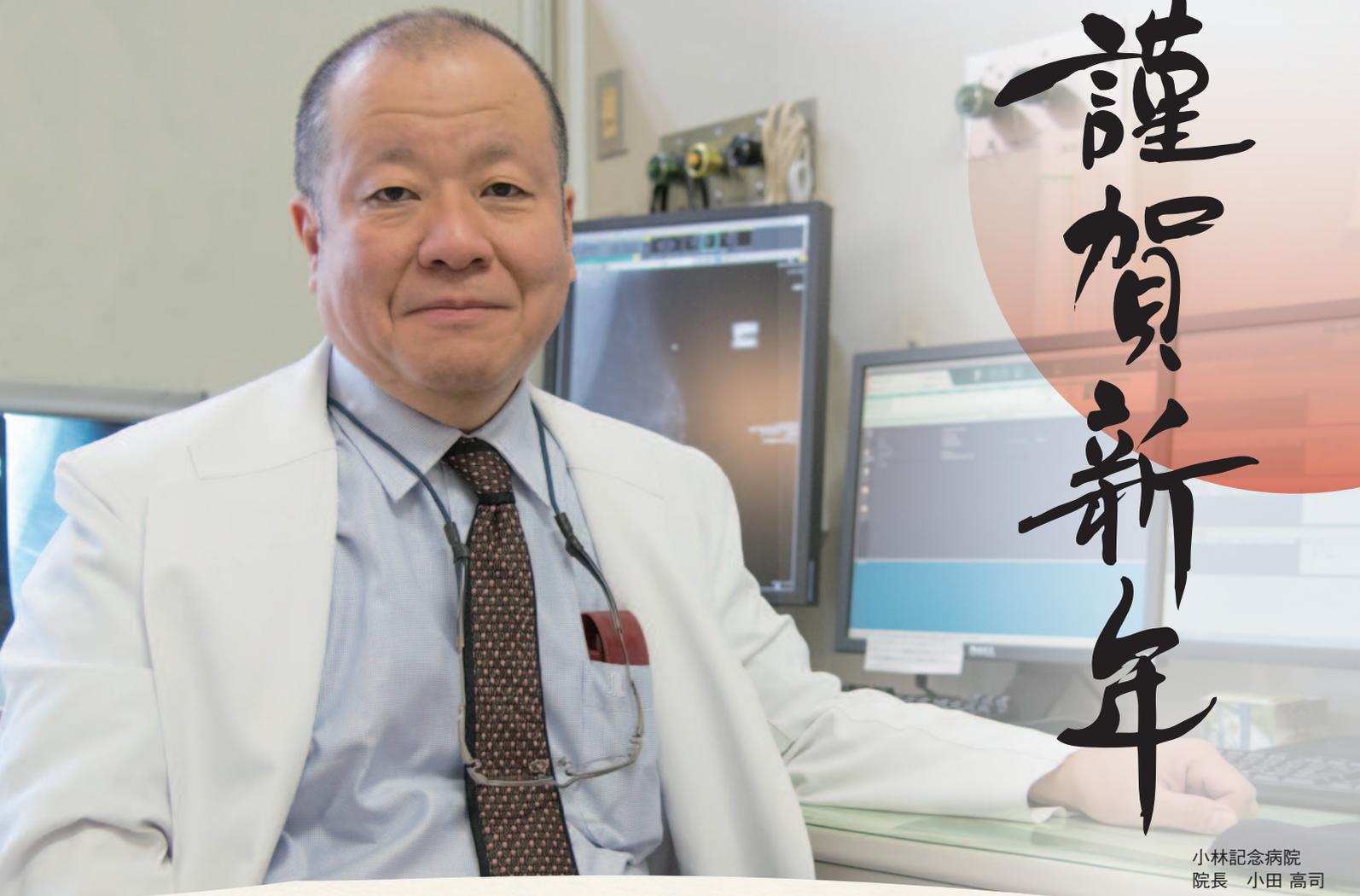


ひまわり

Vol.61
【1月9日発行】
新春号

- 1 新年のごあいさつ
- 3 地域連携室の取り組みを紹介します
- 4 老健ひまわりはたくさんの季節のイベントを行っています
- 5 しんがわヘルパーステーション
市長が訪問されました
- 6 三河温泉までお出かけしました
カラオケ機材の寄付を頂きました

- 7 連携医療機関紹介 さかべ医院 編
- 8 退院患者さんへの電話調査を開始しました
- 9 人間ドックをプレゼントしませんか？
- 10 寒い冬は血圧上昇に要注意



小林記念病院
院長 小田 高司

新年あけまして おめでとうございます

愛生館コバヤシヘルスケアシステム

理事長 小林 武彦

当院では、新たに「地域包括ケア病床」を整備しました。この病床は全く新しい概念で創設されたものですが、制度発足と同時に院内調整を済ませ、三河地方では最初に導入しました。

地域の在宅で暮らす人々が困った場合に、いつでも入院を受け入れて、自宅復帰を大原則とする病棟です。従って入院中にリハビリを行うのは当然のこととしている病棟です。

そこで碧南市医師会とも話し合い、普段は医師会の先生が在宅診療をしている患者さんが困った場合には、直ちに入院できるようにしました。

そのために救急隊とも話し合い、在宅療養患者さんの救急搬送を受け入れるようにしました。

「在宅医療・介護」は、日本の医療がこれから進んでいく大きな柱となります。高齢者社会では患者さんと



その家族だけで在宅医療・介護を行うのは大変で、無理があります。

「在宅医療・介護」をお手伝いする仕組みが大切です。「訪問看護ステーション」「訪問リハビリ」「ヘルパーステーション」「介護タクシー」「介護サービス(ケアマネージャー)」がお手伝いすることになります。今までは、これらの部署は病院周辺の別々の場所で仕事をしていました。病院前の広い場所に、それを一堂に集めました。

それぞれの在宅部門を一ヶ所にして一番よかったことは、患者さんの情報をそれぞれの部署が簡単に共有できるようになったことです。一人の患者さんが、訪問看護も、訪問リハビリも、訪問ヘルパーも、介護タクシーも同時に使うことがあります。その上で「ディサービス」も使うことが多々あります。広い部屋で



地域包括ケア病床のスタッフ

顔をあげれば、在宅サービスの他の部署の顔をみることができます。いつの間にか患者さんは密度の高いサービスを受けられるようになります。

「第23回日本慢性期医療学会・名古屋」が今年の9月に名古屋の国際会議場で開催されます。大会スローガンを「慢性期治癒力を高めよう～高度急性期から慢性期医療への最高のバトンタッチを～」としました。

高度な集中治療を終えた患者さんをいかに最高の連携(バトンタッチ)を通して在宅復帰していただくかが、慢性期医療施設の大きな使命です。

この時に、スムーズな在宅復帰の障害となる医療問題を、この学会で重点的に取り上げる予定です。

参加者は、約3,000人となると思われるので、皆さんと協力して準備にあたりたいと思います。多くのご支援をお願いします。



地域連携室の 取り組みを紹介します



私たちが
架け橋になります！



メンバーが増え、新しい活動に取り組みやすい体制となりました。地域とのつながりを一層深めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

急性期病院
診療所
との連携による
医療の提供

効果的な
情報提供
情報共有

見学
交流会
研修会
の企画

在宅よろず
医療相談
ホットライン

介護保険
施設等
との連携

小林記念病院 地域連携

地域の資源として小林記念病院を
有効に活用していただくために
積極的に地域に出向いて活動します。

地域の皆様と小林記念病院の
『架け橋』になれるようお手伝いしますので
ご相談・お問合せ・ご要望など
お気軽にご連絡ください。

自宅・施設
診療所・病院

小林記念病院

患者さんが住み慣れた地域で、安心・安全に自分らしく暮らせるようお手伝いします。

小林記念病院 地域連携室
(看護師、ソーシャルワーカー、事務)

TEL : 0566-41-0173 / FAX : 0566-41-0182

老健ひまわりは、たくさんの季節のイベントを行っています！

老健ひまわりでは春夏秋冬様々なイベントを行っています。
今回はどのようなイベントを行っているかを紹介させていただきます。

老健ひまわりだより

お花見



春

3月 ひな祭り
4月 お花見
5月 端午の節句

毎年春には堤防沿いに立派な桜が花を咲かせます。桜の木の下で利用者さんと共にお花見や散歩、お昼には行事食などを食べ季節感を楽しむことができます。皆様とても良い笑顔でお花見を楽しまれています。

端午の節句

夏

6月 作品展
7月 七夕
8月 夏祭り

夏には七夕の短冊を作り利用者さん一人一人の願い事を飾っています。願い事を書いて見えるお顔が印象的です。また夏本番シーズンには夏祭りが開催されます。ボランティアさんの協力によるちんどん屋さんの演出や盆踊り、おやつバイキングにゲームなど内容の濃い有意義な時間を楽しむことができます。スタッフと利用者の皆さんでハッピーや浴衣を着てお祭り全体を盛り上げています。

七夕

夏祭り

敬老会



秋

9月 敬老会
10月 中秋の名月
11月 クリスマス会準備

秋には敬老会があります。利用者さんに敬老のささやかなプレゼントをお渡ししています。また中秋の名月やススキなど秋の季節感を感じながら利用者さんによる作品作りも行っています。

中秋の名月・作品集

冬

12月 クリスマス会
1月 餅つき・門松
2月 節分

冬には目玉イベントの一つであるクリスマス会が開催されます。玄関や各フロアにクリスマスを彩るレイアウトを施し、当日はスタッフやボランティアさんによる出し物や、ケーキなどを食べ一年の締めくくりをします。トナカイやサンタクロースに変装し、楽しく和やかな会は毎年大盛況です。年の初めには新年を祝い門松を飾り、餅つきなどを行います。

その他まだまだ
たくさんのイベントが
たっぷりあります。
ぜひ皆様足をお運びくださいませ。

クリスマス会

餅つき

節分

しんかわ ヘルパーステーション

しんかわ介護サービスセンター、しんかわ訪問看護、しんかわヘルパーステーション、別々に事業所を構えていました。しかし、利用者の方により良いサービスを提供するには「連携強化・情報共有が必要」とのことから、平成26年7月から「在宅サービスセンター」として1か所にまとまっています。今回は在宅サービスセンターの中からしんかわヘルパーステーションにスポットを当ててみましょう。

最高齢は70代！ 実は働きやすい介護の仕事

現在、しんかわヘルパーステーションでは常勤3名、パート1名、登録ヘルパー14名の職員が働いています。職員の最高齢はなんと現役バリバリの70代！！体力的にきつそうに見えるのが介護の仕事ですよね。なのにどうして70代の方が働けるのでしょうか？そのヒミツは介護の種類にありました。



二種類の介護



無理なく働ける環境

ヘルパーという仕事は大きく分けて「身体介護（入浴、排泄の手伝いなど）」と「生活介護（掃除、買い物など）」の2種類あるのですが、70代のヘルパーさんには生活介護を主に手伝ってもらっているからです。生活介護なら、普段ご自身で行っていることの延長ですから「年齢を問わず働ける」という訳です。また、出勤時間・曜日など本人の希望に沿って訪問を組んでいます。そのため、無理なく働くことができるのです。

登録ヘルパー
募集！

眠っている資格を活かして、空いている時間を有効活用しませんか？

ヘルパー2級以上の資格をお持ちの方なら年齢は問いません！
洗濯・調理・掃除などの生活介護を主として、
お手伝いして頂ける方、大歓迎！！

まずは
お電話

TEL (0566) 41-7621

医療法人愛生館 人事課まで
お気軽にお電話ください。

市長が訪問されました！

9月13日、敬老のお祝いに碧南市長が施設を訪問されました。

当日は7名の方が市長より祝辞をいただき、今年100歳を迎える入居者さんが代表して立派に答辞を述べられました。何度も練習したものの当日までドキドキが収まらず、晴れ舞台を終えた感想は「この年になってこんなに緊張するとは思わなかった」とのことです。



施設の最高齢は
102歳!!
みなさん、元気で
長生きしてくださいね!!

三河温泉まで出かけました。

養護老人ホームの入居者20名とスタッフ4名で三河温泉まで遠足に行ってきました。観劇と食事を終えて、会場を出ようとしていたら出口付近で女性3名がウロウロ。

理由を聞くと「役者との記念写真が撮りたくて」としっかり追っかけまで楽しむことができました。



カラオケ機材の寄付を頂きました！



養護老人ホームに入居されていた**落合佐代子さん**からカラオケ機材を寄付していただきました。

ご利用者さん、スタッフみんなと一緒に歌って踊って、楽しい時間を過ごさせていただいています。

ありがとうございました!!



さかべ医院 編

医療機関の紹介

1954年生まれで還暦を過ぎました。

棚尾小学校在学中は当時流行っていた植木等の「スーダラ節」を、我が家の隣「毘沙門さん」の井戸の上で歌い踊っていたようで、今でも当時を知る患者さんからからかわれます。その後は愛教大附属岡崎中学・岡崎高校へ進学。藤田保健衛生大学を卒業し大病院の循環器内科講師を務めておりました。

大病院では心臓の超音波検査（心臓の形や血液の流れを観察し診断する装置）を中心に研究しました。また、八雲町立病院（北海道）・豊田地域医療センターへも赴任し胃内視鏡検査など消化器内科の診断技術を学びました。

これらの経験を生かしながら、父親とともに医療をすること、23年になります。ここまで何とかやってこられたのは、現在も見守ってくれる父親の存在と、一生懸命働いてくれる看護師・医療事務のみんなのお蔭だと痛感しています。

地域医療に対する考え

往診を中心にした在宅医療を積極的にやっています。また、碧南市医師会の推薦で碧南市養護老人ホームの嘱託医もさせていただいています。老人ホームもコバヤシヘルスケアシステムの運営になってから大変に施設が充実しています。

日本は世界に冠たる長寿社会になりました。これは大変素晴らしいことで国民は幸せを感じなくてはいけません。ところが高齢者はみな口をそろえて「お国に迷惑をかけて生きている」と仰います。そんなことはありません。高齢者が明るく楽しく暮らしていける社会を構築しなければならぬと思います。そんな地域連携ができればいいと思っています。

さかべ医院

内科、循環器科、消化器科、呼吸器科、小児科

所在地：〒447-0885 愛知県碧南市志貴町2-86 TEL：(0566) 41-1923
休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

さかべ医院 院長
坂部 慶幸



退院患者さんへの 電話調査を開始しました！

退院された後の不安はありませんか？

「また友人との散歩や食事、趣味など出来るのか？」
「本当にケガをしないで生活していけるのか？」



そこで！

回復期リハビリ病棟から自宅退院された患者さんに対し、平成 26 年 11 月 1 日よりリハビリスタッフからの電話調査を開始しました。

私たちは、当院を退院された患者さんの生活状況を確認し、健康の維持増進のお手伝いをさせて頂きたいと思えます。

また、退院後の健康や生活についての質問・疑問などは下記電話番号にて承っておりますので、お気軽にご活用ください。ご助言・ご提案等をさせて頂きます。

退院から電話調査・各種サービス利用までの流れ

回復期リハビリ
病棟退院
(自宅)

約1週間

自宅に電話
歩行状態、介助量、
外出頻度などを確認します。

適切なサービスを
提案

体力が低下してきた…

デイケア



日常生活の自立支援を目標としたリハビリ、看護、介護、食事、入浴などを行います。自宅までの送迎もあります。

トレーニングセンター



専門スタッフが、利用者さんそれぞれに合わせた運動（集団体操、有酸素マシンなど）をご提案します。自宅までの送迎もあります。

慢性痛や関節の痛みがある…

外来リハビリ



慢性的な痛みに対する徐痛や、退院後の継続したリハビリ、疾患に応じた選択的プログラムを行います。

福祉用具の使用方法や
介助方法が分からない…

訪問リハビリ



リハビリスタッフがご自宅に伺い、利用者さんの自宅での動作指導、福祉用具の使用方法、家族への介助方法などを指導します。

※介護サービスを利用される際は、担当ケアマネージャーと相談して下さい。

お問い合わせ先



☎0566-41-0004

リハビリ科 退院後支援相談担当 田中千晴

大切な方への贈り物に

人間ドックを プレゼントしませんか？

家族のために夜遅くまで働いているご主人様へ。家事、育児に頑張っている大切な奥様へ。日頃感謝の気持ちをなかなか伝えられないご両親へ。お誕生日、父の日、母の日、還暦祝いなどに、健康を願う気持ちを形にして、人間ドックギフト券をプレゼントしませんか？



コース・料金

一日ドック

32,400 円
(税込)

一日ドック

+
産婦人科検診
(乳がん・子宮がん)

37,800 円
(税込)

一日ドック

+
脳ドック

59,400 円
(税込)

オプション検査を追加したい場合はお問い合わせください

お申し込みから 受診までの流れ

1 お申し込み

ご購入のお申し込みは電話、FAX、健康管理センター窓口のいずれかで承ります。

お電話の場合

お申込者様のお名前、ご住所、電話番号、ご希望のギフト券をお伺いし、申込確認書をご郵送いたします。申込確認書がお手元に届きましたら、お申込内容と振込口座をご確認下さい。

FAXの場合

ホームページより「人間ドックギフト券 FAX 申込書」を印刷していただき、申込書に必要事項をご記入の上、**FAX (0566-41-0084)** にてお申込み下さい。FAX 受信後、こちらからご連絡いたします。

窓口の場合

申込書に必要事項をご記入いただきます。窓口で人間ドックギフト券にお申込みされる旨をお申し出ください。

2 費用お支払

¥00,000

窓口にてお支払いいただくか、お振込みにてご入金をお願いいたします。

3 ギフト券郵送

お申込者様へ人間ドックギフト券と案内パンフレット等をご郵送いたします。本ギフト券を贈られる方へは、お申込者様よりお渡し下さい。

4 受診日予約

ドックを受けるご本人もしくはお申込者様より受診日をご予約下さい。

5 資料郵送

受診日の2週間前頃に、ドックを受ける方に資料（問診票・検査容器等）を送付いたします。

6 受診

ギフト券を必ず持参の上、受付にご提示下さい。事前にお申込みいただいた検査は当日のお支払いはありませんが、当日にオプションを追加された分は自己負担となります。

お問い合わせ

☎ 0566-41-6548

(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



寒い冬は 血圧上昇に要注意!

自覚症状がなくても...

高血圧の状態が
長く続くと、

- ・ 心臓病
- ・ 脳梗塞
- ・ 腎不全

など 生命に関わる病気に
つながることも...

高血圧の方の大半は
夏に血圧が低くなり、
冬に高くなります。

栄養だより

冬に血圧が上昇する原因と対策

気温

寒さを感じると体温が下がらないように血管が収縮します。収縮し細くなった血管に血液を行きわたらせるためには高い圧力が必要になり、血圧が上昇します。

対策

極端な温度変化は急激に血圧を上げてしまうので、身体が感じる温度差を小さくすることが大事です。外出する際はマフラーや手袋、防寒着などを着用しましょう。屋内でもトイレや脱衣所など寒いところでは、予め暖めておくなど温度差をなくすようにしましょう。

食生活の乱れ

年末年始やクリスマスなど食事摂取量や飲酒量が増えがちです。そのため、食事からの塩分摂取量も増え血圧が上昇します。また摂取エネルギーが増えることで体重増加につながります。

対策

高血圧の方の食事療法では、食べてはいけない食品はほとんどありませんが、食べ過ぎ飲み過ぎは禁物です。塩分は1日6g未満にすることが推奨されています。野菜や果物などカリウムを多く含む食品を摂取すると摂取した塩分を体外に排泄してくれる作用があります。

運動不足

寒いと活動量が低下しがちです。運動不足になることで消費エネルギーが減少し体重増加につながります。体の体積が増えると心臓から送り出す血液量を増やさなければならず血圧が上昇します。

対策

運動療法は大変効果がありますが、寒い中での運動は血圧上昇のリスクがかえって高くなります。運動は、陽がでている日中にしっかりと準備運動をしたうえで行いましょう。

カリウムたっぷり！減塩レシピ

ほうれん草と りんごの白和え



栄養成分(1人分)
エネルギー 123kcal
カリウム 520mg
塩分 0.87g

作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておく
- ②ひじきは水で戻し、熱湯でさっと茹でる
- ③ほうれん草は茹で、4cm程度の長さに切る
- ④りんごは皮付きのまま千切りにする
- ⑤準備した①～④と
★の調味料を混ぜ合わせる

※腎臓疾患を患っている方はカリウム制限が必要な場合がありますので主治医に相談してください。



材料 4人分

- ほうれん草 …… 1束
- りんご …… 1/2個
- 木綿豆腐 …… 400g
- ひじき(乾燥) …… 4g
- ★しょうゆ …… 小さじ4
- ★砂糖 …… 小さじ2
- ★白すりごま …… 小さじ2

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(覚) 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>
	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(直)	吉田(直)	吉田(直)		吉田(直)	名大眼科(2・4)
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	
午後	内科	10						
		11		<禁煙外来>				
		12					<中村/松木> 糖尿	
	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。

昨年11月8日に 健康ウォーキングを 開催しました

今回で9回目となる健康ウォーキング。当日は天候も良く、皆さん元気に気持ちよく歩くことができました。今回は、今泉医師によるアンチエイジングについての講話も聞いていただきました。多くの方に参加していただきありがとうございました。

次回は5月に開催予定です。



- 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
- 透析センター
- はとぼっぽ保育所
- 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



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27年1月9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。