

こころあり

Vol.65
【1月15日発行】
新春号

- 1 新年のごあいさつ
- 3 病棟をリニューアルしました!
- 4 クリスマス会の振り返りと新年のごあいさつ
- 5 しんがわ訪問看護ステーション
- 6 新年のごあいさつクリスマス会

- 7 連携医療機関紹介
SDC 鈴木糖尿病内科編
- 8 作業療法士をご紹介します
新春書き初め大会を開催
- 9 特定保健指導^③
特定保健指導を体験してみよう
- 10 コレステロール値改善法
ちょっとおしゃれな七草リソット



謹賀新年

小林記念病院 看護部

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

昨年9月に名古屋国際会議場で開催した「第23回日本慢性期医療学会in名古屋」は、約2300人余りの方にご来場いただきました。多くの方のご支援とご協力を頂き、大会スローガン「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～」のもと、盛況裡に終了しました。学会長として、心より感謝申し上げます。

昨年の小林記念病院は、地域密着医療に適した「地域包括ケア病床」の運営に力を注ぐとともに、病棟の改装を行いました。

病棟師長が、現場の意見を取り入れながら、何度も何度も検討しました。利用者さんにも、スタッフにも、もっと喜んでもらえる病院にしたい、という思いがたくさん詰まっています。

「老人保健施設ひまわり」でも、床を全面的に貼り替えました。きれいになった施設で、スタッフの笑顔に支えられて、利用者さんは、一層元気になることでしょう。

各事業所を1ヶ所に集めた在宅福祉部門は、各部署が利用者さんの情報を共有することで、利用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した。

地域密着の医療・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。在宅福祉部門は初めの一步を踏み出しました。

私たちは、安城市に新たな「特別養護老人ホームひまわり 安城福釜(仮)」を平成30年春に開設します。

碧南市の「老人保健施設ひまわり」「特別養護老人ホーム ひまわり」「碧南市養護老人ホーム」「小規模多機能ホームひまわり」で構成される「ひまわり村」と併せて、地域に貢献していきます。

今年も力いっぱい地域包括ケアの一翼を担っていきます。

特別養護老人ホームひまわり安城福釜(仮)
平成30年春開設!



副理事長 小林清彦

愛生館コバヤシヘルスケアシステムは、地域のニーズに応えながら事業展開をしてまいりました。そして、愛生館創立70周年という節目を迎えた昨年、西三河地域における「医療」と「介護」の更なる連携を構築する為、安城市で特別養護老人ホームを「平成30年春」に開設する事となりました。開設する場所は、碧南市西端地区から車で5分程に位置する安城市南部地区です。

この度整備する特別養護老人ホームは、今後何十年という長きにわたり、地域の介護の拠点として活躍が求められる施設です。

新規開設するにあたって、私たちは「ソフト」と「ハード」の両面から、施設整備計画を考えました。ソフト面では、地域包括ケアシステムでも示されている「介護と医療の連携」です。愛生館では、リハビリ機能が充実した小林記念病院が、安城更生病院や碧南市民病院などの急性期病院と、顔の見える医療連携を進めております。また、自宅への復帰に欠かせない、リハビリが充実している老人保健施設ひまわりが、愛生館にはあります。

ハード面では、70年という歴史で蓄積したノウハウをベースに、最新の介護機器を整備します。また、医療度の高い方が介護施設に入られた際、その医療度に対する設備の一つとして、吸引器を中央配管で整備します。また、災害時の福祉拠点として機能する為、炊出し機能の出来る環境も整えます。

最後に、医療・介護施設の要は、何と言っても働く従業員です。今回の施設では、働く環境整備の一環として、施設内託児所を整備します。また、子供と高齢者の交流ができる環境を整えたいと考え、併設するデイサービスの庭に園庭を設けます。

激動する高齢化社会の中、地域に必要とされる施設整備に向けて邁進いたします。どうぞ、よろしくお願い致します。

病棟を リニューアル しました!



今年9月より患者さんの療養環境の改善、アメニティ向上を目的として進められていた病棟のリニューアル工事が完了いたしました。今回のリニューアルにあたって、ゆとりと癒しの環境づくりを目指し、以前よりも明るく、落ち着いた雰囲気になりました。

個室・多床室

個室は濃い木目調の落ち着いた色合いにし、車いすの方でも使用しやすい洗面台、32型のテレビを設置いたしました。部屋入口の扉は軽量スライドドアに変わり、さらに使いやすくなりました。

多床室は濃い木目調の床にベージュを基調とした色合いで統一し、暖かみのある明るい雰囲気になりました。個室、多床室とも外壁に面した壁に厚みを持たせ、断熱効果を向上させる処理を施しました。



まるでホテルみたいね!

廊下



歩きたくなる開放感だね

廊下は濃淡2種類の色を使い、すっきりとした開放感のある廊下になりました。

5メートルごとに入った3本の横ラインは歩行訓練で距離の目安として使っていただくことができます。

3階病棟浴室



清潔感があって気持ちいいな!

3階病棟の浴室は滑りにくく、クッション性のある床材を採用し、清潔で明るい浴室に生まれ変わりました。従来あった段差を解消し、安心してご利用いただけるようになりました。

設備面だけではなく、従業員も気持ちを新たに、患者さんに安心して入院生活をおくっていただけるように努めてまいります。工事中、長期にわたり騒音等でご迷惑をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。



クリスマス会を 開催しました



みんなで
大盛り上がり

プレゼントの中身は
なんだろう？



毎年大盛り上がりの クリスマス会！

昨年12月に老健ひまわりでは入所、通所共にクリスマス会を行わせて頂きました。クリスマス会は老健ひまわりの年間行事の中で最大級のイベントと位置づけられています。9月頃からレクリエーション係りを中心に準備に取り掛かり、当日は大成功を収めることが出来ました。

クリスマス会ならではの美味しいお食事をご家族様と利用者様が一緒に食べる姿は印象的であり、ボランティアさんによるフルートの演奏や踊り、スタッフの有志であるひげダンス、抽選会で会場は盛大な盛り上がりを見せていました。会の終わりにはご利用者皆さんの素敵な笑顔の写真を集めたスライドショーが流され、和やかな会になり、良い思い出を施設全体で作ることが出来ました。



今年も様々なイベント ご用意しています！

新年も老健ひまわりでは餅つきや門松の設置、節分行事など様々なイベントをご用意しております。リハビリや普段の生活も楽しみながら新年もたくさんの方にご利用いただくと幸いです。今年もよろしくお願いいたします。

こんにちは

しんかわ訪問看護 ステーションです! 在宅療養生活を応援します!



かかりつけ医の指示により、看護師や理学療法士等がご自宅を訪問し看護サービスやリハビリテーションを提供いたします。

内容

- 症状・障害の観察（血圧・脈拍・体温測定）
- 点滴やカテーテルの管理
- 褥瘡の予防・処置
- リハビリテーション
(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が担当します)
- 認知症患者のケアと介護指導
- 食事・排泄のケア
- 清拭・洗髪・入浴
- 療養生活や介護方法の指導
- ターミナルケア

対象となる方

医師が訪問看護を必要と認めた方なら
どなたでもご利用できます。

利用時間

月曜日～土曜日 午前9時から午後5時まで
(祝祭日及び12/31～1/3を除く)

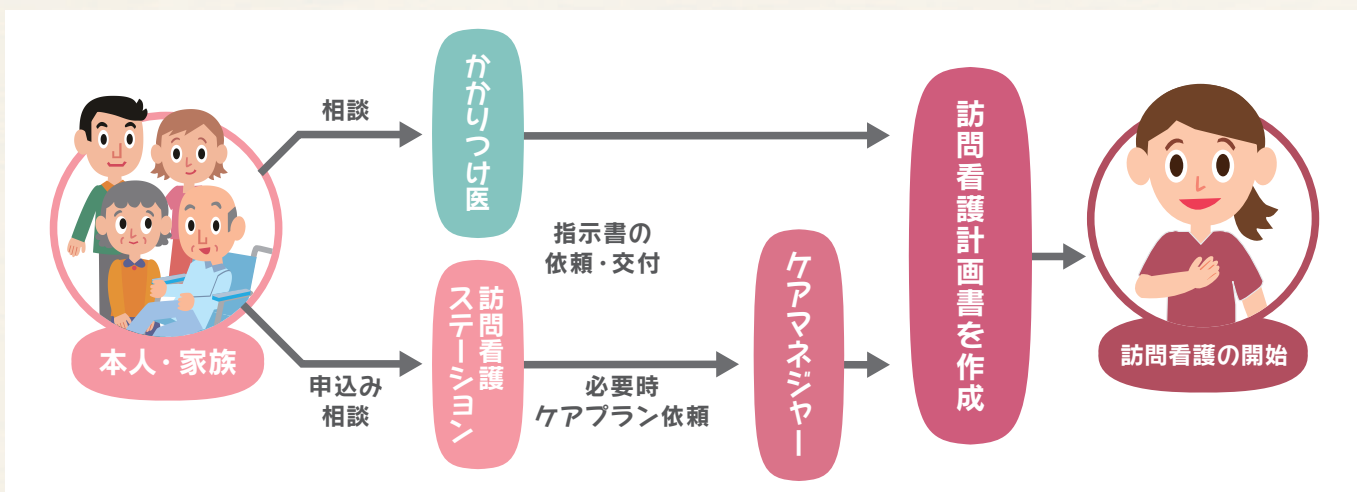
緊急時の対応

24時間を通していつでも連絡相談を受け、
必要時は緊急訪問をいたします。

サービス提供地域

碧南市・高浜市及び西尾市・半田市の一部地域
※利用時間・サービス提供地域についてはご相談に応じます

お申し込みからサービス開始まで



リハビリスタッフ | 私たちがお手伝いします! |



ご利用のお悩みやご不明な点など
いつでもご相談・ご連絡ください

しんかわ訪問介護ステーション
☎0566-41-5522

午前9時～午後5時(日・祝日を除く) 担当:管理者 小林

お問い合わせ



謹賀新年

あけましておめでとうございます



早いもので、特養ひまわりも今年で3度目のお正月を迎えることとなりました。今年もご利用いただく皆さんに、たくさんの笑顔を見せていただけるよう職員一同、楽しいイベントを企画して参ります。



み 去年の福笑いです。完成したおかめとひょっとこの顔に自然と笑みがこぼれました。



年末最後の一大行事!

クリスマス会

2015年最後の施設行事として、ユニット(10名の生活スペース)毎に趣向を凝らしたクリスマス会を行いました。



たくさんのご家族の方に参加いただき、和やかな雰囲気の中での開催となりました。



入居者さんのとびっきりの笑顔に私たちスタッフも温かい気持ちになりました

連携医療機関紹介

SDC 鈴木糖尿病内科 編

医療機関の紹介

当院は糖尿病専門クリニックです。「患者個々のライフスタイルやニーズを尊重した治療」と、「早期からの治療介入の重要性」を心がけています。治療法は必ずしも一つではないということを常に念頭におき、患者さんにある程度自分の治療法を選択していただきます。

治療法を選択するためには患者さんに糖尿病のことを知ってもらう必要があります。当院では、初診時や通院開始時に、患者さんの治療意欲を高め、通院中断を避けることを目的とした糖尿病教室を行っています。講義は私が2回に分けて総論と治療、合併症の話をした後に、栄養士が栄養指導する形式で、講義を行っています。こういった勉強会は、患者さんの糖尿病治療への理解度を高め、治療の動機付けを促し、治療中断を避けるのにかなり有効であると感じています。

糖尿病の治療は日々進歩しており、糖尿病が重症化する前に治療を開始する必要があります。食事や運動のみで血糖を管理することには限界があります。最近は体重を減らす作用のあるお薬や食欲を抑制するお薬など様々な治療があります。検査結果をふまえたうえで、自分に一番合ったお薬を選択することが可能です。

地域医療への取り組み

糖尿病は慢性疾患であり、心臓や腎臓など様々な合併症が出現します。当院で検査を行い、異常があれば碧南市民病院や安城更生病院など基幹病院に紹介します。眼科や歯科とも連携して診療にあたります。希望があれば教育入院の予約も取得可能です。入院が困難な人は外来で自己注射や自己血糖測定を導入します。すでに他院で糖尿病治療中の患者様のご相談も承りますが、可能であれば紹介状をご持参のうえでご来院ください。長期に渡って血糖コントロール不良であった方は、急速に血糖を低下させると合併症が進行することがあるため、糖尿病治療歴や各種合併症を確認したうえで治療を開始しなければいけません。

糖尿病の診療は患者さんにしっかり糖尿病の仕組みを理解していただき、今の状況を十分に説明し、納得してもらった上で、治療目標をたてていくことが重要です。私は患者さんの教育と指導こそが、最も治療効果を発揮すると考えています。糖尿病で困ったことがあればお気軽にご相談ください。

DM 教室



SDC 鈴木糖尿病内科 院長 鈴木 厚

院長の略歴

- 1994年 大阪医科大学医学部卒業
大垣市民病院研修後内科医員
- 1998年 名古屋大学大学院医学研究科入学
- 2002年 同大学院修了、第二内科医員
- 2005年 大垣市民病院糖尿病・腎臓内科医長
- 2010年 SDC 鈴木糖尿病内科院長

SDC 鈴木糖尿病内科

糖尿病内科

所在地：〒447-0051 碧南市東山町 3-72
TEL：(0566) 42-5800

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:00 ~ 17:00 昼診		△			○	
16:00 ~ 19:00 夕診	○		○			

△火曜午後：糖尿病教室・糖尿病専門予約外来

作業療法士をご紹介します

作業療法士の仕事

ご飯を食べる、服を着る、お風呂に入るといった日常生活動作から、仕事や家事、趣味、地域での活動といった、人が人として生きていくために必要なあらゆる活動を「作業」といいます。こころやからだが病気になる、自分らしい生活が送れなくなります。そのため、作業療法士は皆さんの生活に深く関わり、障害を持ちながらも再び自分らしい生活が送れるよう日常生活から社会生活までの作業を幅広く支援しています。



作業療法士の活躍場面

活躍
1

認知症の支援

認知症は病状が進行すると様々な行動や症状（徘徊、妄想、うつ、暴力、不眠など）が出現します。本人だけでなく、家族の方も介護に対して不安になると思います。作業療法士は専門的な視点から、認知症の様々な行動や症状に対して支援し改善を図っています。

当院は認知症の支援に関する認知病ケア専門士も在席しています。本人だけでなく、家族の方々の支援にも力を入れています。

活躍
2

自宅での生活を支援

身体の状態や自宅の状況に配慮した支援を行っています。病気や高齢になると階段・玄関・廊下など少しの段差でもふらつき、転ぶ危険が多くなります。自宅での転倒・転落事故を予防するためにも一人ひとりの生活環境に合わせた「住宅改修」を提案しています。住宅改修に関しても福祉住環境コーディネーター2級を有しているスタッフが支援しています。



本人の自立だけでなく、
介助のしやすさも
念頭に考えます



新春書き初め大会を 開催しました！

平成28年元日に3階回復期病棟で「第3回新春書き初め大会」を開催しました。リハビリの一環で、手の運動や立った状態での作業として一筆して頂きました。多くの患者さんが意欲的に取り組んでくださり、正月らしい雰囲気になりました。





特定保健指導を 「体験」してみよう



前回・前々回に引き続き**特定保健指導**についてのお話です。
今回は当院職員で積極的支援対象者の方に実際に体験してもらいました。

健康になるための**個人目標**を立てる

- ・ 3kgの減量
- ・ ウォーキングを週3回30分行う
- ・ 野菜を摂る



保健師・運動指導士からの**アドバイス**

- ・ 歩き方と速度について説明し、腹筋を鍛える筋トレを仕事をしながら行う方法。
- ・ 毎日食べている食事のカロリーの説明。



保健指導の**結果**



体験した**感想**

身体だけでなく
意識も
変わる!



食生活を意識するようになり、**体重の維持**ができるようになりました。それから、歩くときにも常にお腹に力を入れるように心がけるなど、普段の生活のちょっとした行動にも意識するようになりました。

✓ストレスチェック制度が始まります!

なんのために?

- ✓ 職員のメンタルヘルス不調の未然防止
- ✓ 職員自身のストレスへの気づきを促す
- ✓ ストレスの原因となる職場環境改善につなげる

→ 働きやすい職場づくりを進めます

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

コレステロール値 改善法

高い人は必見!

年末の健康診断の結果が返ってきて、
コレステロール値が高くて驚いた方はいませんか？
重大な病気に繋がる前に、
生活習慣の改善をしましょう！

バランスが大事!

コレステロールには働きの違いにより、
LDL (悪玉) と **HDL (善玉)** に分けられます。
どちらも生きるためには必要不可欠なものです、
適切なバランスを保つことが重要です。

1 LDLを下げる食品を摂る

- ・青魚、えごま油、あまに油、オリーブ油
- ・大豆製品（納豆、豆腐、きなこ、おからなど）

2 コレステロールの吸収を抑制する食品を摂る

- ・水溶性食物繊維
（海藻類、りんご、モロヘイヤ、オクラなどのぬめりのある野菜）
- ・不溶性食物繊維（根菜類、きのこ類など）

3 LDLの酸化(=さびつき)を防ぐ

- ・緑黄色野菜
（葉物野菜、人参、ブロッコリー、トマトなど）
- ・酢

4 コレステロールを多く含む食品を控える

- ・肝臓系（レバー、砂肝など）
- ・魚卵（イクラ、明太子、かずのこなど）
- ・卵黄
- ・動物性油（マヨネーズ、ラード、バターなど）
- ・洋菓子

5 適度な運動をする

1日10分から始めてみましょう！

年末年始の食べ過ぎにひと休み

ちょっとおしゃべりな

七草リンゾット



七草（緑黄色野菜）とオリーブ油の組み合わせは、LDLを下げるだけでなく、
ビタミンの吸収率も上がる、絶好の組み合わせ！

作り方

- ①米はあらかじめ洗ってよく乾かしておく。
- ②かぶは1cm角、葉はみじん切りにする。
- ③オリーブオイルで米を透き通るまで炒め、かぶを加えてさらに炒める。
- ④酒を加え、コンソメを溶かした湯を少しずつ加える。
- ⑤米の芯が少し残る程度になってきたら、葉とチーズを入れ、煮込む。米が硬いようなら湯を足しながら調節。
- ⑥米にほんの少し芯が残るところで、味見。塩こしょうで味を調べて、器に盛りつける。お好みで、ごまを振りかけて完成！



材料2人分

栄養価 (1人分)
エネルギー 443kcal

- ・かぶ(大根でもOK)
…1個(大根なら1/4本)
- ・かぶの葉(なんでもOK)…1個分
- ・米…1合
- ・オリーブ油…大さじ1杯
- ・チーズ…お好みで
- ・酒…大さじ1.5杯
- ・コンソメ…1個
- ・湯…400~500ml
- ・塩こしょう…少々
- ・ごま…お好みで

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	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。

11月に健康ウォーキングを開催しました!

21名の方にご参加いただき、今回も大盛況でした。当院の健康ウォーキングの醍醐味は、健康に関する講話を聞き、病院スタッフと一緒に楽しくウォーキングすることです。毎年5月と11月の2回開催しております。皆様のご参加、心よりお待ちしております!

お問い合わせ：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
- しんかわヘルパーステーション
- 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28年1月15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。