

座ってみてね。待合室の変わったベンチ

外来の待合室にあるちょっと変わったベンチを見たことはありますか。椅子に腰掛けてしまうと立ち上がるのが大変だから座りたくないけど、立ったままだ辛いと思っている方、特に骨折して松葉杖を付いている方や腰痛がある方に利用していただきたいベンチです。二段になっているので軽く腰掛けることができ、座面が高いため立ち上がりもスムーズにできます。適度に固いクッションが付いているので小柄な方も手前の低いバーに寄りかかれば少し楽だと思います。整形外科の待合に設置してありますので、見かけたら座ってみてください。



ホームページをリニューアルしました

2018年から当院ホームページが新しくなりました。各部署や関連施設のページを充実させ、初めて利用していただく方にも分かりやすく、使いやすいページになりました。スマートフォンにも対応した、見やすいデザインになっています。常に新しい情報をご提供できるように更新していきますので、ぜひ一度ご覧ください。



新しいホームページのトップ

めだか

さんくろうニュース

2月号

MEDAKA

2018年 (No.75)



巻頭 新年にあたって

Topic 新しい特別養護老人ホームが誕生します

めだか



広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 75号 (2018年2月) 年3回 (2月、5月、10月) 発行

表紙絵: 「ラッキーマカロン」 坂尾 有美

発行責任者: 加藤 真二 発行: 医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロウ
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



三九朗病院
モバイルサイト

地域の医療を支え 貢献するために

理事長 加藤 真二



平成30年を迎えました。

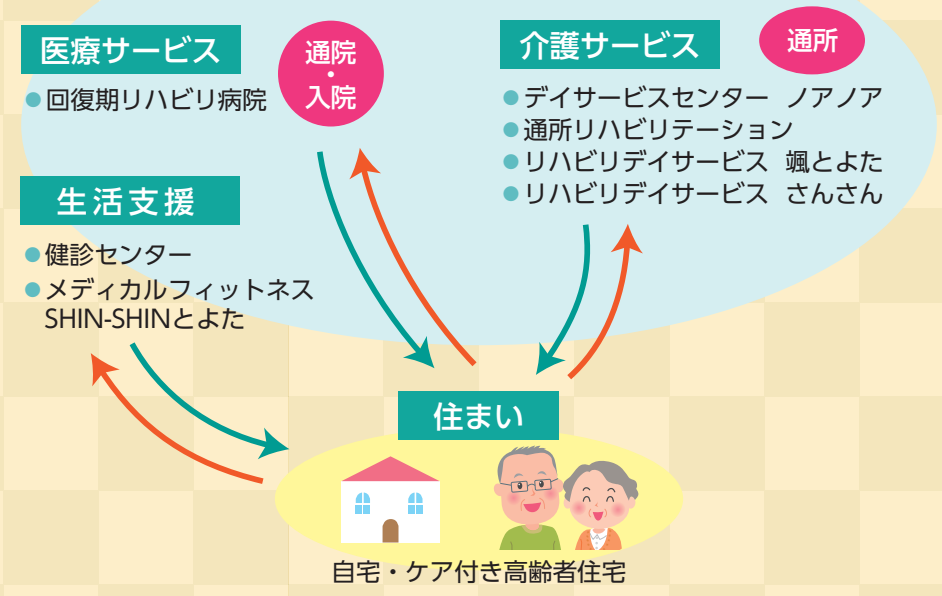
私が医師になったのは昭和61年ですから、それから優に30年を超えたこととなります。私が医師になった頃は、今のような超高齢社会という問題は、全く取り沙汰されてはいませんでした。しかし、現在、少子高齢化の急速な進行により、高齢者比率は明らかに高くなってきており、その医療や介護に対するニーズも高まっています。

このような中で、地域の医療機関や介護施設、行政機関などが連携・協力し、地域の医療・介護を支え合う「地域包括ケアシステム」の構築が、日本各地で進められています。

現在の日本を作りあげてきたと言っても過言ではない団塊の世代が75歳を迎えるのが2025年。それまでに、当地域でもなんとかこの地域包括ケアシステムを構築しなくてはなりません。そのために、当地区の豊田加茂医師会も、豊田市、みよし市や介護・福祉系の方々やタッグを組み、この地域の医療・介護を守るための検討や取り組みを進めているところです。

この中で、当法人の果たすべき役割は、「リハビリテーションで地域に貢献する」ということです。脳卒中、骨折、肺炎などの治療で安静が続いて筋力が低下した、などの理由で日常の生活が困難になってしまった方々が、機能回復を目指し、より高度なリハビリが受けられるように、三九朗病院は、昨年より全床回復期リハビリテーション病

三九朗病院 ～リハビリテーションで地域に貢献する～



棟になりました。また、通所リハビリテーション、リハビリデイサービスなど、当院を退院された方々の機能維持、回復にも注力するほか、ご自宅を訪問し、現在の機能でも生活しやすいように改修の助言をするなど、個々の方々が少しでも良い状態で暮らしていけるよう援助できるシステムを構築しています。

さらに、スタッフのホスピタリティマインドを高めるとともに、安全に入院生活を送れるよう、医療安全対策、感染防止対策にも努めています。本年は、他院から転院されてくる患者さまが安心して入院できるようにお出迎え体制も構築中です。

これからも、私たちに求められていること、できること、したいことを追求しながら、当地域の地域包括ケアシステムの大切な一部として貢献し、当法人の理念である「ここに来て良かったと思ってもらえる施設」に向かって職員一丸となって精進したいと思います。

新しい特別養護老人ホームが誕生します

法人事務局長 伊藤 順七蔵 いとう じゆんしちぞう

三九朗病院では、地域包括ケアシステムを推進するため、豊田市本地町に重度対応型の「特別養護老人ホーム三九園」さんきゅうえんを設立することになりました（2019年10月オープン予定）。新たな特別養護老人ホームについて紹介します。

超高齢社会に突入してなお高齢化が進む日本では、介護が必要になる方や、家庭での老老介護の割合も高まり、将来に不安を抱えている方が多くなっています。大事なのは、高齢になっても障害を持っていても、楽しく生きがいを持って充実した生活ができることです。そのためには、

高齢になり要介護状態になったときに、社会復帰に向けた様々な介護サービスを受けられるインフラが必要です。三九会では、母体となる病院でのリハビリテーションを通し、社会復帰に向けた訓練を行うとともに、地域での活動や住民との交流を行い、自立した生活ができるように支援していくことが使命だと考えています。

新たに設立される重度対応型特別養護老人ホームは、医療的ケアが必要な高齢者も、住み慣れた地域で安心して生活できるようにするものです。施設運営に当たっては、地域の方々との連携のもと、ご利用になる方々が安心して快適に過ごせる優しい雰囲気づくりに努力し、「ここに来て良かった」と思っていただけの施設にしたいと考えています。

特別養護老人ホーム 三九園の概要（予定）

法人の理念

「ここに来て良かった」と思ってもらえる施設でありたい

運営基本方針

- 安心で安全な介護サービスを提供します
- 職員一人ひとりがケアの質向上や生活の質向上を心掛けます
- 生活する人が快適で過ごしやすい優しい雰囲気づくりを目指します

施設の概要

施設名	特別養護老人ホーム三九園
経営主体	社会福祉法人 三九朗福祉会
所在地	豊田市本地町9丁目6番地
事業内容	重度対応型特別養護老人ホーム*（個室ユニット58室、多床室32室、ショートステイ8室）、喀痰吸引等研修施設
建物	鉄筋コンクリート造 3階建て
開設	2019年10月1日（予定）

入居の対象となる方

要介護3～5の方で自宅での生活（介護）が困難な方

- ※ 入院治療の必要な方はご入居いただけません。
- ※ 入居者の状況によりお受けできない場合があります。



* 重度対応型特別養護老人ホームとは

特別養護老人ホームのうち、以下の条件を満たすもの

- ・ 診療所併設
- ・ 看護職員を24時間配置
- ・ 医療的ケア（※）の必要な方を定員の30%以上受け入れ
- ・ 喀痰吸引等の医療的ケアにおける研修等の実施

※ 中心静脈栄養、気管切開の処置、レスピレーター、モニター測定、点滴管理、透析、疼痛の看護、インスリン注射、酸素療法、喀痰吸引、経管栄養、カテーテル、ストーマの処置、褥瘡の処置を指す。





当院が取り組む地域連携の活動をご紹介します。

シリーズ
地域連携

第4回

講演活動

地域連携推進部 村田 元徳

平均寿命が延びて、高齢者の人口が増える中、自立した生活を送れる体力を保っていくことは、誰もが願うことでしょう。一方で、20～50代にかけての運動不足が指摘されています(図)。

「運動習慣」という言葉がありませんが、厚生労働省の国民健康・栄養調査では、①週2回以上、②1回30分以上、③1年以上、運動している状態と定義されています。

高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病の改善には、「運動習慣」が重要であると言われています。

ただし、運動経験があまりない方は、急に運動をすることで心疾患や整形外科的疾患を起こす可能性があります。自分の健康状態(血圧・脈拍)を確認し、場合によってはかかりつけ医に相談してから運動を始めましょう。運動前のストレッチ、水分補給の準備も必要です。

運動を継続するには、気軽に取り

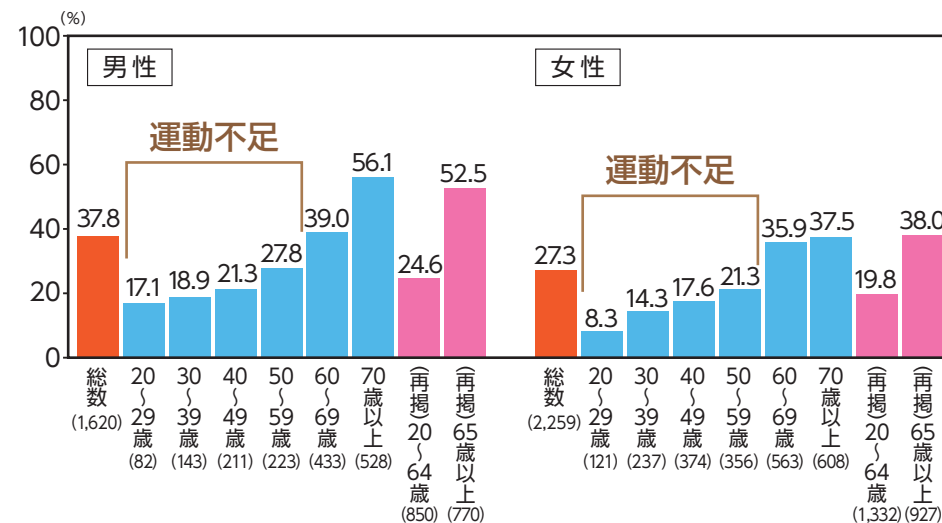
「シリーズ地域連携」では、三九朗病院が地域の医療機関や住民の皆さまと一緒に取り組んでいる活動を紹介いたします。

当院では、介護予防事業の一環として、地域の方にリハビリや運動に関する啓発活動を行うため、スポーツ指導者養成講座での講演活動を行っています。今回は、先日行った「スポーツ活動中に多いけがや病気」の講演内容をご紹介します。



今回は、中京大学の勝亦幸一名誉教授(左)とのダブル講師でした

図. 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



出典：厚生労働省 平成27年「国民健康・栄養調査」

組める環境で楽しんでやれること、また、協力者がいたほうがよりよいとされています。まずは、歩く機会をつくること、階段をなるべく使う

ことなどから始めてみましょう。お住まいの地域でスポーツ活動の企画がありましたら、参加してみましょう。



「スポーツ活動中に多いけがや病気」の講演には豊田市スポーツ推進委員やヘルスサポートリーダーなど100人近くが参加しました。豊田市スポーツ推進委員は、地域のニーズに合ったスポーツを振興するためにスポーツ行事の企画、運営及び各種スポーツの実技指導を行う委員。ヘルスサポートリーダーは、地域における健康づくりを推進、支援するための健康づくりボランティア。中学校区単位で交流館や自治区、学校などで活動しています。

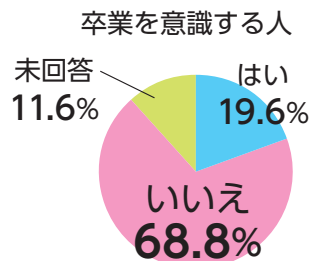
第16回リハビリプロジェクト最優秀プレゼンテーションより 通所リハビリご利用者の卒業意識

リハビリテーション部 理学療法士 加藤 智久

通所リハビリでは、生活の質の向上を目標に社会参加を目的としたサービスを提供しています。今回、アンケート調査を行ったところ、大半のご利用者が運動機能を向上させて現状維持をするために、当施設を継続して利用することを希望していました。

私たちは、ご利用者が通所リハビリを卒業し、社会参加できるよう、以下のような取り組みを実施しています。

- 療法士のいない自宅でも継続できるリハビリ訓練を提案します。
- 一人ひとりの生活に合わせた具体的でイメージしやすい目標と一緒に考えてリハビリを実施します。



Aさん(70代男性)の例

主 訴	足の力が入りにくい、物を支えて持てない
目 標	食事の時に茶碗を持って食べたい
訓練内容	ROM (関節可動域訓練)・ストレッチ・筋力増強訓練・療法士との歩行訓練・四つ這い動作・手の巧緻(こうち)動作訓練(指先を使った細かい動作の訓練)
経 過	1か月後 → 自主トレ指導 6か月後 → あぐらをかいて靴下が履けるようになった みそ汁のお椀が持てるようになった 1年後 → 京都に旅行することができた
利用終了後	自分でできることが増え、自信がついたため、運動施設(SHIN-SHIN とよた)の利用を開始した

今後も生きがいを持って住み慣れた地域で生活していただけるよう、サポートしていきます。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No. 18

自宅での自主トレーニング

リハビリテーション部 理学療法士 加藤 智久

通所リハビリでは、必要に応じて、自宅でもリハビリが行えるように自主トレーニングのメニューを作成しています。自分でできることは行い、毎日、無理のない範囲で運動しましょう。



座ってできる腹筋運動

おなか周りを鍛えることで、歩行の安定や、正しい姿勢を保つ効果が期待できます。

10秒キープを2セットから始めてみましょう。
慣れてきたら15秒～20秒まで徐々に時間を増やしてみてください。

【腹筋】

レベル1

体を後ろに傾ける



レベル2

両足を上げる



レベル3

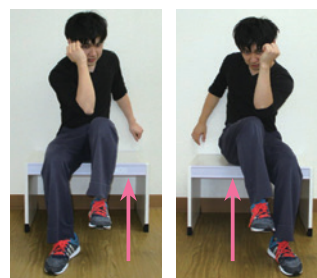
両足を上げて後ろに傾ける



【ツイスト】

レベル1

右肘に左膝が付くように足を上げる。反対側も行う



レベル2

体を後ろに傾けた状態で肘に膝が付くように足を上げる



Point

- レベルや回数は無理をしないで徐々に増やしてください。
- 痛みがあるときは休みましょう。

あせらず
できる範囲で!



医療ソーシャルワーカー (MSW) から

地域連携推進部 MSW いのうえ ゆかり 井上 由香利

要介護認定を受けたらどんなサービスを受けられるの？

施設に入所して利用する 介護保険サービス

介護保険のサービスには、自立した生活の継続や介護者の負担軽減をサポートするために、施設に入所して利用するサービスがあります。今回は、介護保険制度において要介護認定を受けた方を対象とした施設について説明します。

	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	介護老人保健施設 (老人保健施設)	介護療養型医療施設 (療養病床)
対象者	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な方	病気の病状は安定しているが、在宅復帰のためのリハビリテーションを必要とする方	急性期の治療後、長期間にわたり療養が必要な方
入所条件	要介護3以上	要介護1以上	要介護1以上
サービス	入浴、排せつ、食事等の日常生活の回復、機能訓練、健康管理等	医学的管理下での介護、機能訓練、日常生活の介助等	療養上の管理や看護、医学的管理下での介護や機能訓練等

(出典：「介護保険ガイドブック」)

施設によって条件が異なりますので、まずは担当のケアマネジャーにご相談ください。

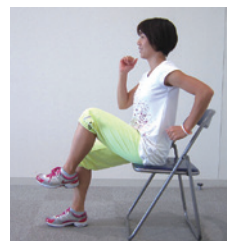
また、当院に入院中の方は、MSWにご相談ください。

いす体操教室

ご存じですか？

座ってできる運動なので、膝や腰が痛い方も無理なくできます。
いす体操で血流をよくして足つりを予防しましょう。

運動例 冬の足つり予防のためにも座って運動！ 1日3回を目安に



全身運動
足踏み(3分)



ふくらはぎの運動
かかと上げ(10回)



すね(前脛骨筋)の運動
つま先上げ(10回)

毎週楽しく
運動しています！
身体も動きやすく
なりました！



◎ Information

日時	火曜日 11:00～11:45
料金	1回500円(会員様以外でも参加可)
場所	三九ホール
持ち物	動きやすい服装、靴、飲み物
連絡先	0565-34-6272(直通)

SHIN-SHINとよたでは無料体験受付中！ スタジオ参加もできます！！

- お問い合わせ：SHIN-SHINとよた ☎ 0565-34-6272(直通)
- 体験受付：10:00～19:00 ● 休館日：日曜日



Facebook ページに
「いいね！」してね♪