

ひまわり

Vol.51
【7月1日発行】
夏号



- 1 「特集」平成24年度愛生館コバヤシヘルスケアシステム
経営計画発表会
- 3 「小林記念病院」だより
認知症相談窓口開設しました
- 4 「健康管理センター」だより
碧南市健康診査のご案内
- 5 「老人保健施設ひまわり」だより
ひまわりトレーニングセンター5周年
- 6 「在宅サービス」だより
熱中症を防ぐために・・・

- 7 「碧南市養護老人ホーム」だより
養護老人ホームの建設状況
みどりのクリーン隊を結成
- 8 「リハビリ」だより
高齢者の転倒と骨粗しょう症予防
- 9 「栄養」だより
第5回健康ウォーキング
さっぱり！みょうがご飯
- 10 「部署紹介」訪問リハビリ

平成 24 年度 愛生館コバヤシヘルスケアシステム 経営計画発表会



用語解説

【従業員特別表彰】

「あの人の真似はとてもしないわね」「本当だね。あの人が当然だ。」など従業員誰もが「あの人のようになりたい」と納得して目標とする人が、特別に表彰されます。

【永年勤続表彰】

愛生館コバヤシヘルスケアシステムの従業員として満5年、15年、25年の勤務をし、勤勉で他の模範として認められる人の表彰を行っています。

表彰対象者には、「表彰状」「自己啓発支援金」が授与され、「リフレッシュ休暇」が付与されます。

【愛生館フィロソフィ推進賞】

従業員から提出された愛生館フィロソフィ感想レポートの中から、フィロソフィの内容をよく理解し、その精神を日常の業務や生活に活かしている模範レポートを提出した人を表彰します。

【部署経営カイゼン優秀賞】

部署業務をカイゼンの眼でひとつひとつ見直し、優れた成果をあげた部署代表者を表彰します。

【改善提案表彰】

安全で効率的な運営やサービスの向上を図るため、従業員の積極的な発想、創意工夫等を提案する「業務改善提案制度」を行っています。毎年、特に優秀と認められた改善提案者には最優秀賞、優秀賞、優良賞などが贈られます。

平成 24 年 4 月 15 日（日）に今年で第 7 回目となる平成 24 年度愛生館コバヤシヘルスケアシステム経営計画発表会が開催されました。

その中で平成 23 年度の従業員特別表彰、愛生館フィロソフィ推進賞、第 1 回愛生館学術大会表彰、部署経営カイゼン優秀賞、改善提案表彰、永年勤続表彰を行いました。表彰された従業員の皆さんを紹介いたします。

従業員特別表彰



医療技術部 リハビリ科
理学療法士

二村 由紀子

今年度の愛生館経営計画発表会にて特別表彰を受けましたリハビリ科の二村です。身に余る栄誉だと正直自分でも戸惑っています。

私の患者さんへの態度や仕事への取り組みを評価していただき、この様な表彰へと繋がったのですが、私が行なっていること、患者さんに対する気持ちや態度は、この愛生館で働くスタッフに共通するもので特別なものではありません。ただ、たまたま私の行動が誰かの目にとまり、たまたま私が選ばれ、表彰を受けただけなのです。

しかしそうであっても、今回の受賞は私にとってはとてもうれしいものでした。

今回の表彰により、今後とも愛生館や社会への貢献とともに自分や患者さんのために良いリハビリを提供できるよう、より精進していこうという意欲が湧きました。それ程若くはありませんが、これからもまだまだ頑張っていきますので、皆さま温かい目で見守ってください。よろしくお願いいたします。

第 1 回愛生館学術大会

	部 署	氏 名	内 容
最優秀賞	リハビリ科	長谷川和久	当院回復期リハ病棟を退院した大腿頸部・転子部骨折患者の特徴
優秀賞	老健 看護介護 G	丹羽 淳一	認知症利用者に対する学習療法の事例報告
優良賞	4 階病棟	大須賀広美	非経口摂取患者の口腔ケア充実の成果

愛生館フィロソフィ推進賞



在宅福祉部
しんかわデイサービスセンター
介護福祉士

生田 美香

平成 24 年 4 月 15 日の経営計画発表会で、最優秀賞という賞を頂き、本当にありがとうございました。

受賞の喜びは、いつも私のパワーの源の 4 人の子供達と陰ながら支えてくれている主人、義父、義母に真っ先に報告しました。

みんな「おめでとう」と一緒に喜んでくれました。

経営計画発表会に参加できたのは、今年で二回目でした。永年勤続表彰五年目の方々が、壇上に上がるのを見て、私も二年後にはあの壇上に上げられるかな～と考えていました。そしてフィロソフィの推進賞の発表が始まり、最優秀賞に名前を呼ばれた時には、何も聞かされていなかったの、驚きでなかなか立ち上がりませんでした。理事長から直接賞状を頂いた時は、感無量でした。

その後、他の部署の方々にも「おめでとう」の声をかけて頂き、改めて本当に光栄な賞を頂いた事に、とてもうれしく思いました。

この日はデイサービスの他のスタッフは日曜出勤しており、受賞時にいなかったのはとても残念な気持ちでしたが、次の日にチーフからスタッフに伝わり、みんなからもお祝いの言葉をもらいました。

本当に愛生館で勤める事ができ、尊敬できる部署長、信頼できるスタッフに、出会う事ができ、またその中に囲まれて、大好きな仕事ができることにとっても誇りに思います。

毎日フィロソフィを読む事で、ベクトルを合わせる事ができ、愛生館理念にある様に、手厚いサービスを通して、利用者さんの人生をより豊かにし、より笑顔の多い、心休まる温かい介護が、デイサービススタッフ全員同じ気持ちで接する事が、これからも出来る様に、利用者さんに愛されるしんかわデイサービスになれることを願っています。

	部署	氏名	内容
最優秀賞	しんかわ DS	生田 美香	第Ⅱ章 12「常に明るく」
優秀賞	透析室	平野 仁美	第Ⅲ章 34「報告・連絡・相談の実行はビジネスの基本」
//	デイケア	田桑恵美子	第Ⅰ章 7「ベクトルを合わせる」
//	養護 事務 G	神谷 雅俊	第Ⅱ章 18「信頼関係を築く」

部署経営カイゼン優秀賞

	部署	氏名	内容
カイゼン特別賞	栄養管理科	村松 英子	質を確保した経費削減の取り組み
研究発表特別賞	リハビリ科	浅田 孝一 田中 千晴	稼働状況に応じた人員配置の取り組み

改善提案表彰

	部署	氏名	内容
最優秀賞	しんかわ訪看 ST	小林 直美	情報共有ファイル作成
優秀賞	栄養管理科	川隅 順子	洗浄仕分けを早く洗浄時間の短縮
優良賞	デイケア	八木 美幸	いいよ、ボタンは自分でかけるから
特別賞	デイケア	片山 健吾	「デイケアアウト」角度 30°の発想の転換
最多提案賞	4 階病棟		年間 48 件 / 部署の提案

永年勤続表彰

勤続 15 年

部門	部署	職種	氏名
看護部	3 階 A 病棟	介護福祉士	角谷 明美
看護部	3 階 B 病棟	介護福祉士	高橋 輝生
看護部	4 階病棟	看護師	浮岡喜眞子
看護部	4 階病棟	看護師	岡戸 京子
看護部	4 階病棟	看護師	加藤美津子

部門	部署	職種	氏名
医療技術部	栄養管理科	給食スタッフ	石井 広子
老健ひまわり	看護・介護 G	介護福祉士	榊原 和子
老健ひまわり	事務 G	事務	磯貝 充輝
健康管理センター	健康管理科	臨床検査技師	小林 久乃
総務部	人事係	事務	村田 明美
清和商事	食堂	給食スタッフ	嶋出 和代

※その他、勤続 5 年の方が 43 名いますが、誌面の構成上割愛させていただきます。

5月より 認知症相談窓口を開設しました。



一度は「認知症」という言葉を聞いたことがあると思います。しかしながら、「認知症とはどんな症状なのか」、「病院を受診した方がいいのか」等、困っている方が多いのではないのでしょうか。

今回はそういった方にこそ、是非ご利用いただきたい『認知症相談窓口』を開設いたしました。

認知症相談はいわゆる通常の診察とは違います。医師が認知症かもしれないと悩まれている方々の相談をうけ、疑問や不安を少しでも解消させていただくことを目的としております。「最近物忘れが酷くなっており心配」等、些細なことでもかまいません。遠慮せずご相談ください。

既に認知症相談をご利用された方には、認知症専門医を紹介したり、また主治医に相談内容を報告し、連携が取れるよう情報交換を行っております。

認知症相談を通じ、認知症の早期発見や予防に努めていきたいと思っております。いつでもお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：
☎0566-41-0004
(医療サービス課)

お気軽に
ご相談ください。

日 時：原則毎週水曜日 14時～15時（予約制）
場 所：小林記念病院 外来
担当医師：小林明子
料 金：**無料**（内容によっては料金が発生することがあります）

外来 ソーシャルワーカー 岡崎



碧南市健康診査のご案内

当院では、碧南市在住の40歳以上の方を対象とする「碧南市健康診査」を実施しております。実施期間は、平成24年6月～11月です。

1年に1度、ご自身の健康状態を確認するための良い機会となります。当院の健康管理センターは特定健診にあわせてすべてのがん検診（胃・大腸・肺・前立腺・乳腺・子宮）を受診していただけます。

ご予約は健康管理センター受付までお越し願います。

◎健診の内容

特定健診

問診・医師診察・身体測定・血液検査
尿検査・血圧測定・心電図・眼底検査

※国民健康保険に加入していない方は、
特定健診受診券をお持ちの方のみ受診いただけます。

がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳腺・子宮

種別	費用（自己負担金）		対象者、対象年齢
	65歳以上	65歳未満	
胃がん検診	無料	2,000円	40歳以上
肺がん検診		レントゲン検査 300円	
大腸がん検診		喀痰検査 400円	
前立腺がん検診		500円	50歳以上の男性 昭和38年3月31日以前生まれの方
乳がん検診		1,000円	
子宮頸部がん検診		1,400円	
子宮頸部がん検診		1,000円	40歳以上の女性
ヒトパピローマウイルス（HPV）検査	3,000円	平成5年3月31日以前生まれの方	
肝炎ウイルス検診	無料	40歳以上 昭和48年3月31日以前生まれの方	

◎予約時の持ち物

国民健康保険または後期高齢者広域連合加入者の方

碧南市より届いた封筒、保険証、
診察券（お持ちの方）、健康手帳（お持ちの方）

国民健康保険に加入でない方

碧南市より届いたハガキ、保険証、
診察券（お持ちの方）、健康手帳（お持ちの方）
特定健診受診券（お持ちの方）



予約は健康管理センター受付までお越し下さい。

（月・火・水・金・土）

※祝日は除く

場所：健康管理センター

時間：午前10時から

午後3時

お問い合わせ：
☎0566-41-6548

5 「老人保健施設ひまわり」だより

ひまわりトレーニングセンターは、おかげ様で5周年を迎えることができました。

「皆さんの手形で、大空に虹をかけよう」

・利用者さんの手形の上に「私の目標・夢」を書いて頂きました。

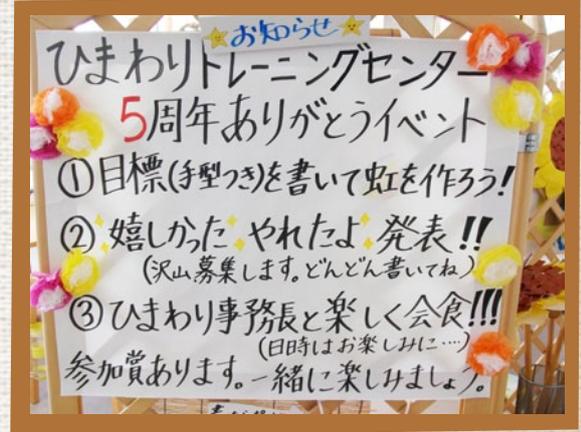


「嬉しかったヨ、やれたヨ」発表

・通い始めてからの「嬉しい変化や、喜びの声」を書いて頂きました。



- ★杖なしで歩けるようになった。
 - ★転ばなくなった。
 - ★人と話をする機会が増え、よく笑うようになった。
 - ★来る事が楽しみ。
- 等々、たくさんの声を頂きました。



満足度アンケートも同時に実施

トレーニングセンターへ通った効果としては、約3人に1人が「体の動きが良くなった」、「立ち上がりが楽になった」、「運動不足が解消できた」と答えています。身体的な効果よりも精神的な効果を挙げた方が多く、半数以上の方が「楽しみができた」と答えられ、「友達ができた」という方も40%以上でした。

「ひまわり事務長と会食」

・楽しく会食をし、意見交換をしました。



お礼と感想

5周年イベントを通して、利用者さんの思いに触れることができ、胸が熱くなりました。これからも、皆さんの目標や夢が少しでも現実にも近づける様、お手伝いさせていただきます。

事務長 磯貝

熱中症を防ぐために・・・

高齢者の熱中症について

監修：小林 明子 医師

熱中症になる高齢者は、男性3割、女性5割といわれています。平成23年度では、熱中症が原因の死亡者のうち80%が65歳以上の高齢者で占められています。

発症場所としては、男性、女性ともに住居内で、中等症から重症例にいたるケースが多いです。

高齢者は、体の温度感受性も低く、暑さに対する自律神経の順応と体温調整が遅れがちになります。そのため、発汗量の減少や、皮膚血流量の低下で、皮膚から熱を放散する能力も下がり、深部体温（脳や心臓など、身体の中心の体温のこと）が上昇しやすくなります。

熱中症Ⅱ度～Ⅲ度では、直腸温 39℃以上が続けば、多臓器不全にも発展します。

このように体内水分量が若年者に比べ減少し、体温上昇しやすい高齢者には、こまめな水分補給がとても重要です。

医療、福祉関係者は、高齢者の方に対して食事以外の水分量をあらかじめ決めておき、定期的に水分を摂取すること、飲んでいただく手立てを考える必要があります。

また、薬剤との関係も注意が必要です。β遮断薬や利尿剤、抗精神薬なども心拍数や心臓からの拍出量などの体内の温度管理や体液量の低下を起こしたり、視床下部に働き、体温調節による影響を与えやすいので、全身的な水分管理が大切です。

私たちの取り組み

医療法人愛生館の在宅支援サービス事業所として、独居の方や在宅で暮らしておられる高齢者の方には、熱中症を防ぐために以下のことを実施しています。

訪問系事業所では…

訪問するスタッフが家族の方にも協力をお願いし、「お茶を飲みましょう」と声をかけていただいています。また、スイカなどのフルーツも水分のかわりになると家族の方へ説明をしたり、ご本人へも訪問するたびに説明を行っています。

通所系事業所では…

通所介護や通所リハビリをご利用された日は、体操時の水分補給の声かけと、自己摂取が困難な方には、栄養科でポカリゼリーを準備いただき、スタッフが介助しながら召し上がっていただいています。各テーブルにポットを置き、自宅と同じように飲みたい時に常に水分がとれる環境にしています。また、おやつにスイカ、水分が飲みづらい方はトロミにカルピス味をつけ、口当たりを良くする工夫もしています。



39℃以上の体温上昇、ふらつき、頭痛、吐き気、突然の意識障害などはまず次の手当てを・・・

「熱中症かな」と思ったら



- (1) 水分補給
- (2) 衣服をゆるめて、涼しい所で風にあたる
- (3) タオルなどを冷やし、脇の下などの血流の多い場所を冷やす。
- (4) 救急車を呼ぶ。



豆知識

日頃の生活での予防

こまめな水分・塩分の補給は必須ですが、魚介類、肉類、大豆、卵、乳製品などのたんぱく質を多く含んだ食品の摂取も、血液中のアルブミンを増やし体温が上がりにくい身体になるといわれています。

お問い合わせ：
☎0566-41-3000
曾我・深谷

新しい養護老人ホームが建ち上がりました!!

1月に始まった新しい養護老人ホームの建築は、天候にも恵まれ順調に進んでいます。当初運動場だった敷地には、いつの間にやら矢作川の堤防よりも高い建物が建ち上がりました。

利用者さんたちも興味津々で「次は何をやるのかな？」などと話しています。残り3ヶ月、完成する建物の姿を思い描きながら、工事の様子を見守っていきたいと思います。



BEFORE



AFTER

地域のために感謝を込めて…

「みどりのクリーン隊」を結成しました!

養護老人ホームでは、利用者が積極的に清掃活動を行っています。施設内の落ち葉掃き等の清掃だけでなく、近くの天満神社や近辺の側溝の掃除をしています。

清掃活動は、有志から利用者全員へ拡大し、今年5月に「みどりのクリーン隊」を結成しました。現在、碧南市が行っている2つの環境活動に参加しています。その1つ目は、5月27日(日)に行われた「クリンピーときれいな街づくり」です。毎年、春と秋の年2回行われる市民一斉の清掃活動で、ホームから水源公園までごみを拾いながら歩きました。2つ目は、「碧の道里親プロジェクト」です。市民と行政が

協力してゴミ問題などに取り組もうとする制度で、周辺道路や矢作川の桜つつみ付近のごみ拾い、草取り、側溝清掃といった美化活動を定期的に行います。

日頃からお世話になっている地域や近隣の方々に感謝の気持ちを伝える意味でも、今後このような活動を続けていきます。



ご案内

今後の建築スケジュールと概要

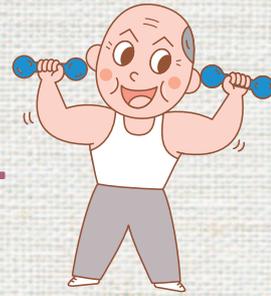
平成24年10月
碧南市養護老人ホーム
新築移転
3階建・全室個室

平成25年12月
特別養護老人ホーム運
営開始予定
3階建・全室個室

ご案内

平成22年4月より、碧南市より運営移管され、社会福祉法人愛生館福祉会が経営・運営を行っております。

お問い合わせ：
☎0566-41-0895
(担当：神谷)



高齢者の転倒と 骨粗しょう症予防について

今回は、高齢者の転倒の原因と、骨粗しょう症について紹介したいと思います。

高齢者はなぜ転倒しやすいのか？

高齢者は加齢により、筋力、バランス能力、視聴覚などの身体機能が低下するため、転倒しやすくなります。筋力が低下すると、「うつむき加減」「ひざが曲がっている」「すり足」など、転びやすい歩き方になり、これまでつまずくことのなかったわずかな段差でも、つまずきやすくなります。

高齢者の転倒はなぜ危険か？

加齢により、古くなった骨を壊す働きと新しい骨を作る働き（骨代謝）のバランスが崩れ、壊す働きが強くなると、骨がもろくなります。これが、骨粗しょう症です。高齢者では骨粗しょう症である方が多く、このため、転倒時に骨折を起こしやすくなります。

ご案内

骨塩量測定について

骨粗鬆症は早期発見・早期治療を行い骨折のリスクを減らすことが重要です。そのためには定期的な検査をおすすめします。

骨塩量測定には何種類かの方法があります。当院においては、測定精度が高く、測定時間が短く、X線の被ばく線量もわずかな測定装置を導入し、腰椎、大腿頸部、前腕骨での測定を行うことが出来ます。

次回予告

今回は、転倒予防体操を紹介したいと思います。

お問い合わせ：
☎0566-41-0004
(作業療法士：横田)

骨を強くするための 3つの方法

運動する

体を動かして骨に負荷をかけると、その刺激で骨をつくる働きが活発になります。すると、骨密度が高まり、骨が強くなります。自宅でできる運動としては、壁に両手をつけて行う「壁腕立て伏せ」や「片脚立ち」など、毎日継続して小さな負荷をかけるものが適しています。

カルシウムを補給する

骨の主な成分はカルシウムであるため、カルシウムを豊富に含む牛乳や乳製品、小魚や小松菜などを積極的に食卓に取り入れましょう。

日光を浴びる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、骨をつくる上で欠かせない栄養素の1つです。ビタミンDは、食事から摂り入れるほか、日光を浴びることによって皮膚で合成されます。ただし、日光の浴びすぎは、皮膚がんが起りやすくなるなどの危険があるため、注意が必要です。(夏なら「木陰で15分間程度過ごす」、冬なら「1時間程度散歩する」を目安に、適度に日光を浴びるようにしましょう。)

第5回小林記念病院健康ウォーキング

恒例の健康ウォーキングを5月12日(土)に開催しました。今回は水族館方面に2コースに分かれて歩きました。風が強い日でしたが暑すぎず、参加者のみなさんと気持ちよく歩くことができました。健康ウォーキングは年2回開催しています。年齢性別関係なくご参加いただけますので今後のみなさんのご参加をぜひお待ちしております。



次回開催予定：11月17日(土)

13:00～

お問い合わせ：☎0566-41-0004

(栄養管理科：岡村・土田)

さっぱり！みょうがご飯



暑い夏がやって来ました！みょうがには血液の循環を良くしたり、食欲を増進させるαピネンという成分が含まれています。またαピネンは脳を軽く刺激しボーっとした頭をシャキッとさせる効果があります。暑くてダラダラしてしまいがちな夏にはぴったりの食材です。

作り方

- 1 米を磨ぎ、水・塩・酒・昆布を入れて炊く
- 2 みょうがは縦半分に切ったあと、斜めに薄切りにし水にさらしておく
- 3 大葉は千切りにする
- 4 梅干しは種を取り、みじん切りにする
- 5 ご飯が炊けたら昆布を取り出し、みょうが・梅干し・白ごまを混ぜ合わせる
- 6 茶碗に盛り、大葉を上飾る



栄養素 (1人分)
 エネルギー 256kcal
 タンパク質 4.5g
 塩分 1.2g

材料 (3合分)

米	3合
水	540cc
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
だし昆布	5cm
みょうが	5個
梅干し	2個
白ごま	小さじ2
大葉	3枚



訪問リハビリのご紹介

訪問リハビリはご自宅に訪問し、日々の生活が行いやすくなるよう身体機能訓練やご自宅の環境調整、体調管理、介助方法のアドバイスなどを行います。

現在は 10 名のスタッフが碧南市・高浜市と西尾市の一部を訪問しています。



訪問リハビリの特色

神経難病や進行性疾患の方を積極的に受け入れています。発声・発語の訓練や飲み込みの訓練を行うこともできます。ご本人・ご家族の希望に応えられるようにリハビリしていきます。また、医師・看護師・ケアマネージャー・福祉用具業者・介護事業者と密な連携をとっています。

訪問リハビリの目標

ご本人だけでなくご家族にも生きがいを持って、快適に生活ができるようお手伝いしていきます。訪問リハビリを通じて日々の生活がより楽しく幸せに送れるようにこれからも地域に密着した信頼される訪問リハビリを目指してがんばっていきます。



お問い合わせ：
☎ 0566-41-0004
(訪問リハビリ 岩田)

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	禁煙外来	小林(明) 一般漢方	小林(明) 一般漢方	小林(明) 一般漢方
		11	仲野 腎臓	今泉 総合呼吸器	肥田野 消化器	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	宇治 神経		高市 消化器	名大循環器 総合循環器
	外科	25		安井 総合外科				
		26			竹下	安井 総合外科		
	整形外科	23	小林(武)	<小林(武)>			鈴木	
		25	<住田>		住田	住田	住田	名大整形
		26		猪飼			猪飼	
	眼科	22	水谷	水谷	水谷		水谷	水谷
	リハビリテーション科	35	安井	山田	猪飼	小杉	宇治	當山 牛山
午後	内科	12					<中村1・3・5> 糖尿 <松木2・4>	
	泌尿器科	12					<石川>	
	整形外科	16	<若尾>					
		23						<整形専門医>

〔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お問い合わせください。

※()内の数字は、第()週を表します。

トピックス

ボランティア募集のご案内

愛生館コバヤシヘルスケアシステム(病院・老健・在宅・養護老人ホーム)では、ボランティア募集をしています。内容は、院内での患者さんの案内や送迎、受診のお手伝い、施設内での配膳下膳、寝具交換、見守り、話し相手、移動のお手伝い、趣味の披露です。

お問い合わせ先

老人保健施設ひまわり 担当:水谷

(TEL 0566-41-0007)

表紙のご紹介

愛生館コバヤシヘルスケアシステム内の「はとぼっぼ保育所」で水浴びをする子供たちの様子です。保育所に広がる芝生も綺麗に生え揃い、子供たちも裸足で元気に駆け回っています。

これからの季節は、蝉と子供の歓声との合唱が始まります。

編集後記

例年よりたくさんの台風が襲来し、各地の被害報道を聞くと心が痛みます。初夏の清々しい天気が待ち遠しく思います。今年も8月25日(土)夕方には、新川地区の夏祭りを地域の皆さまと協力して開催いたします。大勢の方のご来場をお待ちしております。



- 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

