

ひまわり

Vol.81
新春号

- 1 新年のごあいさつ
- 3 病院のユニフォームが変わりました
新年の行事ギャラリー
- 5 碧南市立東中学校との地域交流
クリスマス会開催しました
- 7 冬バテにご注意ください!

- 8 特養安城の地域交流
小規模多機能ホームひまわり・福釜
- 9 めざせ!東京 2020 パラリンピック
骨粗鬆症講座を開催しました
- 10 寒い冬の朝は温朝食でスイッチオン!
ぽかぽか根菜の豆乳スープ





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

地域の人々と共に歩む 小林記念病院

医療法人愛生館は、創立 75 年を迎えます。この 75 年の長い歴史の中で、世の中も大きく変化し、その変化に伴い、小林記念病院も時代と共に変化して来ました。

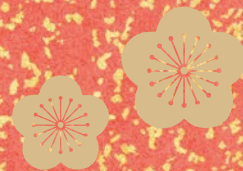
これからの日本社会は、老年人口は増えていますが、働ける人が減少する社会に向かいます。このように日本社会が大きく変化する中で、医学・医療は日進月歩で進化し、多くの病気は早期に治るようになりました。

一方で厚生労働省は、病院での入院医療は最低限にし、介護施設での入所も少なくし、可能な限り自宅での生活を奨励するようになりました。このようなシステムを「地域包括ケアシステム」と言い、病院の在り方および介護施設の中身を大きく変貌させようとしています。

地域包括ケアシステムの中核になるのは決して高度急性期病院ではありません。家庭で療養中の患者さんが時々入院できる機能をもっている小林記念病院です。

私たちには、自宅での介護も「訪問診療」「訪問看護」「訪問リハビリ」などによって、きめ細かく支えていく仕組みもあります。

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。



また、小林記念病院では、地域包括ケアシステムの中核を担うべく、病院機能を入院機能に集約するよう努力しています。外来診療は診療所の先生に今まで以上にお願いし、当院では更に縮小していくつもりです。

これまで、入院中のリハビリ治療を充実させるため、病室をリハビリ室に改築してきました。そのため、入院に必要な病室や、入院関連の部屋が不足しています。

そこで、近々病院増築工事を開始します。不足している病室と関連する部屋を確保すると同時に従業員が働きやすい環境も整備する予定です。

そして、小林記念病院は地域の人々の生活とも密接に関係しています。病院は地域住民と離れては存続できません。だからこそ「困っちゃったらコバヤシさん」のキャッチフレーズにあるように、地域の人々が困ったら、いつでも頼りになる病院になりたいと考えています。

まずは、鶴ヶ崎地区の協力を得て、災害時に必要な食糧・医療・生活備品などを病院駐車場の一角に災害備品倉庫として設置しています。

これからも「困っちゃったらコバヤシさん」のキャッチフレーズを旗印に、地域の人々と協力して、医療・介護だけでなく生活支援をも充実させて、更なる成長を遂げていきたいと思えます。





小林記念病院だより

回復期から療養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。

病院のユニフォームが 変わりました！



毎年恒例



新年の行事 ギャラリー

毎年それぞれの病棟で病院近くにある新川神社まで、歩行の出来る患者さんは、リハビリもかね歩いて初詣に行っています。

今年は暖冬と言われる中でしたが、当日は寒く、患者さんの状態も心配されましたが、無事に新しい年を迎えられたことを喜び初詣に行く事ができました。

「入院中に、まさか初詣に行けるとは思っていなかった」「新しい年のお参りが出来ると思わなかった」など喜びの声が聞かれたり、普段の入院中にみられる笑顔とは違った素敵な笑顔を見ることが出来ました。

帰ってきてからは、思い思いに書初めをし、新しい年を迎えられたことをスタッフとともに喜びました。

11月1日から病院で働く従業員のユニフォームを5年ぶりに変更しました。
これまでは、看護師・看護助手・事務系スタッフが同じユニフォームを着用していたため、患者さんやご家族など当院を利用する方から「職種がわかりにくい」という声がありました。今回、『職種をわかりやすくする』をメインテーマとして、ユニフォームを選びました。

新しいユニフォームに袖を通すと、不思議に清々しく、引き締まった気持ちが生れます。これからも、専門職としての誇りをもって患者さんによりよいサービスを提供できるように努めていきます。

訪問看護師

栄養士

リハビリ

介護士





碧南市養護老人ホーム

碧南市立東中学校との地域交流

本年度より碧南市立東中学校との相互交流を始めました。「地域貢献ならば」と手をあげた養護老人ホーム入所者の精鋭が、まずは校内の側溝清掃に出かけました。今までに側溝清掃 4 回、落ち葉拾い 1 回、夏休み中の花壇の水やりに 10 回訪問しました。

東中学校からは特別支援学級の皆さんが育てた花の苗を寄付していただき、敷地内の「ひだまりの庭」に植えました。サルビア、ペチュニア、マリーゴールド、デルフィニウム…。その後、きれいな花を咲かせ、入所者の笑顔も満開になりました。

また、10 月には「東中祭」の招待を受けました。天目山茶会にてお抹茶をいただいた後、迫力一杯の合唱コンクールを鑑賞しました。子どもたちから感動をもらい、皆さん青春を思い出されたようでした。

「ありがとう」のキャッチボールができる、素晴らしい地域交流の場を提供していただいた東中学校の長谷校長先生、小澤教頭先生をはじめとした先生方、そして生徒、PTA の皆様に、入所者・従業員一同、深く感謝しています。愛生館が地域に根差した法人になり、皆様に愛されるよう頑張っていきたいと思えます。



ひだまりの庭にて

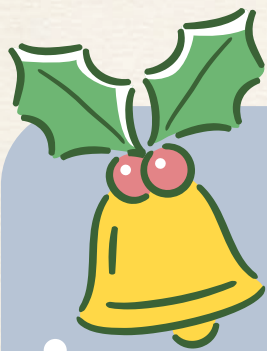


東中祭にて



側溝清掃





クリスマス会 開催しました!



老人保健施設 ひまわりの冬の一大イベント“クリスマス会”が12/7(土)12/14(土)に開催されました。

2019年度は令和初と言うことで、ゲストも家族様も、スタッフもとても盛り上げておりました。ボランティアさんによる、見ているこちらが踊りたくなるような迫力あるフラダンスや、心落ち着かせる音色をフロア中に奏でてくれたフルート演奏。リハビリスタッフによる演劇では、普段見られないリハビリスタッフの姿に笑いと感動がありました。ボランティアさんも、リハビリスタッフも、クリスマス会を盛り上げる最高の出し物でした。ありがとうございます。

今年も、多くの家族が参加してくださり、豪華な料理や、スライドショーで今年一年の出来事を振り返ったり、抽選会で商品をゲットしたり、クリスマスプレゼントがあったりと、楽しい時間を過ごしていただけたとおもいます。参加された家族にも、プレゼントがあり、とても喜んでくださいました。

今後さらにグレートアップしたクリスマス会にし、ゲスト、家族に日頃の感謝を伝えられるようにしていきます。

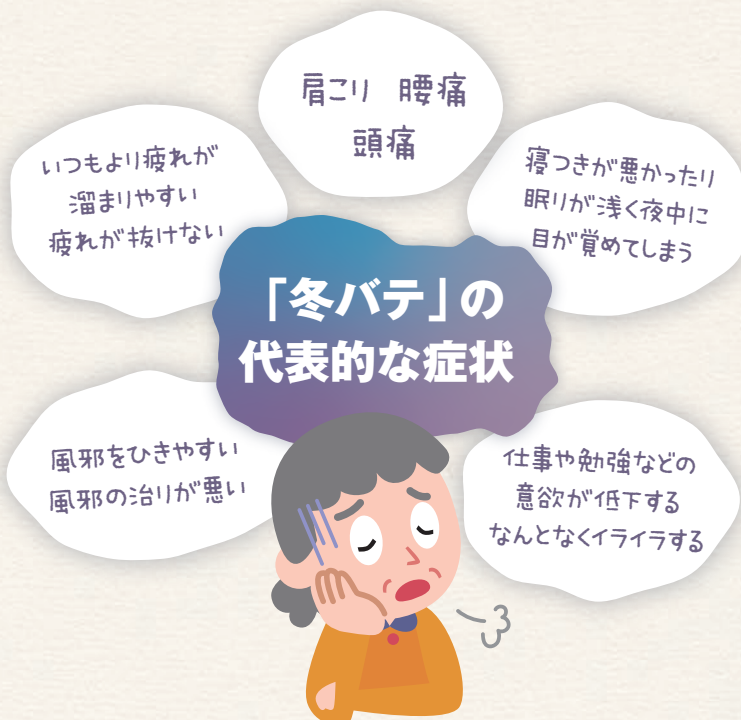




冬バテに

⚠️ ご注意ください!

「夏バテ」はよく耳にしますが、冬におこる「冬バテ」もあるってご存知ですか？バテ症状は夏・冬ともに寒暖差が原因によるものと言われています。夏は暑さで血管が弛緩する一方で、冬は寒さで血管が収縮することで血管に強いストレスがかかります。手足の冷えやむくみ、肩こりや頭痛などの症状が現れ、不眠症になる人もいます。また、血圧が急上昇することで、脳や心臓疾患のリスクが高まります。



冬バテの原因

<p>寒暖差</p> <p>温度差に対応するため知らないうちに体力を消耗する</p>	<p>日照時間</p> <p>セロトニンの分泌が日照時間に比例して冬は低下する</p>	<p>生活の乱れ</p> <p>クリスマスや正月などイベントごとがあると生活が乱れやすい</p>	<p>ウイルス</p> <p>インフルエンザなどの感染症により体力が低下する</p>	<p>水分不足</p> <p>室内の暖房で知らないうちに水分不足に</p>
---	--	---	---	--

セロトニンとは……脳内で働く神経伝達物質のひとつで、セロトニンが不足するとストレス障害、うつ、睡眠障害などの原因になります



- 冬バテ予防法**
- 首・手首・足首を温め、冷えによる体力の消耗を予防しましょう
 - 適度に体を動かして、身体を温めましょう
 - 季節の野菜を摂りいれ、バランスのよい食事を心がけましょう
 - 部屋の空気の乾燥に注意し、換気などで空気をきれいに保ちましょう
 - セロトニン分泌を促すように、太陽の光を浴びるなどの気分転換をしましょう
 - こまめな水分摂取を心がけましょう

年に一度は!
人間ドック
健康診断

2019年度の人間ドック・健康診断はお済ですか？
ご自身の健康だけでなく、ご家族の健康も一緒に考えてみませんか。
健康維持のためにも、年に一度は人間ドックや健康診断を受ける事をおすすめしています。当センターでは、企業健診を始め、個人の方の健診も行っております。まずはお気軽にご連絡ください。



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。

特養安城の

地域交流

開設当初より丈山小学校とはご縁があり、今年度も三河万歳クラブの学生さんが、特養入居者さんやデイサービス利用者さんの前で、三河万歳を披露してくれました。

丈山小学校 3 年生には、高齢者と触れ合う課外授業があります。その一環として生徒たちで考えた手作りの双六や昔懐かしいお手玉・けん玉などで、入居者さんや利用者さんと共に楽しく遊びました。



これらの活動を通して、丈山小学校の先生が病院夏祭りに参加してくれたり、生徒の親御さんが施設に訪問してくれたりしています。

これからも、これらの活動を継続し、地域にとって必要な施設作りをしていきます。

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。

小規模多機能ホーム ひまわり・福釜

あたたかい地域のみなさまに支えられて

当事業所は登録者 29 名までの家庭的な雰囲気の中で、通い・訪問・宿泊のサービスを行っています。

安城地域に根差した活動をしており、「今度お祭りがあるから、遊びにおいでよ」「箱ずしを作ったから、持って行ってあげるわ」など、福釜町内会や 10 番組の皆さんに仲間に入れて頂き、利用者さん・従業員共に毎日の生活を楽しくしています。

地域の方との共生を大切に、その方らしい生活を継続できればと考えております。見学・相談など気軽にご連絡下さい!

小規模多機能ホームひまわり・福釜は安城市にお住まいの方にご利用いただける施設です

中の様子は、こんな感じ!



ジャンボりぼちゃを見に行きました



福釜町文化祭に参加しました。



お問い合わせ
お問い合わせ

特別養護老人ホームひまわり・安城
小規模多機能ホームひまわり・福釜

☎(0566) 92-0088 担当:小林
☎(0566) 92-5100 担当:近藤

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。

パラリンピック 日本代表候補選手を サポートしています!

リハビリテーション科の中島 康平（理学療法士）は、ボランティアで選手の練習や合宿、大会などに帯同しています。激しいトレーニングにより疲弊した体のケアや、専門知識を活かしたトレーニングなどを行い、選手と共にパラリンピック出場を夢見てサポートしています。



めざせ! 東京2020 パラリンピック

皆さんは「カヌースプリント」という競技を知っていますか?カヌー競技には、アウトリガー（浮き具）が付き艇の片側を漕ぐ「カヌー・ヴァー」と、艇の両側を漕ぐ「カヌー・カヤック」の2種類があります。当院リハビリテーション科では、カヌー競技で東京2020パラリンピック日本代表候補の選手を支援しています。



ヴァー 加藤 隆典 選手

スノーボード中の事故により脊髄を損傷。両足の付け根から下が動かない「下肢機能全廃」の障がいを負う。地元、碧南市出身の選手です。



カヤック 高木 裕太 選手

バイク事故により脊髄を損傷。胸から下が動かない「体幹機能障害・下肢機能全廃」の障がいを負う。岐阜県出身の選手です。

水上は究極のバリアフリー

段差も坂道もなく、風を切って進めることがカヌーの魅力と多くの選手は話します。車いすからカヌーに乗り込むと、体幹や下肢の機能に障がいを感じさせない鍛え抜いたバランス感覚と高度な技術で、颯爽と水上を漕ぎ進めます。

骨粗鬆症講座を開催しました

骨粗鬆症を予防しよう!というテーマで、12/3一般市民の方向けに骨粗鬆症講座を開催しました。39名の方々に参加いただきました。

講座への参加をきっかけに、皆さんの骨粗鬆症の予防・健康寿命の延長につながれば幸いです。





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。

＼寒い冬の朝は／ ON朝食 でスイッチオン!

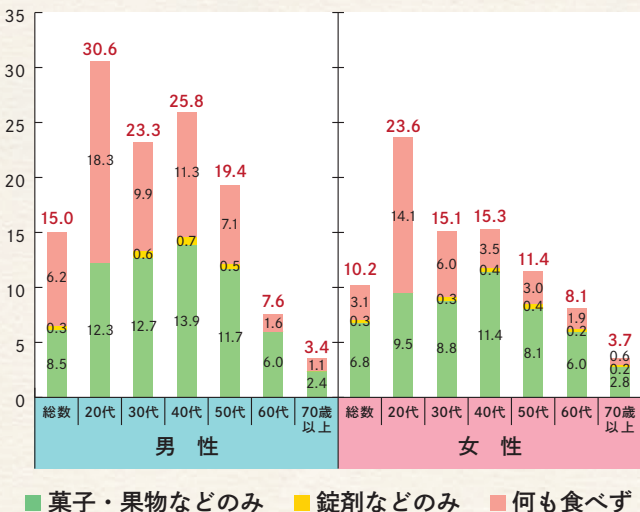
朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

厚生労働省の調査によると、朝食を食べない成人は男性で 15.0%・女性 10.2%です。年代別にみると20代や働き盛りである30-50代でも多く見られます。

ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれています。私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っているため、朝ごはんを食べると、勉強や仕事に集中しやすくなります。

朝食でエネルギーをしっかりと補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れていきましょう!

(%) 朝食の欠食率内訳 (男女別・年齢階層別) (2017年)



寒いこの時期の朝、なかなか布団から出られない…なんてことはありませんか?今回はそんなときにぜひ活用していただきたい温朝食についてです。

温朝食とは、朝食に温かい食事を摂ることです。人の体温は寝ている間に下がるので、朝は一番体温が低い状態にあります。空腹で血糖値も下がっているため、体にスムーズにエンジンをかけるには、冷えた体を温めながら栄養が摂れる温朝食がぴったりです。また、冷たいものよりも温かいものの方が消化にもよく、胃腸への負担軽減効果も期待できます。

ぽかぽか

根菜の豆乳スープ



材料 (3人分)

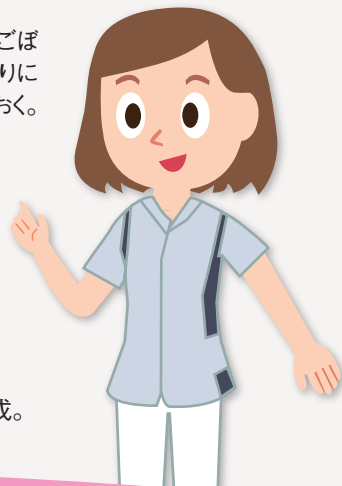
- 大根 100g
- 人参 50g
- ごぼう 1/4 本
- なめこ 1袋
- 油揚げ 1枚
- 無調整豆乳 300cc
- だし汁 300cc
- 味噌 大さじ2
- おろししょうが 適量
- 小ネギ 適量

栄養成分 (1人分)
エネルギー: 130 kcal
タンパク質: 8.9g
脂質: 5.2g
炭水化物: 13.2g

朝、時間が無い方は、前日に作っておいたり下ごしらえを済ませておくとう便利です!

作り方

- 1 大根と人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは細切りにし、なめこは水で軽くすすいでおく。
- 2 鍋に●とだし汁、しょうがを入れて煮る。
- 3 火が通ったら、豆乳、なめこ、油揚げを入れる。
- 4 温まったら味噌をとく。
- 5 器に入れ小ネギを散らして完成。



第5回

さくら祭り

ひまわり村



ひまわり村さくら祭り

第5回ひまわり村さくら祭りを4月5日(日)

に開催予定です。講演会や博覧会など、様々な催しを企画しております。春の陽気に訪れて、満開のさくら並木の『第5回さくら祭り』につきまして

感染拡大防止の観点から、中止させて頂くことになりました。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■講演会 安城更生病院 杉浦真先生

その人らしく暮らせる地域づくり
～認知症であっても～

日時 令和2年4月5日(日)
講演は11時30分～

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



ひまわり
瓦版



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



小規模多機能ホームひまわり・福釜



ひよっこ保育所



特別養護老人ホームひまわり・安城



特別養護老人ホームひまわり



碧南市養護老人ホーム



小規模多機能ホームひまわり



老人保健施設ひまわり



- 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
令和2年2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。