

# ひまわり

Vol.58  
【4月14日発行】  
春号

- 1 新入職員紹介
- 3 第三回 愛生館学術大会
- 4 認知症リハビリを実施しています！
- 5 福釜に小規模多機能ホーム開設
- 6 デイサービスひまわりがオープンして  
5か月が経ちました  
一時待避所、福祉避難所の協定を結びました

- 7 もぎ内科クリニック
- 8 ノルディックウォーキングを知っていますか!?
- 9 春サバのさっぱり焼き浸し
- 10 検査科紹介



愛生館

コバヤシヘルスケアシステム



# 新入職員紹介



## 職種紹介

### 【理学療法士】

脳卒中や高齢者の慢性疾患、整形疾患などの病気や傷害によって生じる機能や生活動作におけるさまざまな問題に対し、日常生活でおこなう基本的な動作（寝返り、起き上がり、立ち上がりなど）や「歩く」、「階段を上る、降りる」などの動作の訓練を患者さんの状態に合わせて、個別に実施します。国家資格です。

### 【作業療法士】

脳卒中や骨折などにより身体機能の障害、日常生活上の問題に対して、さまざまな作業、日常生活動作の練習、家事活動（調理・掃除）の練習などを通して生活の再構築を目指します。また、必要に応じて各部門と協力し患者さん宅を訪問し、手すりの設置や福祉用具の選定など住宅環境調整をおこない円滑に在宅生活を送れるようお手伝いをします。国家資格です。

### 【言語聴覚士】

言葉を理解することや表現にくくなる「失語症」や音声や発音に障害がでる「構音障害」について治療をおこないます。「高次脳機能障害」の方の検査・評価もおこないます。食物や水分を食べたり、飲んだりすることの障害である「嚥下障害」については、医師や看護師と共にチームで評価・治療をおこないます。国家資格です。

いしもと きょうた  
**石本 恭太**

趣味は、サイクリング・映画・バスケットです。よろしくお願いします。

理学療法士  
出身地：福井県越前市  
血液型：O型



うちだ としゆき  
**内田 利幸**

感謝の心を忘れず頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

理学療法士  
出身地：岐阜県大垣市  
血液型：AB型



おかもと まいこ  
**岡本 舞子**

皆様に笑顔をお届けできるように頑張っていきたいと思っています。

理学療法士  
出身地：愛知県安城市  
血液型：A型



おくだ たかひろ  
**奥田 貴大**

一つ一つ努力し、頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

理学療法士  
出身地：愛知県一宮市  
血液型：AB型



きたざわ ゆうや  
**北澤 裕也**

精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

理学療法士  
出身地：愛知県豊田市  
血液型：B型



すずき みさ  
**鈴木 美紗**

4月から色々な事に挑戦したいと思っています。よろしくお願いします。

理学療法士  
出身地：愛知県岡崎市  
血液型：A型



たかはし りさ  
**高橋 理沙**

少しでも早く慣れ、頼られるよう頑張っていきたいと思っています。

理学療法士  
出身地：愛知県豊明市  
血液型：O型



はら さちこ  
**原 さち子**

初めての事ばかりですが何事にも一生懸命取り組みたいと思います。

理学療法士  
出身地：埼玉県大宮市  
血液型：O型



みずたに たけし  
**水谷 豪志**

何事にもチャレンジしていきたいです。思いを新たに頑張ります。

理学療法士  
出身地：愛知県名古屋市中区  
血液型：B型



みなみ ゆうすけ  
**南 祐輔**

元気が取り柄なので、患者さんを元気づけられるようになりたいです。

理学療法士  
出身地：福岡県東区  
血液型：A型



かみや きょうすけ  
**神谷 享祐**

不安な事だらけですが、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

作業療法士  
出身地：愛知県高浜市  
血液型：B型



すむら じゅんや  
**寸村 純哉**

一つひとつ出来る事を増やし、多くの方との交流を深めたいです。

作業療法士  
出身地：鳥取県鳥取市  
血液型：B型



まつだ れいり  
**松田 玲梨**

初めは、体調管理に努め、皆さんの輪に馴染めるように頑張ります。

作業療法士  
出身地：愛知県高浜市  
血液型：B型



おさだ なおひさ  
**長田 尚久**

右も左も分からない身ですが、笑顔を絶やさず頑張ります。

言語聴覚士  
出身地：愛知県碧南市  
血液型：B型



こばやし たけろう  
**小林 健郎**

早く一人前の言語聴覚士になれるように頑張りたいと思います。

言語聴覚士  
出身地：愛知県岡崎市  
血液型：O型





# 新たな 28 名の決意 !!



## 【介護福祉士】

専門的知識と技術をもって認知症や寝たきりのお年寄り、障害があるために日常生活を営むことに支障がある人たちに対し、身体的、精神的自立を助けるために入浴、食事、排泄等の介助を行います。国家資格です。

すずき りほ  
**鈴木 里歩**

笑顔を決やせず頑張ります。よろしくお願ひします。

言語聴覚士  
出身地：愛知県日進市  
血液型：O 型



あきた りなこ  
**秋田理奈子**

利用者さま、職員の方に対し、誠実な気持ちで接したいと思ひます。

介護福祉士  
出身地：愛知県碧南市  
血液型：A 型



おぎの ももか  
**荻野 桃加**

まだまだ未熟者ですが、精一杯頑張ります！

介護福祉士  
出身地：愛知県碧南市  
血液型：O 型



## 【臨床工学技士】

血液浄化装置、人工心肺装置、人工呼吸器等の生命維持管理装置の操作及び保守点検を行います。医学的、工学的な知識を必要とする専門技術者として医療の重要な一翼を担っています。国家資格です。

ほんま はづき  
**本間 葉月**

まだまだ未熟ですが、いつも笑顔で頑張っていきたいと思ひます。

介護福祉士  
出身地：愛知県半田市  
血液型：A 型



むらまつ まなみ  
**村松真奈美**

利用者の皆様に笑顔をお届けされるよう頑張りたいと思ひます。

介護福祉士  
出身地：長野県下伊那郡下條村  
血液型：A 型



いえた いつ  
**家田 いつ**

毎日笑顔で一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

臨床工学技士  
出身地：愛知県知多郡南知多町  
血液型：B 型



## 【臨床検査技師】

血液や尿、便などの検体を使って検査をしたり、心電図、エコーなど患者さんに直接触れて検査する生理学的検査を行います。国家資格です。

やまだ なつき  
**山田 夏紀**

一人前の臨床検査技師になれるようにがんばります。

臨床検査技師  
出身地：愛知県刈谷市  
血液型：A 型



にわつきの あやの  
**庭月野彩乃**

初めての事ばかりですが、明るく元気に頑張ります！！

ケアワーカー  
出身地：愛知県高浜市  
血液型：A 型



いの のりこ  
**井野 典子**

知識・技術を身につけるために全力で頑張ります。

准看護師  
出身地：愛知県西尾市  
血液型：O 型



## 【ケアワーカー】

認知症や寝たきりのお年寄り、障害があるために日常生活を営むことに支障がある人たちに対し、身体的、精神的自立を助けるために入浴、食事、排泄等の介助を行います。

とやま なおこ  
**外山 直琴**

私らしく頑張りたいです。よろしくお願ひします。

准看護師  
出身地：愛知県西尾市  
血液型：A 型



みなみかわ さやか  
**南川沙耶香**

患者さんに安心して頂けるよう、いつも笑顔で頑張っています。

准看護師  
出身地：福岡県福津市  
血液型：A 型



あんどう すみれ  
**安藤すみれ**

皆様のお役に立てるように一生懸命頑張ります。

事務  
出身地：愛知県安城市  
血液型：O 型



わたなべ ともひと  
医師 **渡邊 智仁**

4月1日付で着任いたしました。医師となり約30年が経ちました。これまでは、外科医として手術を中心に診療を行ってまいりました。これからは、地域の何でも屋として貢献したいと思っております。宜しくお願い致します。




# 第三回 愛生館 学術大会



国際医療福祉大学大学院 客員教授  
医療の信頼性科学研究室 主筆  
瀬上 清貴先生



大会長あいさつ 大会長 小田院長

3月8日（土）に第三回愛生館コバヤシヘルスケアシステム学術大会を開催しました。

昨年11月に特別養護老人ホームひまわりが開設し、病院、老健、特養、小規模多機能施設など地域包括ケアシステム構築に必要な施設がそろいました。

今回は特別講演を地域完結医療に長年、いろいろな立場から関わってこられた瀬上清貴先生にお願いし、「老衰期の生活をどう把握すれば良いのか」について、ご講演いただきました。

「今回の学術大会は碧南地区の地域包括ケアシステム構築の“キック オフ”の会としたいと思います。」と大会長のあいさつで開会しました。多数の皆さんのご参加と活発な討論をいただきありがとうございました。

## 表彰者



最優秀賞

リハビリ科 大矢 敏久

回復期リハビリテーション病棟入院中の脳卒中患者に対するロボットスーツ HALを使用した歩行練習の効果



優秀賞

リハビリ科 平木 達也

在宅環境での言語流暢性課題を用いた軽度認知障害検出の有用性



優秀賞

リハビリ科 堤 大地

回復期リハビリテーション病棟に在院する脳血管疾患に対するロボットスーツ HAL 適用者の傾向



大会長賞

透析センター 磯貝 志保

患者の満足度向上からみえたもの  
～業務改善をおこなって～

# 老健ひまわりは認知症リハビリを 実施しています！



## 作業療法士の 認知症リハビリ

一人一人能力に合わせた「学習課題」や「趣味活動（編み物や園芸など）」を行っています。頭を使ったり、好きな事を実施することが、脳の活性化に大きく関わっているのです。

- ・楽しいと思える作業や時間を提供する。
- ・その人らしくイキイキとした生活が送れるように支援しています。

リハビリ内容の一例

## 『園芸療法』



みんなで一緒に  
園芸作業中!!



## 言語聴覚士の 認知症リハビリ



主に『話すこと』と『食べること』に関するリハビリですが、実はここにも認知症や高次脳機能障害が大きく関わっているのです。

- ・より楽しく食事をし、十分な栄養を取って頂くこと。
- ・周りの方たちとの交流を楽しむことを向上させる働きかけを目指しています!!

## 認知症によって...

食欲がなくなる。  
食べ物を食べ物と認識できなくなる。



## 高次脳機能障害によって、

伝えたいことを伝えられないもどかさや、失行（道具をうまく使えなくなる障害）により意欲をなくされてしまう。



いつでも  
ご相談  
下さい。



# 福釜に小規模多機能ホーム開設

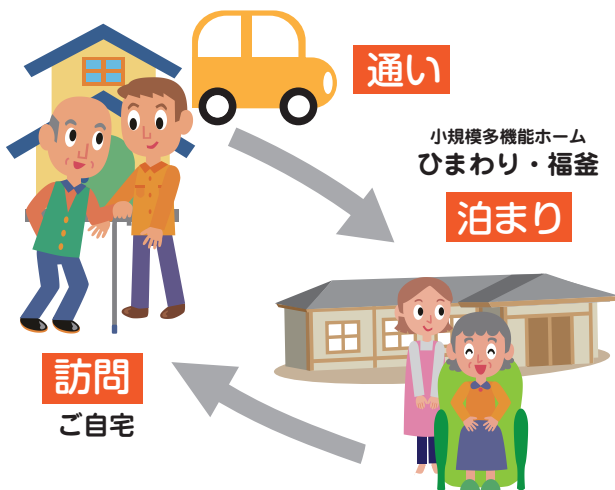


## ひまわりの種は「安城」にも!!

4月1日より安城市福釜町に小規模多機能ホームが開設となりました。「小規模多機能ってなに?」「聞いたことあるけどよくわからない」と言った声をよく耳にします。今回はそんな小規模多機能をわかりやすく説明させていただきます。

### 小規模多機能って どんな施設?

「通い」を中心として、利用者さんの体調や希望に応じて随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせてサービスを受けられる施設です。



### 小規模多機能を利用するメリットは?

今まで「通い（デイサービス・デイケア）」はA施設、「訪問（ヘルパー）」はB施設、「泊まり（ショートステイ）」はC施設のように複数の施設に頼んでいたサービスが、一つの施設でサービスが受けられます。利用者さんにとって「通い」も「訪問」も「泊まり」も馴染みのスタッフが対応するので不安に思うことや混乱してしまうことも少ないですし、24時間365日、住み慣れた地域で家族や親しい仲間と共に安心して暮らすことができます。



### どのような人が利用できるの?

介護保険の要支援1・2 および要介護1～5の認定を受けた方がご利用可能です。ただし、小規模多機能の施設は地域密着型サービスに位置づけられるため、原則としてお住まいの市町村にある施設のみご利用可能です。今回開設した施設は安城市福釜町にできましたので安城市にお住まいの方がご利用できます。

しかしご安心ください。愛生館は碧南市三角町にも「小規模多機能ホームひまわり」を開設しております。是非詳しい説明を聞きたい、利用したいという方は担当のケアマネージャーに相談してみてください。

# デイサービスひまわりが オープンして 5ヶ月が過ぎました。

1月は初詣に出かけ、無事新年を迎えることができたことに感謝しました。2月の節分は豆を広いホールにまき、3月は園芸クラブを発足し、特養駐車場の外灯周りにパンジーを植えました。

当初、1日6、7人の利用者さん但现在では20人近く利用されるようになりました。まだまだ手探りで至らないこともあります。利用者さんが家庭的なあたたかい雰囲気の中で楽しく過ごして頂けるデイサービスになるよう職員一同努めていきたいと思ひます。



絵馬に何て書いたかな？

「初詣にて」



「ひなまつり」



「パンジーの植え込み」



## ユニットでみんなの笑顔があふれています



「おやつクラブ」

さつまいもを練って、手作業で固めたきんとんをお腹いっぱいいただきました。来年は「ひまわり農園」で収穫したさつまいもで作りたいと思ひます。



「脳トレサロン」

喫茶店のような雰囲気の中で、計算問題に取り組み、脳の活性化をはかっています。



「五月人形」

入居者の方々とスタッフで飾りつけをしました。これからも季節感を大いに味わっていただけるような、工夫をしていきます。

今後も、様々なクラブ活動の発足を考えています。華道、茶道、俳句、園芸、書道など趣味を楽しんでいただけるクラブ活動をすすめていきます。

## 一時待避所、福祉避難所の協定を結びました

災害が発生した際に、施設の一部を待避所として使用いただきます。特に特別養護老人ホームと養護老人ホームは福祉避難所として要援護者の方にも避難いただけます。

一時待避所であることを示す看板を正門横のフェンスに設置しました。





## 医療機関の紹介

昭和 59 年に大学卒業後、更生病院、愛知病院にて呼吸器内科医として勤務、名大附属病院で博士号を取得後、再度更生病院、名鉄病院にて勤務、平成 11 年に自分が生まれ育った碧南市中山町にクリニックを建て新規開院。今年でちょうど 15 年目、医師歴 30 年のうち勤務医と開業医が半々になりました。

勤務医時代は、専門が呼吸器内科でしたので、肺癌や慢性呼吸不全の患者さんが大半を占めていて、他の科と比べるとお亡くなりになる入院患者さんがとにかく多かったです。人が死を迎えるにあたり、如何に生きるかあるいは如何に死んでいくのかをたくさん目の当りにしましたし、患者さんの一生の最後の数年を診ていることが多かったように思います。

## 地域医療に対する考え

開院後は一人の患者さんの人生の中で自分がかかわる期間も長くなり、疾患の幅も広がりました。呼吸器疾患以外にも、生活習慣病をはじめ勤務医時代は専門外だった他の内科疾患、さらに内科以外の疾患も診るようになりました。自分一人ですることは限られていますので、総合病院、他の医院、さらには訪問看護、介護施設など色々な施設と連携しながら患者さんの役に立てるように日々の診療を行っています。

## もぎ内科クリニック

内科、呼吸器内科、アレルギー科

所在地：〒447-0035 愛知県碧南市中山町 1-25 TEL (0566) 46-6660  
 受付時間：8：15-12：00、15：30-19：00（平日） 8：15-13：00（土）  
 休診日：土曜午後・日曜・祝日



もぎ内科クリニック 院長  
茂木 仁志



# ノルディックウォーキング を知っていますか!?

ノルディックウォーキングとは、ヨーロッパにてスタートした、2本の専用ポールを使ったウォーキングです。ポールを使用する事で、下半身だけでなく全身のエクササイズとして注目され始めています。



## ノルディックウォーキングの特徴

- 全身の90%もの筋肉を活用する全身運動。
- 通常のウォーキングよりも30～40%も高いカロリー消費。
- ポールを使用するため膝・腰にかかる負担が大きく軽減できる。
- 適切な長さのポールを持つことで背筋が伸び歩幅が広がる。
- ポールが歩く時のバランスをサポートしてくれる。

## ウォーキングを行う時間

- 始めは1回15分位から開始し、慣れてきたら1回30分～45分と伸ばしていきましょう。
- ゆっくりと歩き始めましょう。

## 歩き方とポールの使い方

### ～歩く前に～

- ポールの長さはおへその高さくらいからスタートし、慣れてきたら少し長くします。
- ストラップを手首に付けてポールが落ちないようにします。



ポールのもち方

### ～基本の歩き方～



①踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。



②体を前に移動させると同時に、ポールでしっかりと体を押し出すように突きます。



③地面を突いたポールが脇を過ぎたら、手をグリップから離します。同時に反対側のポールを前に出し①に戻ります。

\*運動の前後にはしっかりとストレッチを行いましょう!

\*痛みがある場合や、持病・現在療養中の方は医師の指示に従って下さい。

# 青魚で血液サラサラに！～脂質異常症の予防～

脂質異常症ということばを聞いたことがありますか。脂質異常症とは中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが増えたり、逆にHDL（善玉）コレステロールが少なくなる状態のことです。自覚症状がほとんどなく、気づかず放置されてしまうことで動脈硬化の原因にもなります。動脈硬化が進行すると脳梗塞や心筋梗塞などにもつながるため、予防することが大変重要です。

## 脂質異常症予防・改善のポイント

### 1. 夕食を食べ過ぎない！

日本人は、朝食や昼食より夕食を多く食べる習慣があります。夕食でとりすぎた余分なエネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。朝食・昼食を抜いて、夕食にたくさん食べるのは逆効果です。

### 2. 青魚を食べましょう！

青魚にはEPAやDHAと呼ばれる物質が多く含まれています。これらは、中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールを低下させます。また、血液の流れをよくする働きもあります。EPAとDHA合計1日1000mg以上が摂取量の目標です。

### 3. 甘い物を控えましょう！

脂質の中でも、特に中性脂肪は糖質によって増加します。まんじゅうやケーキなどのお菓子だけでなく、コーヒーなどに入れる砂糖やジュース類にも注意が必要です。

### 4. やっぱり運動も大事！

中性脂肪は運動によってかなり改善します。適度な運動を続けることで中性脂肪は低下し、HDL（善玉）コレステロールは増加します。1日30分以上の運動を週3日以上を目安にできるとよいでしょう。まとまった時間がとれない人は、エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の中でできるだけ身体を動かすようにしていきましょう。



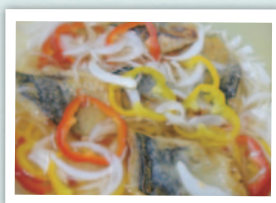
### 作り方

- 1 新玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り、唐辛子は小口切り、しょうがは千切りにする。
- 2 サバは骨を抜き、3cm幅に斜めそぎ切りにする。
- 3 切ったサバに塩を振ってしばらく置き、ペーパーで水気をとる。
- 4 サバに小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで火が通るまで両面焼く。
- 5 ししとうは軽く切り込みを入れ、フライパンで軽く焼く。
- 6 Aの調味料を鍋に入れ煮立たせる。
- 7 6の漬け汁にサバと1の野菜を入れ、1時間程冷蔵庫で冷やし漬け込む。
- 8 皿に盛り付け、ししとうを添えて出来上がり。

## サバのさっぱり 焼き浸し

材料（4人分）

生サバ(切り身)...	4切れ
新玉ねぎ	1玉
赤ピーマン	1個
黄ピーマン	1個
ししとう	8本
しょうが	20g
だし汁	400cc
酢	100cc
薄口しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
唐辛子	1本
塩	適量
小麦粉	適量
油	大さじ1



栄養価（1人分）  
エネルギー 220kcal    EPA 350mg  
たんぱく質 16g        DHA 500mg  
塩分 2.5g

お問い合わせ：☎0566-41-0004  
(栄養管理科：岡村、土田)

## 検査科紹介

現在、検査科には臨床検査技師が3名在籍しています。

臨床検査技師とは病院などの医療機関において種々の臨床検査（病気の有無や診断を目的に行われる検査）を行う技術者です。

普段は患者さんと対面する機会が少ないですが、『血液・尿・便などヒトから採取された検体を取り扱い分析する検体検査』と、『心電図・血圧脈波検査・肺機能検査・超音波検査など直接ヒトに接して行う生理検査』の業務を行っています。

今回は、検査の1つである超音波検査について説明します。



### 超音波検査



超音波検査とは、ヒトの耳には聞こえない音波を体の表面にあて、体内の組織にぶつかり返ってきた音波を画像にする検査です。

腹部・心臓・血管・甲状腺・乳腺などの部位に行います。

痛みはなく被曝の問題もありませんので、安心して検査を受けていただけます。

昨年、新しい機器を導入し精度がさらに向上しました。

他にも様々な検査を実施し、病気の原因究明・治療効果の評価をするための情報を提供しています。皆様に正確で迅速な検査を提供できるよう日々励んでおります。

# 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	加納 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
		26						地域連携外来 老年内科(2・4)
	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		
	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	布施	宇治/大沢(2)	當山/牛場 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。

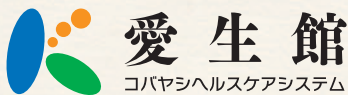
## TOPICS 第41回碧南市民駅伝大会に愛生館チームが初めて参加しました。

25.3kmを5人の選手で完走しました。  
 引き続き愛生館チームはいろいろな大会に参加していきます。



## 表紙のご紹介

愛生館にも多数の新入職がありました。それぞれが希望を抱き、やる気一杯、これから色々なことを経験し、どんどん成長していきます。皆さまにやさしく見守っていただき、より良いサービスが提供できるように努めて参ります。



- 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
- しんかわヘルパスステーション
- はとぼっぼ保育所
- しんかわ訪問看護ステーション
- しんかわ介護サービスセンター
- 老人保健施設ひまわり (入所・デイケア)
- 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
- 特別養護老人ホームひまわり
- 碧南市養護老人ホーム
- デイサービスひまわり
- ケアプランセンターひまわり
- ヘルパスステーションひまわり



〒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

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26年4月14日  
 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。