

ひまわり

Vol. 77
【1月発行】
新春号

1 新年のごあいさつ

マンモグラフィの装置・

3 骨密度測定装置が新しくなりました!
第9回地域交流会

5 特養ひまわり 開設5周年
老健ひまわり クリスマス会

7 お酒飲みすぎではありませんか

8 特養・安城 三河萬歳
小林記念病院訪問リハビリ開設

9 パタカラ体操

10 身体を温めて代謝をUP
炊飯器でカンタン!参鶏湯風スープ。



訪問診療車前にて



愛生館コバヤシヘルスケアシステム

代表 小林武彦

新年のご挨拶

小林記念病院は、病院の本分に立ち返り、昨年外来はその役割を診療所の先生にお任せして縮小し、入院業務に注力してきました。連携室では、「退院支援システム」を作り上げ、「一般病棟」・「地域包括ケア病棟」でその効果を発揮しています。そして、「回復期病棟」・「慢性期病棟」にも順次導入し、運用を始めています。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、地域の診療所とも連携して「訪問診療」の一步を踏み出しました。医師が在宅に赴くことは、地域の皆様にとって「訪問看護」「訪問リハビリ」同様に、在宅で心安らかに自分らしい生活をするための支えのひとつになります。地域包括ケアシステムの一翼を更に充実することができました。

碧南市でも高齢化と少子化による支え手の減少は否めません。「困っちゃったらコバヤシさん」だけでなく「困る前にコバヤシさん」の具現化に歩みを進めて行きたいと思えます。

そうして地域包括ケアシステムの一助となり、少しでも住みよい地域を作り上げるために、私たちは私たちが出来る事に今後も積極的に取り組んで行きます。



昨年の4月、碧南市に隣接した安城市福釜に「特別養護老人ホームひまわり・安城」を開設しました。新たな施設の新たな試みは順調な滑り出しとなりました。

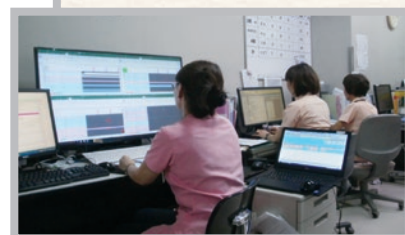
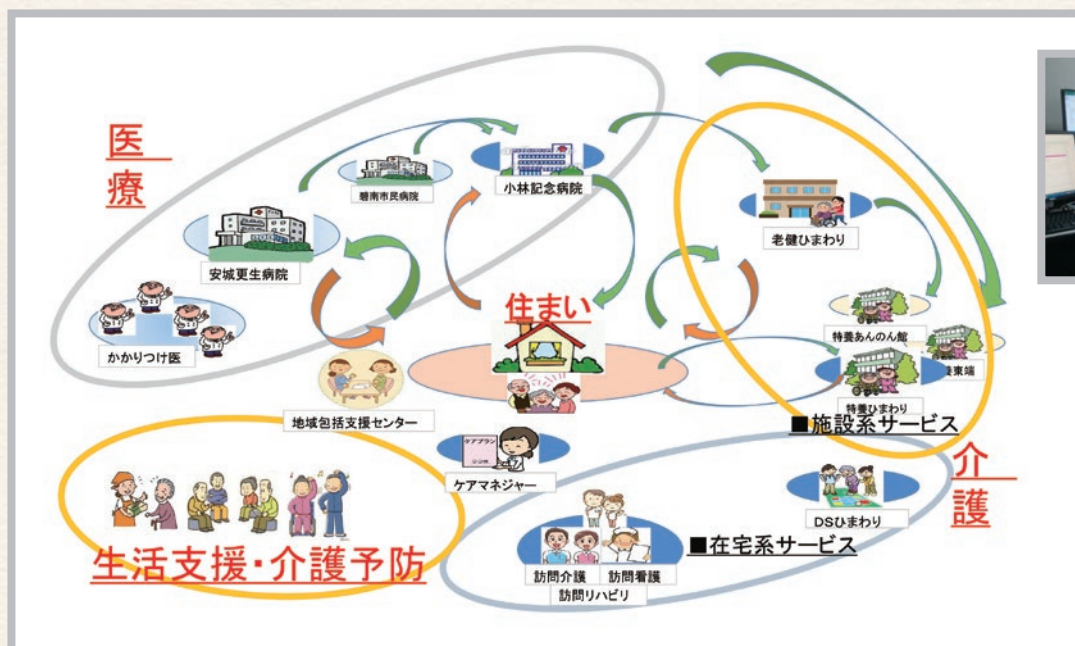
世の中が総じて介護士不足の時代に、家族もスタッフも楽に介護ができるように、転倒事故などを素早く察知できる「高精度な入所者検知システム」を導入しました。利用者やその家族に「見守り」に対する高い安心感を提供しています。また、「移動可能な水洗式ポータブルトイレ」は、利用者の尊厳を守るだけでなく、介護する側の心や体の負担軽減に繋がっています。

愛生館コバヤシヘルスケアシステムは、理念「全従業員の物心両面の幸福」の実現と使命「人々の人生をより豊かにする」ために、地域の期待に応える必要があります。

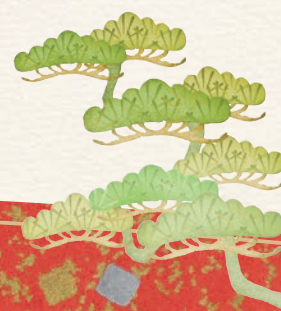
地域包括ケアシステムに貢献でき、地域密着の医療・介護を進めていけるのは、ひとえに全従業員のベクトルを合わせた結果に他なりません。心より感謝しています。

「質の高い医療と手厚いサービス」の実現には、今まで以上に全ての従業員の協力が必要です。

「愛生館フィロソフィ」に則り、共に力いっぱい頑張りましょう。



退院支援システム





マンモグラフィの装置が新しくなりました！

11月より、マンモグラフィの装置が富士フィルムメディカル社のAMULET Innovalityに更新されました。

この装置はX線検出器がデジタル化され、低線量で高精細な画像の提供が可能となります。

特徴 1 高精細な画像でより正確な観察ができる！

出力画素サイズが世界最小画素の50 μ mと高精細な画質を得ることができます。このことは微小な石灰化の形状、腫瘍（しこり）やその他病変部の観察に大変有用となります。

特徴 2 圧迫の痛みを軽減！見方もかわいく優しさ+

マンモグラフィは少なからず痛みを伴う検査ですが、圧迫時の痛みを軽減する工夫をした圧迫板を装備しており、感じる痛みは穏やかになっております。また、今までの撮影装置より被検者の触れる部分が丸みを帯びて、被検者に優しい装置になりました。

早期発見が重要です。

現在、日本において乳がんの罹患率(一年間で乳がんにかかる人の割合)は非常に高く、年々増加傾向にあります。乳がんによって亡くなる方を減らすためには、早期発見をすることが重要です。乳がん検診を受けて、早期発見をめざしましょう。

※マンモグラフィは乳房を撮影する検査です。



撮影をされた方の感想

50代 女性

撮影室に入ると新しいマンモグラフィの機械は、キティちゃんの絵柄がついていて驚きました。今までのように冷たい「機械」という印象が、視覚から和らぎました。

検査を始めると今まで通り機械は冷たいのですが、胸を挟む部分が透明で、堅いイメージがありませんでした。また、自分の胸が見え(笑)挟まれたとき「ひゃあ、こんな風になるのか」とちょっと笑えるくらいでした。

技師さんの丁寧な対応と、印象が和むことで、痛いイメージがあるマンモグラフィもたいたことない気がします。精度も上がって、万が一のとき、早期発見ができるなら、ぜひ、これからも受けようと思います。



骨密度測定装置が 新しくなりました！

特徴1 従来よりも短時間！

従来の検査時間の半分以下で検査できることで、患者の負担が軽減されました。

特徴2 低線量で検査できる

胸部X線写真の10～5分の1程度の線量で検査を行います。

特徴3 骨質測定もできる

骨の強度は骨密度（70%）、骨質（30%）でまると言われています。骨質を測定する事で、骨密度測定がより有用な検査になりました。



ドクターの指示に従い定期的な
骨密度測定をおすすめします。

第9回地域交流会

顔が見える連携を目指して

平成26年から開催している「**当院主催の地域交流会**」は、今回で9回目の開催となりました。初回参加者は、地域関係者31名、院内関係者35名、計66名でしたが、今回は地域関係者52名、院内関係者48名（連携室9名除く）、計100名の方にご参加いただき、盛大な会となりました。

参加いただいた皆さんからは、「アットホームで良かった」「大勢の人が集まったにぎやかな会になって良かった」「普段お会いできない事業所と交流ができました」「たくさん笑いました。楽しかったです」「いろんな職種の方と話をすることができました」などの嬉しいお言葉をたくさん頂きました。

今後も、地域住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域の医療関係者の方々と顔が見える連携・心の通じる連携、スムーズな連携をめざして継続開催していきます。

～地域の医療・介護を担う
専門職の情報交換会～



特別養護老人ホームひまわり 開設5周年

11月1日は5周年記念メニューでお祝いしました。
皆さんからいただいたメッセージをご紹介します!

初代施設長 原田 勝子氏 より

開設5周年おめでとうございます。
人ひとりの意思と人格を尊重し、
今までの生活の継続を実現するた
めに真剣に取り組みました。しかし
ながら、開設当初は、「ユニットケア」というケア手
法は未経験であったこともあり、戸惑う事ばかりでし
た。早いもので、5年が経過し嬉しい限りです。こ
れからも地域に根ざした発展を心から願います。



施設長 村松 英子 より

入居者、通所者、そしてご家族の皆さん
の「人生がより豊かに」なるよう、
これからも従業員一同、力を合わせ支
援して参ります。

入居者より

開設以来お世話になっております。自分の
心が穏やかでない時も従業員の皆さんが優
しく対応してくれます。お金では買えない慈
悲の心だと思います。また、台風でも安心、
時代に即した施設です。これからも、世の
ため、人のため、特別養護老人ホームひ
まわりの発展を祈念します。

デイサービス 利用者より

新川のデイサービスの時から
ずっとお世話になっています。
畑で収穫したものが食べられ、
従業員も良くてくれて幸せで
す。友達ができて、毎回、来
るのを楽しみにしています。





老健ひまわり 入所フロアで クリスマス会 開催しました!

老健ひまわり一大イベントでもあるクリスマス会が、12/8(土)、12/15(土)に今年も盛大に開催されました。

今年はボランティアによる華麗なフラダンスとフルート演奏による美しい音色で利用者は魅了されました。そして、毎年恒例のリハビリスタッフによる迫真の(?)演劇ショーにて笑いの渦に巻き込まれました。

毎年好評をいただいているスライドショーでは、普段の生活を知る事の出来ない家族にとっては一緒に振り返る絶好の交流の機会ともなりました。

その他にも何が当たるかハラハラドキドキのくじ引き大会やいつもとは違う食事で最後まで楽しんでもらえました。

普段では見られない利用者の笑顔がいっぱいで素敵な会となりました。来年の事を言えば鬼が笑うと言います…が、来年も利用者のたくさんの笑顔を見たいですね。





お酒



飲みすぎていませんか？

☑ 当てはまる人は要注意です！

- お酒を毎日飲む
➔ 胃や肝臓に負担がかかっている可能性があります
- 1回の飲酒量が、ビール 500ml or 焼酎 100ml or 酎ハイ 350ml 以上飲む
➔ お酒には適量があり、飲む回数が少ない場合でも、一度に大量に飲むことは健康を害する危険が高まります
- お酒を飲むと顔が赤くなる
➔ アルコール分解が遅く、がんや臓器障害を起こしやすい
- 寝酒を飲んでいる
➔ 良質な睡眠には、アルコールは逆効果です

適量を知りましょう！

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約 20g 程度であるとされています。とはいえ、お酒に弱い人はもちろん、女性や高齢者は男性に比べアルコール性障害がおこりやすいため、この基準よりも少なめを適量と考えるべきでしょう。

1日あたりの お酒それぞれの適量の目安

ビール なら…
(アルコール度数 5 度)



日本酒 なら…
(アルコール度数 15 度)



焼酎 なら…
(アルコール度数 25 度)



ウイスキー なら…
(アルコール度数 43 度)



ワイン なら…
(アルコール度数 14 度)



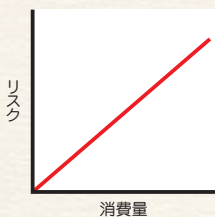
缶チューハイ なら…
(アルコール度数 5 度)



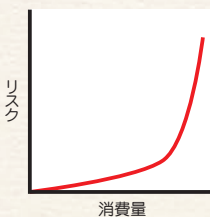
飲みすぎが、様々な病気の原因に。

アルコールそのものが高カロリーなため、飲みすぎることによって肥満、肝障害はもちろんのこと、膵臓炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心臓疾患、脳血管障害、がんの危険が高まります。また、飲酒によるうつ病や不眠が悪化するなど心の病気にも繋がります。

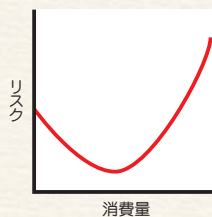
高血圧・脂質異常症・
脳出血・乳がん など



肝硬変



虚血性心疾患・脳梗塞・
2型糖尿病 など



お酒を減らす工夫をしましょう。

- ・週2日以上のお酒の休肝日を作りましょう
- ・お酒のストックを置かない
- ・飲酒する時間・上限を決めましょう
- ・薄めて飲む、または水も一緒に飲みましょう

お酒は、楽しい時間や食事を美味しく引き立てるなどの付加価値を与えてくれる一方で、飲み方を誤ると健康を害したり、病気を悪化させるなどの危険が高まります。お酒の付き合い方を知ることで、自分にあったお酒の取り方をみつけましょう。





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。

小学生の子どもたちが、三河萬歳を披露してくれました。

10月20日に丈山小学校の4.5.6年生の子どもたちによる三河萬歳が披露されました。

以前に三河萬歳保存会の方とご縁があり、特養ひまわり・安城の開設にあたり、愛生館より“つづみ太鼓”を寄付させていただきました。そのお礼に、伝統ある三河萬歳を披露して頂き、鑑賞後は“つづみ太鼓”をさわりながら子どもたちと交流しました。

入居者の方は、太鼓を叩いてもなかなか音が出せず、「難しいもんなんだな〜」と話されていました。子どもたちと太鼓の叩き方のコツを話したり、若い頃の話をしてしたりして談笑されていました。

今後も、また拝見できる日を楽しみにしています。

みかわまんざい 三河萬歳とは…

愛知県の旧三河国地域であった安城市・西尾市・豊川市小坂井町・額田郡幸田町に伝わる伝統芸能です。もとは正月の祝福芸ですが、現在は季節を問わず慶事の際などにも披露されています。



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。

小林記念病院 訪問リハビリ 開設!

小林記念病院訪問リハビリは、平成30年7月に開設いたしました。病院を退院して、集中的に在宅リハビリを実施したい利用者を対象としています。

利用者が「その人らしく」「生きがいを持った」生活を送れるように、支援していきます。



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 小林記念病院訪問リハビリ ☎(0566) 48-6618 担当：岩田

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。

食事のための発声トレーニング! /

パタカラ体操

楽しく取り組んで、
美味しくご飯を
食べましょう!

だんだんと噛む力が弱くなってきた…
食べこぼしが多くなってきた…なんてことはありませんか?
すぐに実践できるお口の体操を紹介します!



簡単! パタカラ体操のイロハ

パタカラ体操の効果

- ① 噛む力、飲み込む力の維持・向上
- ② だ液分泌の促進
- ③ 発音がハッキリする
- ④ 表情豊かになる



回数を目安

一音 10回ずつを1セットに、
1日3セット行いましょう。
食事の前に行うのが
効果的です!



唇をしっかり
閉じて発音する

弱ると……

食べ物をこぼしや
すい。飲む・吸う
が難しくなる。



舌の先を
歯切れよく発音する

弱ると……

食べ物を押しつぶ
せない。ゴックン
と飲みにくくなる。



のどの奥に
力をいれて発音する

弱ると……

飲み込みが
難しくなる。



舌を反らせ上前歯の
裏へつけて発音する

弱ると……

食べ物をのどの奥に
送りにくくなる。

簡単だから
続けられそう
ですね!





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。

冬本番！身体を温めて代謝UP

冷えは万病のもとです。

冬の寒さもいよいよ本番。寒さ対策は万全でしょうか。この時期に多い冷え症は「ちょっとした不調」と思われがちですが、東洋医学では“冷えは万病のもと”と言われています。近年では、多くの病気の根源に“冷え”があるのではないかと注目されています。

冷え症とは手足や腰などがいつも冷たく感じる症状やその体質のことを言います。女性に多いイメージですが最近では運動不足などの理由から男性の冷え症も増えてきています。食事で身体の内側から温めて、この冬の寒さを乗り越えましょう。

冷え症改善レシピ

今回は韓国料理の参鶏湯を紹介します。参鶏湯は若鶏のお腹にもち米や、朝鮮人参、ナツメ、ニンニク、栗などの漢方食材を詰め込んだ料理です

鶏手羽のたんぱく質

➔ 体力の向上、免疫力向上

生姜のからみ成分(ジンゲロール)

➔ 体を温める、胃液の分泌を助ける 免疫の向上

長ネギやんにくの臭気成分(アリシン)

➔ 疲労回復、血行促進、抗酸化作用、殺菌効果

もち米の炭水化物

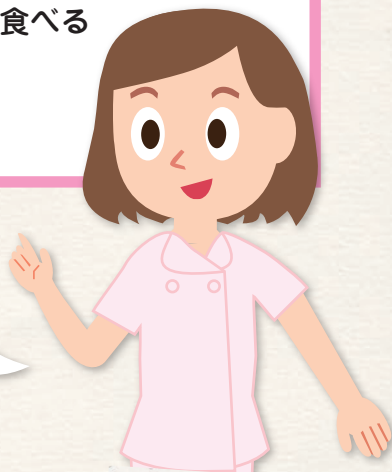
ごぼうや人参の食物繊維

➔ エネルギー源、整腸効果 ➔ 整腸効果

本場韓国では夏の日によく食べられています、身体を温める効果があるため冷え症予防としても最適です。今回のレシピは鶏手羽を使用し、より簡単に作れるようになっています。みなさんも冬の寒い日には、ぜひこのスープを飲んで身体の内側から温まりましょう。

冷え症対策として取り入れたい食事のポイント

- 免疫力を上げる食品を取り入れる
- 身体を温める食品を食べる
- 食物繊維を摂取し腸内環境を整える



冷え症は冬だけのものではありません！
一年を通してこのポイントを中心に心がけましょう！

炊飯器でカンタン！/ 参鶏湯風スープ

作り方

- 1 手羽先は酒と塩(少々)をふりかけて5分ほど置き、キッチンペーパーで水分をとる。
- 2 ゴボウと人参は細ざりにし、長ネギは小口切りにする。もち米はとぐ。
- 3 炊飯釜に長ネギ以外の1とAを入れて炊飯し、保温になったら10分位おく。
- 4 塩・粗びきコショウで調味し、長ネギをかけたなら出来上がり。



栄養成分(1人分)
エネルギー: 292kcal たんぱく質: 14.1g
脂質: 10.2g

材料(2人分)

- 鶏手羽先 4本
- 酒 大さじ 1
- ゴボウ 1/2本
- 人参 1/2本
- 長ネギ 1本
- もち米(または米) 大さじ 3
- 鶏がらだし 小さじ 2
- 水 600cc
- 酒 大さじ 1
- 生姜 1片分
- ニンニク 1片分
- 塩・粗びきコショウ 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。



今年も開催、さくら祭り

今年も、4回目となるさくら祭りを4月7日に開催予定です。暖冬の今年暖冬さくらの開花がいつになるのか心配ですが、去年に続き今年も満開のさくらの下で楽しく開催できたらいいと思います。

参加者も年々増え続け、去年は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。

講演あり、模擬店ありのさくら祭りにぜひ足を運んでみてください。皆様のご来場お待ちしております。

講演者 大下大圓さん

日時 平成31年4月7日(日)

場所 ひまわり村

問合せ先 詳細は、ホームページに掲載予定



第4回

さくら祭り

ひまわり村



- 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
- はとぼっぽ保育所
- 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・福釜
- 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
- ひよっこ保育所



〒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31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。