

# ひまわり

Vol.63  
【7月1日発行】  
夏号

- 1 平成27年度 経営計画発表会
- 3 健康ウォーキング開催  
リハビリ体操はじめました!
- 4 介護ロボット i-PAL 絶賛活躍中!
- 5 小規模多機能ホームって  
こんなところですよ!
- 6 特養ひまわりギャラリー  
養護老人ホームの皆さんも元気です!

- 7 連携医療機関紹介  
みどりの森クリニック編
- 8 言語聴覚士をご紹介します
- 9 特定保健指導とは?  
碧南市健康診査のご案内
- 10 朝ごはんをモリモリ食べよう!



入社して3ヶ月経ちました



## 用語解説

【愛生館フィロソフィ】  
フィロソフィ=哲学、人生観。  
愛生館フィロソフィは愛生館コバヤシヘルスケアシステムがどのような考え方、哲学をベースに経営されるかを示す指針です。全従業員が共有し、フィロソフィが指し示す方向へベクトルを合わせ進んで行くために日々の業務での判断基準としています。

【愛生館フィロソフィ推進賞】  
従業員から提出された愛生館フィロソフィ感想レポートの中から、フィロソフィの内容をよく理解し、その精神を日常の業務や生活に活かしている人を表彰します。

【部署経営カイゼン優秀賞】  
部署業務をカイゼンの眼でひとつひとつ見直し、優れた成果をあげた部署代表者を表彰します。

【改善提案】  
安全で効率的な法人運営やサービスの向上を図るため、従業員の積極的な発想、創意工夫等を提案する「業務改善提案制度」を行っています。毎年、特に優秀と認められた改善提案者には最優秀賞、優秀賞、優良賞などが贈られます。

【永年勤続】  
愛生館コバヤシヘルスケアシステムの従業員として満5年、15年、25年、35年の勤務をし、勤勉で他の模範として認められる人の表彰を行っています。表彰対象者には、「表彰状」「自己啓発支援金」が授与され、「リフレッシュ休暇」が付与されます。



平成  
27  
年度

# 経営計画発表会

平成27年4月19日（日）に今年で第10回目となる平成27年度愛生館コバヤシヘルスケアシステム経営計画発表会が開催されました。

その中で平成26年度の愛生館フィロソフィ推進賞\*、従業員特別表彰、第4回愛生館学術大会、部署経営カイゼン優秀賞\*、改善提案表彰\*、医療事故防止標語、永年勤続\*の表彰をそれぞれ行いました。表彰された従業員の皆さんを紹介いたします。

## 愛生館フィロソフィ推進賞



最優秀賞 村松 英子

（本当に、ありがとうございました。心からお礼を申し上げます。）

当日、受賞の瞬間に随分、大げさに反応してしまいました。今になって思い出すと、大変気恥ずかしいです。

しかし、素直に受賞を喜ぶことができました。自分自身も経営計画発表会のプロジェクトメンバーですが、わたくし以外のメンバーの方が、本当に上手に、最後まで「村松英子が受賞者です」という事実を隠してくれていました。

その細やかな配慮のお蔭で、予想以上の「うれしさ」と「驚き」の反応を表現することができました。

（少なからず「なごやかな」雰囲気の一助となることができたのではないかと思います。）

早いもので、平成27年度が始まり、既に4分の1が終わろうとしています。さて、この3ヶ月間余りで何をなすことができましたでしょうか。そして何を今から成さなければならないのでしょうか。私自身も思うように進んでいることもあれば、そうでないこともあります。

しかし、働くことにより自己実現できる幸福（しあわせ）、「なれる最高の自分になる」ために、さらに努力をしていきます。皆さん、一緒に、努力をしていきましょう。

## 愛生館フィロソフィ推進賞

	部署	氏名	内容
最優秀賞	特養事務G	村松 英子	「現場においてフィロソフィが十分に浸透した結果、老健の給食外注化がスムーズに完了した」
優秀賞	老健看護・介護G	庭月野彩乃	「仕事を好きになり、真面目に一生懸命に仕事に打ち込む」
〃	健康管理センター	中川 千絵	「信念を貫く勇気」
〃	4階病棟	犬塚 幸代	「和気あいあいよりも切磋琢磨—意見が異なる場合」

## 従業員特別表彰

部署	氏名	内容
特養事務G	疋田 裕	老健ひまわり、特養ひまわりの100%稼働に貢献した

## 第4回愛生館学術大会

	部署	氏名	内容
最優秀賞	4階病棟	岡戸 京子	地域包括ケア病床における短期集中褥瘡治療—チームアプローチによる成功事例—
優秀賞	放射線科	下村 聡	冠動脈撮影 T1法の改善～TDCピークを的確に捉えるために～
〃	リハビリ科	福田 隆史	在宅介護者の介護負担軽減の比較
大会長賞	リハビリ科	大矢 敏久	回復期リハビリテーション病棟に入院する脳卒中患者に対してロボットスーツHALを使用した歩行練習の効果



## 部署経営カイゼン優秀賞

部署	内容
小規模多機能ホームひまわり	開設後1年8ヶ月で単月黒字化および施設間での臨機応変な人員調整により良いサービスの提供

## 改善提案

	部署	氏名	内容
最優秀賞	リハビリ科	岡 裕光	単位調整一覧表を活用したリハビリ科スタッフ配置のVA向上
優秀賞	4階病棟	石川 雅巳	より効率的な入浴方法に合わせた新入浴板
優良賞	老健看護・介護G	畔柳 弘子	衣類の間違いを防ぎ、整理整頓ができる

## 医療事故防止標語

	部署	氏名	内容
最優秀賞	栄養管理科	大村しず江	報連相 まめな連絡 大きな信頼
優秀賞	栄養管理科	土田麻由美	思い込み 確認不足が 事故の元
〃	医療サービス課	高島 直子	鈴木さん 返事したのは 違う人
特別賞	医局	今泉 宗久	思い込み リスクの山を 駆け昇る

## 永年勤続

### 勤続 35年

部門	部署	職種	氏名
看護部	2階病棟	事務	成瀬 稔子

### 勤続 25年

部門	部署	職種	氏名
医療技術部	栄養管理科	給食スタッフ	加藤 敦子
事務部	医療サービス課	事務	中村千代子

### 勤続 15年

部門	部署	職種	氏名
看護部	外来	看護助手	村上 智裕
看護部	3階病棟	介護福祉士	道下はるみ
老健	看護・介護G	ケアワーカー	岡田 千波
老健	看護・介護G	ケアワーカー	片桐 早苗
在宅福祉部	在福管理室	事務	黒柳真由美
在宅福祉部	在福管理室	事務	栗原恵利子
在宅福祉部	しんかわ HS	介護福祉士	大村 明恵
在宅福祉部	しんかわ介護 SC	ケアマネージャー	磯村 直美
本部	施設係	事務	大谷 雅俊

大好評! /

# 健康ウォーキング開催

5月に、小林記念病院健康ウォーキングを開催しました。今回は21名の方に参加いただき、とても賑やかで楽しい会となりました。多くの方のご参加、本当にありがとうございました。



## ウォーキングのスケジュール

### 理学療法士のはなし ▶

最近よく耳にする『ロコモティブシンドローム』について話をしました。

実際に体を動かしてトレーニングをしました。みなさんいきいきと取り組んでいただきました。

### 管理栄養士のはなし ▶

『健康になるための野菜のはなし』をしました。

野菜の食べ方、量などについての質問が飛び交い、とても有意義でした。

### ウォーキング!

血糖血圧測定、準備運動をし、油ヶ淵までの約7kmのコースを歩きました。

出発時は小雨でしたが徐々に止み、後半は涼しい中を歩くことが出来ました。終了後も血糖血圧測定を行い、体調チェックも入念に行っております。

## 次回は11月 開催予定

当院のウォーキングはリハビリスタッフ、看護師、栄養士など病院スタッフも一緒に歩きます。日常のちょっとした健康に関する悩みを歩きながら気軽に相談できることも、当院のウォーキングの醍醐味です。たくさんのご参加お待ちしております。

とっても楽しいですよ!



# リハビリ体操はじめました!

## 映像・音楽に合わせて運動!

回復期リハビリテーション病棟の入院患者さんを対象に、健康運動指導士による指導のもと手足を使った簡単な運動を行っています。3階病棟医長の今泉医師も参加し、患者さんと共に楽しく体を動かしています。

リハビリスタッフが作成したビデオの映像・音楽に合わせて気軽に体を動かすことができ、楽しみながら運動できると患者さんからも好評です。今後は、認知症予防体操、嚥下体操など、バリエーションを増やしていきます。



先生と一緒に!

## 実施日時・場所

毎日  
午後3時(15分程度)  
3階・4階食堂



# 介護ロボット i-PALアイパル 絶賛活躍中!



老健ひまわりでは平成 26 年度より  
電動簡易移乗機 **i-PAL (アイパル)** を  
導入し現場で活かしています。

## 特徴 1

人を抱え上げる様に重  
心移動を行うロボット  
であり、介助する職員  
の腰痛予防が期待でき  
ます!

## 特徴 2

介助される方の負担も  
少なくなるような立ち  
上がり補助を行うリフ  
トがついておりベッド  
やトイレなどへ安全な  
乗り移りが行えます。



### i-PALを使って 介助した職員の声

抱え上げ介助による  
**腰への負担がかからない!**  
(K.T さん)

車椅子を使用しなくてもベッド  
から食堂まで**乗ったまま移動出  
来る!**

(R.S さん)

立った姿勢のままでズボンの上  
げ下げの**介助**を行えるので、ト  
イレ介助が余裕を持ってでき  
る!

(M.T さん)

### i-PALで介助 された方の声

すごく安定していて  
**急に転びそうな感じ  
がない。**

(利用者 N.T さん)

しっかりと**支えられ  
ている**感じがする。

(利用者 K.S さん)



その人ごとに合った介助方法を介護・看護・リハビリ  
スタッフがチームとして話し合い選択しているので安心  
した介護が受けられます。興味を持たれた方はぜひ老健  
ひまわりまでお問い合わせください。

連絡先：老人保健施設ひまわり  
☎0566-41-0007

# 小規模多機能ホームって こんなところですよ！

## 小規模多機能ホームとは？

介護が必要となっても、住み慣れた自宅や地域の中で、家族や親しい人たちとともに過ごしたいと願う方々の希望に応えます。

「通い」を中心に「泊まり」や「訪問」の3つのサービスを24時間365日提供いたします。

## 対象者

碧南市・安城市にお住まいで、要支援1・2、要介護1～5の方。この先も住み慣れた地域で生活されたい方。独居の方、認知症で在宅生活を継続される方など

ホームでは、利用者さんが出来る事・やりたい事を尊重して職員とともに活動しています。

剪定



編み物



焼き芋屋や回転寿司へもいきます！

畑作り



掃除



流しそうめん



朝市で魚を買ってきて干物を作りました！



肉じゃが作り



収穫したふきで煮物を作りました！



お問い合わせ

小規模多機能ホーム  
ひまわり

碧南 TEL(0566)41-0505  
福釜 TEL(0566)92-5100

担当：管理者 鳥居  
担当：管理者 近藤

# 特養ひまわりギャラリー

## 押し花展

いつでも見学にお越し下さい。



特養ひまわりでは不定期ですが、地域の方々にご協力いただいで色々な作品展示を行っています。6月は、押し花アート教室の先生と生徒さんの素敵な作品を展示させていただきました。7月には、入居されている方を対象に押し花の教室も開いていただく予定です。素敵な作品を期待してます。



碧南市の水源公園で6月14日、鷺林町内会主催のグランドゴルフ大会が開催されました。養護老人ホームから9名が参加し、みんなで汗を流してきました！！



養護老人ホームでは色々な作品づくりを行っています。特養ひまわりにも作品づくりを教えにきてくださり、楽しく交流をしています。

養護老人ホームの皆さんも元気です！

## 活動報告

### 終末期ケアの研修会を行います。

7月11日(土)、愛知県看護協会主催の「終末期ケアを考える研修会」を特養ひまわりの地域交流センターで開催することとなりました。住みなれた環境で最期まで過ごせるよう、より良いケアを考えていきます。

### 看取り介護の講演会を開催しました。

特別養護老人ホーム芦花ホームの施設医であり、『平穏死』の著者である石飛幸三先生をお招きして、4月3日(金)に看取り介護の講演会を開催しました。「大切な人をどう見送るべきか」を問いかける、石飛先生の想いが溢れるご講演に会場全体が引き込まれました。

## お知らせ

### 特別養護老人ホームの入居基準が変わりました。

平成27年4月の介護保険改正により、特別養護老人ホームの入居基準が原則、要介護3以上となりました。

既にお申込み済の方、これからお申込みを検討されている方においては、ご不安も多いかと思えます。

ご相談、ご質問に出来る限りお応えしますので、いつでもお気軽に相談員までご連絡ください。

TEL : 0566-41-0865  
担当：疋田(ひきた)、守山

## 連携医療機関紹介

# みどりの森クリニック 編

### 医療機関の紹介

当院は今年で開院7年目を迎えました。日頃から、患者さんひとりひとりが抱えた問題にきめ細やかに向き合うことを心がけ、大きな病院ではできないような小回りのきいた医療を目指して日々の診療を行っています。

院長の私は今年で47歳になりますが、碧南市の開業医の中では最も若い内科専門医です。当院に通院されている患者さんの中には私の両親と同じ世代あるいはもっと高齢の方が多くおられます。自分の親と話をするような感覚でそういった世代の、いわば人生の先輩方と接するよう心がけ、医師と患者さんという関係を超え、より親密に家族のような付き

合い方ができればと思っております。当院は小児科も掲げているため、お子さんとその親、さらに祖父母と3世代と一緒に通院されているご家族もおみえになります。お子さんが風邪で受診したその数日後にそのおじいさんが「孫の風邪がうつってしまった」と言って受診されることもしばしばです。家族ぐるみでおつきあいすることで患者さんが普段どんな生活をしているかを理解し、それが病気の診断や生活指導に役立ってきます。そういったクリニックを今後も目指して、かかりつけ医として地域医療に貢献していきたいと考えております。

### 地域医療への取り組み

大きな病気や怪我をするとまずは市民病院などの「急性期病院」に入院しますが、回復期に長期のリハビリを要するような病気（たとえば脳梗塞や骨折など）の患者さんは、リハビリ治療が得意な小林記念病院さんに転院し、自宅での生活へ向けて訓練をします。そこで自宅へ帰れてもあと一歩医療的なサポートが必要だとか、通院まではできないといった患者さんがあれば私のクリニックで自宅へ訪問での診療を行い自宅での生活をお手伝いしています。そんな中で認知症や床ずれによる皮膚の病気（褥瘡）など自宅での生活に障害となるような様々な問題がでてきます。愛生館コバヤシヘルケアシステムさんにそのような問題を解決できる専門のスタッフが揃っておりますので、今後はそういった方々と私のクリニックとの連携をより強化し、在宅医療の質を高めていければと思っております。

## みどりの森クリニック

循環器内科 消化器内科 小児科 皮膚科

所在地：〒447-0871 愛知県碧南向陽町 1-41  
TEL：(0566) 43-3773  
休診日：木曜午後、土曜午後、日曜、祝日



みどりの森クリニック  
院長 近藤 浩晃

### 院長の略歴

平成6年に名古屋市立大学医学部を卒業し、名古屋市立大学病院、豊橋ハートセンター、名古屋市立東市民病院等の勤務を経て平成20年10月にみどりの森クリニックを開院しました。専門は循環器内科で、狭心症や心筋梗塞などの治療、生活習慣病の予防管理を主に行ってきました。他に消化器内科として胃カメラも行っています。



# 言語聴覚士を ご紹介します。

言語聴覚士とは、摂食・嚥下<sup>えんげ</sup>障害やことばによるコミュニケーションに問題がある方を支援していく、**国家資格を持ったリハビリテーションの専門職**です。患者さんや利用者さんの機能向上を目指し、日々リハビリに取り組んでいます。

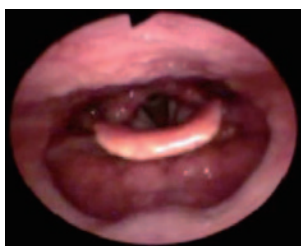


リハビリだより

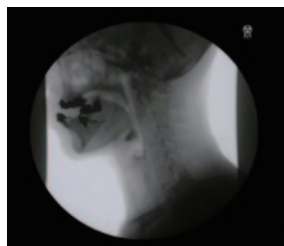
## 当法人の言語聴覚士の役割

### 役割1 摂食・嚥下<sup>えんげ</sup>障害へのリハビリ

上手く噛めない・飲み込めない（摂食・嚥下障害）場合にリハビリを行っています。必要時は嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査を実施し、より詳細な評価を行っていきます。



嚥下内視鏡検査



嚥下造影検査

### 役割2 ことばによるコミュニケーション障害へのリハビリ

当法人では主に脳血管障害後の構音障害や失語症などを中心にリハビリを行っています。また、発音に誤りのある方のリハビリも行っています。

### 役割3 認知症リハビリ

老人保健施設ひまわりでは、さらに認知機能の低下した利用者さんへ認知症リハビリも提供しています。

## 摂食・嚥下<sup>えんげ</sup>障害ってなに？

「摂食」とは食べること、「嚥下」は飲み込むことをさします。「摂食・嚥下障害」とは上手く飲み込めない・食べられない状態のことを言います。そして摂食・嚥下障害は誤嚥性肺炎の原因になり得ます。

## 摂食・嚥下障害チェックポイント

- 口の中に食べ物がよく残るようになった。
- 食事の時や飲み物を飲むときによくむせるようになった。
- のどがゴロゴロと痰が絡んだ感じがする、のどに食べ物が残る感じがするようになった。
- 飲み込みにくさを感じるようになった。
- 微熱が続いている。
- 体重が減ってきている。
- 過去に肺炎になったことがある。

…などに複数該当すると、もしかしたら**摂食・嚥下障害**かもしれません。一度受診することをオススメします。

あたしたちにおまかせ！



# 特定保健指導とは？

特定保健指導は、特定健康診査の結果から、生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、**生活習慣を見直すサポート**を行うものです。

## 特定保健指導の対象者

※BMI 指数とは体重と身長の関係から算出される肥満度の目安のこと

$$\text{計算式} \quad \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

### step1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

### 内臓脂肪型肥満 A

腹囲：男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

### 内臓脂肪型肥満 B

Aには該当しないが、BMI 指数※が25以上

### step2

検査結果・問診票により追加リスクをカウント

### リスク

- ①血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c5.6% 以上
- ②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③血圧：収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上
- ④喫煙歴：①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

### step3

特定保健指導のタイプを決定

内臓脂肪型肥満Aでリスクが1つ  
内臓脂肪型肥満Bでリスクが1～2つ

### 動機付け支援

内臓脂肪型肥満Aでリスクが2つ以上  
内臓脂肪型肥満Bでリスクが3つ以上

### 積極的支援

今回は**動機付け支援**と**積極的支援**の違いについてお話しします。

## + 碧南市健康診査のご案内

今年も碧南市健康診査が始まりました。実施期間は平成27年6月～11月です。9月以降は大変混みあいますので早目の受診をお勧めします。

### 予約時の持ち物

国民健康保険または後期高齢者広域連合加入者の方

- ・碧南市より届いた封筒
- ・診察券（お持ちの方）
- ・健康手帳（お持ちの方）

国民健康保険に加入でない方

- ・特定健診受診券（お持ちの方）
- ・診察券（お持ちの方）
- ・健康手帳（お持ちの方）

ご予約は  
**健康管理センター受付**  
までお越し下さい。

(月・火・水・金・土)  
※日・木・祝日は除く  
午前9時～午後5時

お問い合わせ  
☎0566-41-6548

# 朝ごはんを もりもり食べよう!



みなさん、朝ごはん  
食べていますか?

夏の暑さにやられて食欲がなくなりがちですが、  
そんな時でも1日3食バランスよく食べることが大切です。

朝ごはんを  
食べるメリット

## 肥満防止

昼食が1回目の食事となると、空腹期間が長く、食べ物からより多くの栄養を吸収しようとしてしまい、太りやすくなる。

## 体を目覚めさせる

食べ物を噛むことが脳への刺激となる。消化することで全身に血液が巡り、体温が上昇し、体にエンジンがかかる。

## 便秘予防

腸の運動が活発になることで、排便が促される。

## フレッシュ! 納豆トマトサンド



納豆のネバネバ、トマトのみずみずしさ、レタスのシャキシャキ感で絶妙なおいしさ! 挟みきれなかった野菜はサラダとして食べましょう。  
炭水化物、たんぱく質、野菜が揃っていると、バランスのよい食事になります。

・パン=炭水化物  
・納豆=たんぱく質  
・トマト、レタス=野菜  
簡単に用意できるものでも、十分バランスの良い食事を作ることができます。



### 作り方

- ①食パンは軽く2つに折る。
- ②納豆と付属のたれ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③トマトは輪切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ④パンの片側にレタス、トマト、納豆の順にのせて、はさんだら出来上がり!

栄養価 (1人分)  
エネルギー 303kcal  
たんぱく質 12.4g  
食物繊維 5g

### 材料1人分

- ・食パン6枚切り...1枚
- ・納豆...30g (小1パック)  
付属のたれ、からし (お好みで)
- ・トマト...中 1/2個
- ・レタス...1枚
- ・マヨネーズ...小さじ1杯

# 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	蜂 矢 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 禁煙外来 (11:00~12:00) 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
	外科	25		渡 邊 総合外科				
		26	小 田 総合外科		小 田 総合外科 乳腺外来			
	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 (2・4)
リハビリテーション科	35	小 田	山 田	猪 飼	布 施	宇治/大沢 (2)	當山/牛場	
午後	内科	10						
		11						
		12						<中村/松木> 糖尿
	泌尿器科	12					<石 川>	
	整形外科	16	<若 尾>					
23				<骨粗鬆症外来> (予約のみ)				<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 今年も恒例の夏祭りを開催します。



日時：8月22日(土) 17時~19時20分  
 場所：小林記念病院駐車場(新川町駅前) およびデイケアセンター

恒例の小林記念病院夏祭りを地域の皆さまのご協力をいただき開催いたします。昨年は開始前の雨にも関わらず、約1300人の方にご来場いただき盛り上がりました。

今年も病院らしく「無料健康・介護相談」や「リハビリロボット実演、AED体験」コーナーを設置予定です。この機会に気軽に健康や介護の相談をされてみてはいかがでしょうか。

大勢の方のご来場をお待ちしております。



### 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
- はとぼっぼ保育所
- 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7月1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。