

# ひまわり

Vol.64  
【10月1日発行】  
秋号

- 1 小林記念病院 夏祭り  
介護オリンピック
- 3 インフルエンザ予防接種  
よろず相談窓口
- 4 手形ポスター作成と  
クリスマス会にむけて
- 5 ひまわり介護タクシー

- 6 ひまわり農園紹介  
敬老会を開催しました!
- 7 連携医療機関紹介  
いくた整形外科編
- 8 理学療法士をご紹介します
- 9 特定保健指導②  
動機付け支援と積極的支援の違い
- 10 秋の下痢に要注意!



足浴（小林記念病院 夏祭り）

小林記念病院

# 夏祭り

平成27年  
8月22日



健康体操



フラダンス



輪投げ



市長



実行委員長



院長



わたがし



餅つき



みたらし団子



フランクフルト



じゃんけん大会

平成27年8月22日(土)に第19回小林記念病夏祭りは、二つの台風が発生するなか幸いにも天候に恵まれ、参加者1800名と盛大に開催することができました。

今回は、愛生館コバヤシヘルスケアシステムの全従業員が、『従業員一人一人が感謝の気持ちを伝える』をテーマに臨みました。

模擬店では、パイナップルスティック、たこ焼き、かき氷を新たに追加し、子供たち向けには、スーパーボールすくいや綿菓子作り体験を加えた18店を催しました。バザーには250点の品物が集まり、収益金はすべて新川小学校、中学校に寄付をさせていただきました。

特設ステージでは、ジャズ風にアレンジされたヒットナンバー演奏や華麗なフラダンスに魅了されました。また、「しょうぶー」のゆるキャラじゃんけん大会や大抽選会にて多くの方に賞品をお届けできました。

病院デイケア内では、無料の健康・薬・介護相談、リハビリロボットスーツHAL体験やリンパマッサージ、足気泡浴を行いました。リンパマッサージを体験された方からは「足が軽くなった。細くなった」と感想をいただきました。

同時開催した愛生館グループ施設見学・就職説明会に参加された方が、ボランティアとして積極的に模擬店にも参加されました。

480名を超える従業員が参加し、地域の方々や医療関係者、またグループ内の従業員家族、友人、愛生館OBに感謝の気持ちを直接伝えることができましたことを心よりお礼申し上げます。



たこ焼き



やきとり



スーパーボール



マスターズバンド



常滑煙突バンド



大抽選会



お薬相談



ロボットスーツHAL体験



AED体験



# 白熱！ 介護オリンピック

## 「速く・きれいに・安全に」 シーツ交換！



超高齢化社会を迎えたこの時代、介護現場に求められているものは、「技術力」と「人間力」です。愛生館では、「手厚いサービス」を「温かい手で行う」人材育成を目指しています。このような風土の中、介護職が中心となって、「愛生館介護オリンピック」を平成27年7月5日（日）に開催しました。愛生館の5つの事業所からチームを編成して、シーツ交換の技術を競い合いました。

会場には、選手だけでなく、それぞれのチームの応援団も多数集まりました。競技中は選手の真剣な姿と、迫力ある応援が満ち溢れ、さながら本当のオリンピック会場にいました。

会の最後に小林理事長から、「準備をしたプロジェクトチームと練習をしてきた選手、応援団とそれぞれが一体となったからこそ、成功に導けた。これからも、利用者のために励んで欲しい」と、ねぎらいの言葉をいただきました。「手厚いサービスの実現」に向け、今後も回を重ねていきたいと思っています。

# かかってしまうまえに！ インフルエンザ 予防接種を受けましょう！



## インフルエンザの 季節がやってきます。

インフルエンザはウイルスがいる空気を吸い込むだけでも感染します。帰宅後すぐのうがい・手洗いが大切です。しかし、最大の予防法は流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。かかってしまう前に接種をしましょう！

### 期間

平成 27 年 10 月 1 日 ~ 12 月末まで

※12 月末前でもワクチンが無くなり次第終了となります。

### 費用

#### 一般

1 回目：3,500 円 (税込)

2 回目：2,500 円 (税込)

※一般の 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。

※碧南市の 65 歳以上の方は保健センターから届くハガキを持参して下さい。

※就学前児童の接種はできません。

#### 碧南市在住の 65 歳以上の方 (公費)

1 回目：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。(予約不要)

日頃の予防も  
大切です。

- 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう
- 人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう
- 栄養と休養を十分にとりましょう

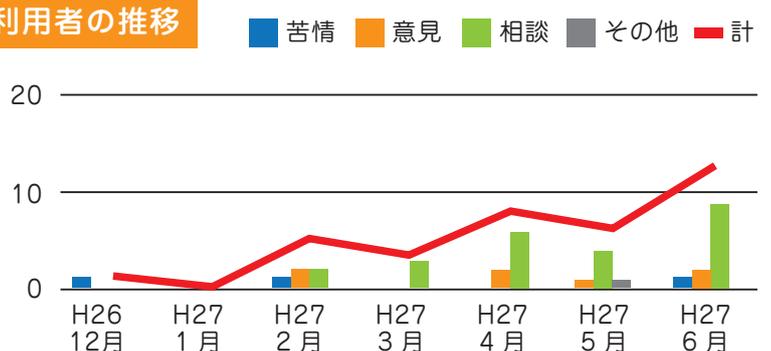


利用者増加中！/

## よろず相談窓口

開設以来、徐々に利用していただく方が増加しています!! 窓口が不在のときも外来受付で声をかけていただければ、すぐに担当者に対応いたします。遠慮なくお声をかけてください!!

### 利用者の推移



## ■ 皆さまの声からこんな改善を行いました！

<p>駐車場の出口に壁があるため見通しが悪い</p> <p>↓</p> <p>壁の一部を撤去しました</p>	<p>玄関のマットがずれて見た目が悪い</p> <p>↓</p> <p>マットを撤去しました</p>	<p>介護保険について知りたい!</p> <p>↓</p> <p>パンフレットを設置し窓口で案内しました</p>
<p>入院時の病棟からのお迎えまでの時間</p> <p>↓</p> <p>10 分短縮できました</p>	<p>トイレの表示が見にくい</p> <p>↓</p> <p>表示を変更しました</p>	<p>車椅子が足りない!</p> <p>↓</p> <p>貸し出し可能な車椅子の確保をしました</p>



の声も!



# 手形ポスター の作成と、 クリスマス会 に向けて。

## 従業員みんなの手形をポスターに。

病院夏祭りに向けて老健ひまわりでは、従業員の手形を集め一つのポスターを作成しました。一人一人が様々な絵の具を用い、手形をハート状に付けていくことで、皆の絆が繋がった大きな作品を完成させることが出来ました。夏祭り当日に掲示し、現在はひまわりに飾ってあります。従業員、利用者さんのご協力の下これからも良い作品、思い出を作っていこうと思っています。



去年も  
大盛り上がり!



クリスマス会は  
12月上旬に開催予定!

## クリスマス会の準備中!

老健ひまわりで一番大きなイベントであるクリスマス会に向けて着々と準備を進めています。去年のクリスマス会では従業員やボランティアさんの協力による催し物、サンタクロースの登場にクリスマスならではの美味しいお食事とプレゼントなど、企画目白押しでした。

今年のクリスマス会は去年以上によいイベントになるよう従業員一同精一杯頑張らせていただきます。

# ひまわり 介護タクシー をご利用ください!



**助成券が使えます!**

碧南・高浜・安城・西尾・半田市の福祉タクシー助成券が使えます。ご利用は各市町村の窓口にお問い合わせください。

## どんな時に利用できるの?

### ご利用例

- ① 病院 ⇄ 病院の搬送
- ② 病院 ⇄ 自宅の搬送
- ③ 病院・自宅 ⇄ 介護保健施設・有料老人ホーム等の搬送

## 誰が利用できるの?

- ・介護保険証をお持ちの方
- ・障害者手帳をお持ちの方
- ・肢体不自由の方
- ・内部障害(人口血液透析患者を含む)により、単独で移動が困難な方



## 各種車椅子にも対応!

通常の子椅子・リクライニング車椅子・ストレッチャーにも対応できるよう、各種車両(軽自動車・普通車・大型車)を取り揃えています。車椅子等で通院・搬送が必要なときは、是非ひまわり介護タクシーをご用命ください。



**ひまわり介護タクシー**

碧南市新川町2丁目72番地

☎0566-41-1196

料金等、ご利用に関するお問い合わせは  
お気軽にお電話ください。

受付時間：9:00~17:00

担当：説田

# 特別養護老人ホーム・ デイサービスひまわり ひまわり農園



## じゃがいもの植え付け

3月



まだ肌寒い3月から入居者の皆さんと畑仕事を始めました。

## 収穫



デイサービスの利用者さんにも手伝っていただき、皆でじゃがいもを収穫しました。



## 調理



カ仕事は  
任せなさい!



収穫したじゃがいもは管理栄養士が入居者さんと一緒にフライドポテト、芋煮にします。

## 完成!

5月



みんなで外に出て体を動かしたあと、中庭でいただきました。

こちらは  
食べる当番!



## 敬老会を開催しました!



9月19日、敬老のお祝いとして禰宜田政信 碧南市長が特養ひまわり、養護老人ホームを訪問されました。当日は11名の方が市長より祝辞をいただき、今年85歳を迎える養護老人ホームの入居者さんが代表して答辞を述べられました。

両施設の最高齢はお元気な103歳。特養ひまわりに100歳を超える方が4名もいらっしゃることに驚きです。

みなさん、これからも元気で長生きしてくださいね!

## 連携医療機関紹介

# いくた整形外科 編

### 医療機関の紹介

当院は、平成5年4月1日に開院し、今年で23年目を迎えました。当時、私は35歳でスタッフ全員20代でした。今思えば少し無謀な感じですが、若さの特権だったのでしょうか。

モットーは「来てよかった。また何かあったら診てもらいましょう」と患者さんに思っていただけの医院を目指してスタートしました。おかげさまで今も順調に診療ができています。

整形外科を標榜していますが、入院施設はなく簡単な外来手術をするだけで、実際は整形内科、リハビリが主で、手術、入院が必要な患者さん、セカンドオピニオンが必要な患者さんは、碧南市民病院、安城更生病院、刈谷豊田総合病院などに紹介しています。

また、骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折で痛くて動けず入院を希望される患者さんは小林記念病院の整形外科へ紹介し、入院加療してもらっています。このように外来のみの当院にとっては病診連携、地域連携はなくてはならず、機能・役割分担という点でも絶対に欠かせません。

### 地域医療への取り組み

今後、骨粗鬆症の患者さんに対して、碧南市民病院、小林記念病院、当院等でクリニカルパスを勧めていく予定で、これに関しても期待しております。

当院の患者さんの多くは高齢者であり、余命10～20年だと思いますが、その人達が命尽きるまで元気で健やかに過ごせるよう、少しでもお手伝いできればいいかなと思います。

健康長寿のパートナーとして今後共がんばっていきたいと思います。

当院の患者さんで歩行が大変になり、通院も困難になった人は、愛生館コバヤシヘルスケアシステムにその後はケアしてもらえば大変ありがたい事です。

## いくた整形外科

整形外科・リハビリテーション科

所在地：447-0035 碧南市中山町3-31  
TEL：(0566) 48-5655

月・火・木・金 8:30～12:00 15:30～19:00  
第1・3土 8:30～12:00 14:00～17:30  
第2・4土 8:30～12:00  
水・日・祝日 休診



いくた整形外科  
院長 生田 譲

### 院長のことは

今、私はお釈迦様が説かれた佛教にはまっています。一切皆苦、無常、因果の道理、輪廻転生、中庸等すべて自分の医療に役立ちます。生きる苦しみ（生苦）、老いる苦しみ（老苦）、病気になる苦しみ（病苦）、いずれは必ず死ぬという苦しみ（死苦）から逃れられません。

また何時無常の嵐が吹くかわかりませんし、すべてのものは移ろい行きます。

人々の苦しみを取り除き、楽を与えてあげ（抜苦与楽）、人々の悩みを聞いてあげる観世音菩薩になれるよう日々精進していきたいと思います。

# 理学療法士を ご紹介します。

理学療法士は、病気やケガの発症直後から、その人がもとの生活に戻るまで、幅広い場面で身体の状態や時期に応じたリハビリを提供します。当法人では入院リハビリ、外来リハビリ、訪問リハビリ、老健ひまわり、デイケアなど様々な場所で活躍しています。



## 当法人の理学療法士の役割

### 役割 1 入院リハビリ .....

回復期とは病気やケガの状態が安定してくる時期です。この時期は、身体の機能回復や能力改善を目的に患者さん一人あたり、一日最大 3 時間のリハビリを行うことができます。この時間を最大限に活かし、「日常生活への復帰」や「社会復帰（仕事など）」を目的に、個々に合わせたリハビリを行っています。



### 役割 2 外来リハビリ .....

痛み（腰痛、膝痛、その他）、骨折後遺症、脳梗塞後遺症、スポーツ障害、小児リハビリなどを主にを行っています。また、安全に生活できるような動作指導や、症状に合わせた選択的プログラムを提供しています。患者さんの生活範囲の拡大や日常生活能力の改善を目指しています。

### 役割 3 訪問リハビリ .....

症状を考慮したうえで、運動機能を維持・改善するリハビリを行い、安全で暮らしやすい生活を調整します。様々な専門職と連携し、個々の暮らしにより沿って行う訪問リハビリは、より日常の生活に近い位置で利用者さんを支えています。



### 役割 4 生活期リハビリ（老健ひまわり、デイケア）.....

自宅や施設などで、その人らしい生活を実現させるためのサポートを行っています。その方の能力を活かした介助方法など、ご本人及びご家族への指導も行います。



# 特定保健指導

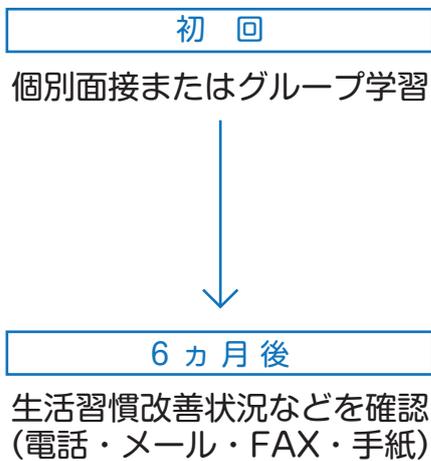


## 動機付け支援と積極的支援ってどう違う？

前回に引き続き「特定保健指導」のお話です。今回は、特定保健指導対象者の2つの選定タイプ、**動機付け支援**と**積極的支援**の実施内容の違いについてご説明します。

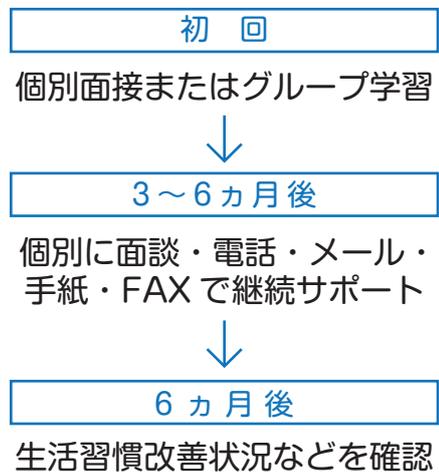
### 動機付け支援

#### 内容 原則1回の支援



### 積極的支援

#### 内容 3~6ヵ月の継続的な支援



### サポート方法

- ◆ 体重減量や禁煙に向けての行動目標を設定し計画を作成します
- ◆ 生活改善の必要性とメリットおよび現在の生活継続のデメリットを説明します
- ◆ 栄養・運動等の生活習慣改善の実践的指導をします
- ◆ 毎日体重を記録して頂き、一ヶ月ごとに保健師が評価しアドバイスします

※動機付け支援に比べ 積極的支援は保健師との面談の回数が多い。

### 評価方法

指導の効果（身体状況、特に体重・腹囲や生活習慣に変化が見られたか）について評価を行います

次回は「特定保健指導を体験してみよう！」です。

お問い合わせ

健康管理センター ☎0566-41-6548

(月・火・水・金・土)  
※日・木・祝日は除く  
午前9時~午後5時

# 秋の下痢に 要注意!



## 秋は下痢になりやすい!

- ・明け方の冷え込みでお腹が冷える
- ・夏バテが回復し、食欲が増して食べ過ぎてしまう
- ・感染症によるもの  
(11~3月はノロウイルスに要注意!)

### 下痢の役目

#### 冷えた体を 効率的に温める

体が冷えると、自律神経が腸を活発に動かして体を温めるよう命令を出します。急な腸の動きにより下痢になります。

#### 食事量が限界を 超えたサイン

腸へ次から次へと食べ物が入ると、消化活動が活発になります。そうすると吸収されるはずの水分が、便と共に排泄されてしまい下痢になります。

#### 体が弱って いるサイン

風邪をひいていたり、ストレスが溜まっていたりすると、腸が消化不良を起こしやすくなります。

#### 有害物質を 排出する

腸を活発に動かすことにより、すみやかに食中毒菌などの有害物質を、体の外へ追い出します。

## 消化吸収の よいものを!

下痢の時は、何を食べても下痢になります。だからといって、**食べることや、水分を摂ることをやめてしまつては、体力が落ちていく一方です。**そんな中でも消化吸収のよいものを食べて、下痢を上手に対処していきましょう!

## ヨーグルト入り 半熟 ふわとろ スクランブルエッグ



### 消化吸収バツグン!

卵は半熟状にすることで、生卵やゆで卵よりも消化しやすい形態となります。また、ヨーグルトには腸内細菌を正常に整える働きがあります。



### 材料1人分

- ・卵…2個
- ・プレーンヨーグルト…大さじ1杯
- ・塩…2つまみ
- ・こしょう…1つまみ
- ・バターまたはマーガリン…小さじ1杯
- ・お好みでケチャップなど

栄養価 (1人分)

エネルギー 188kcal たんぱく質 12.3g

### 作り方

- ①卵、ヨーグルト、塩・こしょうを全て混ぜ合わせる。  
※卵は味がつきやすいので、塩の入れすぎ注意!
- ②弱火に熱したフライパンにバターまたはマーガリンを溶かす。  
※弱火がポイント!
- ③フライパンに卵液を流し入れ、30秒放置。触らずに我慢!
- ④30秒たったら火を消して、すばやくなるべく細かくかき混ぜる。※余熱で火を通す。
- ⑤半熟状で、まとまってきたら完成!

# 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 総合呼吸器 禁煙外来 11:00~12:00	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	
内科	12						<中村/松木> 糖尿	
	16			<松 木> 糖尿				
	泌尿器科	12					<石 川(清)>	
	外科	26	(小田/渡邊)	(小田/渡邊)		(小田/渡邊)	(小田/渡邊)	(小田/渡邊)
		16	<若 尾>					
整形外科	23						<整形専門医>	
			<骨粗鬆症外来> (予約のみ)					

〔外来診療〕  
受付時間 8:30~11:30  
診療時間 9:00~12:00

〔休診日〕  
●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。

## 秋もやります！ 健康ウォーキング開催！11月7日(土)

11月7日(土)に健康ウォーキングを開催いたします。碧南市内のコース(ゆっくりコース・早足コースのどちらかを選べます)を病院スタッフと一緒にウォーキングします。日ごろの健康に関するちょっとした悩み事などを、歩きながら気軽に相談いただけます。また、食事や、健康に関する講話を予定しております。さらに、ささやかながらおみやげも用意しております。ご連絡いただければどなたでも参加可能です。初めて参加される方も大歓迎！運動もできて、知識も増えて、おみやげ付き、そんな楽しい健康ウォーキングに、ぜひご参加を！スタッフ一同お待ちしております。

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
- 老人保健施設ひまわり (入所・デイケア)
- 小林記念病院デイケアセンター
- 小規模多機能ホームひまわり
- 健康管理センター
- 小規模多機能ホームひまわり・福釜
- 透析センター
- 特別養護老人ホームひまわり
- はとぼっぼ保育所
- 碧南市養護老人ホーム
- しんかわヘルパステーション
- デイサービスひまわり
- しんかわ訪問看護ステーション
- ケアプランセンターひまわり
- しんかわ介護サービスセンター
- ヘルパ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10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。