

ひまわり

Vol. 76

【10月発行】

秋号

1 高橋 泰氏 特別講演会
岡田玲一郎氏 特別講演会

2 第4回愛生館介護オリンピック

3 小林記念病院 夏祭り

4 正しい知識で備えよう!
インフルエンザ

5 ひまわり村 野菜で食トレ

7 メタボリックシンドロームの危険性

8 特養・安城 移動型水洗トイレ
デイサービスひまわり 敬老会

9 元気ッス!遊びのリレー

10 旬の食材で風邪に負けない体作り
秋鮭とほうれん草のポテベジサラダ





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。

2025 年の医療と介護は こう変わるパートⅡ

平成 30 年 6 月 30 日、第 8 回愛生館コバヤシヘルスケアシステム学術大会を開催しました。

テーマである「碧南（西三河南部）地区の医療と介護」～2040 年に向けて Hop-Step-Jump ～をもとに、医療・介護事業部門より 12 題の演題発表とミニパネルディスカッションがありました。各人が医療・介護・福祉の現状から、近未来についてじっくり考える良い機会となりました。

更に特別講演では、国際医療福祉大学 赤坂心理・医療福祉マネジメント学部 学部長の高橋泰先生が「2025 年の医療と介護はこう変わる パートⅡ」のご講演をされました。

今回、学術大会での高橋先生のご講演回数が通算で記念すべき 1400 回であるということで、代表より高橋先生に感謝状を贈呈致しました。



講師

高橋 泰氏



講師

岡田玲一郎氏

岡田玲一郎氏特別講演会

老いを生きる

～老いを生き、病を生き、死をも生きる～

平成 30 年 8 月 27 日に「老いを生きる～老いを生き、病を生き、死をも生きる～」をテーマにした特別講演会を特別養護老人ホーム ひまわり・安城にて開催いたしました。

講師の岡田玲一郎氏は、医療従事者や一般市民に向け、“あるべき医療の姿”や“老い、病や死”と言われる眼をそむけたいくなるような物事に対して、「私たち自身がどう向き合うことができるのか」、「前向きになって生きるとは、どのように生きることなのか」について、長年にわたって全国各地で啓蒙活動をされていらっしゃる方です。

約 130 名の地域住民の方々や医療・介護・福祉関係の方々に参加いただき、「自分の最期をどうしたいか」、「事前指定書（わたしの、のぞみ（希望））を準備しているか」など、「人生の最期を迎える心構え」について、学ぶことができました。





第4回 愛生館 介護オリンピック



「接遇に配慮した
自立支援を目指す」
今年のテーマは

「介護技術の質向上」「安心・安全な介護提供ができる人材育成」「従業員間のコミュニケーションの促進」を目的とした「介護オリンピック」を平成30年7月29日（日）に開催しました。

第4回目は、単に技術だけを競うのではなく、「利用者の気持ちに配慮した声かけ」や「残存機能を生かし、自立した生活ができるように支援できる」介護士の育成を目指すことに重点をおきました。

競技は2種目で、経験3年未満のビギナー戦と3年以上のベテラン戦に分かれ、計14チームが出場。ビギナー戦には、愛知県立高浜高校福祉科3

年生の生徒さんも参加され熱い戦いとなりました。

競技終了後は、謎のヒーロー“ポイントレンジャー”が登場し、審査ポイントを選手だけではなく、見学者にも分かり易く説明してもらい、介護知識の向上にもなりました。

また、各事業所からの応援団は、今年も熱い息の合った応援合戦で会場を盛り上げて、選手に熱いエールを送っていました。

今後も、「介護オリンピック」を通じ、質の高い手厚い介護サービスを提供できるように努めて参ります。



愛生館 だより



小林記念病院



夏祭り



今年も大盛り上がりでした！

8月25日（土）、恒例の小林記念病院夏祭りを開催しました。今年も職員、職員家族、地域の皆様、約1,300人の方にご来場いただき、祭りは大変盛り上がりました。

焼きとうもろこしなどの屋台ブースや恒例のビンゴ大会に加え、小林記念病院の特徴を活かした、「無料健康・介護相談（よろず相談）」や「筋肉量測定（InBody）」等の無料体験コーナーを設置し、多くの方に参加・体験していただきました。来年度も、大勢の方のご来場をお待ちしております。





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の病院の情報です。

正しい知識で備えよう！ インフルエンザ

今年もインフルエンザの時期がやってきます。インフルエンザについて知っておき、感染しないよう対策しておきましょう。



インフルエンザはどうやってうつるの？



飛沫感染・接触感染の2種類があります！

人が多く集まる場所などで直接感染する**飛沫感染**と、電車やバスのつり革やドアノブなど感染者が触った物から間接的に感染する**接触感染**の2種類があります。



うつらないようにするにはどうするの？



とにかく感染経路を絶つことが大事です！

- ・手洗い、うがい
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒
- ・普段から十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておく
- ・予防接種



どんな症状が出たら病院へ行けばいいの？

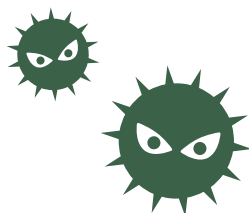


重症のサインがみられたらすぐ受診！

比較的急速に**38℃以上の発熱**が出て、**せきやのどの痛み**、全身の**倦怠感**も伴う場合は感染している可能性があります。また下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに受診しましょう！

インフルエンザ重症化のサイン

- 呼吸困難、ま方は息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



症状があるときは「せきエチケット」を。

症状があるときはマスクを着用し、せきやくしゃみをするときはマスクをしていても、他の人から顔をそらしましょう。



これらの症状は大まかな目安です。体調不良を**ただの風邪だと自分で判断せず**医師の診察を受けましょう！お年寄りや子ども、妊婦さん、持病のある方は免疫力が弱かったり下がっているため特に注意が必要です。



インフルエンザ予防接種のご案内

今年度から予約制となりました！

予約については、下記電話番号までお問い合わせください。

できれば流行前に接種しましょう！





野菜で食トレ!

ひまわり村では、「園芸療法」と「栄養について考える機会を作ること」を目的としたイベント「野菜で食トレ」を行なっています。



みんなで農作業!

園芸療法とは、園芸に触れることで心と体の健康の回復を図る療法のことです。ひまわり村では「トレセンの里」と題した園芸療法を行っています。

ここでは栽培方針、肥えの種類とタイミングなど、全て利用者さん主体で行い、職員は手助け程度に留めています。

畑作業では、野菜に直接触れ五感を刺激し、コミュニケーションもたくさん生まれました。利用者さん主催の「菜園講座」も開催され、一つのコミュニティも生まれました。普段活動量が少ない利用者さんも、畑に出向き積極的に作業することで活動量が増えました。

いつもは外に出る機会が少ない利用者さんも季節を肌で感じる事ができ、みなさん“自分の手で育て、それが実る”という高揚感と達成感を得るいい機会となったようです。「来所する楽しみが増えた」と好評でした。

調理実習「浅漬けバー」

7月中旬、「トレセンの里」で収穫した野菜を使った「浅漬けバー」を作りました。

管理栄養士のもと、みなさんでワイワイ調理しました。女性陣はもちろん男性陣も積極的に参加し、自宅からエプロンを持参してきたヤル気満々な方も多数いました。

運動に対する拒否の強い利用者さんも、その日ばかりは立って歩き回り積極的に参加。立って調理するのが困難な利用者さんは、座って浅漬けを揉むことで調理に参加するなど、ほぼ全員が調理に参加していました。

調理終了後は管理栄養士による「栄養講話」で勉強会。ただ調理をするのではなく、野菜を育てるところから始め、栄養についても理解していただくことができ、充実したイベントとなりました。

参加者の声!



簡単にできておいしかったから、家でも挑戦してみました!



自宅では一人で寂しく料理をしているので大人数でお話ししながらでき楽しかった!



見守りがある中で調理に挑戦できるし、誰にも止められないから嬉しかった。

トレセンの里でとれた野菜たち



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。



「トレセンの里」



菜園講座の様子 /



育てた野菜

地植え (ナス きゅうり)

プランター (ミニトマト ピーマン)



メニュー

- ミニトマトとピーマンのマリネ
- ナスの浅漬
- キュウリの浅漬
- 紫蘇ジュース

※管理栄養士によるライブキッチン



第1回

ひまわり文化祭開催!

特別養護老人ホーム ひまわりは平成30年11月に開設5年を迎えます。日頃の余暇活動の取り組みを知っていただく機会として、第1回ひまわり文化祭を開催しました。

命の輝きを感じ、互いに褒めあえる場にしたと思います。一人一作品を目標に取り組みました。

9月の後半2週間、従業員・従業員家族の作品と一緒に特別養護老人ホーム ひまわりのロビーと地域交流センター「響」に作品を展示しました。

来場いただいた皆様からは、「素敵だね」「これはどうやって作ったの」などの声が聞かれました。活動に生き生きと取り組む笑顔や真剣なまなざしを想像し、光る個性や才能を感じていただけたのではないかと思います。

是非、ご家族にも一緒にレクリエーションに参加いただき、来年の文化祭に展示させていただきたいと思います。



特別養護老人ホームひまわり 家族会開催!

毎年9月と3月に家族会を開催しています。今年は「長寿を祝う会」と同日に家族会として茶話会を開催し、40名以上のご家族に参加していただきました。施設長からは介護業界の話題について、入居部長からは生活の様子や行事などの実施報告をしました。

お茶菓子には、「むせないケーキ」と「おかゆ大福」をご用意。きざみ食やミキサー食の方でも安全に美味しく食べていただける様に工夫されています。ご家族から「本当にこれ食べても大丈夫かな」と質問があるほど、見た目は普通のケーキとお饅頭です。入居者のご家族が同じものを食べ「おいしかったね」と大好評でした。似顔絵の贈呈など笑顔があふれるひとときになりました。



「むせないケーキ」

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



メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓脂肪のたまりすぎによって、血圧・血糖・脂質の異常が起きている状態。軽度の異常でも、重なることで動脈硬化が急激に進行し、心臓病・脳卒中などの発症率を高めます。

予備軍

喫煙
飲酒
運動不足
肥満
インスリン抵抗
加齢 など

メタボリックシンドローム

疾患

高血圧
糖尿病
脂質代謝異常



血管合併症

脳卒中
心筋梗塞
腎不全
(人工透析)
糖尿病網膜症
(失明)

「メタボ判定」を ☒ チェックしましょう

☐	内臓脂肪の蓄積 腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	+	☐	高血圧	収縮期 130 以上かつ / または 拡張期 85 以上
			☐	高血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上 または HbA1c 6.0% 以上
			☐	脂質異常	中性脂肪 150mg/dl 以上かつ / または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

☒ は当てはまりましたか？

内臓脂肪の蓄積に加えて
高血圧・高血糖・脂質異常のうち…

該当なし

非該当

1項目が該当

メタボリックシンドローム予備軍（予備軍該当）

2項目以上が該当

メタボリックシンドローム（基準該当）



生活習慣改善のポイント

食事

一日三食、栄養のバランスを考えて摂りましょう

運動

日常生活の中でテレビを観ながらストレッチをするなど
今より 10 分多く体を動かしましょう

睡眠

起床時間、寝る時間を決めて、睡眠時間を十分にとりましょう

ストレス

その日のストレスはその日のうちに解消しましょう

たばこ

自分や周りの人のためにも禁煙しましょう

生活習慣が未来の健康につながります。

メタボはいわば生活習慣病です。生活習慣病は、毎日の悪い生活習慣が積み重なった結果起こります。該当する人も、該当しない人も生活習慣を見直してみましょう。





特養・安城だより

安城市福釜町にある特別養護老人ホームひまわり・安城に関する情報です。



移動型水洗トイレ

特別養護老人ホームひまわり・安城

このトイレの特徴は、何と言っても「水洗」であることです。今までのポータブルトイレは、様々な薬剤を使用しても臭いが部屋に籠っていました。

また、朝には必ずスタッフによって排泄物を片付けるという作業が、「水洗」になったことでこれらのマイナス面が無くなっただけでなく、利用者さんにとっては自分の排泄物を他人に見られなくて済み、自尊心を傷つけられなくなりました。スタッフにとっても一つの作業が減り、業務負担軽減につながっています。

また、通常のトイレは、利用者さんの状態が変わっても、その部屋にトイレが設置されたままでしたが、ポータブルなので、必要無くなった段階で片付けることもできます。

利用者さんの尊厳を守り、ニーズに合わせた環境作りができ、スタッフの負担軽減にも繋がる素晴らしい設備です。

利用者さんの声

臭いだけでなく、片付けてもらうことだけでも申し訳なく思っていたが、自分で流せるからとても助かるので遠慮なくてよい。

チューブで配管されているので
トイレ自体を移動させられます！



移動型水洗トイレ



在宅介護センターだより

各施設・事業所との連携で、ご利用者と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。

デイサービス
ひまわり

敬
老
会

デイサービスひまわりで9月14日に敬老会を行いました。いつもデイサービスに元気に通って頂いている利用者さんに日ごろの感謝の気持ちを込めて、お祝いしました。

今年は介護スタッフによる「舞踊」や機能訓練士による「手品」、「ジャグリング」など、見て楽しんで頂ける催しを行いました。利用者さんからは「良かったよ」や「ビックリした」など色々な声を頂くことができました。

今後も利用者さんが楽しんで頂けるような、取り組みを企画していきます。



お問い合わせ

デイサービスひまわり・安城 ☎(0566) 92-0088 担当：小林

お問い合わせ

デイサービスひまわり ☎(0566) 41-9567 担当：牧原

元気ッス! 遊びのリレー

今年の夏に碧南市臨海体育館で、
「元気ッス！遊びのリレー」が開催されました。
私たちリハビリ職員も車椅子バスケットを体験!!



「元気ッス！遊びのリレー」に 参加してきました！

「元気ッス！遊びのリレー」とは、平成 30 年に市制 70 年を迎えた碧南市の記念事業のひとつで、パラスポーツを体験し、パラリンピックを応援しようという目的があります。幼児から高齢者までボランティアを含めて総勢約 450 名が参加しました。年齢、障がいを越えて種目を楽しみ、温かく心のこもった盛大な会でした。

愛生館小林記念病院の外来リハビリ科職員 7 名もボランティアとして参加し、会場設営や運営のお手伝いをさせていただきました。



私たちリハビリ職員も車椅子バスケットを体験させていただきました。プロ車椅子バスケットボール選手 1 人に対しリハビリ職員 6 人で挑みましたが、結果は惨敗…全く歯が立ちませんでした。ただ会場は大盛り上がり！

小林記念病院のことを知っていただくいい機会にもなったと思います。関わった皆さんありがとうございました！

今後も地域に貢献できるような活動を
積極的に行っていきたいと思います。





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。

味覚の秋



旬の食材で風邪に負けない体作り

秋は穀物や果物が実り食材が豊富に揃う季節ですね。旬の食材は栄養価が高く、積極的に取り入れていきたいものです。

この時期は夏の暑さが和らぎ過ごしやすですが、朝晩が冷え込み空気も乾燥しやすいため、呼吸器系に負担がかかり、気管支喘息や風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。免疫を高める食品を食べ、風邪に負けない身体を作りましょう。

免疫力UPにはビタミンACE(エース)を！

ビタミンA

のどや鼻腔の粘膜を強化してウイルスの侵入を予防するのに効果的です。

ビタミンC

皮膚や血管の細胞を結合させるはたらきのあるコラーゲンの生成に役立ちます。一度にたくさんとっても外に排泄されてしまうため、こまめに摂るのが効果的です。

ビタミンE

血管を保護します。血行を良くして皮膚の抵抗力を強化する役割があります。

果物の一日の目安量

果物はビタミンCが豊富ですが、糖が多く、食べ過ぎると中性脂肪の上昇や体重増加につながるので注意が必要！目安量を知り、食べ過ぎを防ぎましょう。



りんご：半分



バナナ(中)：1本



キウイ(小)：2個



梨：1個



かき：1個



ぶどう：10~15粒



みかん：2個

自分のにぎりこぶし大
くらいが目安です



果物
だけじゃ
ない！

旬の食材を かしこく活用

ビタミンCは果物だけでなく野菜でも取れます！

たとえば、**ほうれん草**は年中お店に並んでいますが11月から1月が旬の野菜です。この時期のほうれん草は夏の3倍のビタミンCが含まれています。

また鉄分やマンガンも含まれており、貧血や骨粗鬆症予防にもおすすめの食材です。積極的に取りましょう。



秋鮭とほうれん草の ポテベジサラダ

作り方

- 1 ジャガイモを洗い、半分に切りレンジで加熱。ほうれん草は茹で、鮭は焼いたら骨を取り身をほぐしておく。
- 2 鮭、コーン、ほうれん草を全て容器に入れて、塩・コショウを振ってマヨネーズで和える。
- 3 柔らかくなったジャガイモの上に具材を適量乗せる。
- 4 上にマヨネーズをかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

材料(1人分)

- ジャガイモ 1個
- 鮭 1/2切れ
- ほうれん草 2株
- コーン 適量
- マヨネーズ 適量
- 塩コショウ 少々

栄養成分
エネルギー：274kcal たんぱく質：14.8g
ビタミンA：196μg (1/2日分)
ビタミンC：34mg (1/2日分)
ビタミンE：3.2mg (2/3日分)

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。



骨粗鬆症講座 のご案内

医師・看護師・薬剤師・理学療法士から
骨粗鬆症に関する講話をします。
その他にも、骨の状態を超音波で検査し
たり、骨を丈夫にする骨粗鬆症体操を行
います。
これを機会に骨粗鬆症に関する知識を増
やし健康な身体作りを心がけましょう。

日時 平成30年11月20日(火)
(14:00~15:30)

場所 碧南市福祉センターあいくる

参加費 無料(先着30名)予約制

問合せ先 TEL(0566)41-6477
小林記念病院 外来リハビリ科 岡

ひまわり
瓦版



介護職員初任者研修 講座のご案内

碧南・高浜の事業所で唯一定期的に実施
している講座です。
ホームヘルパー2級に代わる介護を学ぶ
すべての人の入門となる講座で、130時
間の講義、演習後、試験(1時間程度)を
受験の上取得できる講座です。

11期生 (火)(木)コース 12/6~2/26

12期生 (月)(祝)コース 4月~8月
通学22日間

場所 特別養護老人ホームひまわり

問合せ先 TEL(0566)41-0886
特別養護老人ホームひまわり 曾我・深谷

詳細は愛生館ホームページに掲載!!



〒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



愛生館

コバヤシヘルスケアシステム

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10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。