

ひまわり

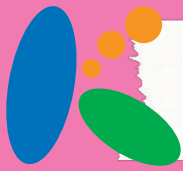
Vol. 74
【4月発行】
春号



特別養護老人ホーム
ひまわり・安城 開設

- 1 新入職員紹介
- 3 特別養護老人ホーム ひまわり・安城
竣工式・内覧会
- 4 NHK による安城特養訪問取材
「三河万歳」の小道具を寄付しました
- 5 ひまわり村 さくら祭り
- 7 はじめよう!ピンクリボン習慣
- 8 安城市社会福祉大会で表彰されました
- 9 フレイルって知っていますか?
- 10 食事レクリエーション
食物繊維豊富!おからサラダ





新入職員紹介



入職式



やま だ かおる
医師 **山田 薫**

リハビリテーション科常勤医師として4月より着任いたしました。地域の皆様の「生」(生命、生活、人生)を守り、扶けることを通して、日本一の医療・介護・福祉のユートピアの実現に貢献いたします。

いわ た み
岩田 あゆ美

笑顔と感謝の気持ちを忘れず、いつでも患者さん第一に考えます。

看護師
出身地：愛知県碧南市
趣味：友達とカフェ巡りをする



すず き きみ よ
鈴木 公代

明るく笑顔で患者さんと接し、いけるように頑張ります。

准看護師
出身地：愛知県西尾市
趣味：映画鑑賞



かみ や み ゆき
神谷 美幸

明るく笑顔で一生懸命仕事に取り組みたいと思います。

准看護師
出身地：愛知県安城市
趣味：料理



すず き な ほ
鈴木 菜帆

毎日、笑顔でいられるように一生懸命頑張ります。

理学療法士
出身地：愛知県豊田市
趣味：お出かけ



あさ い こう た ろう
浅井 杏太郎

目の前の事に全力で取り組み、常に笑顔で働いていきたいです。

理学療法士
出身地：愛知県西尾市
趣味：旅行



の むら こう た
野村 洸太

笑顔を絶やさず！元気で明るく！一生懸命頑張ります。

理学療法士
出身地：愛知県みよし市
趣味：ツーリング、食べ物めぐり



はやし こう へい
林 弘平

これからは、「たぶん」という言葉は使わないように心がけます。

理学療法士
出身地：岐阜県
趣味：曲作り、小説、スノボー



たけだ あ さ み
武田 亜佐美

患者さんに一生懸命になれる理学療法士を目指して頑張ります。

理学療法士
出身地：愛知県岡崎市
趣味：寝ること





新たな25名の決意!!



すずき もえ
鈴木 萌

明るく! 笑顔で!
はきはきと!

理学療法士
出身地:
愛知県知多郡阿久比町
趣味: ボード



やまうち なつき
山内 夏輝

自分自身でできることを増
やせるようがんばります。

介護福祉士
出身地:
沖縄県
趣味: さんぽ



ふくしま さおり
福島 沙織

利用者さんを笑顔にできる
介護士を目指します。

介護福祉士
出身地:
愛知県刈谷市
趣味:
かわいいもの集め



くぼた
久保田 まゆ

明るく笑顔で働いていき
たいです。よろしく願
います。

介護福祉士
出身地:
愛知県西尾市
趣味:
音楽を聞くこと



さとう りな
佐藤 莉名

一日でも早く仕事に慣れ、
笑顔忘れず人の役に立
ちたいです。

介護福祉士
出身地:
愛知県高浜市
趣味: 釣り、
お出かけ(ショッピング)



とう あやか
藤 彩香

元気がいいねと言ってもら
えるように頑張ります!

作業療法士
出身地:
愛知県西尾市
趣味:
カラオケ、読書



かとう だい
加藤 大

笑顔で元気に
頑張ります。

作業療法士
出身地:
愛知県瀬戸市
趣味: 格闘技



あさと みさき
安里 美咲

一生懸命頑張ります。
よろしく願います。

ケアワーカー
出身地:
沖縄県
趣味: 運動



うえざと しほ
上里 志歩

学ぶことを楽しみながら沢
山成長してお役に立てたら
嬉しいです。

ケアワーカー
出身地:
沖縄県
趣味:
音楽フェスに行くこと



おおし さゆり
大橋 沙友里

利用者の方に寄り添い、
自分自身楽しみながら笑
顔で頑張ります。

ケアワーカー
出身地:
愛知県安城市
趣味:
テイスニーに
行くこと



あずま りょうか
東 竜翔

私から人と関わる機会を
増やし、深い人間関係が
作れるようになる

ケアワーカー
出身地:
沖縄県那覇市
趣味: 読書、
ウォーキング



たかえす なつき
高江洲 夏希

常に笑顔で頑張ります!!

ケアワーカー
出身地:
沖縄県
趣味: ドライブ



いけはま あおい
池濱 葵

まだ分からないことだらけ
ですが一生懸命がんばり
ます。

看護助手
出身地:
愛知県西尾市
趣味:
ネイルすること



いとう まつえ
伊藤 松江

笑顔忘れず、思いやり
と寄り添う気持ちを大切に
します。

看護助手
出身地:
愛知県西尾市
趣味:
映画やドラマを
見ること



ありかわ めい
有川 瞳

最初は足を引っばると思
いますが一生懸命働
きます。願
います。

看護助手
出身地:
愛知県知多郡東浦町
趣味:
音楽を聴くこと



あおやま じゅん
青山 純

早く仕事を覚えていき
たいと思います。

調理師
出身地:
愛知県安城市
趣味:
ドライブ、料理





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。

特別養護老人ホーム
ひまわり・安城
竣工式・内覧会

特別養護老人ホームひまわり・安城を開設しました。

平成30年4月1日に、特別養護老人ホームひまわり・安城を無事に開設することができました。ひとえに皆様のご支援があったからだと感謝しております。これからは従業員一同、入居者さんをはじめ地域の方たちから必要とされる施設作りに邁進していきます。

今後ともご支援・ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



3月4日、晴天に恵まれた日、無事に竣工式・内覧会を執り行うことができました。大村知事をはじめ、清水安城市医師会会長、そして地域の多くの方に出席していただきました。関係者各位には、改めて感謝の気持ちを伝えさせていただきます。ありがとうございました。

また、竣工式の後は内覧会も開催いたしました。400名を超える多くの方にお越しいただき、参加された方にも大変好評をいただきました。

特養ひまわり・安城は、多くの最新設備等を用いた職場環境を備えております。ご興味がある方は施設見学をしに、是非来所ください。

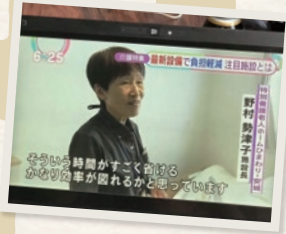


次号は、特養ひまわり・安城の魅力を紹介させていただきます。



NHK による安城特養訪問取材

愛生館で取り組んでいる「介護職の働く環境整備」を取材するため、NHK の取材陣の方がお見えになりました。特に、今年の4月に新規開設した特養ひまわり・安城には、5年前に開設した碧南市の特養ひまわりでの経験や反省を踏まえ、新しく導入した最新設備が多くあります。それらの最新設備を中心に、従業員の働く環境を改善する取り組みを取材されました。



今回の取材は、4月10日のNHK総合「まるっと」というニュース番組で介護特集として放送されました。

映像のプロが編集した動画はわかりやすく、見ていただいた多くの方に「介護に従事する人に対して施設としてできることは何なのか」「愛生館が取り組んでいる姿勢」が伝わったのではないかと思います。

うれしいことに、この放映は視聴者からの評判がよく、別のニュース番組でも取り上げていただきました。

今回の放映が、「今後の介護現場がどうあるべきか」を考えるきっかけになればと思います。

伝統芸能「三河万歳」の小道具を 小学校へ寄付しました！



法人で毎年行なっている地域貢献の一環で、今年には地元西三河の伝統芸能である「三河万歳」という祝福芸で使う小鼓や衣装などを、安城市立丈山小学校に寄付させていただきました。丈山小学校では、国から重要無形文化財に指定されているこの伝統芸能を次世代に繋ぐため、「三河万歳クラブ」があります。

特別養護老人ホームひまわり・安城の近くの小学校なので、子供達が施設で踊りを披露してくれる日を今から楽しみにしています。



今年で3回目のさくら祭り

今年も、3回目となるさくら祭りを4月1日に開催いたしました。今年は例年に比べ、桜の開花が2週間ほど早いということもあり、さくら祭り当日には桜が散ってしまうのでは、と心配していました。しかし、心配をよそに当日は天気も良く風もない暖かな気候でした。そのうえ桜は満開!!近年まれに見る好条件に恵まれ、300名を超える方々が春の陽気に誘われて来訪されました。年々増える来訪者の姿から、地域の方々に「ひまわり村」が認知されていると感じております。

老健屋内会場では、トレーニングセンター体験の他、地域のボランティアさんとスタッフによる歌と生演奏が行われました。また、各会場に出発していた謎のヒーローも集結するなど、多くの方が老健屋内会場を盛り上げてくれました。

今年も地域の皆さん・利用者さんと共に、素敵な思い出を作ることが出来ました。



第3回

祭り

模擬店も大人気!!

利用者さんご家族、近隣のみなさん、クラブ活動・慰問でお世話になって頂いている先生、従業員、たくさんの方々が参加されました。

たこやき、みたらしだんご、カツサンドと豚汁もあっという間に売り切れになってしまうなど、会場は大盛況でした。



村とは…

愛生館が碧南市鷺塚地区で展開している高齢者福祉拠点です。ひまわり村には「老人保健施設ひまわり」「特別養護老人ホームひまわり」「小規模多機能ホームひまわり」「碧南市養護老人ホーム」があります。



さくら

ひまわり村



認知症カフェ

デイサービス内で行った「認知症カフェ」では120名を超える来客がありました。ブレンドマイスター「ほっと cafe」の出張をお願いし、1杯100円で飲めるコーヒーや紅茶、ジュースはとてもおいしかったと大好評！

イベントとして用意したスノードーム作りは子どもにも大人気ですぐに完売してしまいました。

その他「認知症診断コーナー」「よろず相談コーナー」は専門職がアドバイスを受けたまわりました。

講演会

「きれいな死の看取りから」

講師：小林記念病院医師 小林 明子

さくら祭りでは、地域の方々と介護に伴う社会問題について、共に考える場を開催しています。今年は、ちらちらと舞う桜の花びらを背景に、「人生の最終段階におけるおmoi・希望」をテーマに講演会を開催いたしました。開会にあたり、碧南市市長禰宜田正信様よりご挨拶を頂きました。

講演会の前に行ったシンポジウムでは、シンポジストの方々から専門職としての発表をしていただきました。多死社会と言われる中、会場からも活発にご意見を頂くなど、「人生の最終段階」についての意識の高まりを感じました。

講師の小林明子医師は、「医療の現場」「特養という生活の場」という両面から看取りの現状を見つめてこられたそうです。そんな先生は、講演会で「きれいな死の看取りから」と題し、事例を通して温かい口調で語られました。



参加者からは、「たくさんの方が支えてくれることがわかった」「無関心ではいけない。家族で話し合う事の大切さを学んだ」など、多くの声をいただきました。

最後に、碧南市在宅医療サポートセンターの担当者から、「もしもの時」に活用できる「私の4つの大切な覚え」をはじめとして、碧南市としての取り組みなどもご紹介いただきました。

■シンポジスト

碧南市訪問看護ステーション

特定看護師・訪問看護認定看護師 山端二三子氏

特別養護老人ホームひまわり・安城

言語聴覚士・機能訓練指導員 榎原綾子氏

お問い合わせ

老人保健施設
ひまわり

☎(0566)41-0007

担当：坂田、竹ノ内



11人に1人。

これは乳がんと診断される女性の割合です。

生涯に乳がんと診断される女性は現在「11人に1人」と言われています。
しかし乳がんは**早期発見・早期治療**を行えば怖い病気ではありません。
他のがんと比べても、生存率が高い特徴があります。

正しい知識と意識で
早期発見・早期治療を
目指しましょう！



はじめよう！ ピンクリボン習慣



ピンクリボン習慣を身につけることが
早期発見につながります。

STEP 1 月に1度のセルフチェック

些細な変化に気づくことが出来るよう、
月に1度セルフチェックをしましょう。
自己検診からがんを発見した人もいます。

セルフチェックの方法は次号ご紹介いたします！

STEP 2 年に1度の乳がん検診

セルフチェックで異常を感じない場合でも、
年に1度は乳がん検診を受けましょう。
マンモグラフィーやエコー検査により、
手で触れない小さながんも見つける事が出来ます。

STEP 3 気になるときはすぐ受診！

自覚症状がある場合は検診を待たず、
乳腺外科など医療機関ですぐに診察を受けてください。

次号、マンモグラフィーについてご紹介いたします

Q & A

Q 乳がん検診は何をするの？

A 問診、視触診、画像検査（マンモグラフィーやエコー）を行います。

Q 何歳ぐらいから？

A 厚生労働省からは「40歳以上の女性は2年に1度」という指針が出されていますが、乳がんは30歳代から増加し始める為、30歳からセルフチェックやエコーによる乳がん検診を始めることをお勧めします。

Q 費用はどのぐらいかかるの？

A 当院の健康管理センターで受診された場合、以下の金額になります。

検診の種類	料金（税込）
マンモグラフィー	¥4,320
エコー	¥3,240

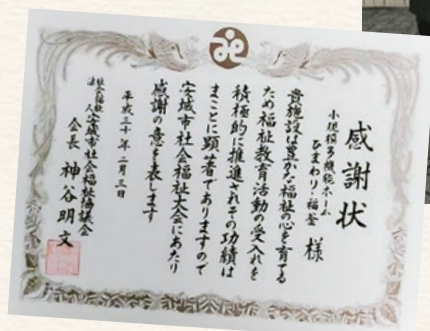
在宅介護センターだより

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。

第23回 安城市社会福祉大会で 表彰されました！

第23回安城市社会福祉大会で、「小規模多機能ホームひまわり・福釜」が表彰されました。

この安城市社会福祉大会は、福祉活動に貢献された方や団体を表彰する大会です。当法人は、日ごろからボランティアの方々を積極的に受け入れ、地域の皆さんとの交流にも力を入れていることが評価されました。今後も、地域の方々と共に活動を続けていきたいと思えます。



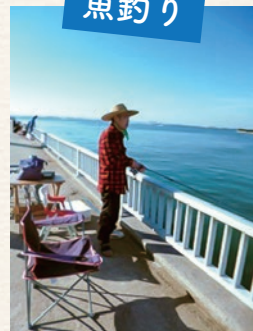
カラオケ大会



野菜の収穫・調理



魚釣り



24時間365日のあたたかい支援

小規模多機能ホームでは、「通い」・「泊まり」・「訪問」の3つのサービスを顔なじみの従業員で24時間365日支援しています！ケアマネジャーが常駐していますので、いつでも相談が可能です。

例えば…

利用者さん・ご家族の希望に合ったサービスが提供できます！

- ♥ 利用者さんの生活に合わせた対応が可能なので、送迎時間も様々です。
- ♥ 急なお泊りも可能で、何ヶ月も前からの予約は不要です。
- ♥ 何ヶ所もサービスを利用して混乱する事はありません。

当法人では、碧南と安城にそれぞれ事業所を運営しております。

利用者さんのやりたい事・できる事を尊重し、役割を持ちながら生き生きとした毎日を過ごして頂けるよう従業員とともに活動しています。

お問い合わせ

小規模多機能ホームひまわり ☎(0566)41-0505 担当：高橋

小規模多機能ホームひまわり・福釜 ☎(0566)92-5100 担当：近藤

フレイルって 知ってますか？

近年、テレビや新聞でも「フレイル」という言葉が取り上げられるようになってきました。フレイルを予防して健康な生活を送りましょう！

フレイルとは

「老化に伴い筋力や活動量が低下している状態」を指します。介護が必要になる危険性が高いですが、適切な実践を行うことで健康状態に戻ることのできる人達です。

特に 75 歳以上になるとフレイルが原因で介護が必要になる方が増加します。



出典：長寿医療研究センター病院レター 49 号をもとに改編



すぐにできるフレイル簡易チェック

- 最近、体重が減ってきた。
- 物忘れが増えた。
- 歩く速度が遅くなってきた。
- わけもなく疲れると感じる。
- 運動習慣が減ってきた。

3つ以上当てはまる場合はフレイルの可能性あります。

フレイルを予防・改善するためには!?

特に重要なことは栄養摂取と運動です。

栄養摂取

1日3食しっかり食べましょう！
大事な栄養素は以下の2つです。

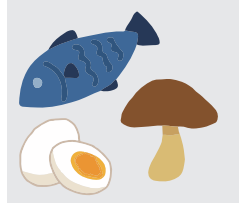
たんぱく質



筋肉を作ります。



ビタミンD



筋肉を強くします。



運動

フレイル対策となるトレーニングの一部を紹介します！

1 頭上げ

10回
×
3セット

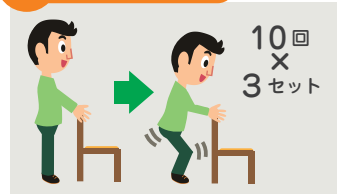


- ・両手をおなかの前で組みます。
- ・おなかを覗き込むように頭を上げます。

おなかと背中の筋肉を強化できます。

2 スクワット

10回
×
3セット



- ・椅子の背もたれなどにつかまります。
- ・両足は肩幅に開きます。
- ・背中が丸くならないようにお尻を下にまっすぐ落とします。

足、腰の力を鍛えられます。



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。

食事レクリエーション

回復期リハビリテーション病棟では月に一度食事レクリエーションを行っています！

普段よりちょっぴり豪華なメニューを提供させていただくので、患者さんから喜ばれている取り組みです。

調理師が趣向を凝らしたメニューを考案し、管理栄養士がエネルギーや塩分の計算を行っています。メニューの一部を病棟で調理、盛り付けするので、目や香りなどでも食事を楽しんでいただけます。



こんなふうに、患者さんの目の前で調理を行っています。



3月は、かき揚げを揚げました。食欲をそそる香ばしい香りが食堂いっぱいに広がりました！

食事レクリエーション 3月のメニュー

- おからサラダ
- 紅白あんぺい
- あおさの味噌汁
- 網海老と玉ねぎのかき揚げ

肥満予防、便秘の改善には「おから」

おからは食物繊維が豊富に含まれており便秘を良くし高コレステロールや肥満の予防にも効果があるとされています！



食物繊維豊富！ おからサラダ



エネルギー：120kcal (1人分)

作り方

- 1 おからをフライパンでから炒りし水分を飛ばす。(フタをしなくて電子レンジで5分でも可)
- 2 1をだし汁に浸し、あら熱がとれるまで冷ます。
- 3 その間にきゅうり・人参を薄めのいちょう切りにする。
- 4 ●を全て混ぜ合わせる。
- 5 全ての材料を混ぜ合わせて完成！



材料(1人分)

- おから…30g
- きゅうり…1/4本(10g)
- にんじん…1/4本(10g)
- コーン…5g
- だし汁…40g
- マヨネーズ…10g
- 砂糖…2g
- 醤油…2g
- 塩こしょう…少々

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。

外来診療科担当医一覧表

平成30年4月1日現在

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	名市大循環器	循環器	荒尾	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	宇治	神経	月山	糖尿病								
	25	26												
	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			
	眼科	26	名大整形		猪飼				猪飼					
		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	山本	西本・久米	月山・藤井	小田	今泉/中井
------------	----	----	----	-------	-------	----	-------

午後	内科	10								
		11								
		12			<松木>	糖尿病	月山	糖尿病	<中村/松木>	糖尿病
		16								
	泌尿器科	12						<石川>		
		26	(小田)	(小田)	(小田)	(小田)	(小田)	(小田)	(小田)	
	外科	超音波室		<小田>(1・2・3)	乳腺外来					
			<小田/今泉/久米>	褥瘡ケア外来		<小田/今泉/久米>	褥瘡ケア外来			
		16	<若尾>							
	整形外科	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、窓口でご確認ください。
※()内の数字は、第()週を表します。

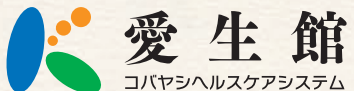
第17回

小林記念病院 健康ウォーキング開催のご案内

日時：5/12(土) 13時-16時 参加費500円(検査・保険代含む)

初めての方やお一人の方でも病院スタッフと一緒に楽しく歩くことができます。また運動前後に血糖・血圧測定をします。日ごろの健康に関するお悩みも、歩きながらお気軽にスタッフにご相談ください。みなさんのご参加お待ちしております。
お問い合わせ：0566-41-0004 (管理栄養士：土田、原田、石川、長谷川)

要予約



- 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
- 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・福益

- 碧南市養護老人ホーム
- 特別養護老人ホームひまわり
- 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
- 特別養護老人ホームひまわり・安城
- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城

〒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4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。