

三河地方の 郷土料理の紹介

三河地方に伝わる郷土料理をご紹介します
するコーナーです。ぜひ地元の味を
再発見してみてください！

おこしもの



西三河地方（矢作川流域）では、ひな祭りのお菓子として「おこしもの」
を作ります。木型に押し付けて型から起こして作るため、「おこしもの」と
名がつけられたと言われています。

熱湯で捏ねた米粉を色鮮やかな食紅で着色し、鯛や松竹梅の木型で起こ
し、15分から20分ほど蒸します。地域や家庭によって「おこしもん」「お
しもの」など呼び方が異なりますが、作り方は同じです。

味が付いていないので、蒸したのものや、お餅のように焼いたものに、砂
糖や砂糖醤油をつけて食べられています。木型がなくても、クッキー型を
利用したり、自分で好きな形に作ってみたりするのも楽しいでしょう。作
り方を体験できるイベントも行われているので参加してみるのもいいです
ね。今年のひな祭りにはぜひ挑戦してみてください。



めだか MEDAKA

さんくろうニュース

2月号

2019年 (No.78)

巻頭 新年にあたって

Topic 新任の医師を紹介します
重度対応型特別養護老人ホーム 三九園



yumi



医療法人三九会 三九朗病院

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 78号 (2019年2月) 年3回 (2月、5月、10月) 発行

表紙絵: 「雪の森の秘密の家」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
診療予約専用 ☎0565-35-3960



新年にあたって

患者さまの意思を尊重した 医療・介護に向けて

理事長 加藤 真二



平成最後の年になりました。団塊の世代が75歳以上となる2025年まであと数年。超高齢化社会が進展する中、医療・介護の提供体制はめまぐるしく変化しています。その一環として、地域包括ケアシステムの構築、在宅医療の推進から在宅での看取りのための体制づくりなどが進められています。厚生労働省や地元の豊田市、みよし市では、これに加え、今年度から、「人生の最終段階における意思決定の支援（ACP：Advance Care Planning）」というケア計画の普及・啓発に力を注いでいます。

人はいつ人生の最期を迎えるか分かりません。ACPは、人生の最終段階に、どこでどのように過ごしたいか、どのような医療を受けたいか、受けたくない医療はどのようなものかなど、本人の意思を尊重しながら、家族の方、医師や看護師、ケアマネージャーや介護職など多職種で話し合い共有するものです。人生の最期を考えないことも選択肢のひとつです。一度意思決定をした後も、本人の環境や気持ちの変化に合わせて、その都度、信頼する方々と話し合い、本人の意思に基づいて医療や介護を展開することが大切です。

私も当地域の医師会員として地域包括ケアシステムの構築に注力し、ACP講習の講師を務めるなど普及活動に参加しています。また、行政と協力し合って、患者さまが当地域で安心して暮らし続けられるよう、医療提供体制の構築に取り組んでいます。



三九会においても、地域包括ケアシステムの中でリハビリテーションという大切な立ち位置で地域に貢献します。今年度は、第三者評価である「日本医療機能評価機構」の認定を取得しました。また、医療の安全と感染防御に関する専門の部署を設置し、知識と経験が豊かな人材を法人内外から抜擢し、専任スタッフとして配置しました。今までどおり、ホスピタリティマインドを大切に、当病院・施設を訪れる患者さま、利用者さまが、より安全に安心して医療・介護が受けられる体制を整え、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」になるために、歩み続けたいと思います。

日本医療機能評価機構による認定とは、病院が基本的機能のもと、質の高い医療を提供するために組織として適切に活動できているかを第三者機関が審査・評価するものです。

評価の結果を踏まえ、さらなる医療の質の向上に継続的に取り組むことが求められます。

三九朗病院の認定証▶





むかいやま ひろお
向山 博夫 医師（健診センター）

日本外科学会登録認定医
日本人間ドック学会認定医・専門医・指導医
日本消化器外科学会認定医、マンモグラフィ読影認定医
日本医師会認定産業医、日本医師会健康スポーツ医
人間ドックアドバイザー

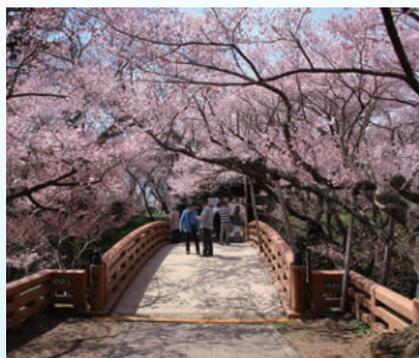
2019年1月に、健診センターの医師として向山博夫
医師が就任しました。出身や専門分野、また趣味など
についてもお聞きました。

— ご出身はどちらですか。

向山：長野県伊那市高遠町です。「高遠城址公園のコヒガン桜」が有名で、中日新聞にも満開の桜の写真がよく掲載されますね。

— 医師を志したきっかけは？

向山：私は次男坊で祖母に非常にかわいがられて育ちました。その祖母が急死したことがひとつのきっかけとなり、医療に興味を持つようになりました。



高遠城址公園の桜

— 外科を選んだ理由は？

向山：診断から治療まで一貫してできる診療科と考えたからです。また若い頃は手術で患者さんを治したいと意気込んでいましたから。

— 当院の印象はいかがですか。

向山：今は健診センターに出入りしているだけです。病院全体のことはまだよく分かりません。しかし、外来を通るときに見る患者さまや病院スタッフからは、リハビリテーションに力を入れている病院だと感じました。また、外来の廊下（ギャラリー）に絵画などの展示物が飾られていて、心が癒される環境だと感じています。「メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよた」も、病院としてはユニークな併設施設だと思います。

— 趣味や特技は？

向山：スポーツです。学生時代はバスケットボールを、就職してからは、一時期、硬式テニスをしていました。今は週に1～2回スポーツジムに行って運動しています。

— 日ごろから診療で心がけていることは？

向山：受診される方からの質問や健診結果などは、できるだけ分かりやすく説明するように心がけています。また、人間ドック学会やがん検診学会など、種々の学会から出されている各種ガイドラインに基づいた健診を心がけていきたいと思っています。

— 健診を受ける患者さまへ一言お願いします。

向山：健診を受ける方は、生活習慣の改善や精密検査・治療の必要

な項目がないか、必ず健診結果を確認していただきたいと思います。日本人の平均寿命と健康寿命の間には約10年の差があると言われています。ご自身や家族のために年に1回は健診を受けて、生活習慣の改善や病気の予防・早期発見に役立てて、健康寿命を延ばしていただきたいと思います。

私は30年間外科医をし、その後11年間健診に携わってきました。その経験を生かし、健診を受ける方がさらなる安心と満足が得られるように、スタッフと協力してサービスや精度の向上に取り組んでいきたいと思っています。



重度対応型特別養護老人ホーム 三九園

法人事務局長 伊藤 順七蔵 いとう じゆんしちぞう

重度対応型特別養護老人ホーム「三九園」さんきゆうえんの開所まで1年余りとなりました。三九園は、診療所を併設し、看護師を24時間配置するため、医療的ケアを必要としている方も安心して入居していただけます。

特別養護老人ホーム 三九園のご紹介

運営基本方針

入所される方が、心身機能の能力に応じて、可能な限り自立した日常生活を営むことができるよう、以下の項目を基本方針として、必要な生活支援や機能訓練などを行います。それにより、高齢者の社会的孤立感の解消、心身の機能の維持、身体的・精神的負担の軽減を図ります。

(1) まごころを込めたサービスの提供

長年培ってきた経験やノウハウを活かし、まごころを込めた介護サービスを提供することで、より豊かな生活支援につなげます。

(2) 高齢者の自立支援

高齢者が自らの意思に基づき、自らの能力を最大限に活かして、自立した質の高い生活を送ることができるように支援します。

(3) 地域社会への貢献

高齢者の生活を支える事業者として、地域との共生を図りながら福祉の精神にのっとり、地域に貢献します。

具体的な医療ケア

中心静脈栄養、インスリン注射、気管切開の処置、レスピレーター、モニター測定、点滴管理、酸素療法、かくたん喀痰吸引、経管栄養、カテーテル、じよくそつストーマの処置、とうつう疼痛管理、透析（協力病院への通院）

施設の概要

施設名	特別養護老人ホーム三九園
所在地	豊田市本地町9丁目63番地
開所日	2020年4月1日（予定）
施設規模	ユニット型個室58室、多床室32室、ショートステイ8室
入所対象者	要介護度3以上
医療ケアが必要な方の入所者数	30室程度



入所までの流れ

1 入所の申し込み

入所希望者に対し、手続き方法などを説明し、入所申込書をお渡しします。入所希望者は、介護保険被保険者証の写しを添付して、居宅介護支援事業所、在宅介護支援センターまたは地域包括支援センターに申請を依頼します。

2 入所申込書の受け付け

入所申込書の内容を確認した上、入所必要度評価票に基づき、入所希望者の評価を行います。

3 入所者の決定

評価結果に基づき、入所検討委員会で入所判定対象者の入所順位を決定します。

※必要に応じて入所順位を入所判定対象者に通知します。

入所に関するご相談

2019年9月から、入所に関するご相談を開始する予定です。



第17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 机の高さの違いが 手の動作に与える影響

リハビリテーション部 理学療法士 高橋 未帆

リハビリプロジェクトは、リハビリテーション部内の各研究班が日ごろの研究内容を発表し、多職種間で意見交換するものです。その中から、最優秀に選ばれた研究をご紹介します。

食事などの机上の作業では、座る姿勢に加えて机や椅子の高さにも配慮する必要があります。「机の高さ」の違いによる手の動かしやすさの比較を行ったところ、机が高すぎると、手の作業速度が低下することが分かりました。例えば食事のとき、机が高いと口と手の位置が近くなり、手を動かす距離が短くなって、一見食べやすそうに思えます。しかし、机が高すぎると手だけでは動かせず、肩を張って体を前に傾けて食べることとなります。その結果、肩や体幹で必要以上の力を使い、時間もかかるため、疲労も感じやすくなることが分かりました。

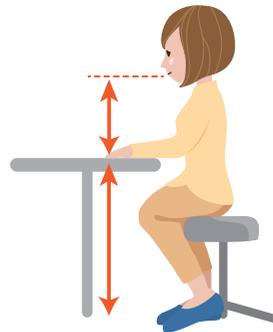
今後も研究結果を踏まえた調査を続け、より安全で楽に食事を取っていただけるよう日々取り組んでいきます。

食事環境の工夫方法の例

- 高さの調節が可能な机を使用する
- 机の高さを調節できない場合は…
 - ・クッションを使用し座面を上げ、足台を置く
 - ・背中にクッションを入れて体を伸ばす
 - ・車椅子用テーブルを取り付ける など



車椅子用テーブルを取り付けた車椅子



スマイル アップ

“Smile UP体操” 始めました

リハビリテーション部 松重 好男・田平 貴也

リハビリテーションは、リハビリセンターだけで行うものではありません。病棟生活でも活動量をあげ、ベッドから起きている時間を意識的に作ることも大切です。

しかし、患者さまからは「どうやって活動量をあげていいかわからない」「リハビリの時間以外、やることがない」などの声も。そこで、リハビリテーション部と看護部の共同の取り組みとして、“Smile UP体操”を10月から開始しました。入院中の患者さまならどなたでも参加できます。



Q1 なまえの由来は？

A1 みんなで参加し体操をすることで、「笑顔になる」、「体も元気になる」ことを意味しています。

Q2 どんなことをするの？

A2 排せつ機能向上体操や体幹の体操など、少しずつ内容を変えています。

Q3 だれが教えてくれるの？

A3 リハビリの療法士と看護師が行います。



開催日と開催場所

B2病棟	毎週 水曜日	10:00 ~
B3病棟	毎週 木曜日	10:00 ~
A3病棟	毎週 金曜日	15:00 ~

1回30分程度

※事情により、お休みになることもあります

詳しくはスタッフにおたずねください。



法人事務局から

法人事務局長 伊藤 順七蔵

従業員のために会社がつくる保育所です！

企業主導型保育事業

当院では、子育て中の職員が安心して仕事ができるよう、院内保育所を設置しています。院内保育所が定員に達した場合には、近隣の提携クリニックが運営している**企業主導型保育所**を利用することができます。企業主導型保育事業は、従業員が仕事と子育てを両立できるように、国の補助金を受けて、**会社が保育所を設置・運営する事業**です。当院も今後、この事業で保育所を運営する計画を立てています。

■ 企業主導型保育所のメリット

- 1 働き方に応じた多様で柔軟な保育サービスを利用できます
(夜間や土日、短時間や週2日のみ働く従業員の利用も可能)
- 2 複数の企業が共同で設置し、共同で利用することができます
- 3 従業員以外の地域の方も利用することができます
- 4 認可保育所なみの保育料で保育サービスを利用できます

■ 利用対象

保育を必要とする児童(小学校就学前の子ども)

*従業員枠と地域枠があります。

従業員枠	<ul style="list-style-type: none"> ・事業実施者の従業員の児童 ・事業実施者と利用枠契約を締結した「子ども・子育て拠出金」を負担している事業主の従業員の児童
地域枠	<ul style="list-style-type: none"> ・上記以外の児童(子ども・子育て支援法における保育認定を受けた方の児童など)

豊田市には2017年現在、企業主導型保育事業が6施設あり、市の待機児童数ゼロ(5年連続達成)にも貢献しています。

当院では、これからも仕事と子育ての両立のための充実したサポート体制を整えられるよう検討していきます。



肩こり改善トレーニング



寒さも本番。つい背中が丸まる、肩が上がるなど、肩こりを感じやすい時期です。今回は肩こりを改善できるトレーニングを紹介します。ぜひ実践してみてください!!

* その1 肩の上下運動



ポイント

- ★身体力は抜いた状態でいきましょう
- ★肩は無理に上げないようにしましょう

肩の力を抜こう

- 肩の上げ下げを行います。
- 上げている時間は2秒程度にし、下ろしたときはしっかり肩の力を抜きましょう。
- 10回～15回を目安に行いましょう。

* その2 ひじ回し(肩甲骨の運動)



ポイント

- ★姿勢を正していきましょう
- ★肩甲骨周囲に痛みがある方は無理に行わないようにしましょう

大きく回しましょう

- 手を肩にあてひじを後ろへ回す。
- ひじで大きな円を描くように動かしましょう。左右同時に15回。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

● SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272

〒471-0035 豊田市小坂町7-80 三九朗病院内



Facebook ページに「いいね！」してね♪