

ひまわり

Vol.62
【4月13日発行】
春号

- 1 新入職員紹介
- 3 第4回 学術大会
よろず相談窓口を開設
- 4 老健ひまわりが週刊誌に掲載！
- 5 デイケアセンター
- 6 イングリッシュガーデンが完成
グリーンヘルスケアサービス

- 7 連携医療機関紹介
わしづかクリニック 編
- 8 お口の健康と
歯科衛生士をご紹介します
- 9 健康診断を受けましょう！
- 10 おいしく食べて疲れ知らず！



入職式



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。

【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。

【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が送れるようお手伝いをします。国家資格です。

えもと ゆな

江本 結奈

笑顔と感謝を忘れず、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



看護師

出身地：
愛知県西尾市
血液型：O型

かとう あみ

加藤 亜実

「笑顔であいさつ」を心がけて頑張ります！



看護師

出身地：
愛知県刈谷市
血液型：A型

はやし なおこ

林 直子

ときどきあくあくしています。心のこもった看護をしたいです。



看護師

出身地：
愛知県安城市
血液型：O型

すずき のりこ

鈴木 範子

一つ一つを大切に、確実にを行うようにしていきたいです。



准看護師

出身地：
愛知県常滑市
血液型：A型

おおの まさてる

大野 真照

先輩方に負けたくないような笑顔でがんばっていきたいと思います。



理学療法士

出身地：
愛知県岡崎市
血液型：A型

おさ ひろき

長 弘樹

早く一人前になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士

出身地：
愛知県犬山市
血液型：B型

くにえだ りょうや

國枝 凌也

誰よりも早く笑顔で挨拶をし、気持ちよく仕事をしたいです。



理学療法士

出身地：
岐阜県養老町
血液型：A型

たかい しほ

高井 紫帆

初心を忘れずに精一杯がんばっていききたいと思います。



理学療法士

出身地：
愛知県安城市
血液型：B型

なかじま こうへい

中島 康平

元氣と笑顔をもっとに精一杯頑張っていきます。



理学療法士

出身地：
愛知県西尾市
血液型：A型

はやし ゆうか

林 佑香

不安と緊張でいっぱいですが、一生懸命頑張りたいと思います。



理学療法士

出身地：
愛知県刈谷市
血液型：O型

ひらかわ ゆい

平川 由依

笑顔と明るさで周りの人々を幸せな気持ちにしていきたいです。



理学療法士

出身地：
愛知県岡崎市
血液型：B型

まつばら けんと

松原 研斗

一日も早く仕事を覚え、自分にできる事を精一杯頑張ります。



理学療法士

出身地：
愛知県大府市
血液型：O型



新たな 21 名の決意 !!



【言語聴覚士】

言葉を理解することや表現しにくくなる「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。

【健康運動指導士】

病院・介護施設などにおいて、健康を維持・改善するために、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導を行います。

【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、排泄等の介護を行います。

いとう まさと
伊藤 雅登

一生懸命頑張ります。



介護福祉士
出身地：愛知県東海市
血液型：AB型

たけうち みどり
竹内 美どり

初めての事ばかりですが、笑顔を絶やさず頑張りたいと思います。



介護福祉士
出身地：愛知県半田市
血液型：O型

いさじ あゆみ
伊佐次 歩

患者様が笑顔で退院して頂けるように一生懸命お手伝いします。



作業療法士
出身地：愛知県一宮市
血液型：A型

やまぐち かなう
山口 和

患者様やご家族の皆様にご信頼される作業療法士になります！



作業療法士
出身地：愛知県西尾市
血液型：O型

にしもり だいすけ
西森 大輔

皆様に安心感を与えられる言語聴覚士を目指して頑張ります。



言語聴覚士
出身地：愛知県豊田市
血液型：O型

しもごう ひかる
下郷 ひかる

素直な心と笑顔を大切に、一生懸命頑張ります！！



健康運動指導士
出身地：愛知県半田市
血液型：B型

やまもと なおこ
山本 直子

一日でも早く仕事に慣れ、一生懸命笑顔で頑張っていきたいと思います。



ケアワーカー
出身地：広島県
血液型：A型

かわかみ かずき
川上 和希

初めての事が多いですが1日でも早く仕事を覚えていきたいです。



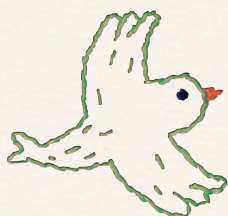
ケアワーカー
出身地：愛知県碧南市
血液型：A型

よしだ しょうご
吉田 章悟

一早く職場に慣れて、皆さんと働けるように頑張ります。



薬剤師
出身地：愛知県名古屋
血液型：AB型



愛生館コバヤシヘルスケアシステム 第4回学術大会を開催

将来への“ジャンプ”に
つなげたい。

平成 27 年 3 月 7 日、本年も愛生館コバヤシヘルスケアシステム学術大会を開催することが出来ました。今回は一般演題 12 題の発表・討論に引き続き、瀬上清貴先生に特別講演をお願いして、特別企画「地域包括ケアシステムの構築 ―現状と将来像―」と題したミニパネルディスカッションを行いました。

平成 26 年 4 月の診療報酬改定で“地域包括ケア病床”が新設され、昨年 9 月には当院でも 20 床を開設、運営を開始して半年が経過しました。コバヤシヘルスケアシステムには回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病床、特養、老健、小規模多機能施設など、地域包括ケアシステムの構築に必要なほとんどすべての施設が揃っています。今、私たちが直面しているのは、“地域住民と全従業員の人生をより豊かにするために、各施設をどの様に運営



して行くか？”という問題です。パネルディスカッション「地域包括ケアシステムの構築 ―現状と将来像―」では、この大問題についての有意義な討議が出来たと感じました。

本学会をコバヤシヘルスケアシステムの地域包括ケアシステム完成に向けてのホップ・ステップ・ジャンプの“ステップ”としてとらえ、将来の“ジャンプ”につなげて行きたいと考えています。

平成 27 年 3 月 12 日
大会長 小田高司

よろず相談窓口を 正面玄関のすぐ近くに開設！



たとえばこんなご相談を！

- 通院・入院療養上の相談
- 治療費等の相談
- 退院後の生活の相談
- 介護保険についての相談
- 身体障害や社会保障制度の相談
- 受診相談

悩む前にまず相談！

患者さんとご家族が地域で安心して安全に生活できるよう相談に応じています。心配に思われていること、困っていること、誰に相談したらよいかわからないことなどお気軽にご相談ください。また、皆様からの率直なご意見も、是非お聞かせください。

他にもこんな相談が
寄せられました。



- ✓首～肩の痛みが続いている。
- ✓受診したらよいかどうか迷っている。
- ✓病院玄関前の駐車場から出る際に駐輪場との境の柵で、歩行者・自転車とぶつかりそうになる。
- ✓外来リハビリの予約の取り方が分からない。



相談日：月曜日から金曜日（祝日、12/31～1/3を除く）

相談時間：9時～17時

対象者：通院・入院中の方やこれから通院・入院しようと考えておられる患者さんやご家族の方など

対応者：社会福祉士と看護師が関係者と連携をとって対応します

料金：無料

窓口：病院の正面玄関を入った正面のよろず相談窓口、1階受付、病棟スタッフステーション

認知症リハビリ特集において

老健ひまわりが

週刊誌に掲載！



週刊朝日3月6日号『認知症リハビリが実施できる 介護老人保健施設』に掲載されました！



老健ひまわりではこのような 取り組みを行っています！

たとえば老健ひまわりに
いらっしゃった A さんの場合…

用いた療法：芸術療法、回想法、運動療法

さらに！

現在ではご自身の趣味を生かし
絵を他利用者様に教えられる
ようになりました！



- ・スタッフや他利用者様への暴言。
- ・机を叩いたり、床に物を
投げてしまう。
- ・多弁で話が止まらない。
- ・認知症の判断テスト 30 点満点中
16 点にて軽度認知症を認める。

3 カ月後



- ・暴言はなくなり優しい口調になった。
- ・穏やかになって物に当たらない。
- ・多弁だが他者にも話を合わせ、
会話を楽しめるようになった。
- ・認知症の判断テスト
30 点満点中 25 点に改善！

※現在も同じ療法を継続し行っています。

認知症入所者の在宅復帰を目的として行う認知症短期集中
リハビリテーションの効果の1つとして
ご家族様の介護負担感軽減が期待できます！

ご家族様や周囲の方が認知症と診断を受けられ、
お困りの方、老健ひまわりのリハビリスタッフが
全力でサポートさせていただきます！
詳しくは老健ひまわりまでお尋ねください！



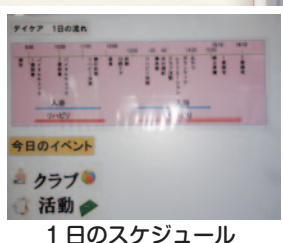
連絡先：老人保健施設ひまわり
☎0566-41-0007
担当：リハビリスタッフ坂田

デイケアセンターの場所が わかりやすくなりました！

建物正面に 旗を設置しました

デイケアセンターでは、いつもご利用いただいているご利用者様や来訪される方々に、毎日の活動内容を知って頂けるように、玄関に1日のスケジュールと当日のイベント内容を掲示しました。

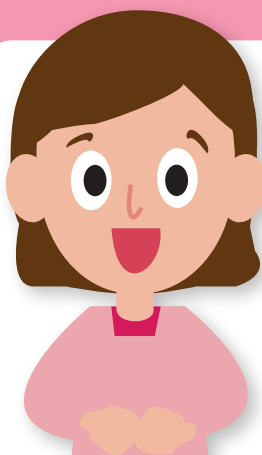
また、地域の皆様や小林記念病院をご利用されている方々に、建物の場所を少しでも知って頂くために、建物の正面に旗を設置しました。



これからは
この旗が目印！

これでもう迷ったり
しないわね！

これからも地域に寄り添って

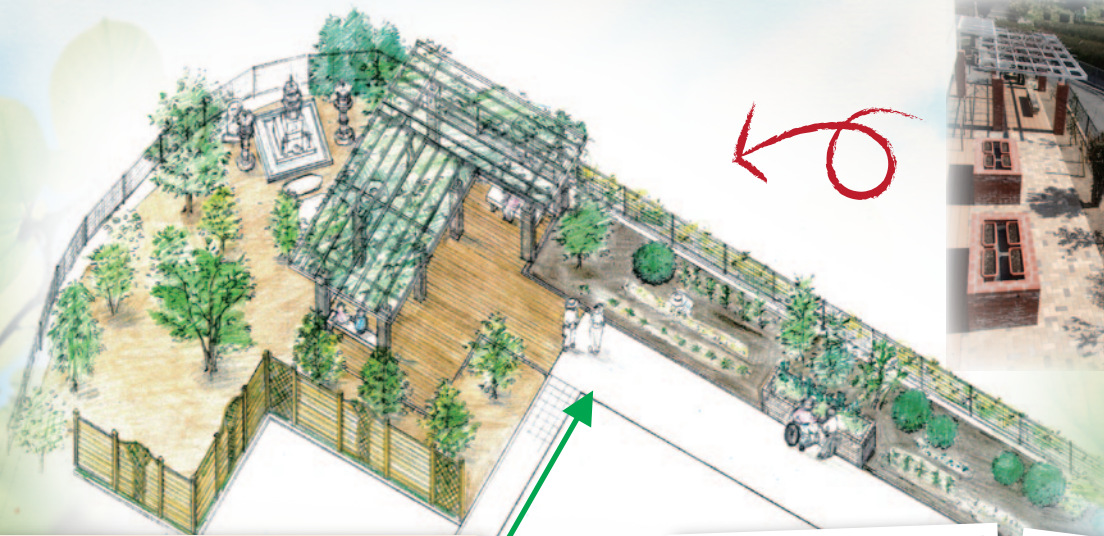


これからも地域の皆様のリハビリ、健康管理、生きがいや楽しみの場として皆様にご利用頂ける施設となるように、スタッフ一同、全力でサポートさせていただきます！在宅生活でのリハビリや介護の事など、お困りの事がございましたら、お気軽にデイケアセンターまでお尋ねください。

☎ 0566-41-3000 (デイケアセンター)

特養ひまわりの イングリッシュガーデンが 完成しました。

特養、デイサービスの庭を皆さんが自由に入出入り出来る「イングリッシュガーデン」へ大改装しました。矢作川堤防沿いの桜並木とともに憩いの場として楽しんでいただければ幸いです。



現在の写真

デイサービスからも自由に
出入りが出来るようになります。

季節のお花が一杯の
ガーデンスペースで
一緒に身体を
動かしませんか？



グリーンハウス (グリーンヘルスケアサービス)

「人に喜んでいただくこと」
それがグリーンハウスの原点です。

ご入居の方々の介護レベルや体調に合わせた食事提供と低栄養や誤嚥の予防、また咀嚼（噛む機能）・嚥下（飲み込む機能）が低下している方々へ対応できる食事を開発し、提供しています。

厨房スタッフ



毎日の食事や行事食、イベントに応じたメニューを提供しています。1年を通じて季節感を感じ、喜んでいただけるような食事の提供に努めてまいりますのでこれからも宜しくお願いいたします。

わしづかクリニック 編

医療機関の紹介

早いもので本院は今年で開院 10 年を迎えることができました。

まだまだ至らない事もありますが、ここまで何とかやってこられたのは看護師・受付の皆の頑張り、日々受診される患者様のお陰だと思っています。この場を借りて感謝申し上げます。

私は昭和 38 年（1963 年）に岡崎市に生まれ、小学校から高校は地元の学校に通い、昭和 63 年に名古屋大学医学部を卒業しました。その後は 2 年間の初期研修・内科研修の後に名古屋大学医学部大学院に入学し、狭心症・心筋梗塞・慢性心不全に対して名古屋大学病院にて研究・診療を行いました。そして大学院修了後は知多市民病院、碧南市民病院へも赴任し、地域医療の現場を体験しました。

地域医療に対する考え

碧南市民病院に勤務していた頃の印象としては、碧南市では家族の連携により退院後の自宅への移行が比較的スムーズなことでした。しかしながら、少子化・核家族化は確実に当地区でも進行しており、家族の力のみで在宅介護を行うことは必ず困難になっていくと思われます。その場合必要となるのが訪問介護、訪問看護、デイケア、短期入所、老人ホーム入所等の制度ですが、患者様の病状の変化により必要な制度が変化することもあり、これらの調整を行うことは非常に大変です。しかしコバヤシヘルスケアシステムの場合これらすべての制度を包括しているため、調整がスムーズで常に患者様のニーズに添ったサービスを提供することができ、主治医としても大変助かっております。



これらの経験を生かしながら、平成 17 年に碧南市鷺塚学区に開院し現在に至っております。当院の目標は一次医療機関として皆様の身近な存在であるとともに、病状によっては二次・三次医療機関と連携し患者様にとって最善な医療をお届けすることです。もちろん患者様・家人の希望に沿った治療方針を心がけておりますので、何か御希望がありましたら遠慮なくお申し付け下さい。



わしづかクリニック

内科 小児科 循環器科 アレルギー科 リハビリテーション科

所在地：〒447-0022 愛知県碧南市旭町 4-32-1 TEL：(0566) 45-2535

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

わしづかクリニック

院長 西中 康人

お口の健康と 歯科衛生士を ご紹介します。

歯科衛生士とは、お口の病気の予防や全身の健康のために、歯や口腔ケア(お口のケア)や嚥下機能(飲み込み)の訓練などを行う**国家資格を持った専門職**です。コバヤシヘルスケアシステム(小林記念病院・老人保健施設ひまわり・特別養護老人ホームひまわり)には4名の歯科衛生士が在籍し、日々全身の健康のために頑張っています。

全身とお口の関係

放っておくと 怖い細菌が…



お口の中が不衛生だと、虫歯や歯周病だけでなく「**誤嚥性肺炎**」「**心疾患**」「**糖尿病**」など**全身に関わる病気**に関与することがあります。誤嚥性肺炎とは、飲み込んだものと一緒に細菌が肺に入り、肺炎を起こすことを言います。現在、日本人の三大死因は、悪性新生物・心疾患・肺炎となっています。

口腔ケアの主な効果

口腔ケアで 明日の元気へ前進！

口腔ケアには様々な効果があり、生活の自立や**生きる意欲の向上**を目指しています。



- ・虫歯、歯周病の予防
- ・全身の病気の予防
- ・口臭予防
- ・食事をおいしく食べる
- ・認知機能の維持改善
- ・他者との交流の増加、意欲向上

当院の歯科衛生士の役割

役割
1

口腔ケア

入院患者さんのお口をきれいに保つお手伝いをします。

役割
2

お口の 問題解決

入院中、入れ歯が痛いなど、お口のトラブルに対応します。

役割
3

歯科治療 の補助

出張歯科診療のときに、歯科医師の補助をします。

役割
4

摂食嚥下 機能療法

言語聴覚士とともに、食事をする機能低下がある患者さんの訓練をします。

お口の健康は
体作りの一歩です。
ご不安なことがあれば
いつでもお声かけください！



健康診断を + 受けましょう！



メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診・保健指導が実施されています。これを「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」といい、各医療保険者は実施が義務づけられています。

新年度を迎えました。

みなさん、日々の健康的な生活習慣を実践するとともに、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

「特定健康診査」って何？

メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態をみるために腹囲の計測が追加されるなど特定保健指導の対象者を的確に抽出するための検査項目が導入されます。

■基本的な項目

- 質問票（服薬歴、喫煙歴等） ○身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定 ○理学的検査（身体診察） ○検尿（尿糖、尿蛋白）
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）

■詳細な検診の項目（※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）

- 心電図 ○眼底検査 ○貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病の発症には、おなかの内臓のまわりに脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が深く関わっていることがわかってきました。この内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上**をあわせもった状態のことを「**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**」といいます。このような状態になると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては**心臓病や脳卒中**といった命にかかわる病気を急速に招いてしまいます。

内臓脂肪型肥満

肥満には脂肪がたまる場所により、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。メタボリックシンドロームの原因となる危険な肥満は、内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪型肥満は、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。上半身に多く脂肪がつくため、リンゴ型肥満とも呼ばれています。

特定健診・特定保健指導の目的は？

これまでの健診・保健指導は「病気の早期発見・早期治療」を目的としていましたが、特定健診・特定保健指導では、**内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）**に着目しその要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い**生活習慣病の予防**を目的としています。個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけています。

次回は…

私ってメタボ…？

検査はどうやって受けるの？

なぜメタボがいけないの！？



お問い合わせ・ご予約は
小林記念病院
健康管理センターまで

☎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

「特定保健指導」
についてお話しします。

おいしく 食べて 疲れ知らず!

睡眠

質のいい睡眠を!

睡眠は疲労回復にとっても大切です。睡眠はただ長くとればよいというわけではなく、質も大変重要です。就寝前の飲食や照明を付けたまま寝ることも深い眠りの妨げになります。特に、カフェインの入った食品は脳を刺激するので避けましょう。

入浴

少しぬるめがポイント!

入浴は、身体をリラックスさせる副交感神経の働きを活発にさせます。熱すぎるお湯につかるのは禁物です。少しぬるめのお湯にゆっくり時間をかけて入りましょう。

食事

疲労回復のための 栄養素とは…

食事は暴飲暴食を避け 3 食規則正しく、バランスよく摂取することが一番ですが、今回は**特に疲労回復に効果**のある栄養素を紹介します。

タンパク質

タンパク質は、筋肉など身体を作る材料となります。疲労により損傷を受けた筋肉の修復に役立ちます。

ビタミン B 群

ビタミン B 群は食事から摂った栄養素を体内でエネルギーに変える過程 (TCA 回路) で必要なビタミンです。不足すると食事から摂った栄養素をうまく体内で利用できず、疲れやすくなります。

クエン酸

TCA 回路を活性化させる働きがあります。TCA 回路が活性化されると、身体を動かすのに必要なエネルギーが作られるとともに、老廃物を体外に排泄させることが出来ます。

疲労回復レシピ

豚肉とアスパラの 梅ソース炒め

タンパク質とビタミン B 群が豊富な豚肉と、クエン酸を含む梅干し、旬の野菜でビタミン B 群を含むアスパラガスを使った疲労回復レシピを紹介します。

作り方

- ①アスパラガスは根元部分をピーラーなどで皮をむき、1cm 幅程度に斜め切りする。
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたいて細かくする。
- ③大葉はみじん切りにする。
- ④豚肉は一口大に切り、A の酒と片栗粉をもみこむ。
- ⑤梅干しと大葉を B の調味料と混ぜソースを作る。
- ⑥フライパンに油をひき、④の豚肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、アスパラガスを加えさらに炒める。
- ⑦全体に火が通ったら、⑤のソースを加え炒め合わせて出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー 226kcal、タンパク質 14.7g、
ビタミン B1 0.67mg、塩分 1.2g



材料 4 人分

豚ももスライス	280g	
酒	大さじ 2	} A
片栗粉	大さじ 2	
アスパラガス	8 本	
梅干し	中 2 個	
大葉	2 枚	
だし汁	大さじ 4	} B
酒	大さじ 4	
油	大さじ 1	



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)	蜂 矢	加 納	小 林 (明)	小 林 (明)	小 林 (明)
		11	仲 野	今 泉	肥 田 野	肥 田 野	今 泉	
		12	高 市	高 市	宇 治		高 市	名大循環器
		26						地域連携外来 老年内科
	外 科	25		渡 邊				
		26	小 田		小 田			
	整形外科	23	<小林 (武)>	<小林 (武)>			鈴 木 (克)	
		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)	名市大眼科 (2・4)
リハビリテーション科			35	小 田	山 田	猪 飼	布 施	森/大沢 (2)/宇治 (4)
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。

今年もやります！
健康ウォーキング
開催のお知らせ

5月9日（土）に健康ウォーキングを開催します。碧南市内のコース（約6kmと10kmの2コースから選べます）をご自身のペースで歩いていただけます。病院スタッフも一緒に歩きますので、日ごろの健康に関するちょっとした悩み事なども歩きながら気軽にご相談ください。皆様のご参加をお待ちしております。初めてご参加の方も大歓迎です。

問い合わせ先：小林記念病院 栄養管理科 原田・土田 0566-41-0004



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



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4月13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。