

ひまわり

Vol.44

【10月1日発行】

秋号

1 「特集」新川地区 夏祭り

3 「小林記念病院」だより
眼科紹介・人間ドック健診施設機能評価

4 「老人保健施設ひまわり」だより
「運動」して「介護」知らず

5 「在宅サービス」だより
ヘルパー2級養成講座受講生の声
しんかわ介護サービスセンター

6 「養護老人ホーム」だより
養護老人ホームへの入所方法は？

7 連携医療機関訪問 碧南市民病院編

8 「栄養」だより 季節のレシピ

9 「リハビリ」だより 骨盤体操

10 「部署紹介」
じよくそ
褥瘡専任看護師が働いています



愛生館

コバヤシヘルスケアシステム

ホスピタルクラウンの楽

碧南市吹奏楽団の皆さんの
ファンファーレで開幕です！

ファンファーレ



お囃子

新川地区 夏祭り を今年も盛大に

平成22年 8月

17:00 -

郷土芸能や、市民の皆さんの
発表で会場は盛り上がりました。



碧南市長
禰宜田政信氏

「愛生館コバヤシヘルスケアシス
同主催の夏祭りも無事盛況で開催
今年は、地域の市議会議員、商店
どの新しい出店もできました。

また、会場作りと各出店の手伝
会の参加、新川小学校の郷土芸能
市民吹奏楽団のステージ発表など、
りになりました。

当日、祭りに参加していただい
員、協力団体の皆さん、大変あり
年もご協力・ご支援よろしくお願



フラダンス



アコースティック演奏



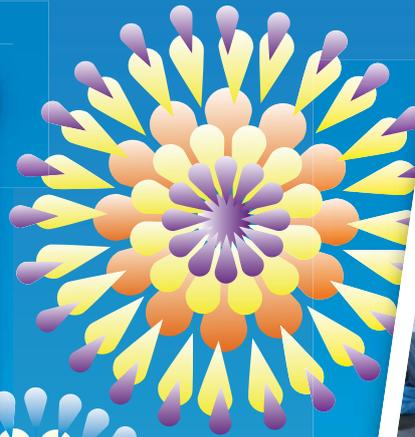
健康体操



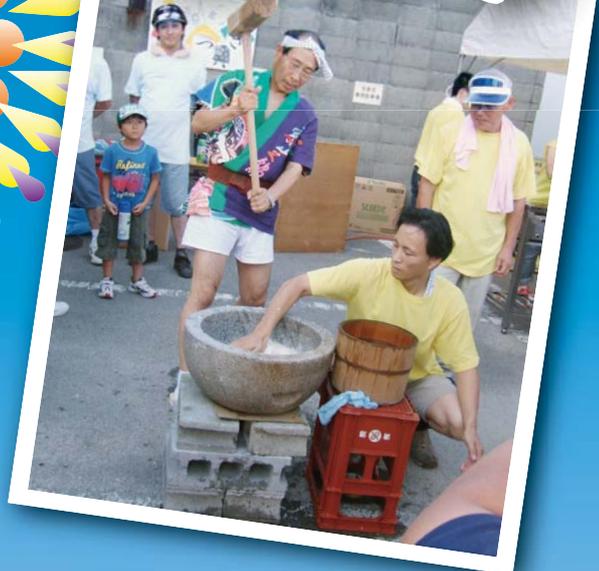
舞台の合間には、地域の皆さんと一緒に健康体操をおこないました。

しいパフォーマンスも見所でした。

ホスピタルクラウン



餅つき



開催しました!!

28日 (土曜日)

～ 19:00

テムとまちかどサロン合
することができました。
街青年部、新川郵便局な

実行委員長
板倉直行氏

実行委員長
仲野領二郎氏



いとして、新川おやじの
クラブの子供たち、碧南
新しい仲間が増えた夏祭

た地区の皆さん、関係職
がございました。来
いたします。

模擬店



健康相談



フリーマーケット



まちかどサロン内では、
フリーマーケットや簡単な健康測定や健康相談が行われました。



眼科紹介 ～白内障手術応需～



眼科医 福島 聡

はじめまして眼科医師の福島 聡です。

当院のある地域は、ご高齢の方が多く、眼以外に全身疾患をお持ちの患者さんも多いため、大事を取って1泊2日の入院で白内障手術を行わせて頂いております。

最近、新しい白内障の手術機械を購入し、より早く、安全に手術を行うことができるようになりました。**ものが2重に見えたり、かすんでみえたり、光がまぶしく見える**といったわずらわしい症状が手術により改善致します。



白内障手術顕微鏡



白内障手術機械

こうした症状を放置しておくとう白内障が進み、手術が困難になったり、術

後の視力も不良になります。また、白内障は点眼薬での根治はいたしませんので、上記症状でお悩みの方は、是非ご相談下さい。

私は、当院に赴任して約1年半が経ちました。毎日の診療、手術をこなすのが精一杯だった当時に比べると、ひとりひとりの患者さんに時間をかけ、ゆとりをもって患者さんと接する事ができるようになりました。わかりやすい診療を第一に考えておりますので、わからない事は何でも聞いて下さい。



ご案内

診療項目

- はやり目 (ウイルス性結膜炎)
- アレルギー性結膜炎
- 角膜炎
- ものもらい
- 麦粒腫
- 糖尿病網膜症
- 高血圧性網膜症
- 緑内障
- 眼底出血
- 網膜裂孔に対するレーザー治療
- 白内障手術 他

外来診察日：

毎週 月・火・水
金・土
午前9時～12時
(受付は11:30まで)

健康管理センター

『人間ドック健診施設機能評価』の認定を受けました！



【人間ドック健診施設機能評価とは】

施設の質の改善を促進するために全184項目の第三者的評価を行なう人間ドック学会による事業です。

評価内容は、「医療機関の組織体制」「受診者の満足と安心」「健診の質の確保」「健全な運営」です。評価基準は、どの項目も受診者の皆さんが安心して質

の高い人間ドックを受けられるかどうか为重点に置かれています。

専門教育を受けた調査員による実地調査が行われ、その結果を元に人間ドック健診施設機能評価委員会で判定されています。5年毎に機能評価を受審し、更新しなければなりません。

認定証・・・

調査項目すべてにおいて日本人間ドック学会が定める基準をすべてクリアしたことを証明するものです。

現在、全国で255施設が認定を受けています。小林記念病院健康管理センターは5年前に全国で37番目に認定され、今年4月に更新致しました。

「運動」して「介護」知らず

- ・体力が衰えたからといって外出を諦めていませんか？
- ・病気になってしまったからといって趣味活動を諦めていませんか？

ご案内

ひまわりトレーニングセンターの対象者

- 介護保険で「要支援1・2」の認定を受けた方
- 「要介護1・2」でトイレや移動が自立されている方

お問い合わせ：
☎ 0566-41-0007
(担当：佐伯・犬塚)



ひまわりトレーニングセンターの特徴

- 1 各専門家の評価により個々に合わせた運動プログラムを用意しています。
- 2 スポーツクラブ的要素を取り入れています。
- 3 短い時間枠で利用することができます。
- 4 同じ目的の利用者が集まるので、友達作りができます。



ぜひ ひまわりトレーニングセンターへ

「ひまわりトレーニングセンター」では個々の能力に合わせた訓練プログラムをお渡ししています。3ヶ月毎に体力テストを実施し、身体能力の変化をグラフにまとめています。利用された方の8割以上が維持・向上できています。

随時見学やお試しを受け付けていますので、ご興味のある方は、お気軽に「ひまわりトレーニングセンター」へお越しください。

老人保健施設ひまわりでは運動に特化した短時間デイケア（通称トレーニングセンター）を提供しています。

「ひまわりトレーニングセンター」では、運動を通して「生きがいを見つける」ことをテーマにしています。筋力向上や歩行能力向上を目指すだけではなく、利用者さんの「やりたいこと」を実現するところまで専門職がサポートしています。

ご利用者さんから、次のような声を毎月たくさんいただいております。

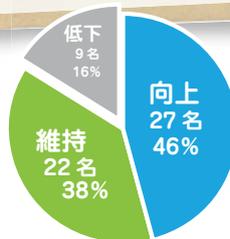
「卓球や老人会へ行けるようになった。」

「玄関の段差をあがれるようになった。」

「趣味である釣りに行けるようになった。」

「東京の娘家族のところまで、一人で歩けるようになった。」

「一人で滋賀県まで旅行に行けるようになった。」



利用開始1年後
5メートル歩行測定結果
8割以上の方が
維持・向上しています。



ヘルパー 2 級養成講座受講生の声

老人保健施設ひまわり
ケアカー 白井 三紀子

1年前に「ヘルパー 2 級養成講座受講生募集」の広告にて受講を決め、当時勤めていた会社を退職しました。25 名の受講生には家族の今後のために、就職するためになど様々な理由で受講している方がみえました。講義中の真剣な先生方の教えに、私もヘルパーへの就職を考え始めました。それは、院内講師の方々の介護への真剣な考え、外部講師の方々の素敵な仕事への考えに共感したからでした。無事に 3 ヶ月講座を終え、修了証書を受けることができました。

現在、老健ひまわりに入職し、忙しい毎日を送っています。教科書で学んだオムツ替え、シーツ交換、移乗、トイレ介助、入浴介助、どれ 1 つとっても教科書通りには上手くいかず、利用者さんに触れるのも恐い毎日でした。利用者さん 1 人 1 人に合った介助を覚えるの

に、分からない事は分からないで済ませずに何度も先輩方に聞き、教えていただきました。大変な仕事ではありますが、毎日楽しく仕事をする事ができています。「してあげているという気持ちではなく、させていたでいる気持ち」と自分の仕事に今後も過信することなくいつまでも初心の気持ちを忘れないで続けて行きたいと思っています。1 年前、思い切った決断をしたことに後悔していないのは、ヘルパー 2 級養成講座の関係者の方々と現在の職場の皆さんがいてくれるからと本当に感謝しています。

次回は、2011 年 4 月開講予定！

しんかわ介護サービスセンター

私たち介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護保険に関する相談・手続き代行等を行います。要介護認定を受けた方が在宅で安心して過ごせるように、居宅介護サービス計画の作成を行います。



磯村 所長

居宅サービス計画とは？

利用者・利用者家族の希望、心身の状態に応じて在宅での生活ができる様にサービスの計画を作成、調整します。

しんかわ介護サービスセンター ☎ 0566-48-3455 (担当：磯村)



磯貝

常磐井

米津

片山

吉田

小澤

当事業所は、専従のケアマネジャーが 10 人います。

事務所を病院と、老人保健施設に分けており、きめ細やかな相談援助を心がけています。

ひまわり相談窓口 ☎ 0566-41-7127 (担当：山中)



山中

村松

石川

養護老人ホームへの入所方法は？

ご案内

入所希望の方は、居住地（入所される方の住民登録地）の福祉事務所や市町村の福祉担当部署へ相談してください。

お問い合わせ：
☎ 0566-41-0895
(担当：神谷)

【措置制度】

養護老人ホームへの入所は措置になります。聞き慣れない言葉ですが、今回は措置制度について説明させていただきます。

皆さんご存じのように、介護保険制度では福祉サービスを利用する際、介護認定が必要です。そして、ご利用者が自分に必要なサービスを自分で選びサービス事業所と直接契約を交わします。

一方、措置制度では介護認定の必要はありません。市区町村など行政機関が福祉サービスを受ける要件を満たしているかを判断し、その行政機関の権限によりサービスを提供する制度です。つまり、養護老人ホームに入所する為には、市区町村など行政機関の決定が必要という事になります。

9月4日(土) 所内敬老会

養護老人ホーム設立30年を記念して、舞台は「カニの竜宮城」に仮し、大正琴・ハワイアン・安来節・太極拳・銭太鼓など、利用者は日頃の練習成果を楽しく披露しました。最後は全員で輪になって、「しあわせ音頭」を踊りフィナーレとなりました。



9月11日(土) 市長敬老慰問

今年は、104歳の鈴木志ようさんをはじめ、3名の方々がお祝いされました。



おやつ倶楽部

養護では太極拳・大正琴・籐細工など、毎月色々なクラブ活動を行っています。その中で、今回はおやつクラブについてご紹介します。9月は、みんなでホコホコのさつま芋で「茶巾絞り」を作り、各自で「お抹茶」をたて、おいしくいただきました。



碧南市民病院 地域連携室 編

地域の「かかりつけ医」との「顔の見える連携」を大切に…

地域連携室沿革および概要

- <平成12年9月病診連携室を設置>
 - <平成16年12月地域連携室に名称変更>
 - <平成17年4月専任看護師および委託職員2名配属>
 - <平成20年4月医療福祉相談室と組織統合、現在に至る>
- スタッフは、杉原副院長を室長に、看護師の山崎副看護師長、MSW（医療ソーシャルワーカー）3名、委託事務職員6名の総勢11名。



地域連携室の皆さん

Q：地域連携室（医療福祉相談室）の主な業務は？

A：まず、地域の医療機関（患者さんのかかりつけ医）との病診連携として、診療予約受付、検査予約受付、紹介医への検査結果や診療情報の報告を行っています。また、地域のかかりつけ医との連携を強化し、患者さんが安心して紹介が受けられるように病院・クリニック訪問、広報誌の発行も行っています。さらに、医療福祉相談室では、入院患者さんの退院後の療養先（転院・施設入所・在宅介護）についての相談、医療費の支払い、福祉制度などについての相談に対応しています。

Q：今後の抱負は？

A：急性期病院としての治療は当然ですが、入院早期から患者さんが退院後どこでどんな生活をするのかを視野に入れて相談にのり、医療・介護保険制度の説明を行いながら、「入院から退院まで」支援していきたいと思えます。また、現在、自宅退院を希望される患者さんに、一旦、地域の病院にリハビリ目的で転院したり、介護サービスを利用することがその後の療養生活の助けになることなどの情報提供もしていきたいと思えます。

Q：普段の地域連携において気を遣われていることは？

A：電話での相談は顔が見えないため、相手の話を聴く姿勢が伝わるように声のトーンなどに配慮しています。あわせて、緊急度も押し量りながら相手の病状や要望を把握するように努めています。また、地域連携室には看護師、MSW（医療ソーシャルワーカー）、事務の3職種が配置されているため、それぞれの専門性を生かしながら、「地域連携室に相談すれば何とかかなる」という信頼と安心を提供できる部署になりたいと思っています。

Q：愛生館コバヤシヘルスケアシステムに望むことは？

A：転院紹介した患者さんやご家族から「喜びの声」を聞くことができ嬉しく思っています。今後もお互いの病院が持つ機能や特色を十分に生かして本当の意味で市民のためになるよう、住み慣れた地域で長く暮らしたいという市民の願いを念頭に置き、「顔の見える連携」を続けていきたいと思います。



ソーシャルワーカー 佐橋さん



経営管理課課長 石川さん



副看護師長 山崎さん

碧南市民病院概要

院長：梶田正文先生
診療科目：内科、神経内科、アレルギー科、小児科、外科、整形外科、脳神経外科、呼吸器外科、小児外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、歯科口腔外科（19科）
診療日時：月～金曜日
午前8時30分～午前11時

所在地：〒447-8502 碧南市平和町3丁目6番地
TEL：0566-48-5050（代表） FAX：0566-48-5065（代表）
FAX：0566-46-3774（地域連携室）
URL：http://www.city.hekinan.aichi.jp/HOSPITAL

季節のレシピ 秋の味覚をおいしく食べよう！

お問い合わせ：
☎ 0566-41-0004
(管理栄養士：土田)

今年の夏は猛暑日が続き、夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか。そんな暑さも和らぎ季節はもう秋ですね。食欲の秋ともいわれるように、秋は美味しいものがたくさん実る季節です。秋が旬の食材はたくさんありますが、今回はその中でも「鮭ときのこ」を使った料理を紹介します。

鮭ときのこのフリーズ煮

- 1 しいたけは軸を切って薄切りにする。エリンギは縦半分に切り、手でさく。しめじは小房に分ける。玉ねぎはくし型に切る。
- 2 生鮭は3等分に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油とバターをひき、鮭を焼く。
- 4 鮭に両面焼き色がついたら、きのこ玉ねぎを加える。
- 5 **A**を加え煮込み、塩コショウで味を調える。
- 6 塩茹でしたブロッコリーを添えてできあがり。



【きのこは食物繊維のかたまり】

きのこは食物繊維を多く含む食材です。

食物繊維は、大きく水溶性のものと不溶性のものに分けられます。きのこに多く含まれる不溶性食物繊維は大腸内で水分を含むと数倍から数十倍にふくらみます。これにより便が大きくやわらかくなり、さらに大腸の運動が活発になって排便がスムーズになります。さらに便が腸の中を通過するとき、有害物質を吸着し一緒に排泄する働きもあります。便秘が解消されることにより大腸がんの予防にもつながります。

材料 (4人分)

生鮭 3切れ
しめじ 1/2パック
エリンギ 2本
しいたけ 3枚
玉ねぎ 1/2玉
小麦粉 適量
バター 15g
油 大さじ1
白ワイン 大さじ1
生クリーム 1カップ **A**
コンソメ 1個
塩コショウ 適量
ブロッコリー



腰痛予防のための 骨盤体操



腰痛の原因となるのは、「姿勢の悪さ」、「激しい運動や労働」、「老化」、「内臓の病気」や「精神的ストレス」など様々です。今回は、「姿勢の悪さ」や「老化」による慢性的な腰痛の軽減と、腰痛の再発予防を目的とした骨盤体操を紹介します。骨盤を動かすことで周囲

の筋肉がほぐされて、正しい姿勢が取りやすくなり、腰痛を予防できます。

それぞれの体操は、一日5回ぐらいすることから始め、慣れてきたら回数を徐々に増やして下さい。また体操は、ゆっくりと呼吸をしながら行うようにしてください。

豆知識

予防体操には他にも様々なものがございます。

- 肩こり
- 腰痛
- 認知症
- 誤嚥
- 介護など

次回は、「肩こり予防体操」を紹介する予定です。

1 仰向けに寝て行う骨盤体操



手順1 膝を90°位に曲げたまま、お尻を浮かせるように背中を床に押しつけるようにします（骨盤が回転します）。



手順2 両手で両膝を抱えながら、10秒くらい数えます。

2 椅子などに座って行う骨盤体操



手順1 腰かける

ゆっくりおなかをひっこめる

元の姿勢に戻す

胸を張りながらゆっくりおなかを出す



手順2 お辞儀をするように顔を下に向けたり、顔を上げたりします（骨盤が自然に前に傾いたり、元に戻ったりします）。



補足・注意事項

- ・腰痛をお持ちの方は無理をせず、痛みが出ない体操から行ってください。
- ・骨盤の動きがわかりにくい方は無理に動かそうとはせず、まずは骨盤の動きを意識するところからはじめてください。

お問い合わせ：
☎ 0566-41-0004
(理学療法士：具志堅)

じょくそう

褥瘡専任看護師が働いています？

「褥瘡」ってなに？ と、思われるかもしれませんが、一般的には「床ずれ」のことです。特に寝たきり状態の方は褥瘡が出来やすくなります。

看護師の仕事は患者さんのケアや、診療の補助を行うのがお仕事ですが、私は小林記念病院で、褥瘡予防・褥瘡治療のために、専任として働いています。

具体的には、療養環境を整備したり、専門知識を活用して、褥瘡治療へのアドバイスを行い、看護・介護面での指導・教育を行ったり、リハビリ科・栄養科スタッフと連携して働きかけます。

また、外来・デイケアにも出向き、患者さんのご家族に褥瘡の治療へのアドバイスや、処置方法などの指導を行ったり、相談を受けたりしています。

日本褥瘡学会は 2007 年に、日本褥瘡学会認定師制度を開始しました。これは「褥瘡に関する予防、医療の進歩を促し褥瘡医療の水準を向上させ、国民の福祉に貢献することを目的として活動するため」の資格です。認定師の資格対象は、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士の 6 職種となっています。2010 年で、登録された認定師は全国で 348 名となりました。

私は 2010 年に**日本褥瘡学会認定師（看護師）**に登録されました。近年は、超高齢社会となり、在宅で療養される高齢者も増加しており、褥瘡に対する関心が高まっています。在宅での褥瘡の予防にも、訪問看護師、ケアマネージャーなどの方々と連携を図っています。



褥瘡専任看護師
岡戸 京子



褥瘡の状態を医師とともに確認しています



メディウォッシュ（創部洗浄機器）



褥瘡をきれいに洗っているところです

豆知識

日本褥瘡学会

褥瘡と創傷治療に関する研究の充実・発展ならびにその成果の普及を目的とし、1998年に創立。本部は東京都。

お問い合わせ：
☎ 0566-41-0004
(看護師：岡戸)

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	秋田 循環器	早川 循環器	小林(明) 一般漢方	小林(明) 一般漢方	小林(明) 一般漢方
		11		今泉 総合呼吸器	宇治 神経	肥田野 消化器	今泉 総合呼吸器	大西 老年
		12	高市 消化器	高市 消化器			高市 消化器	
		15	仲野 腎臓					大島 総合循環器
午前	外科	26		(今泉)	竹下		(今泉)	黒柳
	整形外科	23	小林(武)	<小林(武)>			鈴木(克)	住田(2)
		25	<住田>		住田	住田	住田	名大整形
		26		猪飼			猪飼	
眼科	22	福島	福島	福島	加藤(1・3・5)	福島	福島	
リハビリテーション科		35	波多野	山田	猪飼 山之内(1・3・5)	波多野	波多野	高市(1・3) 今泉(2・4・5)
午後	内科	11			*1 <禁煙外来>			
		12			<中村> 糖尿			
	泌尿器科	16					<石川>	
	外科	11		(今泉)	(竹下)		(今泉/宇治)	
整形外科			<若尾> 17:30~19:00				<鈴木(克)> 13:30~15:30	

*1……禁煙外来 (水) 14:00~15:00、第3のみ 13:30~14:30

〔外来診察〕

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。

表紙のご紹介

表紙の写真は、新川地区夏祭りでは新川小学校の「郷土芸能クラブ」の皆さんが「三番叟(さんばそう)(碧南市指定無形民俗文化財)」を演じているところです。「郷土芸能クラブ」は、月1回のクラブ活動にて和太鼓等の演奏や人形の演技の稽古を行っています。毎年10月の第2土・日曜日には、鶴ヶ崎の山車祭りでも披露しています。



編集後記

今回7ページに「連携医療機関訪問」という形で新連載記事を掲載しています。今後も、近隣の急性期病院を中心に継続的に掲載していく予定です。読者の皆さんに興味をもっていただける記事を提供していけるように努力してまいります。



- 小林記念病院
- 小林記念病院デイケアセンター
- しんがわヘルパーステーション
- しんがわ介護サービスセンター
- 碧南市養護老人ホーム
- 健康管理センター
- しんがわ訪問看護ステーション
- しんがわデイサービスセンター
- 老人保健施設ひまわり

〒447-8510 碧南市新川町 3-88

TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

ホームページ <http://www.aiseikan.or.jp>

メールアドレス info@aiseikan.or.jp

