

ひまわり

Vol.83
夏号

1 愛生館代表就任ご挨拶

3 WEB面会しています
サーモグラフィー検温システム導入
NHK番組「まるっと!」で放送

5 ピンチはチャンス!
ひまわり村のコロナ対策

7 認知症と脳ドック

8 電解水の無料配布
WEBによるサービス担当者会議
の開催

9 フレイル対策でずっと健康に!
栄養満点!肉みそうどん



代表 小林 清彦



愛生館 だより

代表就任のご挨拶



愛生館グループ

代表 小林 清彦

このたび2020年5月27日付をもちまして、小林武彦が医療法人愛生館の理事長を退任し、名誉理事長に就任しました。後任には、社会福祉法人愛生館 理事長小林清彦が医療法人愛生館の理事長並びに、愛生館グループの代表に就任いたしました。

愛生館グループは、創業者であり軍医であった小林清が終戦直後に、碧南市で診療所を開設したことから始まりました。縁をいただいて、現在の新川町で小林病院（現在の小林記念病院）を運営してからは、結核病棟や地域の救急医療を担う中核病院としての役割を担いました。

その後、碧南市民病院が開設されたことで、地域における愛生館の役割を見直す切っ掛けとなりました。そこで2代目理事長である小林武彦は次代を見据え、当時では全国でも珍しい訪問看護事業所の立ち上げや、碧南市内で初となる老人保健施設を開設するなど、医療介護の複合体としての基盤創りに着手しました。

また、「病院から在宅へ」と言われている時代に欠かさないリハビリ機能をいち早く整備し飛躍的に高めた結果、安城更生病院のような高度急性期医療を担う病院から、患者さんが在宅や地域の介護施設へ少しでもスムーズに戻れるような連携関係が構築できました。



愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。

現在、日本には様々な社会的課題があります。その中でも特に大きな社会的課題は、「少子高齢化」と「人口減少社会」です。これは、生まれてくる子供の数が減少している事や、医療の発展や健康意識の高まりなど、様々な要因があります。この問題は年を重ねる度に深刻化していると言えます。

このような時代だからこそ、地域の人と人が繋がる必要があります。しかし、支援が必要な「高齢者」「児童」「障がい」の方々は、それぞれ別々の居場所を提供されていることが一般的です。その為、地域の人達と交流することが難しいのです。

そこで、愛生館として「**地域で生活している子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らせる地域づくり**」を目指しています。その第一歩として、碧南市の鷺塚地区にあるひまわり村に「認定こども園」を2022年4月に開園を予定しています。そしてこども園には、「高齢者デイサービス」「放課後デイサービス」「発達支援施設」や、多世代交流の場として「地域交流サロン」の4つの機能を併設いたします。

愛生館グループは地域の方々が求める時代のニーズに応えられるよう、たくさんのお力添えをいただきながら75年間事業を続けてまいりました。関係各所の皆様には、心より感謝申し上げます。そしてこれからも「人々の人生をより豊かにする」という使命に基づき、愛生館はこの地域にある「行政」「企業」「事業所」等の様々な方々と共に「0歳から100歳までの方々を支援する仕組みづくり」に向けて努力してきます。引き続き、ご支援のほどよろしくお願い致します。

1945
昭和20年

初代理事長 小林清
大浜駅(現碧南駅)前に小林医院 開設



1980
昭和55年

2代目理事長 小林武彦
小林病院 院長就任



1984
昭和59年

医療法人 愛生館
小林記念病院に改称

2010
平成22年

社会福祉法人
愛生館福祉会 設立

2013
平成25年

小林清彦
社会福祉法人 理事長就任

2020
令和2年

小林清彦
愛生館グループ 代表就任

2022
令和4年

認定こども園ひまわり(仮称)
開園予定





愛生館の **コロナ対策**



愛生館の全施設で WEB 面会しています

「WEB 面会」とは？

パソコンやタブレット端末を使い、ご家族と患者さん・利用者さんをつないで、離れていても顔を見ながらお話が出来るシステムです。



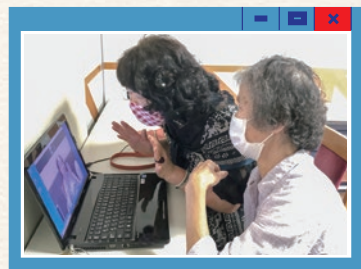
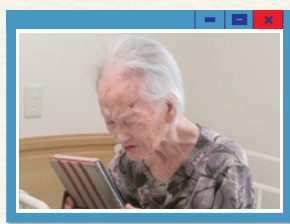
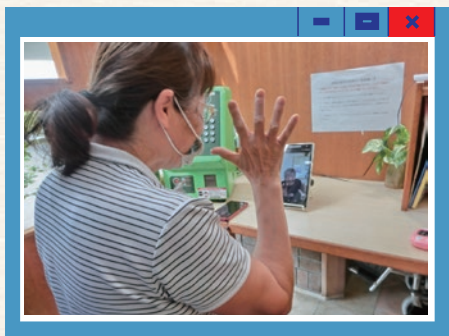
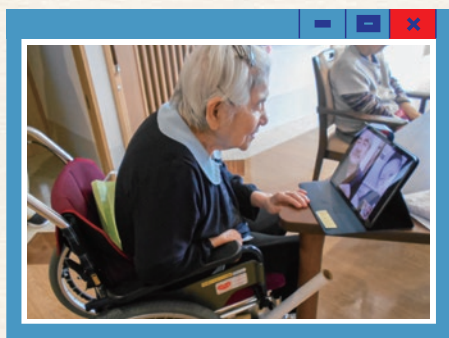
新型コロナウイルス感染症が全国で拡大しています。愛生館では、利用者さんに高齢者が多いことを考慮し、感染防止の観点から原則面会を禁止しております。利用者さん、ご家族のみなさまには大変なご不便をおかけしておりますが、当法人での感染対策へのご理解とご協力に感謝を申し上げます。

長期的な面会制限に伴い、淋しい思いをされている利用者さんや少しでも様子を見たいと望まれるご家族からの声を受け、「WEB 面会」を始めました。

画面の向こうに見える顔を確認、歓声と共に満面の笑みがこぼれたり、思わず手を振ったり、泣きだしたり、画面の笑顔をカメラに収めたり……。たくさんのドラマがありました。画面越しではありますが、利用者さんは久しぶりにご家族の顔を見ることが出来て、とても嬉しそうでした。また、ご家族からも「元気そうな顔が見られて安心した」との声をいただきました。

喜びの声と共に、「いつになったら直接会えますか？」という切実な思いも聞かれました。

人員面や通信環境が不十分なことから、ご希望通りに面会ができない事もあるかと思いますが、今後も利用者さんやご家族のみなさまが、安心して過ごして頂けるような環境を提案していきます。



**※感染症拡大状況に応じて、直接面会や WEB 面会を中止させていただきます。
ホームページにてご確認ください。**

愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。

サーモグラフィー 検温システム導入



小林記念病院では7月1日より、大型モニター付きのサーモグラフィー検温システムを導入しました。

サーモグラフィーカメラを用い、非接触で患者さんやそのご家族の発熱の検知が可能となります。

また、検査に多くの人数を要さないことから受付従業員の接触感染や飛沫感染など二次感染リスクを防ぎます。

このサーモグラフィー検温システムは、画面に姿が映った瞬間に体温計測が完了します。その表示速度の速さに感動しました。

毎日、暗い情報ばかり目や耳にしますが、医療従事者として少しでも前向きに業務を行っていきたいと思います。

一日でも早く、新型コロナウイルス感染症が収束することを切に願います。

NHK総合番組「まるっと!」で 放送されました

介護施設における入居者と家族との面会に着目して頂き、特養ひまわり・安城の取り組みがNHK総合番組「まるっと!」で放送されました。

2月後半より当施設では面会制限等、外部と入居者との接触を極力減らす取り組みを実施しました。その結果、入居者の楽しみでもあった家族との面会や外部ボランティアとのレクリエーションの時間がなくなり、生活の張り合いを失ってしまいました。そこで、何とかして入居者の生活に楽しみや張り合いを少しでも取り戻してもらうため、段階的な取り組みを行っています。

まず初めに、4月からタブレットを用いたWEB面会を開始し、6月からはアクリル板のカーテン越しでの直接面会を開始しました。直接顔を見て面会する事が出来るようになり、入居者にとっても家族にとっても大きな安心感に繋がっています。

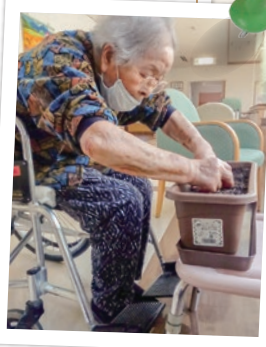
今後も入居者の安心・安全を確保した上で、制限の解除を段階的に進めていきます。



プランター菜園

(老健ひまわり・入所フロア)

フロア内でプランター菜園を始めました。移動制限によるストレスを発散することが目的で始まった取り組みです。一人一株、現在はダリアを育てています。「自分の花」を世話することで、気分転換につながっています。

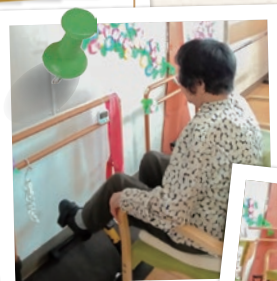


リハビリエリアの集約

(老健ひまわり・デイケア)

施設内での移動を無くすため、リハビリエリアを1箇所に集約しました。

手作業、ペダル漕ぎ、肩の動きを良くするための滑車運動等、好きな時間に積極的にリハビリを行っています。



アクリル板の設置 モザイクタイルアート作成

(老健ひまわり・トレーニングセンター)

食堂にアクリル板を設置し、飛沫感染対策を行っています。また、新型コロナウイルス感染症の早期収束を祈願して、皆で「アマビエモザイクタイルアート」を作成しました。



ピンチはチャンス! ひまわり村の コロナ対策

新型コロナウイルスの影響で、ひまわり村でもたくさんの「大変」や「困った」に見舞われました。そうした苦境の中でも、みんなのアイデアでプラスに転じたエピソードがあります。様々な対策とともにご紹介します。

ベランダ菜園

～収穫祭～(特養ひまわり)

入居者と共にベランダや施設内のサンパークで野菜を育て、収穫する。管理栄養士のサポートで調理し、できたてを食べる「おいしい」活動が活発になりました。水やりを担当する入居者からは成長を楽しむ声が聞かれ、入居者個々の「自立支援」のあり方を模索中です。

福祉施設にも デジタル旋風

(特養ひまわり)

Webによる面会、会議、朝礼は当たり前になりました。事務課はもちろん、看護・介護も、入居者・家族も。踏み込んでみれば、「案外やれる」「便利」。従業員の知識も増え、ソーシャルディスタンスと併用しながら、今後の業務改善につなげられそうです。

村とは…

愛生館が碧南市鷲塚地区で展開している高齢者福祉拠点です。ひまわり村には「老人保健施設ひまわり」「特別養護老人ホームひまわり」「小規模多機能ホームひまわり」「碧南市養護老人ホーム」があります。



見学用VTR作成

(特養ひまわり)

「入居申込みにあたって見学したいが、感染予防の観点からは控えたい。」というジレンマに遭遇。そこで、施設の玄関近くの個室を活用し、大画面スクリーンで見学に代わるVTRを見ていただくようにしました。従業員手作りで、施設の生活の様子が伝わるVTRは好評です。

ガラス越しの電話面会

(特養ひまわり)

「直接会いたい!」の声に応じて、ガラス越しの電話面会を6月から始めました。テレビ電話と違い、顔や姿を直接見ることで「会えた」という実感がもてるところが魅力です。

キャップアートパネル製作

(特養ひまわり)

フジイ化工株式会社様とは、フェイスシールドの寄付がきっかけで、ペットボトルキャップのお礼、キャップアートパネルキットの購入とご縁が深まりました。第一作目は愛生館のロゴにチャレンジ。次はどんな図柄にしようかな…。今後もリハビリに活用できそう!



手紙による家族との交流

(特養ひまわり)

入居者から家族への手紙の送付を進めています。文章に表す方、折り紙で季節を表す方、笑顔で写真におさまる方。それぞれのスタイルで家族への想いを送っています。ご家族からお返事をいただき、2通目のお手紙を出す方もいらっしゃいました。

語り継ぎたい記憶 第5話

碧南市出身 村松 咲子 さん(95歳)

咲子さんは大正14年、5人兄弟の長女として、碧南市笠清水(現在の千福町)に生まれました。

95歳の今、人生を振り返って「つくづく偉い」と自分に言葉をかけたいと言われます。

14歳の時に単身で東京へ行き、住み込みで洋裁の先生に弟子入りしました。現代では中学2年生の年齢です。2年後に太平洋戦争開戦、空襲や食糧難を体験します。

初めは掃除、洗濯、炊事などが主な仕事でした。洋裁の仕事覚えてからは、スタイルブックから型を起こし、布を断ち、足踏みミシンで縫う毎日でした。

修行の辛さは言葉で言い表すことができない程で、泣き暮らす毎日でした。先生は大変厳しく、恐く「そんな事が分らんのか。バカ!!」となじられ、仲間の弟子がかばってくれたこともありました。弟子たちで「先生を叩いて半殺しにしてやろうか」と言い合うほどに大変だった日々を思い出し、目に涙がにじみます。それでも実家へ帰らなかったのは、「我慢ができないと思われるのが嫌だ」という気持ちが強かったからです。

頑張ったおかげで、弟子の中では一番期待され、何でも一番最初に教えてもらい、よく褒めてもらったことを感謝しているそうです。

33歳の時に妹と共に東京で店を構え、70歳で店を閉じました。

今の若い人たちに伝えたいことは「我慢」だとおっしゃいます。「我慢の先に良いことが待っているでしょうか」の質問に対し、「あるんでしょうね。私は、あの中で一番になった」と遠い目をした後に、大きな声で笑う咲子さん。言葉にならない苦勞を乗り越えたのは、「負けず嫌いの根性」ともう一つ。この「笑顔」だったのかもしれない。





認知症と 脳ドック

？ 認知症とは…

認知症は脳の病気の一つとされています。認知症による物忘れは、体験したことの一部のみを忘れるのではなく、**体験したことそのものを忘れてしまいます。**

厚生労働省によると、認知症患者は2025年には65歳以上の5人に1人(約700万人)、2012年の約1.5倍にも増加し、「認知症社会」になることが予測されています。

現在、認知症の根本的治療薬はありませんが、進行を遅らせる薬や一時的に意欲や気分を高める薬による対処療法があります。

老化による物忘れと認知症の違い

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変化や脱落
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる(ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる(ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

認知症検査って何をするの？

頭部CTやMRI検査で記憶の重要な場所である海馬の萎縮度測定、脳血流測定(SPECT検査)や記憶力や認知力の低下を図る認知力テストなどを行っていきます。



+ 脳ドック

当健康管理センターでは、MRI(核磁気共鳴画像法)検査を用いて頭部を輪切りにした状態の画像を撮影し、血液データや心電図、眼底検査を併用して診断しています。

MRI検査で分かること

主に脳内の出血やくも膜下出血などの脳出血、脳動脈瘤といった破裂する可能性のある動脈のコブの発見、自覚症状なく出血をしている場合の血の塊の発見、血管の形成の異常などによる脳動静脈奇形などがわかります。



検査はこんな方におすすめ

- ・40歳以上の方
- ・家族に脳卒中を発症した人がいる
- ・生活習慣病またはその予備軍の方



まずは今の脳の状態を知ろう!

認知症は、必ずしも脳ドックで発見できるものではありません。そのほかの検査と合わせて診断していく必要があります。しかし脳ドックは、命に関わる恐れのある脳卒中*を早期発見することが主な目的です。

脳卒中は発症前の予防が一番のカギとされています。まずは脳ドックで現在の脳の状態を知ることから始めてみませんか?当健康管理センターでも、脳ドックを実施しております。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

※脳卒中とは、以下の総称です。

- ・脳梗塞(脳の血管が詰まる)
- ・脳出血(血管が破れる)
- ・くも膜下出血(動脈瘤が破れる)
- ・一過性脳虚血発作





特養・安城だより

安城市福釜町にある特別養護老人ホームひまわり・安城に関する情報です。

電解水の無料配布



↑電解水生成装置



↑電解水専用蛇口

※1 電解水とは

水道水と食塩をまぜて電気分解することで生成される水溶液のこと。大きく分けて「飲用のアルカリイオン水」と「洗浄・殺菌消毒用の酸性水」がある。

新型コロナウイルスの感染流行に伴い、マスク、アルコール消毒液等の感染対策用品が不足し、学校、企業や飲食店など消毒ができずに困った状態となっています。

特養ひまわり(碧南市)、特養ひまわり・安城(安城市)では、以前より屋上に電解水生成装置を設置し、毎日の清掃、感染症発生時の清拭及び空中噴霧による除菌を行っています。そこで、地域の方々への感謝をこめ、施設で生成した電解水(※1)を3月末より希望される方々に無料で配布を開始しました。

特養ひまわり・安城では、地区内の学校や幼稚園、また町内会や地域企業に配布を開始し、これまでの3か月で延べ53回、1,447ℓの電解水の利用があり、安城市長から感謝状を頂くこととなりました。

これからも地域の方々に必要なとされることを考え、ともに歩む愛生館であり続けます。



在宅介護センターだより

各施設・事業所との連携で、ご利用者とご家族の安心を支えている在宅介護センターからの情報です。

ウィズコロナへの取り組み

WEBによるサービス担当者会議の開催

コロナによる緊急事態宣言に合わせて、県・市から居宅介護支援事業所に対して、モニタリング訪問(月1回自宅訪問)・サービス担当者会議(ケアプランを元に利用者・家族と各事業所が集まり話し合いをする)等の自粛の通達ができました。

ただ、利用者・家族の生活を支援するために、ケースによっては、自宅訪問やサービス担当者会議は不可欠になります。

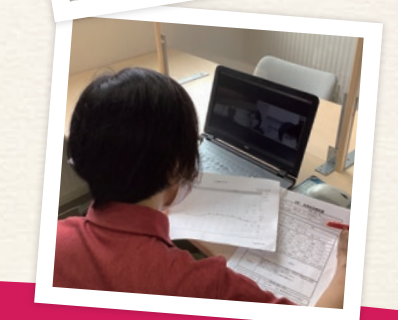
コロナと向き合いながら、自宅での開催となれば、3密を防ぐ手立ても必要となります。そこで、3密を防いで各事業所が参加できるサービス担当者会議開催が課題と

なりました。

その課題を踏まえて、いち早くケアプランひまわりでは、WEBでのサービス担当者会議を開催しました。まだ県内でも自宅でのWEBサービス担当者会議を始めたところは、当事業所だけのようです。

利用者・家族も初めてのWEB会議で、少し戸惑いもありましたが、直接、顔を見て話しができたことで、安心されたようでした。

今後、WEBを活用したサービス担当者会議は、ウィズコロナへの取り組みだけでなく、業務効率からも有効だと思いました。



お問い合わせ

特別養護老人ホームひまわり・安城

☎(0566) 92-0088

担当:根橋

お問い合わせ

ケアプランセンターひまわり

☎(0566) 41-0280

担当:磯村



コラボ
企画!

リハビリ&栄養だより



フレイル 対策で ずっと健康に!

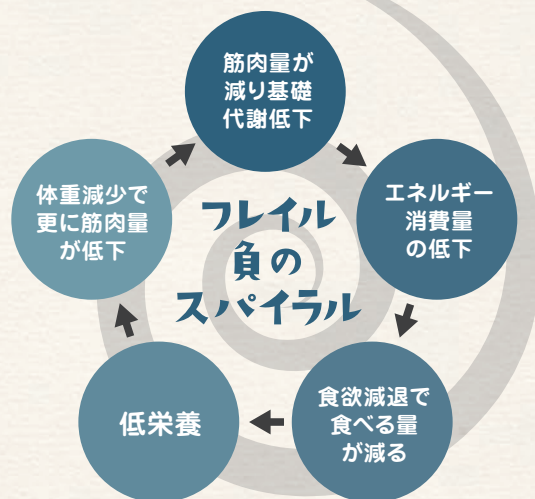
「フレイル」って何?

フレイルとは、2014年に日本老年医学会が「Frailty (虚弱)」の日本語訳として提唱した概念です。加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。運動機能や認知機能などが低下することで、日常生活に支障がでるだけでなく、うつ症状や低栄養、疲れやすさ、転倒、骨折などのリスクが高まります。

フレイルは予防や対策で、要介護状態にならずにすむこともあるので、早めの対応が重要です。

フレイル予防は「食べて、動く!」 栄養と運動の両立が大切。

フレイルは、**筋肉量の減少による基礎代謝の低下** → **エネルギー消費量の低下** → **食欲の減退** → **食事摂取量の低下** → **低栄養** → **体重減少によるさらなる筋肉量の低下**、という負のスパイラルが起こりやすいといわれています。予防として、**栄養と運動**をセットで行うことが効果的です。また、良質なたんぱく質を十分に摂取して運動に取り組むと、筋肉が効率的につくられるといわれています。



イレブンチェック表

右の項目にチェックがついたら要注意!

※健康長寿ネット フレイル診断より引用

ほぼ同じ年齢の同姓と比較して健康に気をつけた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
野菜料理と主菜(肉または魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
何よりもまず物忘れが気になりますか	いいえ	はい

指わかかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分に当てます。



低い ← 筋肉量が減少している可能性 → 高い



困めない ちょうど困める 隙間ができる

※イーザイの肝疾患サポートサイトより引用

フレイルチェックしてみよう!



今回は「リハビリだより」「栄養だより」のコラボ企画です。
 コロナウイルスによる緊急事態宣言により
 自粛生活が続き、体力・筋肉が落ちていませんか？
 理学療法士・管理栄養士より、運動・栄養について紹介します！



筋肉を減少 させないための 食事方法

1日3食きちんと食べる

食事を抜くと1日に必要なエネルギー量を確保できず、筋肉量が減少しやすくなります。食事量の確保が難しい場合は、間食として果物や乳製品などを摂取するのもよいです。

良質なたんぱく質を摂取する

肉・魚類、卵、大豆製品、乳製品などには体内で作り出すことのできない必須アミノ酸が含まれており、筋肉量UPに役立ちます。

レンジで
簡単!

栄養満点! 肉みそうどん



栄養成分 (1人分) エネルギー: 567kcal タンパク質: 26.9g 脂質: 21.8g 炭水化物: 60g

材料 (1人分)

冷凍うどん	1玉
ひき肉	60g
●しょうがのすりおろし	小さじ 1/4
●ニンニクのすりおろし	小さじ 1/4
●砂糖	小さじ 1/2
●味噌	大さじ 1/2
●醤油	大さじ 1/2
●鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ 1/4
●水	大さじ 1/2
レタス	15g
卵黄	1個
大葉	2枚
ごま油	小さじ 1/2
揚げ玉	適量
きざみのり	適量

作り方

- 1 大葉は千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 耐熱容器に●をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 2にひき肉を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 4 ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで2分30秒加熱。ラップをはずし、全体を混ぜ合わせて、再度ラップをして20秒ほど加熱。
- 5 冷凍うどんは耐熱皿にのせて、袋の表示通りに電子レンジで加熱。
- 6 5を皿に盛り付け、レタスを周りに散らす。肉味噌、大葉、卵黄をのせ、ごま油をまわしかける。揚げ玉、きざみのりをのせて完成。

おすすめの運動方法

片脚立ち 片足で体を支える力をつける!

方法 片脚で立って左右1分間ずつ、1日3回行います。難しい場合は机に手をついてもOK!



POINT!

足の裏が床に付かない程度に片脚を上げます

スクワット 足の力をつける!

方法 机に手をつき、椅子にお尻がつかない程度に膝を曲げて・伸ばしてを繰り返します。深呼吸するペースで5～6回を1日3回行います。



POINT!

お尻がイスに付かない程度に膝をまげます

❗ 姿勢をまっすぐに行いましょう。

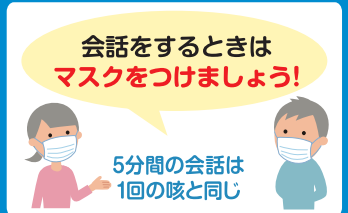
❗ 動作の最中は息を止めないようにしましょう。

3密を避けましょう！

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発声をする **密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。**
 日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。
3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！
※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

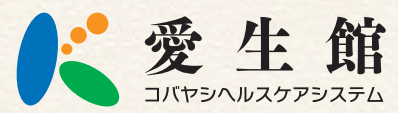


出典：首相官邸 H P より

- 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
- しんかわ訪問看護ステーション
- 老人保健施設ひまわり
- 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

- 碧南市養護老人ホーム
- 特別養護老人ホームひまわり
- 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
- 特別養護老人ホームひまわり・安城
- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城
- ひよこっこ保育所

〒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 www.aiseikan.or.jp



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
 令和2年8月
 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。