

ひまわり

Vol.60
【10月1日発行】
秋号

- 1 小林記念病院 夏祭り
- 3 地域包括ケア病棟開設のご案内
- 4 インフルエンザ予防接種のお知らせ
- 5 目標達成プログラム開始
- 6 デイケアセンターのお風呂が新しくなりました

- 7 特養のひまわりが立派に咲きました
陶芸体験で癒されました
ひまわり庭園ニュース
- 8 免荷式リフト POPO を導入しました
- 9 特典付き人間ドック実施のお知らせ
- 10 便秘解消ドリンク



愛生館
コバヤシヘルスケアシステム

小林記念病院夏祭り
健康相談



かき氷



お好み焼き



牛串 茶そば

もちつき



へきなん
焼きそば



ダーツ



フライドポテト



フランク
フルト



作品販売



マスターズバンド



バルーンアート



射的



ボランティア紹介



やきとうもろこし



水風船



えだまめ



平成26年8月23日(土)
に開催致しました。

ビンゴ大会

じゃんけん大会

冷やしきゅうり





養護老人ホーム



AED 体験



チケット販売



健康相談



介護相談



HAL 体験

平成26年8月23日夕刻に、第18回目となる小林記念病院夏祭りを開催しました。各種団体や従業員による手作りの模擬店やボランティア団体によるステージイベントなどに約1300人が集まり盛大に行うことができました。当日は、開始前の雨に恵まれ、熱帯夜にも関わらず気持ちのよい涼しい夏祭りになりました。

本年は、無料健康相談、リハビリロボットスーツHAL・AED体験等を病院デイケアセンターで開き、そこには100名を超える方々が来場して介護・薬などの健康相談、血流・肺機能を調べる検査、リハビリロボットHALやAED体験に感動されていました。AED体験をされた方からは「いざという時のいい心構えができた」と頼もしい感想を頂くことができました。

特設ステージではフラダンスが大変素晴らしく、大勢の参加者が見惚れていました。また、ビンゴ大会では子供から大人までが熱気につつまれ、模擬店では生ビール・ジュース・牛串焼き・お好み焼き・たこ焼き・へきなん焼きそば・お餅・かき氷などが販売されました。大人たちはビール片手に参加者同士和気あいあいと笑顔で語り合うことができ、子供たちはダーツ・射的・水風船に行列ができるほど夢中になって遊んでいました。

皆様のおかげで、この地域で楽しく語り合い触れ合うことができましたことに、心よりお礼申し上げます。



お薬相談



健康体操



フラダンス

地域包括ケア病棟開設のご案内

平成 26 年 9 月 1 日より、2 階病棟の 20 床を『地域包括ケア病棟』として運用することになりました。

地域包括ケア病棟とは

急性期医療を終了し、すぐに在宅や施設へ移行するには不安のある患者さんに対し、在宅復帰に向けて医学管理、診療、看護、リハビリを行うことを目的とした病棟です。また、在宅療養中の患者さんに入院が必要となった場合、在宅医から依頼を受けて入院治療し、在宅へ支援する病棟です。

主治医・看護師・専従リハビリスタッフ・ソーシャルワーカー等が協力して、効率的に患者さんのリハビリや在宅復帰に向けた相談・準備を行っていきます。

地域包括ケア病棟ご利用までの例をご紹介します。

入院ケース 1

施設等



施設で療養中、数日前より食べなくなり、徐々に動けなくなりかかりつけ医院へ受診。

入院ケース 2

急性期病院



四肢骨折（手首・足首等）にて急性期病院で治療後、在宅復帰ができない。介護力がなく在宅生活の継続が難しく、またリハビリテーションが必要と診断される。急性期病院より病診連携で紹介を受け、リハビリテーション目的で当院地域包括ケア病棟に入院。

入院ケース 3

在宅



在宅で生活している患者さんが徐々に日常生活動作（ADL）が低下し、医療処置（褥瘡処置等）が増え家族負担が増した。

かかりつけ医 診察



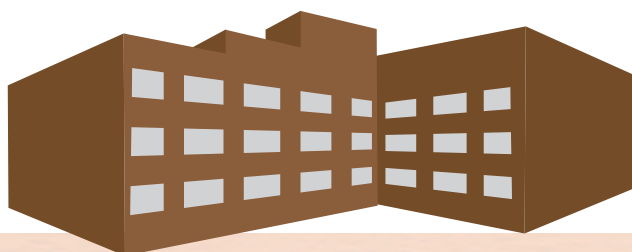
脱水症状の治療と日常生活動作（ADL）低下によるリハビリテーションが必要と診断され当院地域包括ケア病棟に入院。

ケアマネージャー 相談

ケアマネージャーより、当院外来ソーシャルワーカーへ電話相談あり。当院外来で受診して頂き、医師と入院期間・目標を決め、数日後、当院地域包括ケア病棟に入院となる。

小林記念病院 地域包括ケア病棟

入院（リハビリ）



患者さんは、リハビリにより日常生活動作（ADL）改善、介護者は安全・安楽な介護ができるようになり退院。



日常生活動作（ADL）

食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動を指します。

（注）入院日数は保険診療上、最大 60 日です。病状が安定しましたら、ご自宅、療養施設におもどりいただきます。

かかりつけ医やケアマネージャーに相談し、下記窓口にご連絡下さい。

お問い合わせ先

☎0566-41-0004

（医療福祉相談係
ソーシャルワーカー）

地域包括ケア病棟の取り組み

主治医・看護師・専従リハビリスタッフ・ソーシャルワーカー等が協力して、効率的に患者さんのリハビリや在宅復帰に向けた相談・準備を行っていきます。

入院中



主治医

介護指導計画に基づき、看護師・リハビリスタッフによる教育指導を実施しています。

看護師

専従リハビリスタッフ

ソーシャルワーカー等

退院



患者さんは、リハビリにより日常生活動作（ADL）が改善し、介護者は安全・安楽な介護ができるようになり退院します。

インフルエンザ
予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザが流行する季節がやってきます。

期間

平成 26 年
10 月 1 日～
12 月末まで

※ワクチンが無くなり次第終了します。

費用

一般の方

1 回目
3,090 円
(税込)

2 回目
2,060 円
(税込)

※ 2 回目の料金は、当院で 1 回目を接種された方が対象となります。

碧南市在住の
65 歳以上の方

※碧南市の 65 歳以上の方は保健センターから届いたハガキを持参して下さい。

1,000 円
(税込)

接種方法

外来診療の受付時間

月～土曜日 8：30～11：30

に来院して頂き、接種希望と受付に申し出て下さい。

お問い合わせ先

☎0566-41-0004

（医療サービス課）



『目標達成プログラム』 開始

利用者さんの QOL 向上を今まで以上に支援します！

老健ひまわりデイケアでは 9 月より『目標達成プログラム』を開始しました。これは、ケアプランに沿ってリハビリスタッフが利用者さんの状況を踏まえ、目標を明確化したプログラムメニュー（個々に沿ったコース）を提示します。利用者さんは目標を元に「自ら取り組んでいただく」仕組みです。

QOL とは
(quality of life)
生活の質。人間らしく満足して生活しているかを評価する概念。

これによって…

- ①利用者さん自ら取り組むことで生活や目標達成に対する意欲が向上します！
- ②生活場面の中で取り組むことで「している ADL」を向上します！

『意欲向上』と『「している ADL」向上』によってケアプランの目標が達成に近づき、QOL 向上が期待できます。

目標の明確化

個別プログラムの作成

お一人お一人の目標を元に、下記の 13 種類のコースと個別メニューを組み合わせりリハビリスタッフがプログラムを作成します。

個別プログラムの実施

プログラムに利用者さん自ら積極的に取り組めるよう、毎回の利用日にリハビリスタッフ及び介護スタッフが支援します。

目標に対する評価

「自分でやらなきゃ！という気持ちになりますよ。」



「たくさん歩けるようになった！」

目標達成プログラム メニュー表

日常生活 訓練コース

床からの 立ち上がり 編

- ①膝筋カトレーニング
- ②動作方法の説明
- ③床からの立ち上がり

移乗動作 編

- ①ブッシュアップ動作
- ②立ち上がり動作
- ③スクワット
- ④実践 (ベットで移乗)

トイレ動作 編

- ①足指トレーニング
- ②立位・スクワット
- ③ステップ動作
- ④実践 (トイレでスポンジ上げ下げ)

グッバイ コース

肩こり 編

- ①首のストレッチ
- ②肩のストレッチ
- ③棒体操
- ④プーリー

腰痛 編

- ①腰のスクワット
- ②腹筋・背筋カトレーニング
- ③スクワット

膝痛 編

- ①膝の曲げ伸ばし (ボール)
- ②ボール転がし
- ③膝伸ばし (マット上)
- ④ボールつぶし (マット上)

散歩コース

- ①バランスマット
- ②段差昇降
- ③自転車
- ④万歩計歩行

頭スッキリコース

- ①脳トレーニング
- ②想像の翼
- ③記憶力維持トレーニング

ことばの練習コース

- ①口の体操
- ②舌の体操
- ③朗読
- ④歌唱

健康推進コース

- ①有酸素運動 (自転車)
- ②マシントレーニング
- ③障害物歩行

むくみ解消コース

- ①足湯
- ②かかと・つま先上げ (立位・座位)
- ③足指じゃんけん
- ④万歩計歩行

転倒予防コース

- ①かかと・つま先上げ (立位)
- ②膝上げ
- ③クロスステップ
- ④片足立ち

飲み込み訓練コース

- ①口の体操
- ②舌の体操
- ③呼吸・発生練習
- ④おでこ体操



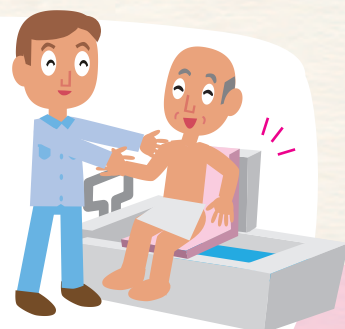
デイケアセンターのお風呂が 新しくなりました！

小林記念病院デイケアセンターをご利用頂く方に、より使いやすくリハビリを兼ねた入浴をして頂けるよう、入浴設備の改修工事を行いました。

8月11日からは新たな浴槽となり、新しい雰囲気の入浴サービスを行っております。

電動リフト

浴槽は電動リフトを内蔵した個浴槽となり、片麻痺のある方でも安全に入浴を行って頂けるようになっております。



手すり

写真の箇所に手すりを付けました。

ご利用者さんより大変好評を頂いております。

ご自身の力で入浴を行うことが自信にもつながりますし、介助を必要としないことが自分のペースで入浴ができる喜びにもつながっているのではないのでしょうか。

手すりがあると座りやすいし、立ち上がりやすいな。

またいでもお風呂に入れるようになったね。



お問い合わせ先

☎0566-41-3000
(デイケアセンター)

これからも、多くのご利用者さんに喜んで頂けるサービスを行っていきたいと考えておりますので、お気軽に見学にお越し下さい。



特養のひまわりが立派に咲きました！

平成 25 年 11 月に開設した特養ひまわりが今年、初めての夏を迎えました。

施設名にもなっている「ひまわり」が立派に咲き誇る中、私たち職員も地域を明るく照らす温かな笑顔となれるよう頑張ります！



遊びに来てね！



陶芸体験で癒されました。

8 月 7 日、特養ひまわりの地域交流センターで第 1 回目となる陶芸教室を行いました。

参加者は入居者やそのご家族、通所サービスの利用者から地域の方々まで様々。先生のご指導を受けながら、素敵な作品が出来たと皆さん大満足の表情でした。作品の焼き上がりが楽しみです。



ひまわり庭園ニュース

7 月～ 8 月に行ったじゃがいも収穫祭と梅干しづくりを紹介させていただきます。

特養ひまわりの庭園では野菜づくりを行っています。

認知症の進行予防にも有効とされる園芸療法ですが、スタッフが入居者の皆さんに教えていただくことも多く、お互いにとても貴重な勉強の場となっています。

梅干し
づくり



じゃがいも
収穫祭



おこ
いれ
しは
いな



煮っころがしを
作ってみんなで
いただきました。

昔を
思い
出す



作り
か
ま
り
す
も
よ



免荷式リフト POPO (ポポ) を導入しました！

免荷式リフト POPO (ポポ) とは？

脚の力が弱い方や、体重がかけられない方、バランスが悪い方でも、ハーネスで体重を支えながら安全にリハビリテーションができる歩行器です。平成 26 年 5 月より当院にて導入し、主に歩行訓練にて活用しています。

免荷式リフト POPO (ポポ) の特徴は？

簡単

Easy

ハーネスを身体に装着し、POPO のアームのフックにかければ準備完了です。

ハーネスは寝たまま装着するタイプと、座った状態で装着するタイプがあります。



POPOのアームで体を支えることで安全に訓練を行う事ができます。

安全

Safety

ハーネスが身体を固定して吊り上げるため、利用者も介助者も安心して立ち座りや歩行訓練を行うことができます。

吊り上げ式のため転倒することがありません。

全体重をかけられない方でも免荷量を調整して徐々に体重をかけられます。

ひざがおれても転倒しません。

小型

Compact

小回りが効くため、ベッド周囲での使用も可能です。

歩行器ですのでウォーキングマシンよりも実際に歩いた距離が分かりやすく、自信につながります。



患者さんの声

これを使えば歩ける。
(70 歳代、男性)

歩くことが楽しくなった。
(30 歳代、女性)



久しぶりに自分の力で歩いた気がする。
(70 歳代、男性)

実際に使用した患者さんの意見として、このような意見が聞かれています。

お問い合わせ先

☎0566-41-0004

(小林記念病院
リハビリテーション科)

大好評
につき
今回も

1月～2月限定 特典付き人間ドック を実施します!!

冬季は受診する方が少ないため、比較的予約が取りやすい時期です。
受診されたことがある方もない方も、お得な冬季の受診をお勧めします。

特典該当者

1月～2月の間に、人間ドック（1日・2日）
を受診される方



特典内容（下記のいずれかより1つお選び下さい。）

骨密度検査



アレルギー検査



（2項目）

ABC検診

（ペプシノゲン
・ピロリ抗体）



乳がん検診



（マンモグラフィー
または乳腺超音波検査）

インフルエンザ 予防接種



（ワクチン
がなくなり
次第終了）

さらに!

ご夫婦で人間ドックを
受診して頂いた方には
奥様に、「**乳がん検診**」
をサービスいたします。

碧南市健康診査の ご案内

まだ間に
合います

当センターでは、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11月まで**です。まだ受診されていない方はお早目のご予約をお待ちしております。

ご予約は 健康管理センター受付にて

（月・火・水・金・土）

※日・木・祝日は除く

場 所：健康管理センター

（病院1階 食堂隣り）

時 間：午前9時～午後5時

ご不明な点はお電話にてお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：☎ 0566-41-6548

スッキリ！
快腸！

便秘解消 方法のご紹介

便秘解消のためには、腸の“中”と“外”の両方からアプローチしましょう！

整腸内環境を

善玉菌を増やしましょう

ビフィズス菌や植物性乳酸菌などの善玉菌を多く含む食品を毎日摂りましょう。

善玉菌を多く含む食品：

ヨーグルト

ぬか漬
納豆など。



食物繊維を摂りましょう

不溶性食物繊維は水分を吸収して膨らむので便の量を増やします。水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。1日の摂取目標は男性 19g 以上、女性 17g 以上です。

不溶性食物繊維を多く含む食品
ごぼう、玄米、豆類、きのこ類など。

水溶性食物繊維を多く含む食品
果物、海藻類など。

水分をしっかり摂りましょう

1度にたくさん摂るのではなく、少しずつ何度かに分けて水分を摂る方がよいです。

朝起きてすぐ
コップ1杯の水を飲むのも有効です。



腸を動かす

適度な運動をして、筋力をつけましょう

腸を動かすには筋力が必要です。ウォーキングなど身近な運動から始めましょう。

マッサージやストレッチをして腸の動きを促しましょう

腸の動きを助けるために、時計回りにゆっくりとおなかをさするとよいでしょう。仰向けに寝て下半身を左右にひねるなどのひねり運動が有効です。



栄養だより

生活リズムを整える

ストレスを減らしましょう。

リラックスして副交感神経を働かせることが大切です。

規則正しい生活を心がけましょう

生活のリズムがくると、排便のリズムも狂いやすくなります。また、睡眠不足も便秘の原因となります。



便秘解消ドリンク

材料1人分

- バナナ 1本
- ほうれん草 1株 (30g)
- 無糖ヨーグルト 50g
- 無調整豆乳 100cc
- オリーブオイル 小さじ1

作り方

- バナナは一口大、ほうれん草は 3cm ほどの長さに切る
- 全部の材料をミキサーにかける

(栄養成分)

カロリー 220kcal
タンパク質 7.3g
水溶性食物繊維 0.5g
不溶性食物繊維 1.8g

便秘解消ポイント

バナナ、ほうれん草には食物繊維が多く含まれており、豆乳は善玉菌のエサとなるオリゴ糖を多く含んでいます。オリーブオイルは、摂取することで腸が刺激され腸のぜんどう運動が促されます。



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		渡 邊 総合外科				
		26	小 田 総合外科		小 田 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

〔休日診〕
●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
第9回 小林記念病院
健康ウォーキングのご案内
日時：11月8日(土) 11時～16時

ウォーキングコースは碧南市内を予定しています。ご自身のペースに合わせて歩く距離は選択できます。お一人の方や、初めての方もご参加いただけます。病院スタッフと一緒に楽しく歩きましょう！
お問い合わせ：☎ 0566-41-0004(管理栄養士：岡村・土田)



愛生館
コバヤシヘルスケアシステム

- 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
- はとぼっぱ保育所
- しんかわヘルパーステーション
- 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
- ヘルパー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
ホームページ 愛生館 検索

