

デイサービスセンター
ノアノア



春に改修して広くなったウッドデッキで、利用者さまにスタッフ手作りの五平餅を振る舞いました。太陽がまぶしい五月晴れでしたが、すだれやテントで作った日よけで、風が気持ちよく、楽しく五平餅を食べることができました。今後も、外でもできるレクリエーションをたくさん企画していきます。

見学や体験も大歓迎です!
興味のある方は、ご連絡ください。
☎0565-37-8536 担当:前田

おあとがよろしいようで!
さんくろう寄席

外来の待合室を使って、初めてさんくろう寄席を開催しました。上方落語家の桂 梅團治(かつらうめだんじ)さんが、ボランティアで入院患者さまのために落語を披露してくださいました。お弟子さんも含めて『平林』『動物園』『竹の水仙』の3つのお噺で会場を盛り上げ、患者さまを笑顔にしてくださいました。



『竹の水仙』を演じる桂 梅團治さん(→)



当院スタッフおすすめのお店をご紹介します

<飲食編>

信州手打ち蕎麦処 まえだ



信州手打ち蕎麦処
まえだ
豊田市舞木町丸根 166
☎0565-45-3208
【営業日】土・日曜日
【営業時間】11:00~14:00

桃や栗の木に囲まれた猿投の自然の中に『信州手打ち蕎麦処 まえだ』があります。店主の前田さんは、定年後の生きがいを模索



通所リハビリテーションを続けながら、お店を続けています

中に、交流館のそば打ち講座に参加したのが、お店を開くきっかけになったと話します。独自に精進を重ね、趣味が講じて2002年7月に手打ち蕎麦の店を始めました。2010年に脳卒中で倒れ、現在は土・日のみお店を再開されています。麺の種類は、香りのいい十割そばと食べやすい二八そばがありま



おすすめの「食べくらべ」十割そばと二八そばを食べくらべ!

す。こだわりのそば湯も濃い味でおいしいです。月に1度、そば道場も開いていますので、体験してみるのも楽しいですね。

さんくろうニュース
めだか MEDAKA 8月号
2012年 (No.54)



特集 地域連携室

Topic 診療科紹介 リハビリテーション科

広報誌名「めだか」は、当院の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 54号 (2012年8月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「空の水族館」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 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
診療予約専用 ☎0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

地域連携室

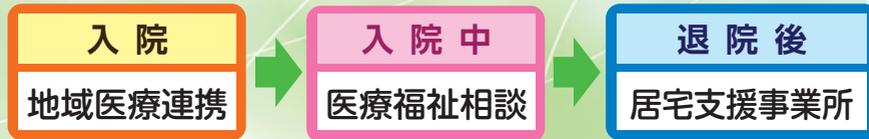
三九朗病院では、「地域医療連携」と「医療福祉相談」と「居宅介護支援事業所」の3部署が、患者さまの入院から退院後の生活までを一貫したサービスでサポートする体制をとっています。

これまで3部署は別々の部屋でしたが、今回「地域連携室」という一緒の部屋になったことで、よりスピーディーな情報交換と対応ができるようになりました。この地域連携室は



当院1階の受付横にあります。

三九朗病院は、患者さまの生活と健康をサポートしていきます。



新しい「地域連携室」を
どうぞよろしく
お願いいたします。

地域医療連携

看護師 2人、事務スタッフ 1人

担当：入院

急性期病院からの転院の手続きや、ご自宅からの入院相談をお手伝いします。

- 入院時の患者さまの状態を把握し、安全なリハビリテーションができるよう準備します。
- 入院中の患者さまの急変時に、急性期病院との連携を取り合いながら、転院の対応をします。

医療福祉相談

社会福祉士(ケースワーカー) 7人

担当：入院中

入院患者さまの退院後の生活を、ご家族と一緒に考えていきます。

- 介護や医療費の相談など社会制度のご案内を行います。
- 患者さまの退院後の生活が安全で安心したものになるようサポートします。
- 入院患者さま一人ひとりに担当が付きまます。



居宅介護支援事業所

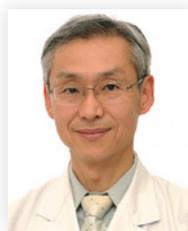
ケアマネージャー 6人

担当：退院後

介護保険のサービスを使いながら、介護が必要な方のご自宅での生活をサポートします。

- デイサービスやヘルパーなど、サービスの相談を行います。
- 外来患者さま、自宅で介護を必要としている方々のご相談を受けまます。
- 患者さまの状態の変化にも、主治医と連携しながら適切に対応していきます。

リハビリテーションとは…



リハビリテーション科 こいけ ともはる
小池 知治

リハビリテーションとは、元々「本来のふさわしい状態にする」という意味のラテン語で、キリスト教の破門を取り消すことを意味し、医学用語ではありませんでした。直訳すると、「re(もう一度)」+「habilis(適した、ふさわしい)」+「~ation(~にする)」という意味です。医学用語では、病気やけがなどで生活上の困難(障害)を持った人が「再び人間

らしく生きること」をいいます。障害は、病態によって元通りになるとは限りません。障害を持ったままでも社会生活が行えるように治療するのがリハビリテーションなのです。

リハビリテーションと聞くと、病気の治療が終わったあとに機能回復訓練をすることだと思っている方も多いと思います。実は様々な段階でのリハビリテーションがあり、早く始めた方が効果的で回復までの期間も短いということが証明されています。

●急性期リハビリテーション

病気で障害が生じた場合、最初に治療と平行して行うリハビリテーションを急性期のリハビリテーションといいます。病気の治

療が落ち着くまで、長く動かさないでいると「廃用症候群」(後述)になるリスクも高くなります。

●回復期リハビリテーション

病気の治療が落ち着いてから行うのが、回復期のリハビリテーションです。原因となった病気によって、機能・能力の回復に適した時期が限られています。この時期に十分な質の高いリハビリテーションを行うことが求められるため、専門的な施設やスタッフの下で行われることが多く、当院もそのひとつです。

●維持期リハビリテーション

退院後も、入院中に回復した機能・能力を発揮し、さらに発展できるようにするために、外来に通ったり、訪問リハビリテーションを受けたり、残った機能・能力を維持していくために介護保険で行う通所リハビリテーションを選択してリハビリテーションを続けていったりするのが維持期のリハビリテーションです。



必要な患者さまには、装具を作製してリハビリテーションを行います

●予防的リハビリテーション

生活習慣病の予防としても効果的な予防的リハビリテーションもあります。人間の体は元来怠け者にできているため、病気や障害があってもなくても体を使わなければ衰えていきます。これが「廃用症候群=安静の障害」です。今日では、交流館(公民館)や医療機関で体力増進や筋力強化のための様々な活動が行われています。参加して人と話すことで、閉じこもりの予防にもつながります。

当院は、多くの関連機関と連携して退院後までより良いリハビリテーションが提供できるよう努力してまいります。



天気の良い日は緑豊かなデッキに出て、気持ちよく訓練していただけます

栄養科 (診療支援部)

当院の管理栄養士は、健康増進・外来・入院と様々な場面で業務を行っています。その中で5つの主な仕事を紹介します。

1 給食管理

入院患者さまの食事の献立作成、発注、調理、配膳などを給食業者と協力して行っています。リハビリテーションや治療の元気の源となるようエネルギーや塩分などの栄養価に配慮しながら、季節に合わせ、行事食を含めた和・洋・中のバラエティー豊かな食事の工夫をしています。



『七夕の日』行事食

2 外来患者さまへの栄養指導

外来で通院されている糖尿病や高血圧症など、生活習慣病の患者さまへの栄養相談を行っています。日々の食生活を伺いながら、食事の問題点などを患者さまと一緒に考え、個々の患者さまに合わせた改善点をアドバイスしています。栄養相談をご希望の方は、診察時に主治医にご相談ください。



3 入院患者さまの栄養管理



入院中の治療やリハビリテーションがスムーズに進むように、栄養面でのサポートを行っています。他職種やNST*委員会と連携して、栄養状態を評価し、適した食事内容の提供、食事摂取量の確認など、可能な限り個々に対応することにより患者さまにより良い食事の提供を行っています。

*NST = 栄養サポートチーム

4 健康増進のための栄養相談 (特定健診保健指導、SHIN-SHINとよた)

生活習慣病予防のために健診の利用者さまへの特定健診保健指導や、メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよたの会員さまへの栄養相談を行っています。日常生活の食事のサポートとして、個別の相談や、定期的に集団での栄養教室を開催して、食事改善を気軽に行っていただけるきっかけ作りをしています。



5 地域活動

交流館(公民館)や施設で、地域の方々を対象に、調理実習や講演を行っています。また、近隣の病院や高齢者施設の栄養士さんと定期的に勉強会を開いて、情報交換を行っています。



管理栄養士・外部委託の調理スタッフで業務に当たっています

お気軽に
ご相談ください

管理栄養士 4人
 専門資格：臨床栄養師
 (日本健康・栄養システム学会)、特定保健指導
 実践者、糖尿病療法指
 導士、食品衛生管理者、
 栄養情報担当者 (NR)、
 フードスペシャリスト

大腿骨頸部骨折後の リハビリテーション

リハビリテーション部 部長 村田 元徳



高齢者は様々な骨折を起こしやすいですが、下肢の骨折の中でも特に頻度が高いものが大腿骨頸部骨折です。

大腿骨頸部骨折は転倒や尻もちをつくことによって、太ももの骨の付け根に起こる骨折です。

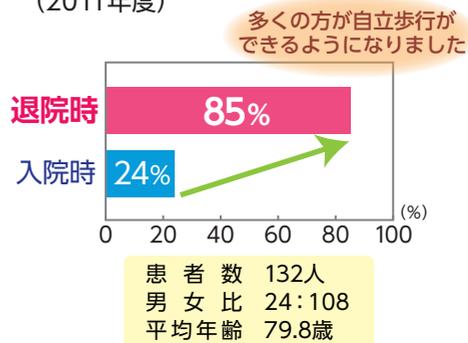
骨折を起こしてしまうと、再び歩けるようになるためには手術が必要になります。骨折の状態によって異なりますが、骨折部分に金属を用いて固定する骨接合術や、骨の代わりに金属で置き換える人工骨頭置換術を行うこととなります。

手術後はリハビリテーションを行います。股関節や膝関節、足首の運動がスムーズにできるよう関節の動きを良くする運動を行い、併せて筋力訓練も行います。立ち上がりや歩行訓練など痛みの程度を見ながら進めていきます。リ

ハビリテーションの進み具合により、杖や歩行器などを使用する場合があります。

当院では、午前と午後1時間ずつの合計2時間のリハビリテーションを行います。訓練メニューは、担当の療法士が患者さま一人ひとりに合わせたメニューを考案し、実施します。80名を超えるスタッフを配置し、365日リハビリテーションを実施できる体制を整えています。

■ 大腿骨頸部骨折歩行自立度 (2011年度)



※ 歩行自立度には見守りを含む。一日あたりのリハビリテーション量 108.8分 (全国平均 85.4分)



第7回糖尿病教室から

「持って」「活かして」糖尿病連携手帳

外来看護師

みなさん、「糖尿病連携手帳」をご存じですか？

糖尿病連携手帳とは、右図にある内容を掲載した手帳です。「かかりつけ医」や「病院」、「かかりつけ眼科」「かかりつけ歯科」を受診する場合に忘れないように担当医に提示することで、円滑に糖尿病治療を受けられるようになります。

この手帳には、日々の糖尿病の治療に必要な情報を記録します。

日々の自己管理だけでなく、自分の病気である糖尿病について、様々な役立つ情報が掲載されています。糖尿病は、はじめのうちは、自覚症状がほとんどありませんが、放置すると重大な

■ 糖尿病連携手帳の内容

- 自分の基本情報
氏名・住所・連絡先・身長・体重・理想体重・診断・合併症・既往歴など…
- かかりつけの病院と主治医
- 検査結果
- 食事療法の指示カロリー
- 糖尿病の病気の説明、予防方法、合併症について

合併症を引き起こしたり、命を失ったりすることがあります。糖尿病と診断されたら、手帳を上手に活用して糖尿病治療に役立てましょう。

お薬手帳とともに、東日本大震災では大きな威力を発揮しました。いざという時のためにも、普段から持ち歩くことをお勧めします。

糖尿病教室のお知らせ

偶数月第3金曜日午後2～3時に開催しています

第8回糖尿病教室 2012年8月17日(金)

- 合併症をみてみよう～合併症の検査を紹介します～ 講師：臨床検査技師
- 糖尿病の合併症(2) 急性合併症について～暑い時期の注意点～ 講師：糖尿病専門医

豊田市のホームページに、当院が「糖尿病教室開催医療機関」として掲載されました！（「ヘモグロビンA1c」って知ってますか？のページ内）糖尿病教室を行なっている市内の医療機関も掲載されています。ぜひご覧ください。

▶ 豊田市ホームページ <http://www.city.toyota.aichi.jp/>

もしくは → 「ヘモグロビンA1c」って知ってますか？ | 豊田市ホームページ

臨床検査技師から

コレステロール(脂質)のお話

コレステロールと聞くと、体に悪いものというイメージがあるかもしれませんが、実は、元々体内でも作り出されていて、生きていく上で必要不可欠な大切な栄養素の一つです。

コレステロール(総コレステロール)

- 細胞膜(肌を守る膜など)や各種ホルモン(女性・男性ホルモンや脂肪の消化を助ける胆汁酸など)の原材料。血液中のコレステロールのよどみない流れが、美しい肌や健やかな体を作っています。
- 脂質の一種で、そのままの形では水に溶けませんが、水になじみやすいタンパク質と結合し、リポタンパク質となって血液中に存在します。

LDL コレステロール

悪玉コレステロール

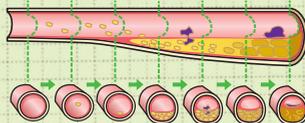
コレステロールを肝臓から体のすみずみに運ぶリポタンパク質

- **値が高すぎる**：コレステロールが血管壁や組織に過剰に蓄積されやすくなる
→ **動脈硬化の原因**を作る

動脈硬化の進み方

《動脈硬化とは》

動脈の血管の内壁にコレステロールなどの脂質が沈着し、血管の細胞が増殖することで、血管が弾力を失い硬化するとともに、内腔が狭くなる状態です。



139mg/dl 以下(基準値 70 ~ 139mg/dl) をこころがけましょう

※値が低すぎても、血管が破れやすくなったり、免疫力が低下したりするので注意が必要です。

HDL コレステロール

善玉コレステロール

体のすみずみからコレステロールを肝臓に戻すリポタンパク質

- **動脈硬化を防ぐ**働きがある。
- 適度な運動は HDL コレステロールを増やすといわれている。

40 mg/dl 以上(基準値 40 ~ 95mg/dl) をこころがけましょう

すがすがしい朝を迎えよう!!

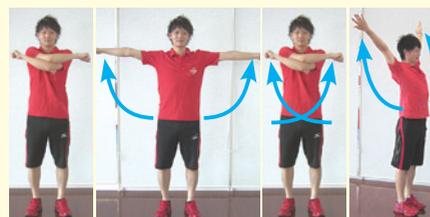
ラジオ体操を完全マスター!

Part
2

ラジオ体操(第一)は12種類の体操を組み合わせています。前回に引き続き、今回は4~6の体操をご紹介します。効果的なラジオ体操をマスターし、毎日すがすがしい朝を迎えられるように1つずつ覚えていきましょう。

4 胸を反らす運動

(肩、胸の筋肉をほぐします)



※一連の動作を4回繰り返す

- 腕を斜め上にあげた時に指先を伸ばして、手のひらを返して後ろに引きます。
- おなかを出さないように注意して胸を反らせます。

バスタップや心肺機能の向上にオススメです

5 体を横に曲げる運動

(背中、胸の真横を柔らかくします)



※片側2回ずつ、交互に2回繰り返す

- 体の硬い人は、前のめりになりやすいため腰から真横に曲げ、腕を耳につけるイメージでやってみましょう。

脇のウエストラインをすっきりさせます

6 体を前後に曲げる運動

(背中を柔らかくします)



※3回をさわり、3呼吸後ろに反らす。これを2回繰り返す

- 上半身の力を抜き、前に深く曲げます。後ろは両手で腰を押すように、ゆっくりと反らせます。

腰がだるい、背中が丸い方にオススメです

ワンポイントアドバイス

～深呼吸の重要性～

ストレッチなど、頑張って体を伸ばそうとすると呼吸が止まりがちに。呼吸を止めるとなぜいけないのでしょうか?

一つは全身に力が入ってしまい、伸ばすどころか逆に筋肉がこわばってしまうからです。もう一つは、血圧が急上昇し、体の各所に悪影響を及ぼすからです。

リラックス効果をもたらす体操で、体にストレスを与えてはもったいないですよ。大きく深呼吸しながら伸ばしましょう。