

ひまわり

Vol. 73
【1月発行】
新春号

- 1 新年のごあいさつ
- 3 骨粗鬆症講座
- 4 東海慢性期医療協会 第20回 研修会
第1回 小林記念病院介護交流会
- 5 特養ひまわり・安城（仮称）機能公開
- 6 園芸療法の一環でじゃがいも収穫!!
クリスマス会開催
- 7 特定保健指導
- 8 デイケアセンターリニューアル
- 9 病院の外でリハビリをしよう!
- 10 年末年始の体をリセット
野菜たっぷり!みぞれ鍋



特養ひまわり・安城（仮称）寄贈品前にて



愛生館 だより



小林記念病院は、昨年、利用者のリハビリ量に応じた病棟再編を行い、「困っちゃったら小林さん」を掲げ、入院業務に注力してきました。その結果、今まで以上に利用者のニーズに応えることができました。

また、10月に病院デイケアもリニューアルし、外部の方からも一目で変化を感じられるようになりました。利用者はもとより従業員にも、より快適な環境になりました。

そして、「老健ひまわり」「小規模多機能ひまわり」「特養ひまわり」のある「ひまわり村」に、居宅介護支援事業所・訪問介護のスタッフを集約しました。介護の機能が集約されたことで、より連携してサービス提供を行いやすい環境になりました。

今年の4月、安城市福釜町に「特別養護老人ホームひまわり・安城(仮称)」を開設します。

新たな施設では、スマートフォンを活用した「高精度な見守りシステム」を導入します。コール発生時に、スマートフォンの画面で室内の映像を確認できます。スタッフ不足を補うとともに、利用者やその家族にも「高い安心感」を提供できます。

また、新たに設置した移動可能な水洗式ポータブルトイレは、今までのような臭いや後始末の心配が要りません。利用者の尊厳を守るだけでなく、家族やスタッフの負担軽減にも大きな成果を生むことでしょう。

一方、働きやすい環境の一環として、熱のこもりやすい厨房は、涼しく快適に仕事ができるようオール電化を導入しました。

また、託児所も併設していますが、随所に子供目線の機能が組み込んであります。親が安心して子供を預けられる環境の創造に挑戦しました。

そのほか、ダストシュートや水回りなどにも、独自のアイデアをたくさん盛り込んでいます。

愛生館コバヤシヘルスケアシステムは、高まる高齢化に伴う地域の様々な期待に応えるため、理念「質の高い医療と手厚いサービス」と「全従業員の物心両面の幸福」を実現する所存です。

皆様方には今後とも、ご支援のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

愛生館コバヤシヘルスケアシステム

代表 小林武彦



愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護事業所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。



1階ホール

床暖房・クッションフロア 完備

中庭



コミュニティスペース横のバルコニー



託児所トイレ



託児室



ダストシュート



洗濯室



共同生活室

働く環境の整った厨房



オール電化・スルー冷蔵庫

特別養護老人ホームひまわり・安城(仮称)



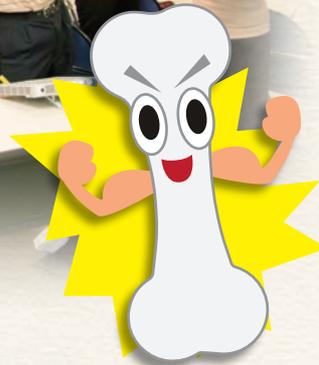


小林記念病院だより

急性期・回復期の患者さんを広く受け入れるケアミックス型病院の情報です。



「いつのまにか骨折」を防ごう！ 骨粗鬆症講座 開催しました！



11月21日地域住民に向けて骨粗鬆症講座を開催し32名の方に参加して頂きました。

最近、骨粗鬆症が原因で「いつのまにか骨折」になってしまう方が増えています。講座に参加することで骨粗鬆症のことをもっと知り、健康な身体づくりをしてもらいたいとの思いで企画しました。

講座内容

住田医師

骨粗鬆症って
どんな病気なの？

鈴木看護師

骨粗鬆症を防ぐには
どうしたらいいの？

岡本薬剤師

骨粗鬆症の薬は
どんなものがあるの？

岡理学療法士

予防するにはどんな
運動をすればいいの？



参加された方からの嬉しい声

- 骨粗鬆症がどんな病気か分かった
- 栄養面とのつながりが分かった
- 治療薬を続けることが大切だと感じた
- 楽しく効果的な運動が知ることができたので続けたい

今回の講座が、参加された皆さんの「いつのまにか骨折」の予防につながり、笑顔で生活できるきっかけになれば幸いです。

東海慢性期医療協会 第20回 研修会

11月12日名古屋国際会議場にて、「元気を出せ慢性期～平成30年医療・介護同時改定をひかえて～」をテーマに「東海慢性期医療協会 第20回研修会」が開催されました。

愛生館から、鈴木絢子さん、堤大地さん、杉浦律子さんの3名が日頃の取り組みをまとめた発表をしました。中でも薬剤科 鈴木絢子さんの“地域包括ケア病棟への薬剤師の配置が必要である事”を検証した発表が栄えある「最優秀賞」に選ばれました。

今後、薬剤師の病棟業務の重要性はさらに高まると考えられます。薬の専門家として、「患者さんに合ったお薬」の提供ができるよう薬剤科一同、より一層頑張っていきたいと思えます。



最優秀賞を受賞した鈴木絢子さん（左）

第1回 小林記念病院介護交流会

11月26日、以前より病院内で行っていた家族教室の内容を拡大し、へきなん福祉センターあいくるで開催しました。

◆相談ブース

- ①介護相談 ②リハビリ相談 ③薬剤相談
- ④栄養相談 ⑤医療福祉相談

それぞれの専門員が、患者さんや家族の日頃抱えている不安や疑問に対し、納得されるまでお応えしました。

◆体験ブース

- ①トロミ剤を使用した水分摂取体験
- ②身体の不自由な方の歩行体験・目の見えにくさの体験
- ③健康体操 ④認知症予防体操
- ⑤体の水分量や筋肉量測定

参加された方々の満足度が高い会となり、会場は笑顔あふれた、とても和やかな雰囲気となりました。





ひまわり村だより

ひまわり

特別養護老人ホームひまわり・安城 (仮称)



機能公開

4月1日の開設に向けて準備を進めています。今回完成した施設の機能について紹介いたします。



一般向け内覧会のお知らせ

3月4日(日) 開催時間 PM1:30~3:30
会場 安城市福釜町下山 81-1

見守りシステム

あんしんの
*見守りシステム



スマートフォン



最新の見守りシステムを導入しました。特徴は、全居室の天井に設置したセンサーと現場の映像も画面で確認できるスマートフォンです。

万が一転倒や転落が発生した場合には、映像記録により録画された事故前後の映像で状況を確認することができ、適切なケア及び事故防止策への展開が可能となります。

また、入居者のプライバシーにも配慮し、コール発生時のみ映像確認が可能となるため、常時監視されているといった心配はありません。

ポータブル水洗トイレ



一般的なポータブルトイレで気になる、「臭い」や「後片付けの手間」という課題を解消する「ポータブル水洗トイレ」を設けました。

また、ベッドの横に設置することも可能なこのトイレは、「介護が必要になっても排泄は自分の力で済ませたい」という気持ちに応えることができ、自立にもつながると考えています。

ここから水が供給され汚物を排出します。

水まわり

従業員の働きやすい環境を目指し、浴室・汚物処理室・洗濯機などの水まわりを、各フロア事に集約しました。

また、おむつ等を捨てていく回数を減らすため、水まわりスペースにダストシュートを設けました。



ダストシュート

託児所

愛生館グループのお子さんも使用できます。目には見えませんが、この床は全面床暖でさらにクッションフロアにもなっていて裸足で走り回ったり、転んだりしても安心です。

子供の声が広がり、働く人だけでなく施設全体が「ほっ」とするそんな役割も果たしています。



お問い合わせ

特別養護老人ホーム
ひまわり

☎(0566)41-0865

担当：小林



園芸療法の一環で じゃがいもの収穫!

12月の終わり、農園にてジャガイモの収穫を行いました。植えた時期が遅かったため、やや小ぶりで豊作とはいかず、自然相手の難しさを実感しました。

体験された方の声

「野菜を育てることがこんなに大変だとは知らなかった」
「もっと広い畑で作りたい」
「育てる種類を増やしたい」



耕作面積の拡大を計画します。



老健クリスマス会 を開催!

今年のデイケアでは、『年末大感謝祭、くじ引き大会』を目玉に、参加される皆さんにどしどし景品を持ち帰っていただく趣向としました。

また、ピアノボランティアの先生に、素敵な演奏を聞かせていただきました。

入所部では、驚きのあるクリスマスにしようと、今までなかったプレゼントを用意しました。各フロアではライバル意識を燃やし、飾りつけに力が入りました。

イベントの「真冬のフラダンス」は今年の新しい試みで、クリスマスとの相性の良さに気づかされました。その他フルートの演奏やリハピリスタッフによるコントなどがありました。



語り継ぎたい記憶 第2話 前編

特別養護老人ホームひまわりの入居者に「かたりべ」として自分の人生を語っていただくこのシリーズ。第2話は京都府出身の林きみさんです。



京都府上京区出身
林きみさん (94)

林さんは大正12年(1923)に京都で生まれ、置屋に育ちました。滋賀県立大津高等女学校卒業後、立命館大学で国文学を学びました。同学年の女子生徒は5名だったそうです。「夏目漱石は全部読んだよ。一番好きなのは『それから』。平安時代の中宮定子が大好き。私は没落の物語が好きだな。」そんな話をする時の林さんは文学少女の目です。

卒業後に就職した京都新聞では、新聞原稿のチェックと「銃後の知らせ」を担当しました。戦地に赴く特派員が預かってきた兵士の手紙を家族へ届けたり、家族の手紙を特派員に渡す仕事で、家族が喜ぶ顔を見るのは、やりがいを感じる瞬間でした。京都は空襲がなく、芸者遊びをする旦那衆が身近にいるなど、戦火を身近に感じる生活ではありませんでした。しかし、多感な青春期、終戦の知らせに安堵したそうです。

33歳の時、大学の先生の紹介で名古屋の繊維商社に転職。生地見本を製本する仕事を担当しました。女性3人が一部屋で寝起きする寮生活は退職まで続きました。寮の同室者と運命の出会いがありました。「今の私があるのは『れいこさん』のおかげ。今まで直接言ったことはないけれど、『ありがとう』と伝えたい」とおっしゃる表情は言葉に表せない深みが印象的でした。

つづく



特定保健指導について

皆さん、特定健診は
受けましたか？

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群を減少させることを目的としています。健診項目は右の表のとおりです。

結果に応じて、必要な方には「特定保健指導」を行います。



必須項目

- 質問表（服薬歴、喫煙歴等）
- 身体測定（身長、体重、腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）
 - ・検尿（尿糖、尿蛋白）

詳細な検査項目

（一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）

特定保健指導とは？

健診結果から自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実施できるよう医師、保健師等による個々人の特性やリスクに応じた支援を行います。

右記の判定方法により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に対し実施されます。

自身の健康を見つめ直すチャンスです。該当している方は、ぜひこの機会に特定保健指導を受けてみてはいかがでしょうか？

腹囲（おへそ周り）

男性…85cm以上である

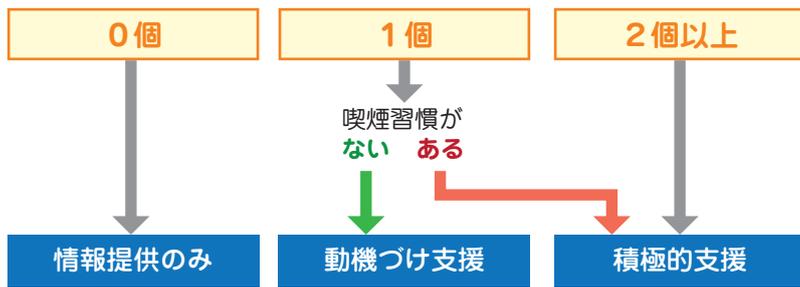
女性…90cm以上である

いいえ ↓ はい

判定値

- 血糖** 空腹血糖値が **100mg/dl以上** またはヘモグロビン A1c が **5.6%以上**
- 脂質** 中性脂肪が **150mg/dl以上** またはHDLコレステロールが **40mg/dl未満**
- 血圧** 収縮期血圧が **130mm以上** または拡張期血圧が **85mmHg以上**

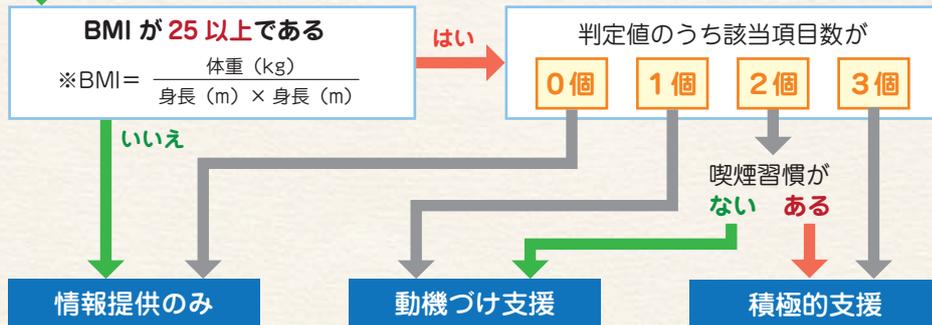
判定値のうち、該当項目が



BMIが25以上である

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

いいえ ↓ はい



当センターには、保健師がいます。
いつでもご相談ください！



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。

デイケアセンター リニューアル

10月に改修工事を行い、綺麗にスッキリとした空間になりました。これまでの1日を通してご利用頂くデイケアから、リハビリのみに特化した1回80分間のデイケアに変わりました。

コンセプトは在宅での自立支援を目的とした『**ビュッフェ型リハビリ**』です。「リハビリだけをしたい!」「体力をつけて活気のある生活をしたい!」など目的に合わせて内容を選択して頂けます。

リハビリスタッフが、利用者さんの目的に合った運動メニューの設定や個別リハビリ等を行います。ご自宅での運動の指導など、私達リハビリスタッフにおまかせ下さい!!



有酸素マシン

3台



主に体力や筋力の向上を行うマシンです。手前2台がエアロバイク、奥に*AMTという足踏み式のマシンを導入しました。短時間で持久力のほか、下半身の筋力アップも効果的に行えます。
※AMTは碧南市・高浜市では当デイケアにしか設置していません!

ウェイトマシン

5台



主に筋力の向上を行うマシンです。スポーツジム等で見かける物と同様のマシンを導入しました。軽い負荷から重い負荷まで、幅広く負荷量を設定する事ができますので、年齢を問わずご利用頂けます。

集団体操も!



最後の20分は鏡の前で健康運動指導士による集団体操を行っています。
皆様、生き生きと楽しく運動して頂けます!!

見学やお試し利用も受付しています!
興味を持たれた方は担当の
ケアマネジャーに相談してください。

営業時間と送迎サービスのご案内

		月	火	水	木	金	土
午前	送迎(迎)						
	9:00-10:20	○	○	○	○	○	○
	10:40-12:00	○	○	○	○	○	○
午後	送迎(送)						
	送迎(迎)						
	13:30-14:50	○	○	○	○	○	
	送迎(送)						

総合事業
碧南市





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。

病院の外で リハビリをしよう!

平成 28 年度の診療報酬の改定で、
必要と判断されれば病院外でも
リハビリを行えるようになっていきます。



より実践的な
リハビリが
できますよー!

例えば、どんなことをするの？

「電車を使いたい！」
という患者さんの場合…



実際に療法士が患者さんと一緒に
電車に乗って下記項目の評価や指導を行います

- 券売機や改札機を間違えずに使用できるか。
- エスカレーターや車両に安全に乗れるか。
- 車両の中でバランスを崩さずに立ってられるか。

その他の 病院外での リハビリ例

- 例 1** 道路の横断、エスカレーターの利用、公共交通機関の利用。
- 例 2** 職業復帰の準備が必要な患者に対し、実際の職場での訓練。
- 例 3** 店舗における日用品の買い物、居宅における掃除、調理、洗濯等。

\\ 実際にこんなリハビリをしました! //

“スーパーでお買い物”リハビリ

混雑した店内で安全に移動できるか、買いたい物を間違えずに選べるか、お金の計算ができるかなどを評価しています。実際の生活場面でリハビリを行うことで、より正確に評価ができます。上手に行えた場合は患者さんの自信にもつながります。





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。

この年末年始 食べ過ぎた人必見!

年末年始の体をリセット

年末年始食べ過ぎちゃった…と感じている方いませんか？

年末年始は家の中で過ごす時間が多いと思います。そしていつもより食べ過ぎてしまいがちですよ。実は食べ過ぎてしまった胃は疲れてしまっています。

そこで今回は胃に優しく消化のいいレシピをご紹介します！

消化のいいものを食べて疲れている胃をリセットしましょう。

消化の良い野菜

- ・キャベツ
- ・かぼちゃ
- ・大根
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・じゃがいも
- ・カブ
- ・里芋
- ・ハクサイ

など、主に食物繊維の少ない野菜です。

更に火を通すことでより消化が良くなります。



たっぷりの大根おろしがポイント!

野菜たっぷり! みぞれ鍋

作り方

- 1 鍋に●マークの調味量をいれ沸騰させる。
- 2 沸騰したら鱈を一口大に切り、入れる。
- 3 その上に野菜を入れる。蓋をして具材に火が通るまで弱火にかける。
- 4 最後に大根おろしをのせ、軽く火を通したら完成。

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: 102kcal (1人分)

材料(1人分)

- 鱈…1匹(約60g)
- 大根おろし…約1/3本分
- 人参…1/3本
- 白菜…1/4個
- ねぎ…1/4把
- 水…500ml
- 白だし…50ml
- 酒…50ml
- 塩…少々(お好みで)

消化お助け食材! 大根おろし

大根はおろすことで、消化しやすくなります。また大根にはデンプンを分解するアミラーゼ、脂質を分解するリパーゼ、タンパク質を分解するプロテアーゼという酵素が含まれています。

これらの消化酵素は、消化のサポートをしてくれるので胃腸の調子を整え、胃もたれを予防するなどの効果があります。



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 9:00~10:30 循環器	加納	循環器	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 総合呼吸器	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							
	26				小田	総合						
	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		猪飼			
	22	眼科	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	山本(楯)	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							
	整形外科	16	<若尾>			<久米/今泉/小田>	褥瘡ケア外来					
		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。

初任者研修開講のご案内

愛生館では、碧南・高浜の事業所の中で唯一定期的に初任者研修(旧ヘルパー2級)講座を開講しています。受講理由はみなさん様々ですが、経験豊かな講師による丁寧な指導で楽しく介護について学べます。

9期生(火)(木)コース 4月~6月
10期生(日)(祝)コース 7月~11月 通学22日間

問合せ先: 特別養護老人ホームひまわり
初任者研修担当 曾我/深谷 TEL(0566)41-0886



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(仮称)
- 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



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30年1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。