

# ひまわり

Vol.68  
【10月1日発行】  
秋号

- 1 小林記念病院 夏祭り  
ユースエール企業に認定されました  
第2回 介護オリンピック
- 4 新しいMRIが導入されました
- 5 ひまわりトレーニングセンターの  
レイアウトが変わりました！  
クリスマス会のお知らせ
- 6 毎日の生活の中でできる風邪予防  
ツバメが巣立ちました

- 7 空床利用型ショートステイ  
季節食とおやつクラス  
ひまわり村カフェ
- 8 小林記念病院の取り組み紹介(その1)  
認知症を知ろう
- 9 人間ドック紹介
- 10 そのむくみ 冷えのせいかも！  
生姜とれんごんのすり流し汁



小林記念病院

# 夏祭り



## 夏祭りは今年も大盛り上がり！

平成 28 年 8 月 27 日（土曜日）に第 20 回小林記念病夏祭りは、三つの台風が発生する中、天候に恵まれ参加者 2000 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、「従業員一人ひとり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、新たにソフトクリームを加え、パワーアップした 19 店を開きました。子供たちへのプレゼ

ントとして、「てらまち小僧」と一緒に綿菓子作りやバルーンアート体験を楽しんでいただきました。

バザーでは、200 点が集まり、収益金すべてを寄付させていただきました。

特設ステージでは、ノスタルジックな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、ピンゴゲームが復活し多くの方に賞品をお届けできました。

病院では、CT・MRI 機器の見学コーナーでは、「魚の体の中が良く見え驚いた。」と理解を深められました。また、健康・薬・栄養・骨粗鬆症・

介護相談やりハピロロボットスーツ HAL、訪問看護が在宅で行う人気の高いリンパマッサージや足気泡浴を体験されました。

同時開催した愛生館グループ施設見学会に、看護・介護・保育の方が参加され、また、キッズコスプレコーナーでは、未来の看護師さんがたくさん誕生しました。

愛生館の勤務者を除く 480 名を超える従業員が、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。

# 愛生館コバヤシヘルスケアシステムが ユースエール企業に 認定されました！

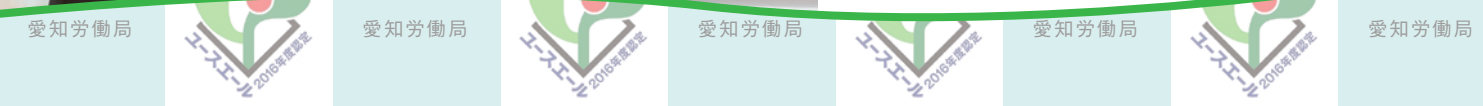
このたび、愛生館コバヤシヘルスケアシステム（社会福祉法人 愛生館福祉会）が「ユースエール企業」に認定されました。今回の認定は、東海4県の介護分野で初という事で、刈谷公共職業安定所の松浦克己所長から、認定証の授与式が地域交流スペース「響」にて執り行われました。



特集

愛生館福祉会 副理事長 小林 清彦

今回の認定で、これまでに愛生館で執り行ってきた働く環境整備が評価されました。働く従業員の職場環境整備が進むことで、利用者さんへのサービス向上につながるよう、今後も職場環境の向上に益々励んでいきたいと思っております。



## 「ユースエール企業」とは…

「青少年の雇用の促進等に関する法律」に基づき創設された若者の採用・育成に積極的で雇用管理の状況が優良な中小企業を認定する厚生労働省が所管する制度です。認定を受ける条件は、有給休暇の取得率が70%以上、残業は月1人20時間以下、若者のキャリアアップを目的とした教育制度の整備とその実行などです。



# 第2回 愛生館 介護オリンピック

## 介護の技術で しのぎを削る!!

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「介護の質向上」「介護人材育成」を目的として、平成28年7月10日(日)に『第2回介護オリンピック』を開催しました。『介護オリンピック』は愛生館の介護職が中心となって企画した独自のイベントで、昨年度初めて開催しました。第2回となる今年は、各事業所から昨年を上回る人数が選手として参加しました(個人戦7名・ペア戦12組24名)。競技内容はシーツ交換で、タイムと技術点を合わせた総合点で順位を競い合いました。「手早く」「丁寧に」の両立が高順位のキーワードで、実際の介護業務で求められるポイントが順位につながるよう工夫しました。



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合しました。競技中は選手の真剣な姿と、迫力ある応援が満ち溢れ、先日開催されたリオオリンピックに負けない盛り上がりが見られました。

また、大会には、地域の介護の質向上に取り組む仲間として高浜高等学校の先生・生徒さんも来賓として参加されました。先生方から「大人の本気を見た」とのお言葉を頂き、愛生館と地域の学校さんの結びつきを強めるきっかけ作りができました。

今後も「手厚いサービスの実現」に向け、回を重ねていきたいと思ひます。

きれい！  
はやい！  
しずか！

平成 28 年 4 月  
**新しいMRI**が  
小林記念病院へ導入されました。



どんなふう  
変わったのかしら？

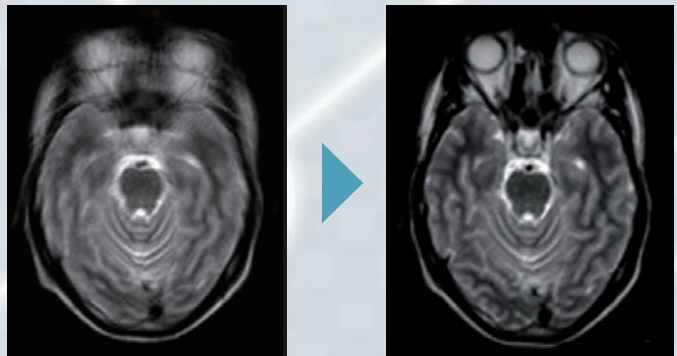


SIEMENS  
MAGNETOM ESSENZA

小林記念病院だより

## 高画質な撮影ができるようになりました！

くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や微小な隠れ脳梗塞の発見など、病気の早期発見や予防にも効果的な検査です。高精度になって、これまで以上に正確な検査ができます！



動きによるブレを補正します。

## 早くて静か！快適な検査を受けられます。

視界を遮らない装置の構造になっています。ベッドに横になっているだけで検査が済み、痛みなどの苦痛もありません。また、MRI装置の性能が良くなったため、検査時間が短縮し、なおかつ音も静かになったのでリラックスして検査を受けられます！



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

# ひまわり トレーニングセンターの レイアウトが変わりました！



ひまわりトレーニングセンターのレイアウトが **9/20 (火)** から変更となりました。リハビリマシンの配置変更および体操スペースの一新化により今までより更に快適な空間作りを心掛けて参ります。身近に要支援の方で少し運動不足を感じている方、筋力低下や体力低下でお悩みの方、是非ひまわりトレーニングセンターをご利用下さい。皆様のお役に立てるようリハビリスタッフ、健康運動指導士、実践士が個別プログラムの作成と実践をしていきます。



お問い合わせ

老人保健施設ひまわり  
☎(0566)41-0007

窓口：牧野、坂田、  
竹ノ内、丹羽

＼ 毎年恒例！ ／

## クリスマス会のお知らせ



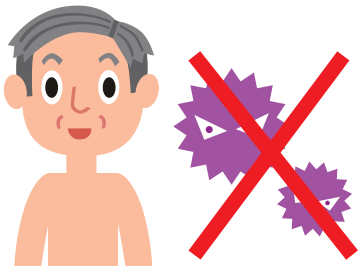
今年もクリスマス会に向けて着々と準備を進めています。クリスマス会ではスタッフやボランティアさんの協力による催し物、サンタクロースの登場にクリスマスならではの美味しいお食事、プレゼントなど多数の企画を用意しております。今年も去年以上にいいイベントになるようスタッフ一同精一杯頑張らせていただきます。12月に開催予定です。多数のご参加心よりお待ちしております。



# 毎日の生活の中でできる 風邪予防

こんにちは！しんかわ訪問看護ステーションです。  
今回は「毎日の生活の中でできる風邪予防」  
についてお話させていただきます。

## 風邪の予防は2パターン



ウイルスが体内に  
侵入しないようにする



体内に侵入したウイルスを早期に  
撃退できる身体能力を持つ

### うがい・マスク



ウイルスはくしゃみや咳によって空中をさまよって、それを吸い込むと粘膜に付着し風邪をひいてしまいます。マスクは吸い込まないようにすること、うがいは粘膜に付着したウイルスを洗い流すことができます。外から帰った後や空気が乾燥しているときなど、うがい・マスクの着用で予防に努めましょう。

### 手洗い



風邪をひいた人が口や鼻を触った手や物など、ウイルスが付着したものに触れて感染するのが接触感染です。手を洗うことによって手についたウイルスを洗い流すことができます。しっかり泡立てたせっけんで洗って、拭いて、手指消毒剤でしっかり消毒。用便後や汚物の処理後などは2度洗いをしましょう。キッチンまわりやドアノブなどの多くの人が触れる箇所はこまめな清掃と除菌も心がけましょう。

### 強い抵抗力をつける

ウイルスが粘膜に付着しても抵抗力が強ければ繁殖する前に勝つことができるので、強い抵抗力を持つ身体づくりが大切です。「十分な睡眠」「栄養摂取」「体力保持」、重要なのは「抵抗力を向上させること」です。体力が衰えると抵抗力も衰えます。睡眠不足は身体機能を司る脳の反応・伝達機能を低下させます。栄養が不足すると防御に必要な武器が不足します。体力低下は発熱、代謝機能を弱めますから防御力を発揮しにくくなります。

### コラム

## ツバメが 巣立ちました！

梅雨時の6月下旬、在宅サービスセンター玄関の上に、ツバメが巣を作りはじめ、8月上旬にはヒナ達が一人前になり巣立っていきました。

かわいいツバメ達に、毎日癒されました。



お問い合わせ

しんかわ訪問看護ステーション 午前9時～午後5時  
☎0566-41-5522 (日・祝日を除く)

# 特別養護老人ホームひまわり 空床利用型ショートステイを 利用してみませんか？

## 空床利用型ショートステイとは？

特養入居中の方が入院等で外泊された際、その期間のみショートステイ枠としてお泊りができるシステムを「空床利用型ショートステイ」といいます。

### ● 体験入居感覚で泊まれる！

要支援1以上の方で将来的に当施設に入居を検討されている方は、入居する前にお泊りを体験することで、実際の雰囲気を感じ、施設生活や従業員に慣れることができます。

### ● 慣れた建物だから安心！

居家はデイサービスと同じ建物の中にあります。デイサービスひまわりをご利用の方は、通所と同じ玄関を使用します。いつもと同じ雰囲気でき、利用前の大きな不安を和らげられます。

### ● 迅速な受け入れ体制！

迅速な受け入れ体制が整っています。ご家族の急な病気等でのショートステイご利用にも対応できます。(担当のケアマネージャーさんにご相談ください)

## ● ご利用方法 ●

まずは、担当のケアマネージャーさんにご相談ください。

### はじめての方

ご利用日程とご利用者さんの情報をお伝え下さい。ご本人面談を行います。当施設でお受け入れができると判断された場合は、担当者会議の開催をお願い致します。(緊急時のお受け入れ方法は上記の通りではありません。)

### 2回目以降の方

ご利用希望日をご連絡下さい。前もってのご予約はできませんが、ご希望を頂いている方には、空床が発生した際、至急ご連絡致します。

お問い合わせ

☎(0566)41-0865

特別養護老人ホームひまわり  
ショートステイ担当:守山  
FAX (0566) 41-0862

## 養護老人ホームひまわり 季節食とおやつクラブ

養護老人ホームでは、8月23日(火)に流しそうめんとパンケーキ作りを行いました。流しそうめんは季節を感じることができ、みんな笑顔になりました。本物の竹にそうめんを流しました。真夏日の中、涼を感じる事が出来て、みなさん笑顔での食事となりました。また、おやつクラブでは自分たちで協力して作ったパンケーキに舌鼓をうちました。普段、施設で用意されたおやつも最高ですが、おやつクラブで自分たちの作ったものを食べるのは、また格別でした。



## ひまわり村認知症カフェ ひまわり村カフェ

どなたでも  
ご利用に  
なれます！

地域の交流スペースになることができるように、コーヒーを飲むことやお話をすることはもちろん、毎月イベントも開催しております。8月は芳香剤の作成と認知症体操を行いました。今後の予定は下記のとおりです。是非お越しください！



### ひまわり村カフェ予定表

- 9月：脳トレ、ハンドマッサージ
- 10月：アロマワックスバー作り
- 11月：押し花作り
- 12月：ボタニカルキャンドル作り

- ・毎月第3日曜日 13時～15時
- ・特養ひまわり内
- ・コーヒー(1杯100円)



芳香剤



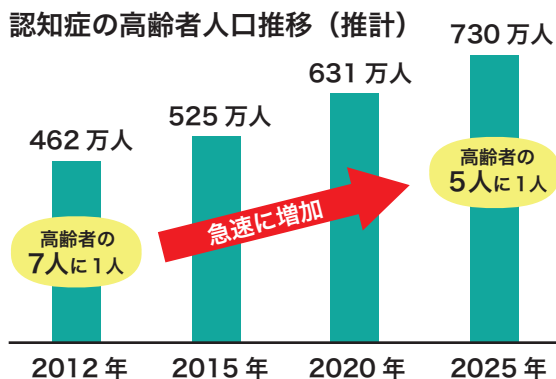
# 認知症を知ろう

認知症患者さんの「その人らしさ」を大切にしています。



リハビリだより

## 認知症の現状～身近な大きな問題～



厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者数は2012年時点で約462万人、**2025年には約700万人に達する**予定です。これは65歳以上の高齢者の約5人に1人を占める見込みです。

出所：厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授）による速報値」

## 困った行動には「わけ」がある

認知症は、自分の記憶を障害し「その人らしさ」を奪ってしまうことが大きな問題です。

過去と今の出来事の区別がつかず、不安になりやすいようです。不安が大きくなると、何度も同じことを尋ねたり、そわそわしてしまう行動をとることがあります。認知症により、本人が変わっていくのを支える家族はつらく悲しい思いを経験されると思います。あるいは、何度も同じことを尋ねられ困惑されることもあるでしょう。

患者さんを支える家族は大変なものであると思います。



## 認知症のケア 残された「その人らしさ」を支える

一般的に、介護する側の考えのみで、その人の個性を理解せず認知症をケアしているところがあります。しかし、**私たちの認知症ケアはちがいます！**当院には認知症ケア専門士・認知症ケアマッピングといった認知症ケアに対する専門資格を有しているスタッフが多数在籍しています。

そして、「その人らしさ」を引き出すことを大切に、認知症患者さんへの対応は常に一歩進んだ対応を行い、**本人の立場に寄り添った工夫をしています。**また、家族へのアドバイスも行っています。

**NEXT ▶▶ 次回は認知症ケアの取り組み例を紹介します。**

お問い合わせ

小林記念病院リハビリテーション科  
**☎0566-41-0004**



# 健康管理センターの 人間ドック



## 人間ドック

\ ONE DAY /



**1日ドック** ¥30,000 (税別)

半日かけて、生活習慣病・がんの疑いがあるかを調べます。お忙しい方にお勧めです。

\ TWO DAYS /



**2日ドック** ¥62,000 (税別)

ホテルに一泊しながら、ゆったりと検査を受けていただきます。昼食は、必要な栄養所要量に応じた食事を目で見て、実際に食べて覚えていただきます。

## 専門ドック



**脳ドック**  
¥35,000 (税別)

MRI を用いて、脳実質や血管の状態を調べます。クモ膜下出血の原因となる脳動脈瘤の早期発見や、脳の萎縮、脳梗塞などの脳の疾患が検出できます。血圧・血糖・コレステロールの高い方、慢性的な頭痛のある方、以前に手足のしびれや麻痺、ろれつが回りにくいなどの自覚症状を感じたことのある方にお勧めです。



**肺がんドック**  
¥35,000 (税別)

胸部の断層撮影をCTにて行います。胸部レントゲンでは発見が困難な小さな肺がんの検出が可能です。その他の肺の疾患についても調べます。タバコを吸われる方、周りでタバコを吸う方がおみえの方、せきや痰の多い方、以前に胸部のレントゲンで影があるといわれた方にお勧めです。



**骨ドック**  
¥35,000 (税別)

骨粗しょう症は骨密度が低下した状態で、骨折や腰痛の原因になります。骨ドックでは骨密度、血液検査、レントゲン撮影にて骨粗しょう症の検査をおこないます。高齢の方、運動不足の方、閉経後の女性、若くてもカルシウム不足と思われる方、背中や腰の痛みが気になる方、身長が縮んできた方にお勧めです。

オプション健診も多数ございます。  
詳しくは健康管理センターHPをご覧ください。  
<http://www.aiseikan.or.jp/kenshin/index.html>

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

次回は…

多くの方が受診される1日ドックの当日の流れを紹介!

「最近むくみが気になる…」



# そのむくみ 冷えのせいかもしれない!

むくみやすさをチェックしてみましょう

- 運動をしていない
- 濃い味付けが好き
- 野菜をあまり食べない
- 長時間座っていること、立っていることが多い
- 夏のなごりで、冷たい飲み物・食べ物が多い
- 家の中は裸足になる

一つでも当てはまる方は、むくみやすい体質になっているかもしれません!

＼冷えはむくみの要因のひとつ!／

夏から秋になる季節の変わり目は、体が冷えやすい時期!

- 要因1** 日中は暑いけど、朝・晩は気温が低い
- 要因2** 暑い時期の延長で、冷えた飲み物や、そうめんなどの冷たい料理が多い
- 要因3** 冬ほど寒くないので、家の中を裸足で過ごしたり、お風呂につからず、シャワーで済ましたりする

体が、内側や外側から冷えることで、血流が悪くなります。血液は体を循環し、水分や老廃物を回収しています。血流が悪くなると、足先や手先に、回収しきれなかった水分や老廃物が溜まります。つまり、むくんでしまうのです。

体を暖めて  
むくみ解消!



冷えを撃退!  
むくみ解消  
レシピ

## 生姜とれんこんの すり流し汁

むくみ解消法として、塩分を控えること、野菜を食べることがなかなかできない方は、まずは温かい飲み物、食べ物を摂るところから始めてみてはいかがでしょうか?

### 作り方

- ①れんこんはすりおろす。生姜は千切りにする。
- ②だし汁を煮立たせ、すりおろしたれんこん、千切りにした生姜を加える。(灰汁が出たら取る)
- ③酒、醤油、塩を加え、とろみが出るまで1~2分間かき混ぜる。
- ④器に盛り付けて、お好みで青のりを散らして完成!

栄養価(1人分)  
エネルギー 70kcal  
塩分 0.8g



### 材料2人分

- ・れんこん…200g
- ・生姜…1片(親指の頭くらい)
- ・だし汁…300cc
- ・酒…大さじ1/2杯
- ・醤油…小さじ1杯
- ・塩…ひとつまみ
- ・お好みで…青のり

ワンポイント

生姜を加熱することで作られる、ショウガオールという成分は、熱を作り出すので、芯から体を温める効果があります。また、れんこんに含まれるカリウムという成分は、体内の余計な塩分を体外に出す働きがあります。冷えを撃退して、むくみを解消するために、ぜひ温かいうちにお召し上がりください!

疾患による食事制限のある方は、医師又は管理栄養士にご相談ください。

栄養だより

# 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	山本(惇) 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	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	小田 総合外科				
		26			小田 総合外科			
	整形外科	23	<小林(武)>	<小林(武)>			鈴木(克)	
		25			住田	住田	住田	名大整形
眼科	26	名大整形	猪飼			猪飼		
	22	吉田(直)	吉田(直)	吉田(直)		吉田(直)	吉田(直)(2・4)	

リハビリテーション科	35	小田	山田	猪飼	角田	小田/久米(1・3・4・5) 大沢(2)	陳(1・3・5) 小田/今泉(2・4)
------------	----	----	----	----	----	-------------------------	------------------------

時間帯	診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
午後	内科	12			<松木>	糖尿		<中村/松木>
	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)
		超音波室		<小田>(1・3)	乳腺外来			
					<小田/竹下>	褥瘡ケア外来		
	整形外科	16	<若尾>					
		23						<整形専門医>
25			<骨粗鬆症外来> (予約のみ)(2・4)					

〔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。

## 秋恒例！ 健康ウォーキング 11月12日(土)

秋の健康ウォーキングの季節がやってきました！  
年に2回行っている健康ウォーキングですが、5月もたくさんの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。今回は11/12(土)を予定しております。皆さんの健康な生活のお役に立てるような講話と、おみやげをご用意して、スタッフ一同お待ちしております！興味のある方はどなたでもお申し込み下さい！  
お問い合わせ：栄養管理科 土田・原田 (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



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。