

みなみちゃんの健康ニュース



南高井病院

元気が高井!



医療法人 天真会

ISO9001:2015 認証取得

December

12

2019
月号

通巻164号

診療情報

ロコモティブ シンドロームを 防ぎましょう

最

近、次のような症状はあり
ませんか？

- ①片足立ちで靴下が履けない
 - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③階段を上るのに手すりが必要である
 - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤15分ぐらい続けて歩けない
 - ⑥2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難
 - ⑦家のやや重い仕事が困難
- これはロコモティブシンドロームかどうかのチェックポイントで

す。ロコモティブシンドローム（ロコモと略します）とは、身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険性が高い諸症状のことです。日本語では運動器症候群と言います。

例えば歩く場合、目や耳などから入ってくる外界の情報を脳で受け止め、状況を判断した上で動作の指令を発し、神経がそれを手足に伝えて関節や筋肉を動かすというように、一連の器官が協調して働いています。ですから、歩行困難の原因を考える場合、単に骨・

関節・筋肉の衰えだけにとどまらず、感覚器や神経などの働きも含めて考える必要があります。ロコモは高齢者において健康寿命をいかにして長く保つかという視点から全身的な協調性に着目するものです。そしてロコモの予防は健康寿命延長の大きなファクターとなります。

その予防方法とは「ロコモーショントレーニング（略してロコトレ）」を無理せず自分のペースで続けることが肝心です。バランス感覚を鍛え、足を丈夫にするために机などつかまるものがある場所で開眼片足立ちを行ってみましょう。また、立つ・座る・歩く能力を総合的にアップするために深呼吸とともにスクワットを自分にあった方法で行ってみましょう。

椅子に浅く腰をかけてからの立ち上がりや机に両手をついての立ち上がり、できない場合は椅子に腰掛けて膝を伸ばしてみましょう。この時、足のどこに体重がかかっ

ていて、どの筋肉が頑張っているかを感じながら行ってください。他にも毎日の生活で今より10分多く体を動かすことでロコモの予防につながります。大事なものは暮らしの中に運動習慣を取り入れ、毎日続けることです。

ロコトレでいつまでも自分の行きたいところに自分で行く、日々の暮らしを心豊かにしましょう。詳しい運動方法等については、リハビリテーション科にご相談ください。



南高井病院
リハビリテーション科科长
和田 幸枝

医療介護情報

このコーナーでは、介護保険情報や介護サービスについてご紹介していきます。

通所介護・介護予防日常生活総合事業（通所型サービス）

通所介護・介護予防日常生活総合加算について

●生活機能向上連携加算について

利用者の在宅における身体機能又は生活機能の向上を図り、自立支援を促すことを目的としています。

【事業所が満たすべき要件】

- ①外部の訪問リハビリテーション事業所や通所リハビリテーション事業所等の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士又は医師と連携し、共同してアセスメントや利用者の身体の状態等の評価及び個別機能訓練計画の作成を行っていること。また、計画には利用者ごとにその目標、実施時間、実施方法等の内容を記載すること。
- ②利用者の身体機能又は生活機能の向上を目的とする機能訓練の項目を準備し、機能訓練指導員が、利用者の心身の状態に応じて計画的に機能訓練を適切に提供していること。
- ③機能訓練指導員が外部の理学療法士等と連携し、進捗状況などについて3ヶ月ごとに1回以上評価し、利用者又はその家族に対して計画の内容・評価や進捗状況を説明し記録すること。

●入浴加算：1日につき500円

入浴介助を適切に行うことができる人員又は設備を有して入浴介助が行われた場合。



※注意1：入浴介助は、入浴中の利用者の観察を含む介助を行う場合で、利用者の自立支援や日常生活動作能力などの向上のために、極力利用者自身の力で入浴し、必要に応じて介助、転倒予防のための声かけ、気分の確認などを行うことにより、結果として身体に直接接触する介助を行わなかった場合についても対象となります。

●中重度者ケア体制加算：1日につき450円

介護度が中重度の方（介護度3・介護度4・介護度5の方）でも、住み慣れた土地で長く暮らせるように、介護事業者が中重度の方の受け入れ体制を整えることを目的としています。

【事業所が満たすべき要件】

- ①通常必要な人員数に加え、看護職員又は介護職員を2名以上確保していること。
- ②利用者の総数のうち、要介護3・要介護4又は要介護5の方が30%以上であること。
- ③通所介護を行う時間帯を通じて、看護職員を1名以上配置し、他の職務とは兼務を行わないこと。
- ④中重度者であっても社会性の維持を図り在宅生活を続けられるようケアを計画的に実施するプログラムを作成していること。



お気づきの点やご不明な部分があれば、
平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。

子

供の頃の私は、「看護師にはなりたくない」そう思っていました。両親ともに看護師だったのでずっと勧めてくれていましたが、近くで見えた大変さと反発心から進路は就職と決めていました。しかし、高校2年生の終わり頃から急に両親の働く姿が大きく見え始め、3年生になって看護師になることを決意しました。

大阪の看護学校へ進学、就職して1年が過ぎる頃、大好きな祖父が危篤、仕事を休むこともできずそのまま他界し、本当につらかったです。その数年後、父方の祖父が倒れもう長くないと知らされました。以前の後悔から愛媛に戻ることを決意し、最期の時を寄り添って過ごすことができました。亡くなる前日、私の手を握り「ありがとうね、ありがとうね」とにっこり笑ってくれたこと、忘れることはできません。この祖父との関わりが、看護師としての自分を見つめ直す転機となりました。

南高井病院に入職した頃、子供たち2人はまだ幼く病気がかりでした。検査や診察で大阪へ通院したり、姉弟で交互に起こす喘息発作、発熱、入院等で欠勤することも多く、こんなに迷

キラッと光る

日々、南高井病院で頑張っているスタッフを紹介するコーナーです。

看護師

やまもと なほ
山本 奈歩

11月27日生まれ(射手座)
宇和島市出身 入職12年目

休日の楽しみは、子供のテニスの試合を観戦することです! 静かに観戦しているかどうかは…(笑)。



自分のことで精一杯にならずに心に余裕を持つこと、自然と優しさや思いやりの心が持てるよう日々成長していきたいと思います



惑ばかりかけるならと退職を考えたこともありましたが、両親は宇和島で頼ることもできず、子供たちのことを想うと実家に帰るべきなのかと考える日々でした。早くしつかり働かなければという焦りもあり、調子が良くなると時間を延長し、そうするとまた出勤できなくなり…何度も繰り返しました。

落ち込みながら出勤すると、「子供さんは大丈夫? 無理しているんじゃない?」「子供を一番に!」「大丈夫! 大変なのは今だけよ。少しずつ強くなるから今は気にしない!」「焦らなくても大丈夫!」など、迷惑ばかりかけているにもかかわらず周りの人達がたくさん声をかけてくださり、その温かさに何度も救われました。

あれから12年経とうとしています。幼かった子供たちも今では中高生、体力もついてとても元気に成長しています。あの時諦めなくて良かった、南高井病院で本当に良かったと思っています。

自分のことで精一杯にならずに心に余裕を持つこと、自然と優しさや思いやりの心が持てるよう日々成長していきたいと思っています。



1 ISO9001とは、1987年に制定された品質管理及び品質保証に関する国際規格です。信頼ある品質管理と品質保証の仕組みを組織内に構築することによって、顧客の満足を得ることを目的とした規格であり、取得によってサービスの質向上に繋がる規格であります。医療法人天真会では、2002年7月にこの認証を取得し、以後17年以上運用を続けています。

ISO9001の規格には、「内部監査」や「マネジメントレビュー」といった自ら継続的に業務の見直しを行う仕組みが備わっています。また、年2回ISO審査機構による外部審査が実施することも特徴の一つです。内部監査や外部審査では、課題を指摘するだけでなく、より良いサービスを提供するための提案や、頑張っている取り組みも推奨事項として評価しています。

今後も、「人々の仕合わせのために」という理念

のもと、信頼できる医療・介護サービスの提供と、患者の皆様の満足度の向上を目指し、地域のなかで医療・介護に貢献できるよう法人全体で継続的な改善に取り組んでいきます。



This Month's Theme 免疫力アップ

免疫力が低下すると風邪やインフルエンザなど病気にかかりやすくなります。寒さにより体温が低下したり、年末年始の暴飲暴食などで食生活のリズムが崩れると、免疫力は益々低下します。免疫力を高め、体を守る食品を積極的に摂りましょう。

免疫力を高めるためには「腸」を元気にする食品がおすすめです！

オクラや海藻、こんにゃくなどヌルヌルした食品に多い水溶性食物繊維や、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は善玉菌を増やし、腸内環境のバランスを整え、腸の働きを活発にします。



腸が元になると免疫力だけでなく学習能力(記憶力)もアップします。

さらに免疫力アップが期待できる食品

かぼちゃ



かぼちゃに含まれるβ-カロテンは粘膜など細胞を強化して免疫力を高めます。また抗酸化作用もあるので、老化やがん予防に効果があると言われています。



バナナ

血液中の白血球はあらゆる病原菌と戦います。白血球は増えすぎてもいけないのですが、バナナは白血球が少ない場合にのみ増やす効果を発揮します。

黒い斑点(シュガースポット)があると、その効果はおよそ8倍にアップ！
熟したバナナがおすすめです！



このコーナーでは、栄養に関する情報をご紹介します。
また院内では「栄養だより」も掲示していますのでぜひご覧ください。



南高井病院介護医療院 開院のお知らせ

令和元年12月より、当院の介護療養病棟(7階)は介護医療院(介護保険施設)として生まれ変わりました。介護医療院は介護度が高くかつ日常的な医療的サポート(経管栄養、酸素療法、抹消点滴など)が必要な方が安心して過ごせる在宅施設です。従来の職種(医師、看護師、介護士、リハビリ等)配置も同じです。必要かつ良質な施設および在宅療養を提供し、潤いある生活感溢れるサービスが実施できるようにします。

各病室を改装し落ち着きのある療養室としました。ショートステイとして利用することもできます。また、地域に開かれた交流施設としてさまざまな企画を予定しています。地域包括ケアの一助を担えるように当院の介護医療院を運営してまいります。多くの皆様にご利用していただけたら幸いです。

院長 西尾 俊治

介護医療院とは

介護医療院とは、長期的な医療・介護のニーズを併せ持つ要介護者に対して、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能とを兼ね備えた、新たな施設です。



介護医療院 の 特 徴

その1

療養しながらでも
自分らしく
生活できる

その2

プライバシーに
配慮した居室

その3

さまざまな
医療ニーズにも
対応



介護医療院に関するご質問・ご相談 / TEL 089-976-7777



点滴にも
注入!



第34回
薬局のお仕事②

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!



10月号の続きですが、輸液についても薬剤と同じように処方箋と輸液に間違いがないかチェックしています。

その横には特に重要な点滴に混注するところがあります。衛生管理が必要なため、物品すべてにアルコール消毒をしてガウンテクニックもしっかりと行っています。

最後になりますが、いろいろと取材をしていると薬剤や輸液の棚に番号が張られています。理由を聞いてみると、薬剤や輸液の数を合わせると400以上もあるらしく、探すのに時間がかかってしまうため、早見表と棚の番号を照らし合わせて時間短縮を図っているみたいです。

いろいろな工夫をして業務の効率化を図っているんですね～。勉強になりました!



ゆで卵の上にミートソースをのせると、底の部分のパイ生地も湿らず、サクサクに焼き上がります。

材料 (4個分)

ミートソース 80g ゆで卵 1ヶ
パイ生地 (冷凍) ... 1枚 溶き卵 適量
(17×17cm)

作り方

- ① パイ生地をめん棒で約3mmの厚さにのばします。おおよそ10cm角の正方形に切り、フォークで数ヶ所、空気穴をあけます。
- ② 茹で卵はエッグカッターで薄い輪切りにします。(無い場合は粗く刻む)
- ③ パイ生地は折った時に三角になるように、正方形の半分に、ゆで卵を置き、その上にミートソースをのせます。縁に溶き卵を

ぬり、2つに折ります。縁をフォークで押さえて付け、しっかり留めます。

- ④ ③をクッキングペーパーを敷いた天板に並べ、表面に溶き卵をぬります。

- ⑤ 200～220℃に温めたオーブンで、約20分焼きます。焼き上がった網の上で冷めます。



簡単ミートパイ

熱量
214kcal (1個分)

調理時間
約30分



- 南高井居宅介護支援事業所
- 南高井訪問看護ステーション
- 南高井デイサービスセンター
- 南高井ホームヘルプステーション
- ショートステイみなみ
- 小規模多機能ホームつよし
- サービス付き高齢者向け住宅みなみの杜
- みなみの杜デイサービスセンター

お知らせブログ【みなみちゃんだより】見てね!

みなみちゃんだより ブログ

検索

随時見学受付中!!

南高井

デイサービスセンターの

あれこそ見せます!

聞かせます!ココが魅力だよ! 全員集合!!

早いもので今年も残すところあと僅かとなりました。さて今回皆様に紹介させて頂く教室は、四季折々の花々を生ける利用者様の、センスが光るフラワーアレンジメント教室となっています。なかには華道をされている方もおられ、出来上がったたくさんの美しい作品に観ている私たち職員も心が癒されています。ぜひご覧ください。



つよびより

【小規模多機能ホームつよし】

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。思い返せば、初詣にはじまり花見やお祭りなど、今年一年楽しい思い出をたくさんつくることができました。締めくくりの今回は、ボランティアの方によるフラダンスや、地域の方といもたきをした時などの様子を紹介したいと思いますので、ぜひご覧下さい！

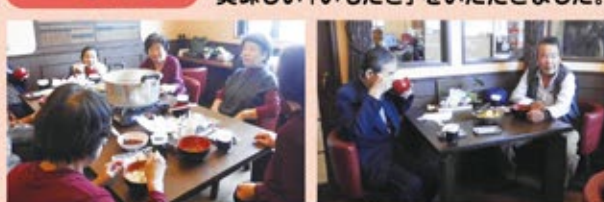
フラダンス

綺麗な踊り子の方とフラダンスを楽しみました！



いもたき

いつも協力してもらっている地域の方と美味しい「いもたき」をいただきました。



ドライブにて

アイスを食べにショッピングモールへ！



笑ぶりでい 訪問看護

私たち/
資格
とりました★



認知症心理カウンセラーとは？

認知症に対する高度な心理技能をもって対処し、認知症ケアの向上に貢献し、認知症の方はもちろんその家族やケアをする職員等を対象とし尊厳と安心を提供できるカウンセラーのことです。まだまだ駆け出し状態ですが、日々の業務の中で今回学んだ認知症心理カウンセラーの視点をもって経験を積んでいきたいと思っています。皆さんに選ばれるステーションを目指します!!

お誕生日おめでとうございます！



はじめてお会いしてから
はや8年。毎年お祝いで
きてうれしく思います。
これからもリハビリ頑
張っていきましょう！
☆☆目指せ100歳☆☆

おめでとう！

■ お問い合わせ 089-976-7778 南高井訪問看護ステーション



10月30日、31日にハロウィンイベントとして園児たちが仮装し院内を訪問しました。衣装はなんと保育士の手作りです。本格的でしょ? 子供たちが来た瞬間、患者様も利用者様もにっこり。もちろん職員や保護者も。初日は少し緊張していたからか泣いていた子もいましたが、2日目は最後まで元よく訪問することができました。園児たちもお菓子をたくさんもらって嬉しそう。中にはもらったお菓子を「どうぞ」と職員に渡してくれる園児も。訪問後はハロウィン仕様の給食を食べ、いただいたおやつをおなかいっぱい食べました。これからも患者様、利用者様との交流ができたと思っています。次回は12月に南高井デイサービスセンターでのイベントに出演予定です。



読者の皆さんからの お便り紹介

今月の
回答者
ばーべきゅう玉子

読 ヘルパーステーションさんの目録の入れ方、大変参考になりました。今まで正しいと思っていたやり方が全く違っていました! みんなに教えようと思います。ありがとうございます。

編 (U・N様)
今まで正しいと思っていたことが間違っていたってこと以外と結構ありますよね。誌面が参考になって本当に良かったです。

読 先日、松山祭り、多目的ホールのイベントに参加させていただきました。迫力のある獅子舞とお神輿に圧倒されながらも楽しい時間を過ごすことができました。これからも楽しいイベントを通して皆様が少しでも元気になりますように。

編 診療情報甲の甲状腺の記事 大変参考になりました。わたしも若い頃、「甲状腺機能亢進症」を発症し、治療に時間がかかったことを思い出しました。(K・K様)
読 診療情報では難しい病気や制度などを本当にわかりやすく記事にしております。私自身も本当に勉強になっています。



ニューフェイス New Face

① 職種 ② 好きなスポーツ ③ 好きな音楽 ④ 今ハマっていること

10月1日～10月31日までの新人さん



① 田窪 透
た く ば と あり

- ① 施設管理員
- ② モータースポーツ (オフロードバイク)
- ③ ザ・ブルーハーツ
- ④ 一人旅



① 皆川 朋也
みな が わ と も や

- ① 言語聴覚士
- ② 登山、テニス
- ③ Every Little Thing
- ④ 道の駅巡り



① 高松 未来
た か ま つ み く

- ① 介護職員
- ② ソフトテニス
- ③ 西野カナ、リトグリ
- ④ 子供たちのソフトテニスの試合を観ること



① 富田 奈美
と み た な み

- ① 介護福祉士
- ② ラグビーを観ること
- ③ 半崎美子
- ④ お地蔵様作り (木粉粘土で作ってます)



① 渡邊 由里香
わ た な べ ゆ り か

- ① 看護職員
- ② 卓球
- ③ IZ*ONE
- ④ 舞台を観に行くこと

1 診療情報

ロコモティブシンドロームを防ぎましょう
リハビリテーション科 和田 幸枝

2 医療・介護情報

通所介護・介護予防日常生活総合事業(通所型サービス)

3 キラ☆と光る

看護師 山本 奈歩

4 委員会だより

内部監査委員会 水野 桂

栄養CAFE

5 リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

薬局のお仕事②

料理長の旬レシビ

6 南高井病院介護医療院 開院のお知らせ

7 ひだまり

・南高井デイサービスセンターの

8 あれコレ見せます! 聞かせます!

ココが売りだよ! 全員集合!!

・つよしびより

・おじゃましますヘルパーステーション

9 ・保育園だより

・読者の皆さんからのお便り紹介

10 ・ニューフェイス

・元気でクロスワード!

・マツコ・リラックスの編集後記



元気でクロスワ〜ド!

難易度



答え A B C D E F G

タテ

- 1 闇夜に山野などで光って見える火
- 2 飾りけがなく無口なこと。実直で素朴なこと
- 3 道に沿っていること
- 4 一つの災いを逃れても別の災いにあうたとえ。「〜後門の狼」
- 5 細かく注意して丁寧にすること
- 6 手や足を使って相手に突きや蹴りで戦う武道

ヨコ

- 1 パソコンへの入力機器。カタカタカタ...
- 2 とろろにする芋
- 3 発熱によって体温が37〜38℃になった状態
- 4 ショッピング
- 5 蝶のように舞い、蜂のように刺す「モハメド〜」
- 6 しばらくはみんな生きている「〜を太陽に」

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んだ感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて、「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。



みなみちゃん
ポスト

はがき

メール

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

〒791-1112 松山市南高井町 333

南高井病院「元気で高井! 12月号 読者プレゼント係」

minamitakai_hp@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

応募締切 12月31日(火)



撮影者/編集部
撮影日/令和元年11月7日

今月の表紙

ナ	ア	ダル	3ト
ツ	イン	ズ	ウ
ナ	ヨ	ン	シ
ガ	コ	ウ	ヤ
サ	ス	ウ	セ
キ	タ	カイ	セン

先月のクロスワードの答え



マツコ・リラックスの編集後記

いよいよ年末、過ぎてみると一年って早いですね。皆さん、今年はどうな思い出の年でしたか? 私はやっぱりラグビーワールドカップの盛り上がりが一番印象深いです! さて、来年はオリンピックイヤー。オリンピック開催前後を含めて、訪日する外国人は3,000万人を超えと言われています。その人達が東京周辺に集中するわけですから大変だと思いますが、そんな中でもラグビー同様ホスト国として海外の人々が満足してもらえれば嬉しいですね!

雑貨市場 マルシェーム

マルシェームでは、
手作り雑貨や小物など
多種取り揃えて
皆様をお待ちしております。
ぜひ一度お越し下さいませ。



お店は、新館1F
売店前にあります！

売店

インフォメーション

12月イベント

12月26日(木)・27日(金)

冬のお菓子フェア 開催！



いろいろ選べるお菓子セットが
500円(8%税込)！

※写真はイメージです。お菓子は変更する場合があります。

医療法人 天真会 南高井病院

愛媛県松山市南高井町333 〒791-1112
TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
<http://www.tensinkai.or.jp/>

- 南高井居宅介護支援事業所
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
- 南高井訪問看護ステーション
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
- 南高井デイサービスセンター
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
- 南高井ホームヘルプステーション
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362
- ショートステイみなみ
TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
- 小規模多機能ホームつよし
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
- サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
- みなみの杜デイサービスセンター
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372

お好みで！

(医) 天真会
南高井病院

TEL:976-7777

お好みの
働き方ができる！
そんな職場があります。

常勤、日勤のみ、パートなど、
詳しくはホームページをご覧ください。

看護・介護職員募集