

ひまわり

Vol.57

【1月8日発行】

新春号

- 1 新年のごあいさつ
- 3 最新型 CT を導入しました
- 4 内臓脂肪 CT 検査はじめました
- 4 今日から始めようウォーキング
- 5 笑顔で頑張ってます
- 6 連携医療機関紹介
作塚杉浦クリニック編
- 7 特別養護老人ホームひまわり
オープンしました
- 8 完成披露祝賀会・内覧会を開催
- 9 在宅福祉サービスのご紹介
- 10 白菜と豆腐のクリーム煮



愛生館

コバヤシヘルスケアシステム

新年あけましておめでとーございます

愛生館コバヤシヘルスケアシステム 理事長 小林 武彦



昨年は「地域包括ケアシステム」で、大きな役割を果たす「ひまわり村」が大きく一步前進し充実した一年でした。

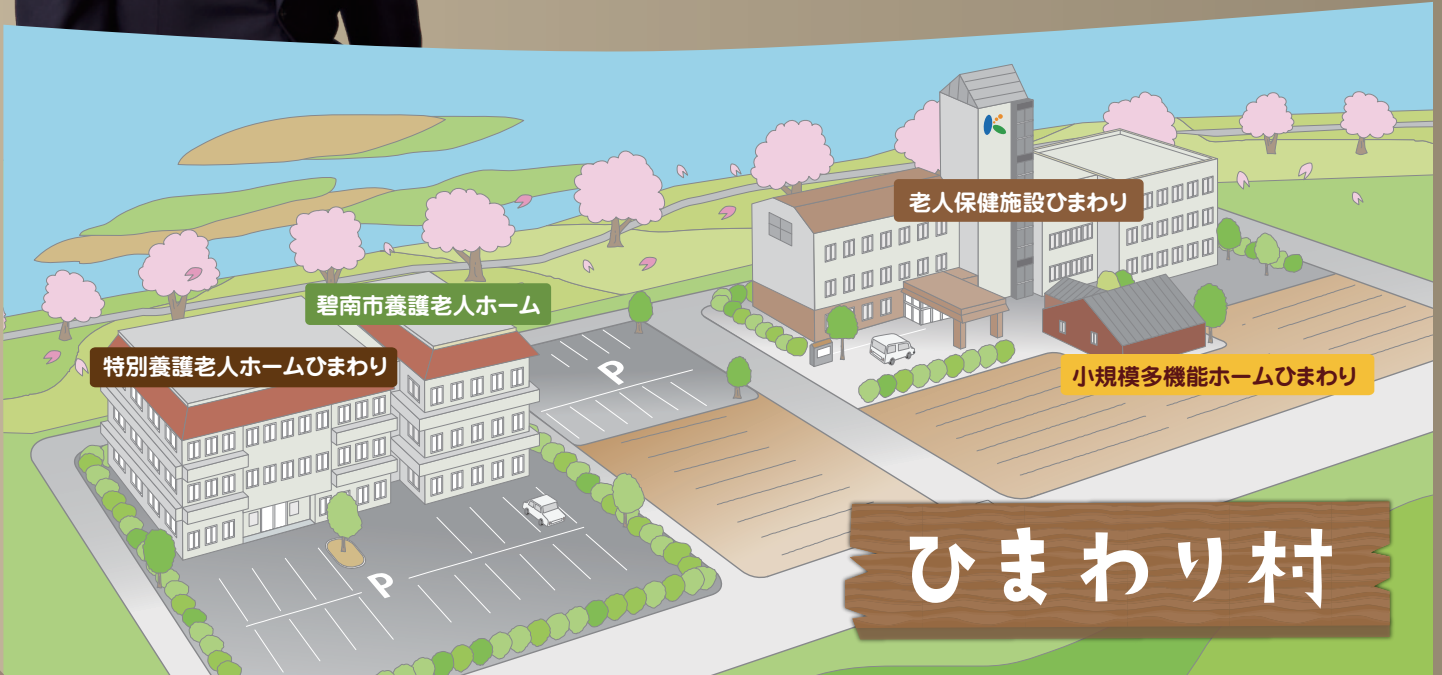
ひまわり村では、一昨年、「碧南市養護老人ホーム」の新築移転を行いました。引き続き、昨年4月には「小規模多機能ひまわり」、そして11月には「特別養護老人ホームひまわり」を新規開設できました。

既存の「老人保健施設ひまわり」と合わせて、鷺塚の地にそれぞれ性格の異なる施設を整備し、「医療・介護・福祉のユートピア」への足がかりができました。建物は整いましたが、中身の充実はこれからです。

特別養護老人ホーム内には、定員20人のデイサービス施設があります。新川町駅東にあった狭い「しんかわデイサービス」から、広く充実した設備の整った「特別養護老人ホームデイサービス」に移り、今までできなかった新しいサービスが提供できるものと思います。

他にも、200人の講習会が開催できる「地域交流スペース」も併設しています。今後は様々な勉強会やイベントが、地域の人々と一緒になって開催されるものと期待しています。

盛夏には、軒先からミストを降り注ぐと共に、外壁のネットにゴーヤなどの緑化効果と合わせて、酷暑の外界と遮断することで、快適な夏を過ごすことができます。もちろん屋上には、太陽光発電設備を設置してあります。



特別養護老人ホームひまわり

碧南市養護老人ホーム

老人保健施設ひまわり

小規模多機能ホームひまわり

ひまわり村

「ひまわり村」の次に、いよいよ小林記念病院の増改築を行います。機能に合った各病棟の編成を適正にするとともに、従業員が働きやすい環境を作る必要があります。病棟スタッフステーションは、電子カルテをスタッフステーションに持ち込むと、更に狭くなるため、適正な広さが必要です。



小林記念病院

現在、南館のリハビリ室への廊下には、椅子がならんでいます。そのため、狭く通りにくくなっています。また、レントゲンの待合椅子は、廊下にはみ出ないように、椅子を置くスペースを別に設けて、廊下を通りやすくします。その他にはトイレ、リハビリ室、健診室、厨房などを広く、使いやすくします。



小規模多機能ホームひまわり

昨年末に、「CT」を「64 スライス」の新機種に入れ替えることができました。同じように、MRI も現代医学の常識である、「1.5 テスラ」の機種を導入する必要があります。しかし、「1.5 テスラ MRI」は機器が大型になるために、病院増築後でないと導入が不可能です。



GE 社製 64 列最新型 CT

中庭は癒しの庭園として、多くの人々に使われています。癒しの庭園として残し、さらに使いやすいものに進化発展するつもりです。



以上のような小林記念病院基本構想を公表して、全従業員の意見を聴取し、詳細設計に入ります。

愛生館コバヤシヘルスケアシステムは、「新川」「鷺塚」の地を中心に地域の皆さまから信頼されるよう、「愛生館フィロソフィ」に則り努力していきたいと思います。



ひまわり村の遍歴

- 1996年 8月老人保健施設ひまわり開設 52床でスタート
矢作川堤防沿いに桜並木が植えられました。
- 2005年 老人保健施設ひまわり 100床に増床
在宅強化型施設として全国レベル達成
デイケアも10年間で7倍以上の利用者となりました。
- 2010年 社会福祉法人 愛生館福祉会設立
碧南市から移管を受け、碧南市養護老人ホーム運営開始
- 2012年 碧南市養護老人ホーム移設（敷地内）
- 2013年 4月に小規模多機能ホームひまわり開設
11月に養護老人ホーム跡地に特別養護老人ホーム開設
同時にデイサービス、居宅介護事業所、訪問介護事業所開設



老人保健施設ひまわり



碧南市養護老人ホーム



特別養護老人ホームひまわり



撮影速度・画質が格段に向上した最新型 CT を導入いたしました

メリット

撮影時間短縮

画質向上による診断精度向上

被ばく量軽減

平成 25 年 11 月 11 日、放射線科に新しい CT が入りました。今春、発売されたばかりの GE 社製 64 列最新型 CT で以前の 2 列 CT に比べて格段に撮影速度が上がり、患者さんの息止め時間が非常に短くなりました。画像も非常に綺麗になり、カラー 3D 処理も含めたあらゆる方向からの診断能力が向上しております。また、放射線に対して弱い、眼や胸の被ばくを低減できる機能も備えており、患者さんに大変優しい装置です。

放射線科は、今後とも検査及び診断能力を高めて、皆様方に質の高い医療と手厚いサービスを提供できるよう、さらに努力していきたいと思っております。

なお、地域の医療機関からのご依頼やご紹介での検査も承っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ：放射線科
☎0566-41-0004



人間ドックのオプション検査で

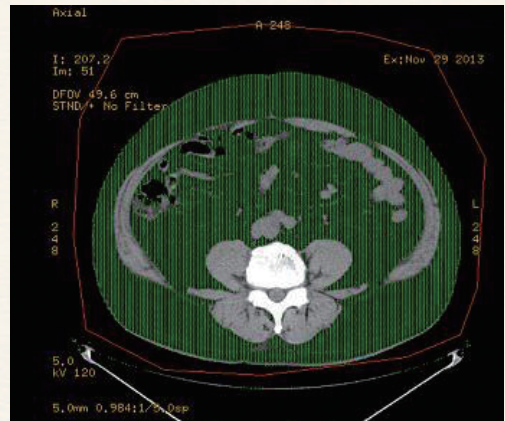
内臓脂肪 CT 検査はじめました

内臓脂肪CT検査は、おなか周りの脂肪蓄積の程度を測定する検査です。

CT装置にておへその高さの断面を撮影し、撮影したCT画像を解析して内臓脂肪量・皮下脂肪量を算出します。

画像と解析結果はプリントしてお渡しします。

CTによる内臓脂肪検査は断面で解析を行うため、外見上は太っていない【隠れ肥満】の発見にも効果的です。



こんな方にお勧め

「最近体重が増えた」「おなか周りが気になる」という方

「自分の内臓脂肪がどれくらいかチェックしてみたい」という方

「隠れ肥満かどうか調べてみたい」という方

お問い合わせ：健康管理センター
☎0566-41-6548

今日から始めよう ウォーキング

ウォーキングは単に歩く事だけではなく、いろいろな効果が期待できる健康法の一つです。他の運動に比べて、腰への負担が少なく、マイペースでできることも魅力の一つです。

ウォーキングの効果

- 心肺機能が高まる
- 血流が良くなる
- 全身の筋肉が鍛わる
- 骨を丈夫にする
- 肥満防止
- 糖尿病予防
- ストレス解消

歩き方のポイント

- 体に力を入れすぎない
- 頭の上から糸で吊られているような感じで…
- 踵から着地して、親指で地面を蹴る
- 歩幅は普段の歩幅よりも気持ち広め
- 呼吸は、吐く方を重視

チェックポイント

- 体を斜めにして歩いていませんか？
- 背中を丸めて歩いていませんか？
- 体が反り過ぎていませんか？
- ズルズルと靴を引きずったりしていませんか？
- 内股・ガニマタで歩いていませんか？



ウォーキングの効果は続けてこそ実感できます。
三日坊主にならず、無理なく長く続ける事が大切です。
※痛みが出たときや、持病・現在療養中の方は医師の指示に従って下さい。



施設長（医師）
日比 道昭

体力や気力の衰えた高齢者に対して、リハビリテーション療法を積極的に実施しています。家庭において、高齢者に体力や気力の低下が感じられた場合は、すみやかに、老人保健施設でのリハビリテーション療法の利用を考えて下さい。治療の開始が遅れますと、回復が困難になる場合があります。リハビリテーション療法によって、体力や気力が回復すれば、退所して訪問リハビリテーションを継続する事が望ましいです。老健ひまわりから、訪問リハビリテーションも提供しています。



入所（看護師）
梶川 秋子

老健ひまわり入所では、重篤でない脱水・心不全・肺炎・尿路感染症に罹った方であっても、施設内で出来る範囲の治療を行っています。

その事によって緊急受診が減り多くは治癒されています。

結果、本人・家族の負担が大幅に減り家族から喜ばれています。寒い時期は益々、上記該当者が増えますので、医師をはじめ多職種で利用者の身体・心身・環境整備に力を入れ感染から守っていきます。

笑顔で 頑張っています



デイケア（介護福祉士）
鈴木 宏幸

老健ひまわりデイケアではリハビリに力を入れています。リハビリスタッフが行う「個別リハビリ」だけでなく、利用者さんご自身で行う「セルフリハビリ」を行える環境づくりを行いました。ひとり一人に合わせたリハビリや様々な活動を通して、皆さんが元気な生活を送れるようスタッフ一丸となって取り組んでいます。



栄養管理科（栄養士）
高須 裕子

●食事提供

栄養ケアプランにより、利用者さん個々の状態に合わせた食事内容・食形態で安心して食べていただけるよう、食事の提供を行っています。

ひまわりで過ごす生活の中に彩りを添えられるよう、季節に合わせた食材を取り入れた行事食やイベント食を行っています。

食への楽しみ・喜びを感じていただけるよう、スタッフ一同努力しています。

●配食サービス

一人暮らしの高齢者へ健康保持・増進のために毎日夕食をご自宅までお届けするサービスの事です。健やかな毎日を送っていただくために『食』はとても大切です。

また、食事をお届けする際には、安否確認も行っています。



トレーニングセンター
（理学療法士）
谷澤 眞三

ひまわりトレーニングセンターでは利用者さんの目標を達成するために個別にプログラムを作成しています。また、利用者さんの意欲を高めるために歩行状態をipadで動画撮影するなど、運動効果の「見える化」に取り組んでいます。今後も利用者さんが楽しく過ごすことができ、「また来たい！」と思ってもらえる施設を目指し、頑張っていきます。

お問い合わせ：
☎0566-41-0007



医療機関の紹介

平成7年11月1日、生まれ故郷の碧南市の地に開業して18年が過ぎました。卒業してすぐに研修医として西尾市民病院に入り、研修終了後そのまま名古屋大学第二外科に入局、学位取得後は関連病院である名古屋記念病院に約10年勤務しておりました。

一貫して内分泌外科医として乳がん、甲状腺がん、副腎疾患などを扱ってきましたが、消化器、呼吸器、血管外科、肛門疾患などの手術も行っており、現在の診療に役立っております。

開業後は在宅医療、入所施設での診察などに参加して地域の皆様のお役に立てるよう頑張っております。

地域医療に対する考え

開業して長い勤務医時代に考えていた地域医療に対する考え方が大きく変化しました。勤務医時代は手術によってのみ患者さんと向き合っておりましたが、現在はその後の生活すべてを見ながら患者さんやその家族と向き合っている毎日です。

そして、改めて病院の医師や在宅医療を取り巻くすべての職種の方々との連携の大切さを痛感する毎日です。地域医療には医療はもちろん、介護、行政がいろいろな場面でお互いを理解するための会話の機会を作り、患者さんやその家族のためにそれぞれが協力していくことが一番大切なことと思っています。

作塚杉浦クリニック

内科、外科、消化器科、肛門科、皮膚科、リハビリテーション科

所在地：〒447-0874 碧南市作塚町3-10 TEL (0566) 42-5327

受付時間：8:00-12:00 16:00-19:00 (平日) 木・土は午前のみ

休診日：日曜・祝日



作塚杉浦クリニック 院長

杉浦 勇人

特別養護老人ホームひまわり オープンしました!! (11月1日)

事業内容

特別養護老人ホーム

ショートステイ

居宅介護支援

訪問介護

デイサービス

ユニット型特別養護老人ホーム

居宅に近い居住環境の下で、日常生活に近い生活を行うため、10人程のグループを1ユニット(生活単位)とし、このユニットごとに食事や入浴、施設内の行事などの日常生活を送ります。

少人数単位でケア(介護)することで、一人ひとりの個性を尊重すると共にきめ細かいケア(介護)を提供します。



余暇の時間は、読書・折り紙・塗り絵・工作など入居者同士・従業員がともに穏やかな時間を過ごされています。



開放感ある明るい玄関が、皆様のお帰りをお迎えます。



「人々が集う場」

変わらぬ「介護の想い」で
地域を支えます。

施設概要

- 事業の種類と定員
ユニット型特別養護老人ホーム 60名
ユニット型短期入所生活介護
- 施設の規模
敷地面積 6106.86㎡
延床面積 4104.22㎡
- 建物構造
鉄筋コンクリート造 4階建
- 所在地
碧南市鷺林町4丁目109番地1
TEL 0566-41-0865
FAX 0566-41-0862



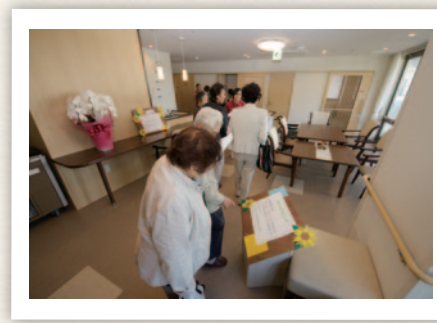
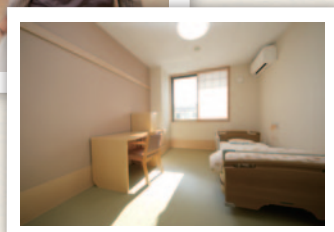
完成披露祝賀会・内覧会を開催 ご来場ありがとうございました

特別養護老人ホームひまわりのオープンにあたり、内覧会を行いました。多くの来場者にお越しいただき、盛大に行うことができました。改めて皆様へ感謝致します。ありがとうございました。

午前10時より関係者向けの内覧会として、施設を見て頂きました。11時より地域交流センターにて竣工式を行いました。愛知県知事や碧南市の市長や市議などをはじめ関係者の方々に参加をして頂きました。「ひまわり村」開村に至るまでのスライドショーを会場にて放映し、皆さんに見て頂きました。

理事長挨拶、ご来賓挨拶をして頂き、第二部として、特別養護老人ホーム従業員の使命・理念唱和を行い決意表明で竣工式は閉会しました。続いて祝賀会が社福理事長による挨拶でスタートしました。フルート演奏などもあり、盛り上がる会食が行えました。

午後2時より一般内覧会がスタートしました。ご近所の方や遠くの方にも見て頂き、300組以上の方にご来場頂くことができました。これからも地域の方と共に、医療・介護・福祉の「ひまわり村」として歩んでいきたいと思っております。





在宅福祉サービスのご紹介！！

しんかわ介護サービスセンター

しんかわ介護サービスセンターは、ケアマネジャーが配属されている事業所です。現在、職員数は、ケアマネジャー常勤7名・パート1名・事務1名です。病院側と老人保健施設ひまわり側と2ヶ所の相談窓口を設置しています。介護保険に関する相談援助・ケアプラン作成・請求等の業務を行っています。24時間体制で相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。



しんかわ訪問看護ステーション

看護師・リハビリスタッフが居宅等に訪問し、かかりつけ医の指示のもと、本人やご家族の要望に基づいて看護や指導を行い在宅療養生活を応援します。訪問看護は利用者さんの病状に応じた適切な看護（リハビリ）や、生活の質の確保を重視し日常生活の動作能力を維持・回復させ、家庭においてより安全で安心した療養生活が送れるように支援していきます。介護保険をお持ちでない方は医療保険でもサービスが利用できます。

小林記念病院デイケアセンター

デイケアセンターは介護保険認定で要支援1～2、要介護1～5までの認定を受けたお年寄りや40歳以上の特定疾患病名のついた利用者さんをお迎えして、昼間だけ介護やリハビリをするための施設です。新川駅前の白い建物です。当センターはリハビリ、健康管理、生きがいの援助を通じて、ご家族の介護を軽減する事を目指しています。気軽に見学にお越し下さい。



しんかわヘルパーステーション

利用者さんのお宅に訪問して料理・洗濯・買い物などの家事支援はもちろん、入浴・排泄・着替えなどの身体介助も私たちの仕事です。事務所では状況報告・意見交換やミーティングが行われており、「利用者さんにとって」より良い在宅生活を目指して活動しています。

11月にしんかわヴィラの3階から1階へ引っ越しました。そのおかげで利用者さんが遊びに来てくれる事もあります。とてもアットホームなステーションです。

お問い合わせ：しんかわ介護サービスセンター
☎0566-48-3455

カルシウムをたっぷり摂って骨を丈夫にしよう！

白菜と豆腐のクリーム煮



骨粗しょう症とは、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がもろくなると、少しの衝撃でも骨折をしやすくなります。年齢を重ねると、特に女性は閉経すると骨を作るエストロゲンというホルモンが減少する上、さらに骨の原料となるたんぱく質やカルシウムの摂取量が不足しがちなため骨粗しょう症になりやすいといわれています。

骨を丈夫にするには、骨の材料になるカルシウムをたっぷり摂ることが必要です。カルシウムは乳製品、魚介類、大豆製品、海藻、青菜に多く含まれています。1日600mgを目標に摂取しましょう。

カルシウムを上手に摂るコツ

1. おすすめは乳製品のカルシウム

乳製品のカルシウムは他の食品よりも吸収率が高いのが特徴です。

2. ビタミンDで吸収率UP

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。ビタミンDは日光にあたることで皮膚で作られます。冬は寒くて家にこもりがちですが、日中少しでも散歩されるといいでしょう。

3. カルシウムの利用を妨げるものにご注意を

塩分、アルコール、タバコはカルシウムの利用を妨げるので注意が必要です。小魚は骨ごと食べられてカルシウムも多いですが、干物は塩分が多いため食べすぎにご注意を。

4. インスタント食品、スナック菓子は控えましょう

インスタント食品やスナック菓子里に多く含まれるリンはカルシウムの吸収を悪くします。

作り方

- 1 白菜は4cm四方程度にざく切りにする。人参は短冊切りにする。豆腐も食べやすい大きさに切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、中火で白菜と人参を炒める。塩こしょう(小さじ1/4程度)で下味をつける。
- 3 野菜がしんなりしてきたら豆腐を加え、牛乳と鶏がらだしを加え弱火にして煮る。
- 4 豆腐に火が入ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- 5 最後に塩こしょうで味を調べて出来上がり。

お好みで海鮮類(えび・ほたてなど)やキノコ類を入れてもおいしいです。

材料(4人分)

白菜	1/5玉
人参	1/2本
豆腐	300g
牛乳	300cc
鶏がらだしの素	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	適量

栄養素(1人当たり)
エネルギー 170kcal
たんぱく質 8.5g
塩分 0.7g
カルシウム 240mg

お問い合わせ:

☎0566-41-0004

(栄養管理科:岡村、土田)

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	田中 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	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	
		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	小田 総合外科		小田 総合外科	安井 総合外科		地域連携外来 老年内科 (2・4)
	整形外科	23	小林(武)	<小林(武)>				鈴木
		25	名大整形		住田	住田	住田	名大整形
		26		猪飼			猪飼	
	眼科	22	吉田	吉田	吉田		吉田	名市大眼科
	リハビリテーション科	35	井上	山田	猪飼	小野木	宇治 大沢(2)	當山 牛場(2) 大沢(1・3・5AM)
午後	内科	11		<禁煙外来>				
		12						<中村1・3・5> 糖尿 <松木2・4>
	泌尿器科	12					<石川(清)>	
	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。

お知らせ

平成26年4月1日 安城市福釜町に

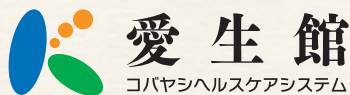
(仮) 小規模多機能ホームひまわり・福釜を開設予定です。

小規模多機能型居宅介護は、「通い」を中心に利用しながら、必要に応じて「泊まり」や「訪問」を受けることができる、一種のセットメニューのようなサービスです。3種類の介護サービスを顔なじみのスタッフから受けることができるため、人見知りしがちな方でも安心して利用できます。

表紙の紹介

小林記念病院デイケアセンター利用者の方々が、和氣あいあいと七福神の切絵を作られました。

皆様、今年もよろしくお願ひ致します。
 広報委員会一同



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

〒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

