめる  
食事の量が向上する

自身の歯で噛むことで、  
認知症の予防になる

普段の歯磨きが今出来ている生活を維持していく要素として、意識を向けてもらえたらと思っています。



歯科衛生士 西脇







ひまわり村

## 長寿を祝う会



9月16日、  
禰宜田政信碧南  
市長にご臨席賜  
り、「ひまわり村  
長寿を祝う会」  
を開催しました。



当日は19名の

方が市長より祝辞をいただき、ひまわり村のみなさんからもお祝いしてもらいました。最後に市長やご家族と共に写真を撮り良い記念となりました。

年々充実していくひまわり村で、ますます元気に健康で暮らし、来年もみなさんと一緒にお祝いしたいと思います。



## 老健クリスマス会のお知らせ



日頃の感謝の気持ちを込めて、ご家族様、地域の皆様との親交を深め、より良い思い出の場となりますように、今年もお恵を絞ってプレゼントを準備しております。ご家族の参加をお待ちしています。

開催日時

### ディケア

12/5(火)、12/6(水)

ひばり会さんや、ピアノとオカリナ演奏のボランティアの皆さんが来て下さいます。

### 入所

2階 12/9(土)  
3階 12/16(土)  
◎17:25～

今年は新たにフルート演奏のボランティアさんが来て下さる予定です  
また、フラダンスを披露して頂けるボランティアさんの参加も予定しています。

毎年ボランティアの皆さんには、会を盛り上げて頂き、ありがとうございます。

## 語り継ぎたい記憶

第2回

後世に伝えたいお話を『語り継ぎたい記憶』と題し、入居者さんの人生を語っていただきます。今回は前号でご紹介した鈴木梢さんのお話の後半です。



碧南市流作町出身  
鈴木 梢さん (88)

昭和25年頃より岡崎市の病院にて看護師としての仕事を始められ、一人前の看護師となるため勉強ばかりの日々を過ごされました。その後は高浜市内の産婦人科、安城市内の社内診療所を経て、滋賀県内の国立病院へ移り、看護婦長にまで就任されるなど更なる努力を重ね定年まで勤め上げられました。

定年後は西尾市に移られ、現在生活の一部ともなっている俳句と出会いました。看護師時代と同様、俳句に魅せられ、またその奥深さを知り、日々俳句の勉強に取り組みられていらっしゃいます。

俳句を始めて30年、数々の賞も受賞されました。俳句を始められてからは、ますますご友人が増え、良き友・良きライバルとして、手紙のやり取りをされています。

平成19年に突然身体の麻痺に襲われ、現実を受け止められず自暴自棄に落ちてしまっていた時期、現実を受け止めるよう自分を救ってくれたのが俳句でした。俳句は鈴木さんにとって人生の一部となり、生きがいとなっています。



写真は平成29年度  
西尾・米津の川まつり俳句会  
西尾市長賞受賞

車椅子  
窓辺に寄せて  
花火見る





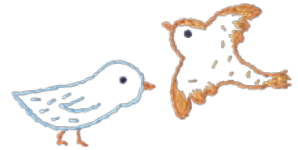
# 在宅介護センターだより

各施設・事業所との連携で、ご利用者のご家族の安心を支えている在宅介護センターからの情報です。

## 在宅介護センターより 運営に関するお知らせ

在宅介護センターでは、医療法人と社会福祉法人のそれぞれのヘルパーステーションと居宅介護支援事業所が統合し、社会福祉法人での一本化となりました。

### ひまわりヘルパーステーション



H29年8月1日より、常勤・非常勤・登録ヘルパーを合わせて26名の事業所となりました。若手からベテランまで、明るく元気な仲間達です！ 今後も利用者さんの自宅へ訪問し、身体介助支援や生活支援のお手伝いをさせていただきます。



### ケアプランセンターひまわり

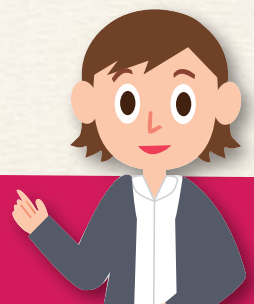


H29年10月1日より、主任ケアマネを5人配置とした、常勤11名、非常勤1名が所属する西三河最大の特定事業所となりました。24時間で相談を受ける体制を整え、利用者ニーズに対応しています。

今までと変わらず在宅介護センター内に相談窓口を置き、病院との医療連携も円滑に行える体制を整えています。



これからも今まで以上に、皆様に喜んでいただけるサービスを提供できるよう、笑顔で頑張ります！！





# 愛生館ホームページリニューアル

## 愛生館ホームページ



愛生館のホームページをリニューアルしました。今回のリニューアルによって、目的別・施設別に情報を探しやすいデザインおよびスマートフォン対応にしました。

そして、ブログサイトも公開しました。ブログサイトでは愛生館グループ全体でリアルタイムに起こっている事を発信したり、より身近な情報を提供していきます。

さらに、採用向けの特設サイトや愛生館で働くこんな感じっていうのを物語にしておもしろおかしく紹介した『あいせいかん物語』も公開しました。

どれもまだ生まれたばかりのサイトですが、今後どんどんコンテンツを充実させ、皆様にもっと愛生館を知っていただきたいと思えます。

## 愛生館ブログ



## 採用特設サイト



## あいせいかん物語



愛生館で働くこんな感じっていうの  
ゆるゆる物語にしました。

ちょっぴり笑える!? 恋物語

愛生館のLINE風まんが公開中

LINE風で読みやすいよ!!

愛生館

検索





# リハビリだより

ちょこっとためになる  
リハビリテーションの情報を  
お届けしています。

## 新しいリハビリ機器を

## 導入しました!

小林記念病院では、1階の外来と4階病棟のリハビリ室に加えて、5階にもリハビリ室を3月よりオープンしました。

主に2階病棟と3階病棟の入院患者さんが使用します。新しいリハビリ機器も導入しました!これまでより広く開放的な部屋となり、「気持ちよくリハビリができる」と患者さんにも好評です!

ベッドや平行棒では寝る・起きる・立ちあがる・歩くといった生活に欠かせない動作の練習を行います。テーブルのあるスペースでは手作業を行ったり、机で行う認知課題に取り組んでいます。また、言語療法室は個室になっており、集中して言葉のリハビリを行えます。



開放的で  
とっても気持ち  
いいですね!

## 新しいリハビリ機器の紹介

### ■ 自転車エルゴメーター

自転車エルゴメーターとは、自転車型のトレーニング機器であり、サドルにまたがってペダルを漕ぐことで筋力・体力の向上が出来ます。ペダルの重さの調整も自由になるので、使用者の筋力・体力に合わせて使用できます。



こちらのエルゴメーターは一般的なタイプです。またぎやすいように座面の高さを変えることが出来ます。



こちらのエルゴメーターは座面が低く、背もたれがついているので、足腰の弱い高齢者でも使用できます。

### ■ ニューステップ

写真の様に交互に両手脚を押ししたり引いたりして使います。

こちらもペダルの重さの調整が出来るので、両手脚・体幹といった全身の筋力トレーニングや体力向上のための有酸素運動を行えます。もし体の一部の筋力が弱くなっていても、ニューステップを使えば他の部分で補うことが出来るので長時間の運動が可能です。







# 栄養だより

小林記念病院で働く管理栄養士が「季節に合わせた健康促進のためのお食事」情報を掲載しています。

## 冬に向けて 高血圧予防



### 塩分の取りすぎ注意

もうすぐ本格的な冬がやってきますね！冬になると血圧が上がって気になっている方はいませんか？“冬と高血圧”はどんな関係があるのかご説明します。

寒さを感じると体を温めようとして血管は収縮し、血圧が上昇しやすくなります。それに加えて忘年会や新年会で食事による**塩分摂取が増えることも、血圧を上昇させる大きな要因**です。厚生労働省から1日の塩分摂取量は男性 8g未満、女性 7g未満と推奨されています。**高血圧症の方は1日 6g未満(約小さじ1杯！)**つまり、1食あたりの塩分量を2～3gにすると良いでしょう。

## 減塩のコツ

- ・レモンやお酢など酸味のあるものやカレー粉などの香辛料を活用しましょう。
- ・味噌汁に味噌を入れすぎない。出汁をたっぷり使うことでうまみも増します。
- ・お寿司に使用する醤油は付けるのではなくかけるようにしましょう。
- ・魚は切り身でも味のついていないものを購入し、表面だけに味をつけましょう！！
- ・加工食品(ハム、ソーセージなど)、練り製品は塩分が多いので食べすぎには注意しましょう。
- ・みそや醤油を減塩タイプに変更することもお勧めです。



## 塩分量の多い食品

- ・お寿司(5貫) 1.3g
- ・味噌汁(赤味噌) 1.3g
- ・漬物(たくあん5切れ) 1.3g
- ・塩サバ1切れ 2.7g



「和食なら大丈夫!」と思いませんか？  
和食って意外と塩分量が多いものもあるんです。

この1品で塩分量0.6g!  
(通常の酢豚は約3.5g)  
黒酢を使用することでコクがあり醤油などを加えなくても美味しく食べられます。しかも揚げてないので簡単に作れますよ!!

秋の食材で減塩レシピ

## いろいろ野菜の揚げない酢豚

### 作り方

- 1 豚肉にこしょうをまぶし一口大に丸め、丸めた豚肉に片栗粉をまぶす
- 2 さつまいもは乱切りにし、レンジで加熱しておく
- 3 その他野菜も食べやすい大きさに切る
- 4 フライパンにごま油をひき豚肉から炒め、火が通ってきたらその他食材も加え炒める
- 5 黒酢をからめたら完成

疾患による食事制限のある方は、医師または栄養士にご相談ください。



エネルギー: 344kcal カルシウム: 314mg  
ビタミンD: 26.7μg (1人分)

### 材料(1人分)

- 豚肉こま…60g
- 塩・こしょう…2つまみ
- 片栗粉…小さじ1
- さつまいも…4分の1
- 玉ねぎ…4分の1
- パプリカ…2分の1
- ごま油…小さじ1
- 黒酢…大さじ1



# 外来診療科担当医一覧表

時間帯	診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	内科	10	小林(明) 一般漢方	中山 循環器	加納 循環器	小林(明) 一般漢方	小林(明) 一般漢方	小林(明) 一般漢方
		11	仲野 腎臓	今泉 禁煙外来 11:00~12:00	肥田野 消化器	肥田野 消化器	今泉 総合呼吸器	
		12	高市 消化器	高市 消化器	宇治 神経		高市 消化器	名大循環器 総合循環器
		16				地域連携外来 老年		
	25		月山 糖尿病					
	外科	26			小田 総合			
	整形外科	23	<小林(武)>	西本		西本	鈴木	
		25			住田	住田	住田	名大整形
26		名大整形	猪飼			猪飼		
眼科	22	吉田	吉田	吉田		吉田	吉田(2・4)	

リハビリテーション科	35	久米	中山	西本・久米	月山	小田	今泉/中井
------------	----	----	----	-------	----	----	-------

午後	内科	12			<松木> 糖尿病	月山 糖尿病		<中村/松木> 糖尿病	
	泌尿器科	12					<石川>		
	外科	26	(小田)	(小田)			(小田)	(小田)	(小田)
		超音波室		<小田>(1・3)	乳腺 外来				
					<久米/今泉/ 小田>	褥瘡ケア 外来			
	整形外科	16	<若尾>						
23								<整形専門医>	
25			<骨粗鬆症外来> (予約のみ)						

〔外来診療〕

受付時間 8:30 ~ 11:30

診療時間 9:00 ~ 12:00

〔休診日〕

●日曜日・祝日

●医師の都合により、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ < > の医師の診療についてはお問い合わせください。

※ ( ) 内の数字は、第 ( ) 週を表します。

## 第1回小林記念病院 介護交流会 開催しました!!

日時 2017年11月26日(日)

場所 へきなん福祉センターあいくる

### 主な内容

- 栄養士による栄養相談
- 薬剤師による薬剤相談
- 医療相談員によるサービスの相談
- リハビリスタッフによるリハビリ相談
- 介護士、看護師による介護相談
- 身体の不自由な方の歩行体験
- とうもろこしを使った食事摂取体験
- 介護カフェ(患者さん、ご家族の集い)
- 健康体操



## 愛生館

コバヤシヘルスケアシステム

- 小林記念病院
- 小林記念病院デイケアセンター
- 健康管理センター
- 透析センター
- はとぼっぼ保育所
- しんかわ訪問看護ステーション
- 老人保健施設ひまわり(入所・デイケア)
- 小規模多機能ホームひまわり
- 小規模多機能ホームひまわり・福釜
- 特別養護老人ホームひまわり
- 特別養護老人ホームひまわり・安城
- 碧南市養護老人ホーム
- デイサービスひまわり
- ケアプランセンターひまわり
- ヘルパーステーションひまわり

〒447-8510 碧南市新川町3-88

TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

メールアドレス info@aiseikan.or.jp

ホームページ

愛生館

検索



編集・発行：愛生館コバヤシヘルスケアシステム 広報委員会  
平成29年12月

掲載されている方には事前に掲載許可を頂いております。