

ひまわり

Vol.99
夏号

1 総勢約150名 愛生館グループで活躍するリハビリ専門職

3 第24回健康ウォーキング開催
訪問診療センター 本格稼働中

4 空いている時期に人間ドックを受けよう
碧南市健康審査予約受付中

5 ひまわりトレセン 新メニュー登場!
「食」×「レクリエーション」で「豊かな生活」を

7 こども園 こいのぼりまつり 他
さんさん 稲穂観察

8 訪問鍼灸治療
外出レクリエーション
6月のイベント食「紫陽花御膳」

9 自律神経を整えながら効果的な運動を
かがと上はエクササイズ

10 「食冷えバテ」にご注意を
野菜たっぷり!肉みそめん





愛生館 だより

総勢
約**150名!**

愛生館グループの様々な ～リハビリ視点を変えた～

愛生館には、リハビリ専門職と呼ばれる「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」「歯科衛生士」「健康運動指導士」が、各施設に配置されており総勢約150名が在籍。それぞれ異なる専門知識と技術を持ち、利用者さんの健康と生活の質を向上させるために重要な役割を果たしています。リハビリテーションを通して、利用者さんにとってより良いサービス提供を目指しています。

● 理学療法士 (PT)

身体機能の回復や維持、向上を目的として、運動療法や物理療法を用いて運動機能や日常生活動作の改善をサポート

● 作業療法士 (OT)

日常生活や職業に関連する活動を通じて、心身の機能回復や適応を目指し生活の質の向上を図る

● 言語聴覚士 (ST)

言語やコミュニケーション能力、嚥下機能の障害に対して評価・訓練を行い、話す・聞く・飲み込むなどの機能を改善するための支援

● 歯科衛生士 (DH)

歯科予防処置、歯科診療の補助、患者指導を行い、口腔内の健康を維持・促進する

● 健康運動指導士

個別や集団による運動指導を通して、運動の楽しさや運動効果を高める方法を伝達

私たち
“**地域を本気で支える**
専門職集団”です!

医療

病院「社会復帰を目指した退院支援」

疾患により低下した身体機能を取り戻し、社会復帰できるよう支援しています。必要時には、リハビリ評価を基に復職や就労支援サポートも行っています。



困っちゃったら小林さん

「困っちゃったら小林さん」をキーワードに、リハビリ評価入院をしていただき、言語聴覚士による専門的な嚥下評価を実施しています。



自費リハビリ (保険外)

「その人に合ったプラン・ペースでサポート」

「保険下のリハビリでは足りない!」という方を対象に、理学療法士や健康運動指導士によるリハビリをマンツーマンで提供しています。



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。

ところで活躍するリハビリ専門職

愛生館のサービス提供～

介護

「在宅生活を想定し、
老人保健施設 自宅で暮らしたいの実現支援」

在宅復帰を目指し、自宅環境に合わせたリハビリ支援を実施しています。利用者さん一人ひとりに合った必要な運動を検討し、運動する事の楽しさや重要性を指導しています。



また、歯科衛生士による歯ピカ講習会や口腔運動会など開催し、利用者さん自身が学ぶ機会を作ったり、口腔内の健康もサポートしています。

特別養護老人ホーム「最期までその人らしく支える」

最期まで「食べる」楽しみを大切にもらえるよう、言語聴覚士による嚥下機能をサポートしています。

訪問 「在宅生活をより豊かに
過ごしやすくをサポート」

筋力訓練や歩行、入浴、トイレ動作、買い物訓練など、実生活に合った生活習慣を再構築するサポートしています。また、認知症利用者の家族サポートや食事アドバイスなど家族へのケア指導も行っています。



放課後等デイサービス・
児童発達支援事業所

福祉

「子どもの発達や学びに寄り添い育む」

理学療法士や言語聴覚士が子どもの療育に関わり、運動・言語訓練を通して子ども達の成長をサポートしています。一人ひとりの発達や学びに寄り添いながら、個別メニューにて専門療育を提供しています。子ども達が笑顔溢れる経験ができるよう支援しています。



健康フェスティバル 開催予定!

10月19日(土)13:30～16:00 複合施設CORRIN

「体力測定」「プチ健康講座」「ドライブシュミレーター体験」など行います。詳細が決まりましたら、HPにてお知らせします。是非ご参加ください!

地域でリハビリ教室開催

地域の皆さんを対象に、転倒予防教室などを開催して講義や運動指導を実施しています。

- ・東部プラザでの体力測定会(6・11月)
- ・フレイル予防講座(11月8日)
- ・オレンジフェスタ(コグニサイズ教室)(11月30日) ほか

教室開催ご希望の方は、下記連絡先へお問い合わせ下さい

(0566)41-0004 小林記念病院 外来リハビリ係 岡



第24回 健康ウォーキング開催



5月18日(土)「健康ウォーキング」を開催しました。今回は18名の参加者の方と中山神明社方面へ行ってきました。

健康ウォーキングでは、出発前に、コメディカルスタッフ・管理栄養士から健康に関する講話を聞いていただきます。今回は言語聴覚士より「オーラルフレイルとサルコペニア」、管理栄養士より「食事バランスガイド」についてお話ししました。言語聴覚士の講話では、実際にハードグミを30回噛む体験をしていただき、唾液の出る感覚や噛むことの大切さについて学ぶことが出来ました。

ウォーキング中は、会話を楽しみながら参加者それぞれに合ったペースで歩くことができ、「身体も口も良い運動になった」「毎回コースが違って楽しみ」「ペースを合わせていただけて歩きやすかったです」と、嬉しい声がたくさんありました。

また、ウォーキング前後で血糖・血圧を測定しており、運動の効果を実感していただける良い機会にもなっています！



次回は… 10月19日(土)を予定しています。詳細が決まりましたら、愛生館グループホームページや院内掲示ポスターでご案内します。どなたでも参加できますので興味のある方はぜひご参加お待ちしております！

訪問診療センター

本格稼働中!!

医師3名・看護師1名の4名体制で碧南・高浜・西尾・半田市で診療を行っています。愛生館グループ内はもとより、地域包括支援センター、ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、訪問看護ステーション、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅と連携をとり、患者さんの在宅療養生活を支援しています。これまでに当院や急性期病院から退院された方など約100名の患者さんを紹介頂き、診療に携わってきました。

診療はもちろん、患者さんやご家族とお話する時間も大切にしています。当たり前ですが、患者さんのお顔をしっかりと見て、「また来ますね!」と声を掛け握手をして帰ります。「先生達でよかった」と言ってもらえることを励みに、患者さんの元へ走ります！

PICKUP! がん末期の患者さんの症状は様々です。当センターでは緩和ケア認定医による痛みのコントロールを中心に、本人、家族に寄り添いながら最適な医療、ケアを提案いたします。

対応する診療内容

点滴、バルン管理、胃ろう管理、経管栄養管理、中心静脈栄養、在宅酸素療法、人工呼吸器、骨粗しょう症治療注射、血液検査、超音波検査、緩和ケア など

主な病名

- がん末期
- 脱水
- 認知症
- 狭心症
- パーキンソン病
- 肺炎
- 慢性心不全
- 慢性呼吸不全
- 糖尿病
- 老衰
- 高血圧
- 廃用症候群 など

今日もまごころ込めてあなたのもとへ!





小林記念病院 健康管理センターだより

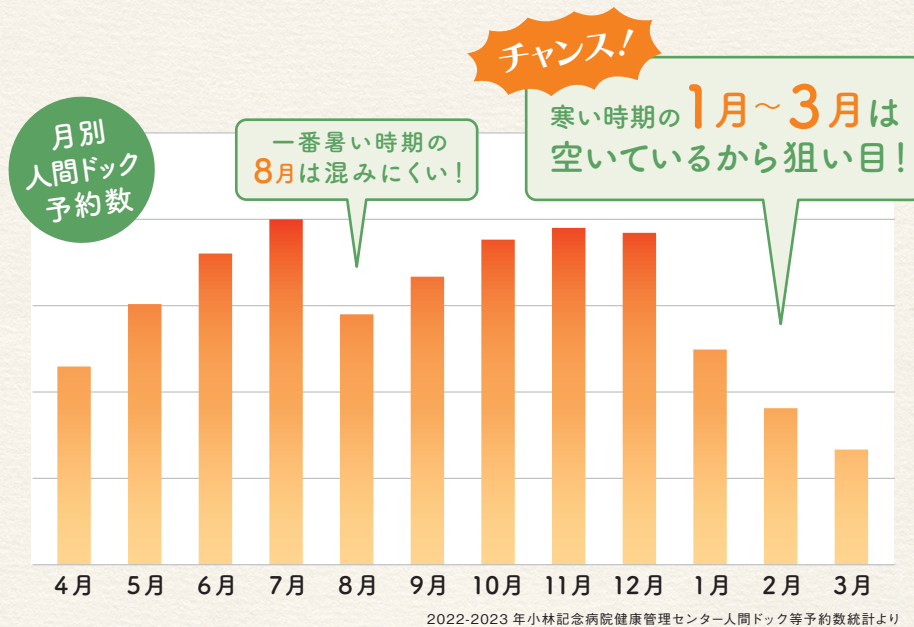
各種健康診断、人間ドック
など病気の予防を目的とし
た施設の情報はです。

空いている時期に 人間ドックを受けよう!

待ち時間少なく、
もっと快適に受けられる!

健康診断は予約制のため、当院では人気のある時期とそうでない時期があります。実は、空いている＆お得に人間ドックを受けられる季節があるのはご存じですか？特に人気なのが“秋”で、予約が集中します。この事をよく知っている利用者さんは、閑散期を狙ってご予約される方も！ぜひ、待ち時間の少ない閑散期をご利用下さい！

昨年度リニューアルした当センターは、どの時期も快適ですよ！



\\ 選べるオプション検査 //
今年度は2025年1月～3月に実施いたします

検査の詳細はコチラ
をご覧ください →



2024年
6月～11月

碧南市健康診査 予約受付中

特定健診

国民健康保険
40歳以上

※ご自宅へ受診券が届いた方

各種がん検診

碧南市在住
対象者

- 胃がん検診
- 前立腺がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮頸部がん検診

詳細はHPを
ご覧ください



6月～8月の利用者さん限定
オプション検査のご案内

空いている
時期に予約
しませんか

他にも、各種超音波検査など
予約できます。
適応条件等の詳細は窓口へ
お問い合わせください。



脳MRI検査(頭部セット)

15,840円 (割引後価格)



お問い合わせ
健診のご予約

健康管理センター ☎(0566)41-6548

月・火・水・金・土 (祝日除く)
午前9時～午後5時



ひまわりトレーニングセンター \ 6月より / 新メニュー登場!



NEW! サーキットトレーニング

「サーキットトレーニング」は、無酸素運動（＝筋力トレーニング）と有酸素運動（＝足踏み）を交互に連続して行うことで、心肺機能や筋持久力などの向上が期待できるトレーニング方法です。

5種目のウェイトトレーニングマシンを使った筋力トレーニングと足踏みをすべて行うと、1セットで約20分。終わる頃には息が弾み、じんわりと汗をかいているのがわかります。「身体が軽くなった」「みんなで一緒にやるのが楽しかった」「自分一人で運動しているよりもたくさん動けた」と、みなさん楽しくトレーニングを行っています。



骨粗鬆症予防に効果的!



NEW! 200回ハーフスクワット

「200回ハーフスクワット」は高齢者が安全に取り組みやすい軽めのスクワットです。号令に合わせて行い、回数は個人に合わせて調整できます。200回達成した時の達成感は格別です。全身運動のスクワットは立ち座りや歩行などに必要な筋力が鍛えられ、心肺機能の向上も期待できます。

「自分で目標を立てて実施できるのが良い」「連続でできる回数が増えていくのが嬉しい」と好評いただいています。



疲れやすさ改善に!



見学・無料お試し体験もあります!

トレーニングセンターでは、上記のトレーニングメニュー以外にも、選択リハビリや専門職による勉強会など、様々なイベントが盛りだくさんです。興味のある方は、是非、見学や無料お試し体験にお越しください!

営業時間のご案内

昼食あり

午前の部 月～土 9:00～12:30

午後の部 月～土 14:00～16:10



「食」×「レクリエーション」で 〈豊かな生活〉を!

特養ひまわりの管理栄養士が取り組む「食」×「レクリエーション」の企画は「特別感」「ワクワク感」を大切にしています。自然に調理動作ができる、体験する、外出先で季節感を感じる、好物で誕生日を祝うなど、ささやかな幸せを感じていただけるよう多職種と協力して取り組んでいます。

春 香りも味わう そば打ち

ボランティアさんのそば打ちを見て、「よいしょ、よいしょ」とかけ声が出て盛り上がりました。「**そば粉の香りが良いね〜**」「力があるね、大変そう」「おかわりください」と大好評でした。茹で時間を調整したり、そばを刻んだり工夫をすることで、**みんなで同じものを食べる喜び**を味わっていただきました。



夏 みんなで季節を満喫 流しそうめん

竹を組んで本格的な流しそうめんを楽しみました。日頃は手の動きが悪い方も驚くほど上手にすくって召し上がっていました。**夏祭りを思い出す雰囲気の中、ノンアルコールビールや炭酸ジュースも人気**でした。



体験で刺激を!

秋 ピザづくり

畑で収穫したバジルや色とりどりの野菜をトッピングして本格的なピザ釜でピザを焼き上げました。「**ピザを作るなんて初めて!**」と喜びの声をいただきました。



冬 みんなで作る おでん

おでんを作るところから、みんなで**和気あいあい**と相談して、とても楽しそうでした。出来上がったおでんは屋台風にセットし、ユニット内を練り歩きました。香りや湯気が食欲をそそり、食の細かい方から「美味しい。ありがとう!」と素敵な笑顔を見せていただきました。

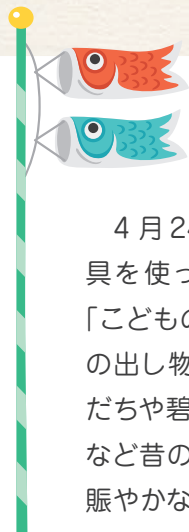




CORRINだより

幼保連携型認定こども園、高齢者デイサービス、
児童発達支援事業所、放課後等デイサービス、
地域交流サロンを併設する複合施設
『コリン』の情報です。

こども園 ひまわり



こいのぼりまつり

4月24日(水) こいのぼりまつりを開催しました。絵の具を使って大きなこいのぼりを作り会場に飾りました。「こどもの日」の由来について、ペープサート(紙人形劇)の出し物に興味津々の子どもたち。一時保育事業のお友だちや碧カレッジの利用者さんと一緒にコマ回しやお手玉など昔の遊びで楽しく過ごしました。笑顔に溢れたとても賑やかな素敵な会になりました!



雨の日は…



こども園ひまわりには大きなホールがあります。園庭で遊べない雨の日は大活躍!!

空気で膨らむトランポリンでびよんびよん飛び跳ねて元気いっぱいな子どもたち!身体をたくさん動かして、少し疲れたお友だちはカラフルなボールプールに入ってリラックスタイム。子どもたちの年齢や発達に合わせた遊びで楽しく過ごしていますよ。

雨の日も
退屈しないね!



さんさん 稲穂観察

暖かくなって、CORRIN まわりをお散歩しています。田んぼもそろそろ田植えの季節になります。子どもたちの成長と稲穂の成長が楽しみです!

さんさんでは、ふれあいを大事にまわりの自然を感じられる療育を実施しています。



お問い合わせ

幼保連携型認定こども園 ひまわり
児童発達支援事業所 さんさん

☎(0566)45-6001
☎(0566)45-6108

担当: 榎
担当: 柳野



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、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、小規模多機能ホームひまわり・福釜に関する情報です。

生活向上のための さまざまな取り組み

現在、当施設では入居さんの生活向上のため個別に様々な試みをしております。

その中の一部を今回ご紹介したいと思います。

訪問鍼灸治療

現在4名の方がご利用されています。

ご利用中のAさんは、肩が固く腕が上がらず、鍼灸をすることになりました。施術4回目で腕の上がり良くなったと実感!ご家族にも腕が上がるようになったところを見せたいと、喜んでいらっしやいます。続けることで改善がみられることも理解されており、今後の施術への意気込みも教えて頂きました。鍼灸師さんとのおしゃべりも楽しみにされています。

[協力：鍼灸院まるひこ様]



すっきり
大満足!



鍼灸治療はこんな**効果**が期待できる!

局所の痛みを取るだけでなく、鍼灸の刺激が脳に作用し全身の痛みの緩和にもつながります。

※効果には個人差があります。

自律神経の調節

鍼灸治療は、交感神経や副交感神経を刺激し心臓などの循環器、膀胱などの泌尿器、胃腸などの消化器などの内臓機能や血管の収縮・拡張を調整します。

血行の促進・改善

鍼灸刺激は、刺激された周辺の血管を拡張させ血流をよくします。

リラックス効果

副交感神経を刺激すると、心身をリラックスさせます。

脳の活性化

鍼灸刺激によって、記憶と認知に関連する側頭葉や前頭葉の神経活動が活発になります。

外出レクリエーション

6月の
イベント食

紫陽花御膳

初夏は気候も良く、外出日和の日が多くなりました。今回は、油が淵公園へ遊びに行き、さわやかな風、木々の音、花の匂いを感じ、いつもとは違う高揚感のある時間を過ごしてきました。

季節を感じられる場所や入居者さんのリクエストのあった場所など、様々な外出先の計画をしています。



毎月イベント食をお出ししています。管理栄養士が彩りを考え、季節感の出る、栄養の整ったメニューを考案します。6月は、あじさいちらし、とろあじの梅煮、オクラのみょうが和え、梅麩のすまし汁の『紫陽花御膳』です。和え物には、カリウムが豊富なみょうがを使用しました。カリウムは、体内の塩分を調整し、むくみ改善や予防に効果的です。メニュー表とみょうがの栄養メモを添えて、入居者さんへ味わいと共に栄養効果をお知らせしています。



高血圧症の方必見!

自律神経

を整えながら 効果的な運動を

高血圧症とは？

高血圧症とは、最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上になる病気です。血圧が高い状態が続くと、血管はダメージを受け、動脈硬化を進行させます。動脈硬化の影響により、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞や脳卒中が引き起こされます。



夏こそ涼しい環境で 効果的な運動を

適度な運動を続けることは血圧を安定させる効果があります。また、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、筋肉を刺激することで、血流の改善効果が期待できます。少しの時間でもいいので、ふくらはぎを動かす運動を実践してみましょう。体調に合わせて水分を取りながら涼しい環境で運動することもポイントです。



体を動かすことで 副交感神経を活発に!

通常、体を動かすことで血圧や心拍数は上がります。しかし、ゆっくりした動作であれば、心身がリラックスし、血圧や心拍数は下がり、副交感神経が活発になります。副交感神経が働くと血管が広がり、動脈硬化予防や血圧を下げる効果が期待できます。また、深い呼吸を意識することで副交感神経が優位になると言われています。



かかと上げ エクササイズ

ふくらはぎに
効果的!

- step 1 両足のかかとをあげる
- step 2 10秒キープ
- step 3 かかとをゆっくりおろす

※深い呼吸を意識しながら行いましょう!

回数目安 1日朝夕10回ずつ

- ♥ テレビを見ながらでもOK!
- ♥ 不安な方は何かにつかまって行いましょう!

ゆっくり
あげて…

10回

ゆっくり
おろす…

10秒キープ!





栄養だより

小林記念病院で働く管理栄養士が「健康促進のために役立つお食事の豆知識」をお届けしています。

冷たい物の食べ過ぎにご注意を！

食冷えバテ

夏バテといえば、夏の暑さによって「食欲がない」「疲れやすい」といった症状が起きてしまうイメージがあるのではないのでしょうか。実は、暑さだけではなく、私たちが夏についやってしまうことが夏バテを起こす原因になっていることもあります。そこで今回は原因の1つである「食冷えバテ」についてご紹介します。

食冷えバテとは？

暑い夏には、自然と冷たい食べ物や飲み物を摂る機会が増えると思います。そうした冷たい物を摂取すると、血流が悪くなり胃腸の働きが低下し、食欲不振や消化不良を引き起こします。栄養が消化吸収されにくくなると、体内で上手くエネルギーが作れなくなり、活力が低下し、夏バテにつながる恐れがあります。

冷たい物を摂り過ぎないためには？

- 朝食に冷たい物を摂ると胃腸の働きが低下するため、**摂り過ぎに注意**しましょう。
- 冷たい物を摂るときは**一緒に温かい物を摂り**ましょう。
- 冷たい物は「ガブ飲み」「一気飲み」をせず、**一口ずつ飲む**ようにしましょう。
- 常温保存できる物はなるべく**常温の状態**で摂るようにしましょう。

冷たい物の摂り過ぎは良くないものの、暑い夏はつい欲しくなってしまうと思います。そこで、少しの工夫で冷たい物の摂り過ぎに気をつけてみましょう！



体を冷やし過ぎないためにおすすめな食べ物

生姜(しょうが)

「ショウガオール」の成分により、胃腸が刺激されます。内臓の働きが活発になるため、体の芯まで温める効果があります。



にんにく・玉ねぎ・ねぎ

「アリシン」の成分により、新陳代謝を高め、血行が良くなることで体を温める効果があります。



味噌・納豆・チーズ

「酵素」の成分により、腸内環境を整え、胃腸の働きを良くすることで体を温める効果があります。



野菜たっぷり！肉みそめん

下処理 玉ねぎ、にんじん、黄パプリカ、にんにく、生姜をみじん切りに、小ねぎは小口切りにします。

- 1 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておきます。
- 2 鍋にごま油、にんにく、生姜を入れ、中火にかけて香りが立ったら、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒めます。
- 3 にんじん、玉ねぎ、黄パプリカを入れ、しんなりするまで中火で炒めます。
- 4 1を回し入れ、中火でひと煮立ちさせ、汁気が半量になるまで煮込みます。
- 5 鍋に湯を沸かし、中華麺を茹でます。茹でたらザルにあげ、水にさらしてから氷水につけてしめます。
- 6 器に5を盛り付け、4をのせ、小ねぎを散らして完成です。

材料(1人分)

- 中華麺(ゆで) … 150g(1袋)
- 豚ひき肉 … 50g
- 玉ねぎ … 30g
- にんじん … 30g
- 黄パプリカ … 30g
- にんにく … 3g
- 生姜 … 3g
- ごま油 … 2g
- A 水 … 50ml
- A 赤みそ … 10g
- A 酒 … 5g
- A しょうゆ … 3g
- A 砂糖 … 3g
- 小ねぎ … 5g



栄養(1人分) エネルギー:434kcal たんぱく質:18.8g 脂質:12.2g 炭水化物:58.0g 食塩相当量:2.1g

おすすめPoint!

冷たい麺に体を冷やし過ぎない食べ物を組み合わせ、夏にもさっぱり食べられるレシピです！



愛生館グループ事業所MAP



小規模多機能ホームひまわり・福釜

安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100



小林記念病院

●透析センター



碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004

デイケアセンター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000



健康管理センター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548



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
●ひよっこ保育所
安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088



特別養護老人ホームひまわり

●デイサービスひまわり
碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865
●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
碧南市鷺林町 1-117
電話 (0566)41-0280



碧南市 養護老人ホーム

碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895



老人保健施設 ひまわり

碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007



小規模多機能ホームひまわり

碧南市三角町 1-9-2
電話 (0566)41-0505



複合施設 CORRIN

●幼保連携型認定こども園 ひまわり
●児童発達支援事業所 さんさん
●放課後等デイサービス たいよう
●放課後等デイサービス ひだまり
●高齢者デイサービス 碧カレッジ
●地域交流サロン ハーモニーホール
碧南市大提町 1-11
電話 (0566)45-6001



愛生館本部

碧南市新川町 3-95
電話 (0566)41-7621



しんかわ訪問看護ステーション

碧南市籠田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522



はとぼっぼ保育所

碧南市籠田町 1-17-2
電話 (0566)48-4348



ベンリーひまわり 碧南中央店

碧南市栄町 1-10
電話 (0566)45-5845



〒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



採用特設サイト



YouTube



Facebook



Instagram



愛生館

AISEIKAN GROUP

編集・発行：愛生館グループ 広報委員会
令和6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。