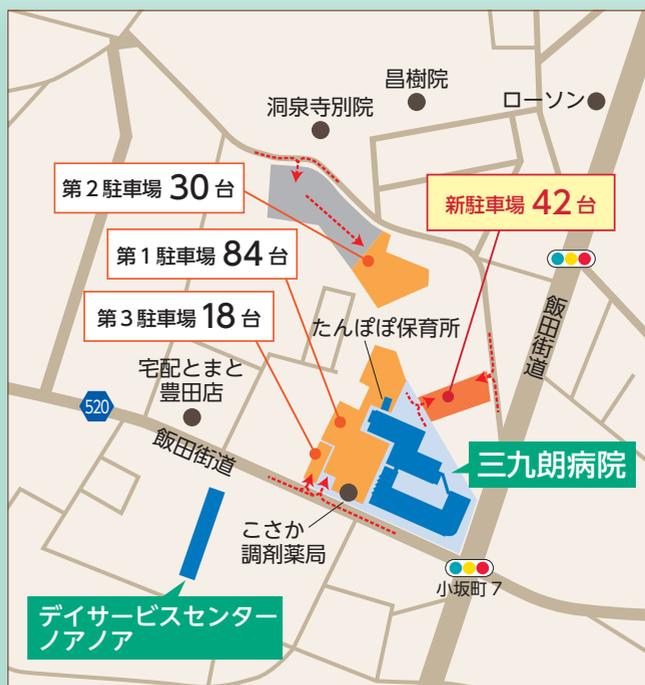


駐車場が広くなりました

患者さま用駐車場が手狭で、いつもご迷惑おかけしております。

2014年12月より、新たに42台分の駐車場をご用意することができました。ぜひご利用ください。



2月から診療時間に変更になりました

今年2月から、診療時間が8時30分～12時(受付は11時30分まで)に変更になりました。ご来院の際にはご注意ください。

なお、当院は予約制です。詳細は予約専用電話でお問い合わせください。

【予約専用電話】 ☎ 0565-35-3960 (月～土 8時～17時)

めだか MEDAKA

さんくろうニュース

2月号

2015年 (No.64)

巻頭 新春にあたって

Topic 高齢者にやさしい漢方



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 64号 (2015年2月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「冬の花枝」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 サンクロー
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

夢を楽しもう

理事長 まえだ 前田 みのる 實



安倍総理が提唱する、“住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後までできるよう医療・介護・予防・住まい・生活支援を一体的に提供する地域包括ケア”という仕組みがあります。しかし、それらを楽しむのは、“要支援状態”になったときのことです。

介護が必要な状態になると、なかなか自由に好きなことをすることもできません。

私の好きなハワイのあるところに、歳をとったらのんびりしながら自分のやりたいこと、やってみたいことをしながら、24時間満足して過ごせる場所があります。

安心して散歩できる公園や水族館、植物園がそばにあり、こざっぱりした洋品店やアクセサリー店もあれば、にぎやかなマルシェもある。また、自分で好きな料理を作ることもできるし、素敵なレストランに行ってアラカルトで食べることもできる。元気のある人なら、ゴルフも楽しめるし、ヨットに乗ることもできる。そんな気ままで自由な場所です。

ハワイでなくとも、自分の好きなどころで、できれば、介護が要らないように健康を管理し、生涯現役で夢を楽しみたいものです。



「ここに来て良かった」 と思ってもらえる施設で ありたい

院長 かとう 加藤 しんじ 真二



医療法人三九会の理念は、「『ここに来て良かった』と思ってもらえる施設でありたい」です。

当施設に来た皆さまに満足していただくためにはどうしたら良いのか、私たちは、日々、考えています。職員一人ひとりが「おもてなしの心（ホスピタリティマインド）」を大切にするとともに、各職場は業務の改善・連携などを図るための試行錯誤を重ねています。その結果として、患者さま・利用者さま・ご家族から「ここに来てよかった」と思っただけであれば幸いです。

現在の医療・介護を取り巻く環境はなかなか厳しい状況です。これからの超高齢化社会に向け、医療・介護の連携は必須であり、「地域包括ケアシステム」という言葉も出てきました。当地域（豊田市・みよし市）の高齢者の増加率は、日本でもトップクラスと予想されています。医療・介護に携わる機関がそれぞれ連携し、自分たちの役割を果たしてこそ、この難関は乗り越えられると思います。尊厳死という言葉がありますが、それ以前の「尊厳を保って生きること」を私たちは絶対に守らなければいけません。

これからも、三九会にできること、しなければいけないことを熟慮しながら、今後予想される超高齢社会においても、「ここに来て良かった」と思ってもらえるような施設であり続けるよう、さらなる努力をしていく所存です。

高齢者にやさしい漢方

内科 長谷川 勝美

漢方治療は人々の経験や言い伝えから生まれた民間療法とは違い、東洋医学の理論に基づく医療行為です。日本では医師の7割以上が、西洋医学による治療に加え、漢方を処方していると言われています。その人の体質や体力に合わせた漢方は、幅広い年齢層に対応しますが、特に様々な症状を抱える高齢者に適しています。

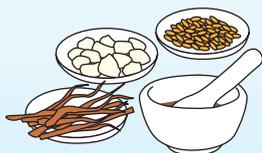
漢方とは？

日本の漢方は、中国の漢の時代に伝わった中国医学を日本人の体質や日本の気候に合わせて独自に発展させた日本の伝統医学です。漢方薬は、2種類以上の生薬を組み合わせて処方されます。

漢方の特徴は？

西洋薬は、天然物から有効成分を抽出した単一成分で構成され、「血圧や血糖を下げる」「熱や痛みをとる」「細菌を殺す」など、一つの症状に対して即効性のある治療が得意です。

一方、漢方薬は、即効性はありませんが、冷えやのぼせ、頭痛、めまいなど、症状があるのに検査で異常が見つからない体の様々な不調に対して、体質の改善をする治療が得意です。ただし、風邪の引き始めに使う葛根湯など速効性のある薬もあります。



高齢者に適しているのはなぜ？

複数の病気や症状の改善を図る

高齢者は様々な病気や症状を同時に抱えているため、一つの薬効をもつ西洋薬を処方する場合、何種類もの薬を服用しなければなりません。薬の組み合わせによっては使用が難しいこともあります。一方、漢方薬は一つの薬で様々な症状の改善を図ることができます。漢方薬の併用によって飲む薬の種類を減らし、治療の幅を広げることが可能になります。



免疫力を高め、病気にかかりにくい体質にする

高齢者は加齢により臓器の働きが低下しているため、薬の常用によって臓器に負担がかかり、症状が悪化してしまうこともあります。漢方には、衰えた臓器の働きを補充する補剤と呼ばれる体力低下や虚弱体質の改善に使われる薬もあり、病気を治すだけでなく、体を温めるなどの免疫力を上げる効果があります。



注意

漢方薬で重い副作用が出ることはまれです。副作用のおそれがある薬を使う場合も、副作用に効く薬と一緒に処方することで副作用はほとんど起こりません。ただし、体質によって合わない薬や西洋薬と併用するのに注意が必要な薬もあるので、主治医に相談の上、処方してもらうことをお勧めします。



看護部の仕事を紹介します

働くママを応援！

今月からシリーズで看護部の紹介をしていきます。今回は看護師として働くママさんたちの紹介です。子育てをしながら働くことはとても大変です。子育てと仕事を両立するサポートができるよう、出産後も働きやすい職場作りを目指しています。職場には、子育ての先輩たちもたくさんいます。両立のコツや悩みを相談して、仕事も子育ても楽しみましょう！

ママさんナースにやさしい制度

● 保育所が隣接している

敷地内に保育所があるため、一緒に出勤して預けることができます。病気などの緊急時もすぐにつけけることができるので安心です。

● 24時間保育（看護師のみ）

毎週金曜日に24時間保育を行っています。育児中でも夜勤ができるので好評です。

● その他

育児休業後に復職するスタッフは、子どもが6歳に達する年度まで『短時間勤務』を選択することが可能です。個別の事情を勘案し、所定労働時間を選択することもできます。【時短勤務の看護師：

3名（2014年12月現在）】

また、1日2回まで30分間の育児時間を取ることができるので、勤務時間内に授乳しに行くことも可能です。

※就職期間などによって、制度が適用されない場合があります。



先輩からのメッセージ

子どもが笑顔で過ごせる保育所だから 安心できます



B3病棟 課長 加納 明美

初めての育児は驚きと発見の喜びの毎日。でも、どこかで子育てへの不安は消えないままでした。実際に保育所に預けて働き出すと、保育所の先生方が慣れない育児にアドバイスしてくださり、とても心強く思っています。また、連絡帳には、1日の子どもの様子が目に浮かぶようなコメントが書いてあり、子どもをしっかりみてくださっていることが伝わってきます。お友達と楽しそうに遊んでいる子どもの姿や笑顔は、心に抱えていた不安を軽くしてくれます。働く母親にとって、安心して子どもを預け、子育てを支えてくれる保育所だと思います。

子育てを支えてくれた職場のスタッフと 保育所の先生方、子どもたちの笑顔



B2病棟 主任 大山 清美

三九朗病院に就職して14年、当初2歳だった長女も高校2年生になり、就職2年目に出産した長男も今年小学校を卒業します。当初は、子育てをしながら仕事を続けることに不安もありましたが、職場のスタッフや保育所の先生方のサポートもあり、現在まで続けることができました。子育てと仕事の両立は簡単ではありませんが、仕事と家庭の時間にメリハリをつけることが大切だと思います。仕事が終わって保育所に迎えに行くと、子どもの笑顔に癒やされ、元気をもらっていたものです。日々、変化する医療の中で仕事を続けることは、自己のスキルアップにもつながると感じています。子育てもひと段落しつつある今、これからは子育てをサポートする側に回り、働くお母さんを応援していきたいと思っています。

第13回リハビリプロジェクト

研究で得た知見*1を臨床に還元

リハビリテーション部 理学療法士 大橋 綾乃

2014年10月31日に、院内で「第13回リハビリプロジェクト」の発表が行われました。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について発表し、多職種間で意見交換を行うものです。研究班は9班あり、整形班や装具班、シーティング班、上肢機能班、嚥下機能班などの各分野で、日々の臨床に還元できるよう研究活動に取り組んでいます。

発表は若手のセラピストが中心に行い、先輩のセラピストがサポートをします。このような機会を通して、若手の育成を図っています。

今回の発表では、高次脳機能障害

患者の運転傾向を分析し、自動車運転再開のための評価方法を研究した高次脳機能班が最優秀に選ばれました。そのほかにも各研究班の取り組みを知る機会になりました。ここで得た知見を明日からの臨床に活かし、患者さまに還元できるよう、リハビリテーション部一同、今後も努力していきたいと思えます。



高次脳機能班発表者のOT*2松井沙耶香さん(左)と小池副院長(右)

●発表演題 ～いろいろな研究に取り組んでいます！～

1 麻痺側上肢のADL参加を目指して	CIセラピー班	作業療法士	鈴木 裕二
2 円背と呼吸機能の関係性	呼吸班	理学療法士	安藤 潤
3 rysisを用いた座位の客観的評価	シーティング班	理学療法士	浅岡 衣里
4 病棟歩行と下肢筋力の関係性	整形班	理学療法士	東 峻輔
5 嚥下外泊チェックシートの作成および家族指導	口腔ケア班	言語聴覚士	九澤 栄里
6 高次脳機能障害患者の運転傾向	高次脳機能班	作業療法士	松井 沙耶香
7 身体機能に着目した装具選択の傾向	装具班	理学療法士	近藤 成美
8 麻痺側上肢の自主訓練マニュアル	上肢機能班	作業療法士	水崎 千恵
9 退院後訪問・通所リハ利用者の歩行能力維持に関わる因子	ADL班	理学療法士	荻野 実歩子

*1 知見：ちけん。実際に見て知ること

*2 OT：Occupational therapistの略で、作業療法士のこと

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No.8

片手での調理の工夫

リハビリテーション部 作業療法士 八尾 宏美・矢野 志歩

脳卒中などで片手が麻痺すると、身の回りのことを片手のみで行わなければなりません。今回は片手での調理の工夫を、『カレー作り』でご紹介します。

1 材料を洗う 材料が転がらないように…

滑り止めマットの上にボウルを置いて、ボウルの中で食材を洗います。



2 野菜の皮をむく・切る 材料を固定するために…

- ・シンクの隅で固定します
- ・半分に切って平らな面を下にします



隅で固定



台や体で固定

皮むきや千切り・薄切りには!!

スライサーやピーラーを使う時には、体と野菜の間に台などを置いて固定すると、安定します。

番外編

- 電子レンジで加熱して材料をやわらかくしてから調理することで、使う力が少なくてすみずみ
- 液体の調味料は、計量スプーンの柄を包丁の柄に乗せて高くすると、正確に計ることができます



技あり!

道具をうまく活用しよう!

- フードプロセッサー(みじん切り)
- 皮むき用のゴム手袋(ジャガイモやごぼうの皮)
- キッチンバサミ(葉物や肉)など

これらの道具をうまく活用することで、効率的に行えます

3 煮込む 効率アップには…

ココがPoint!!

野菜・調味料・調理器具をすべて準備してから鍋を火にかけます



煮込んでカレールーを入れます

できあがり!



当院では入院患者さまにリハビリの一環で「調理訓練」を行っています。詳しくは担当療法士にご相談ください
(調理訓練の材料費は患者さまの自己負担となります)

医療ソーシャルワーカー(MSW)から

MSW 高橋 邦代

「介護保険」をご存じですか？

日本では今、少子高齢化が進み、高齢者や介護される人が年々増加しています。また、高齢者のみの世帯やひとり暮らしの高齢者も増えています。そこで社会全体で要介護者を支えあっていく仕組みとして2000年から介護保険制度が始まりました。今回から介護保険についてシリーズで解説します。

●介護保険とは？

65歳以上の人と40～65歳までの医療保険に加入している方を対象とした、介護のための保険です。

被保険者は	65歳以上 (第1被保険者)	40歳～64歳 (第2被保険者)
介護サービスを利用できるのは	病気の原因を問わず、寝たきり・認知症などにより介護が必要になったとき、日常生活に支援が必要と認められたとき	末期がんや、関節リウマチなど老化による病気が原因で介護が必要になったとき
保険料の納付	市町村が徴収(原則として国民年金から天引)	国民保険や健康保険から一括徴収

介護保険は、要介護者の世話という観点を超え、**できるだけ自分で生活ができるよう支援**することを理念としており、自らが必要な介護サービスを選択して利用することができます。



*当ページは、厚生労働省・老健局「介護保険とは」をもとに作成しました。

オススメ！スタジオプログラムのご紹介

SHIN-SHIN とよたでは、毎日様々なスタジオプログラムを実施しています。今回は数多くのプログラムの中でもスタッフオススメのものをご紹介します！！

タオル&ポールストレッチ 毎週金曜日(15:20～15:50) ※変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

タオル1本で簡単ストレッチ！
継続していくことで、関節痛の改善や柔軟性の向上に効果バツグン。
徐々に体の変化を実感できます。ぜひトライしてみてください！

● 全身のストレッチ

● 仰向けで行います

● ふくらはぎのストレッチ

ここをのぼすことを意識して

タオルを片方の足の裏にかけ、膝を伸ばして持ち上げます。

● 太ももの内側・外側のストレッチ

右の状態から足を左右に倒します。

手の平を天井に向けてタオルを持ちます。

ゆっくりと頭の上へ持ち上げます。

● 実際のスタジオはストレッチポールも使用しながら30分間、じっくりと全身のストレッチを行います。終わると全身スッキリ、体の軽さを実感していただけます。

無料体験受付中です！ 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♪