なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2017.8月号

Volume 58

医療法人 起生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千反畑町2-5
http://www.kiseikai.or.jp/

Attention News

医療連携室からこんにちは！



地域医療連携部 医療連携室 社会福祉士
清水彩・龍野友香理

はじめに

当院には連携や相談の窓口として、医療連携室が設置されています。今回は医療連携室のことを皆さまに知っていただければと思います♡

医療連携室にはどんな職種がいるの？

医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）2名と退院支援看護師1名の3名で構成しています。

医療ソーシャルワーカーって何？

病院の中の相談に関する専門職です。病気によって生じる様々な問題を、患者様やそのご家族の気持ちに寄り添って一緒に解決方法を考え、安心して療養生活や退院後の生活ができるようにお手伝いする役割があります。ちなみに、相談は無料です。もちろんプライバシーを守ります。

医療ソーシャルワーカーってどんな仕事をしているの？

- 医療機関からの入院相談窓口
- 病棟師長と共同しての病床管理
- 紹介元医療機関への入退院の報告
- 関係機関へ入退院の連絡
- 医療福祉相談
- 退院支援　● 広報活動
- 他医療機関や関係機関との連携

…など、仕事は多岐に渡ります。

医療連携室にはどんな相談があるの？

- 医療費や生活費などの支払いが心配
- 退院後の療養生活が不安
- 介護保険や福祉サービスを知りたい
- 各種施設、医療機関等の利用方法を知りたい
- 病気や治療に心配や不安がある
- ご意見やご要望　等

相談内容は医療・看護・介護・福祉・法律に関すること等、多種多様です。より良い支援を目指して常に最新の情報や知識を得るよう心掛けるとともに、各関係分野の専門職と連携しております。院内の各部署間との連携はもちろんのことですが、院外の他機関との連携もスムーズに行えるように努めています。

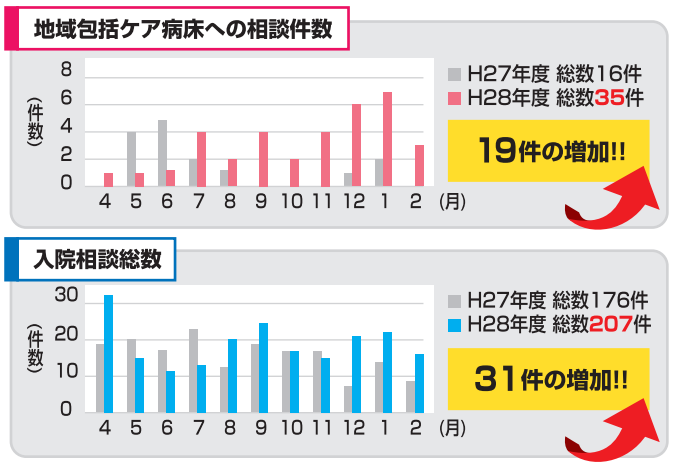
TQM活動報告会で表彰

昨年院内で開催されたTQM活動報告会において、1位をいただきました。テーマを「地域包括ケア病床の広報と活用促進」として、1年間活動しました。関係医療機関等への訪問や地域行事への参加、ささえりあ浄行寺やささえりあ白川主催の会議等において、地域包括ケア病床の広報活動をさせていただきました。その結果、前年度に比べ、地域包括ケア病床への相談件数が増加しました。また全体の入院相談総数も増加しました。今後も活動を通し、選ばれる病院を目指します。医療機関は、住民の方がその地域で暮らし続ける為の地域資源のひとつです。この活動が、地域包括ケアシステム構築への第一歩につながればと思います。

医療連携室よりお知らせ 地域包括ケア病床について

今年度、6月1日より地域包括ケア病床が25床へ増床しました。地域包括ケア病床では、急性期の治療が終了し、在宅復帰へ向けて経過観察やリハビリ・在宅復帰支援等が必要な方が対象です。入院期間は病状等により最長60日以内での退院が原則となっております。





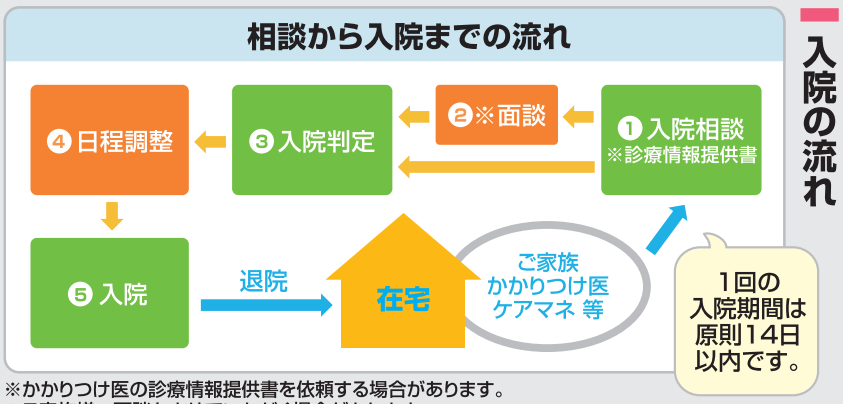
医療連携室よりお知らせ レスパイト入院について

今年度より、レスパイト入院をはじめました。介護者の負担軽減が目的の短期間の入院です。当院では、「レスパイト入院」を提供し、在宅医療・在宅介護を応援します。

レスパイト入院とは

レスパイトとは「一時休止」「休息」「息抜き」を意味します。介護者が無理の無いように在宅介護を続けることを目的とした、患者様の一時的なお預かり入院です。例えば、介護者の疾病、冠婚葬祭、出産、旅行等一時的に在宅での介護が困難となる場合、医療保険を利用して、短期間入院することができます。

入院の流れ



※かかりつけ医の診療情報提供書を依頼する場合があります。
※ご家族様へ面談をさせていただく場合があります。

何かご不明な点やお困りごと等あれば、いつでもお気軽に医療連携室スタッフまでお声かけください。

表参道吉田病院の理念

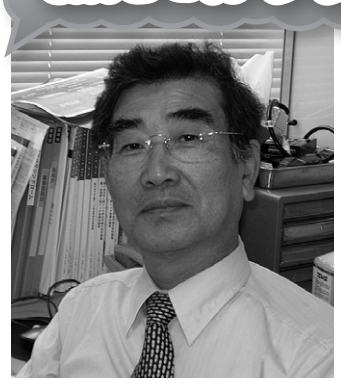
思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

1. 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
2. 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
3. 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
4. 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
5. 健全な病院運営をめざします。

表参道
吉田病院
Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター！ vol.52



表参道吉田病院
健康管理部診療部長
津田 富康

起生会吉田病院職員の 生活習慣・健康調査2017年

平成20年に厚生労働省の指導で特定健診・特定健康指導が導入され、生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧、喫煙、アルコール摂取、癌など）が疾患予防のターゲットとして指摘されて久しいが、現在もその目的が改善されていないのが現状である。当院では健康管理部の健診業務の一環として受診者の健康指導を行ってきた。しかし、おひざ元の当院の職員の健康診断の状況は一般の受診者の中に埋没し十分な把握が出来ていなかった。そこで、今回は別に職員の健康診断の状況を整理し、職員の健康状況把握を行い、少なくとも一般住民の健康診断状況より優れた結果を示しているかを評価した。この状況調査は、特定保健指導を実施している指導病院の資質評価を問われる問題であると共に、今後の職員の保健管理の資料としても重要であると考えている。



日本人の健康状況

（厚生労働省2017年国民の健康栄養調査報告より）

❶肥満（BMI≦25kg／m²）
男性：29・5%、女性：19・2%

❷やせの状況（BMI≧18・5kg／m²）
男性4.2%、女性11・1%

❸喫煙率
男性31・4%、女性8.3%、全体19・1%
（年齢調整後）

❹飲酒（生活習慣のリスクを高める量の飲酒）
男性13・9%、女性8.1%

❺運動習慣のある者の割合
男性37・8%、女性27・3%

❻ストレステスト（100を超える数が医療費、疾病休業の予想される状態、150を超える場合は健康問題が顕在化している例が多く、早急な改善が必要な状態と思われる）に基づいて評価した。全国平均を100と評価する。

以上の全国の状況を参考に当院評価の結果を参考にして頂きたい。

平成28年度起生会吉田病院男女受職員年齢の階級別BMIの年齢別頻度（%）　BMI=＊

男性	＊<18.5（低体重）	18.5≦＊<23（正常体重）	23≦＊<25（過体重）	25≦＊<30（肥満）	30≦＊（高度肥満）	女性	＊<18.5（低体重）	18.5≦＊<23（正常体重）	23≦＊<25（過体重）	25≦＊<30（肥満）	30≦＊（高度肥満）
19歳以下 N=1	0(0.0)	1(100)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	N=0	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
20～29歳 N=13	0(0.0)	8(61.5)	3(23.1)	2(15.4)	0(0.0)	N=41	6(14.6)	27(66.0)	1(2.4)	6(14.6)	1(2.4)
30～39歳 N=32	0(0.0)	12(38.5)	7(21.9)	11(34.4)	2(6.1)	N=70	8(11.4)	46(65.7)	2(2.3)	6(8.6)	8(11.4)
40～49歳 N=16	0(0.0)	7(43.8)	8(50.0)	1(6.2)	0(0.0)	N=53	5(9.4)	34(64.2)	7(13.2)	5(9.4)	2(3.8)
50～59歳 N=3	0(0.0)	0(0.0)	1(33.3)	2(66.7)	0(0.0)	N=59	6(10.2)	29(49.1)	7(11.9)	13(22.0)	4(6.8)
60～69歳 N=4	0(0.0)	1(25.0)	1(25.0)	2(50.0)	0(0.0)	N=18	5(27.8)	7(38.9)	5(27.8)	1(5.5)	0(0.0)
70歳以上 N=13	2(15.3)	3(23.1)	3(23.1)	5(38.5)	0(0.0)	N=0	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
総計 82（人）	2(2.4)	32 (39.0)	23(28.1)	23(28.1)	2(2.4)	総計 241（人）	30(12.5)	143 (59.3)	22(9.1)	31(12.9)	15(6.2)
			40(58.6)・従来評価（BMI≧25）：30.5%						48(58.6)・従来評価（BMI≧25）：19.1%		

所属学会

- 前大分大学医学部第三内科教授
- 日本内科学会認定医
- 日本呼吸器学会専門医
- 人間ドック認定医
- 日本内科学会
- 日本結核病学会
- 日本サルコイドーシス学会



平成28年度男女職員の年齢階級別運動・生活活動の状況調査（%）

男性	運動-1（狭義運動）	運動-2（生活活動）	運動1+2（重複なし）	運動・生活活動なし（非運動者）	女性	運動-1（狭義運動）	運動-2（生活活動）	運動1+2（重複なし）	運動・生活活動なし（非運動者）
19歳以下 N=1	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100)	N=0	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
20～29歳 N=12	0(0.0)	6(50.0)	4(33.3)	2(16.7)	N=42	2(4.8)	18(42.8)	7(16.7)	15(35.7)
30～39歳 N=34	3(8.8)	9(26.5)	8(23.5)	14(41.2)	N=68	0(0.0)	24(35.3)	13(19.1)	31(45.6)
40～49歳 N=16	1(6.2)	5(31.3)	3(18.8)	7(43.7)	N=53	1(1.9)	19(35.8)	8(15.1)	25(47.2)
50～59歳 N=3	52(11.6)	1(33.3)	1(33.3)	1(33.4)	N=59	1(1.7)	15(25.4)	9(15.3)	34(57.6)
60～69歳 N=7	0(0.0)	1(14.3)	3(42.9)	3(42.8)	N=18	2(11.1)	3(16.7)	3(16.7)	10(55.5)
70歳以上 N=10	1(10.0)	0(0.0)	5(44.8)	4(40.0)	N=0	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
総計 83(人)	5(6.0)	22(26.5)	24(28.9)	32(38.6)	総計 240(人)	6(2.5)	79(32.9)	40(16.7)	115(47.9)
	重複：29(34.9)			46(55.4)		重複：46(19.2)			119(49.6)

平成28年度起生会吉田病院職員男女受診者の喫煙状況（%）

男性	400未満	400～600	600<	禁煙（対受診者）	喫煙歴なし	女性	400未満	400～600	600<	禁煙（対受診者）	喫煙歴なし
19歳以下 N=1	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100)	N=0	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
20～29歳 N=14	3(7.3)	0(0.0)	0(0.0)	1(7.1)	10(71.5)	N=41	3(7.3)	0(0.0)	0(0.0)	2(4.9)	36(87.8)
30～39歳 N=33	13(39.4)	0(0.0)	0(0.0)	3(9.1)	17(51.5)	N=69	9(13.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(5.8)	56(81.2)
40～49歳 N=16	2(12.5)	0(0.0)	0(0.0)	2(12.5)	12(75.0)	N=52	4(7.7)	0(0.0)	0(0.0)	3(5.8)	45(86.5)
50～59歳 N=3	1(33.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(66.7)	N=62	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	62(100)
60～69歳 N=7	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(28.6)	5(71.6)	N=18	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(11.1)	16(88.9)
70歳以上 N=10	0(0.0)	1(10.0)	2(20.0)	1(10.0)	6(60.0)	N=0	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
総計 84(人)	19(22.6)	1(1.2)	2(2.4)	9(10.7)	53(63.1)	総計 242	16(6.6)	0(0.0)	0(0.0)	11(4.6)	215(88.8)
	喫煙者率：26.2%			非喫煙者：73.8%			喫煙者率：6.6%			非喫煙者：93.4%	

調査結果の評価

①肥満（BMI）は全国平均とほぼ同一、②やせの状況は男性でやや少なく、女性は同等であった。③当院の喫煙率は男性が有意に少なく、女性は全国平均を有意に下回った。④飲酒習慣では危険な飲み方を示すのもが全国平均をやや上回った。⑤運動に関してはスポーツをしている群は全国平均よりも良い結果が示された。また⑥ストレスチェックの結果からは全国平均と比較して仕事の量的負担を感じるのが10%増していると評価された。この結果を踏まえて、今後は職員健康管理に一層努力する必要がある。

平成28年 ストレスチェックの結果（健康リスク）

	量・コントロール	職場の支援	綜合健康リスク
病院平均	110	100	110
なでしこ平均	114	97	111
起生会平均	111	100	111

●判定結果の読み方

「例えば健康リスクが120の場合は従業員のストレス反応、医療費、疾病休業が普通の20%増しと予想される」

「健康リスク150を越えたケースの場合は、健康問題が顕在化している例が多い」

平成28年度男女職員のアルコール摂取習慣の状況調査（%）

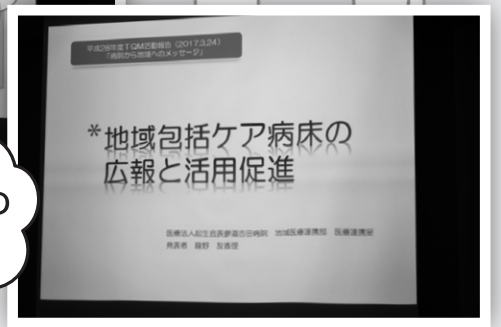
男性	非飲酒者	常習者飲酒（連日） 1～2合	常習者飲酒（連日） 3合以上	非常習飲酒者（時々） 1～2合	非常習飲酒者（時々） 3合以上	女性	非飲酒者	常習者飲酒（連日） 1～2合	常習者飲酒（連日） 3合以上	非常習飲酒者（時々） 1～2合	非常習飲酒者（時々） 3合以上
19歳以下 N=1	1	0	0	0	0	N=0	0	0	0	0	0
20～29歳 N=13	6	0	0	0	7	N=42	15	2	0	21	4
30～39歳 N=31	9	8	0	13	1	N=71	38	3	0	26	4
40～49歳 N=14	4	3	4	3	0	N=51	28	6	1	16	0
50～59歳 N=3	1	1	1	0	0	N=62	34	8	2	18	0
60～69歳 N=7	4	1	0	2	0	N=18	10	2	0	6	0
70歳以上 N=10	2	3	1	4	0	N=0	0	0	0	0	0
総計79（人）	27 (34.2)	16(20.3)	6(7.6)	22(27.8)	8(10.1)	総計 79（人）	125 (51.2)	21(8.6)	3(1.2)	87(35.7)	8(3.3)
		27.9%		37.9%				9.8%		39%	

第12回 TQM活動報告会









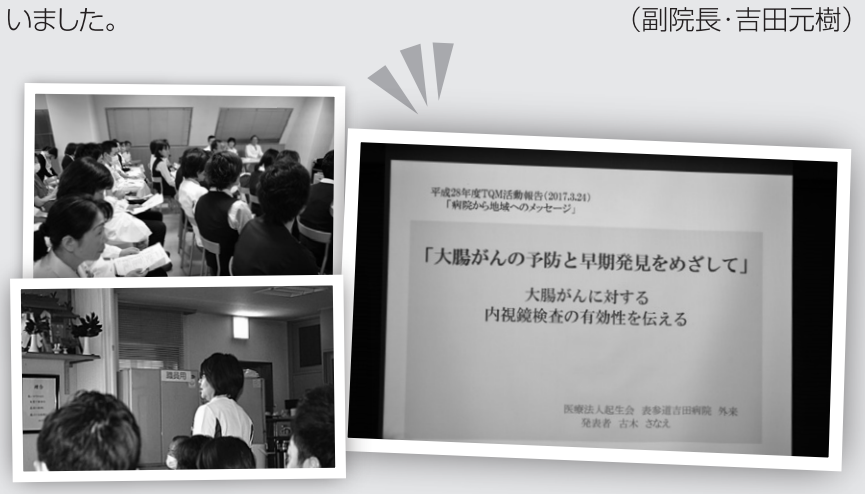
紹介元病院と紹介先病院の
スムーズな連携が重要!!

全体のテーマ:病院から地域へのメッセージ

平成29年3月24日金曜日17：30～平成28年度　第12回TQM活動報告会が開催されました。平成28年度のテーマは「病院から地域へのメッセージ」でした。迫田寛副事務長、福原修一医事課長、向本加奈江師長の各グループ司会および吉田俊彰診療部長の総合司会で進行し、多くの非常に興味深い報告が発表されました。安藤正幸名誉院長、建岡久美看護部長、吉田元樹副院長による厳正な審査の結果、以下のようになりました。

第一位の医療連携室は龍野友香理MSWが発表されました。平成27年5月からの初期導入以降、徐々に増床し、多くの患者さんに活用されている地域包括ケア病床の紹介元病院と紹介先病院との連携をスムーズに行えるための工夫が大変評価されました。
各部署の報告とも、優劣つけがたく、1年間取り組まれた成果が得られていました。　（副院長･吉田元樹）

順位	テーマ	部署名
第1位	地域包括ケア病床の広報と活用促進	医療連携室
第2位	大腸癌の予防と早期発見をめざして 大腸がんに対する内視鏡検査の有効性を伝える	外来
第3位	地域とのキャッチボール ～健康講演会を通して～	リハビリテーション科
	＜かわら版＞で吉田病院を売り込もう	医事課





次回のTQM活動報告　平成29年度の全体のテーマは**「電子カルテの導入による業務の改善」**です。

外来担当医師予定表

受付時間

平　日／午前…8:30～12:00（診療は9:00からとなります）
　　午後…13:00～17:00（診療は13:30からとなります）
土曜日／午前…8:30～12:00（診療は9:00からとなります）
休診日／日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来／田中･安藤･吉田院長

安藤Drの診療について　安藤Drの診療は予約制となりますので**電話等でのご予約**をお願い致します。

医師名		月	火	水	木	金	土
院長	午前	○			○		○
	午後						
安藤	午前	○	○	○		○	
	午後						
田中	午前		○	○			
	午後	○				○	
吉田元	午前				○		
	午後						
小島	午前						
	午後			○	○		
吉田俊	午前		○			○	○
	午後		○				
代謝内科							第2週 岡川 第4週 板井

お問い合せ先：TEL.096-343-6161　FAX.096-343-7626

●H29年4月1日より

NADESHIKO INFORMATION

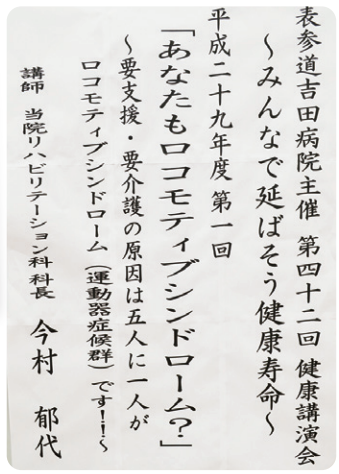
なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

第42回 健康講演会レポート

『あなたもロコモティブシンドローム?』
講師：リハビリテーション科　今村科長




表参道吉田病院主催　第四十二回健康講演会
～みんなで延ばそう健康寿命～
平成二十九年度第一回
「あなたもロコモティブシンドローム?」
～要支援・要介護の原因は五人に一人が
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）です!!～
講師　当院リハビリテーション科科長　今村　郁代

1回3分の運動で身体機能の低下を予防しよう!

5月26日(土) 14:00 ～ 第42回健康講演会「あなたもロコモティブシンドローム?」が行われました。発表者は当院リハビリテーション科の今村科長です。耳慣れない「ロコモティブシンドローム」とは一体何でしょう?病気ではないが、骨、軟骨、筋肉、関節に障害があり、立つ・歩くという機能の低下による運動器症候群の事だそうです。

厚労省の平成25年のデータによりますと、平均寿命と健康寿命(健康上問題がない状態で過ごす事ができる期間)の差はおよそ10年ですので、この期間健康的な生活が送れていない事になります。また、寝たきりの予備軍とも言われる要支援・要介護状態になる原因の25%が運動器障害との事です。肥満・運動不足によるメタボリックシンドロームが原因で膝、腰への負担が増大したり、ダイエット・低栄養によるやせ過ぎの状態で骨粗鬆症、サルコペニアになるとロコモティブシンドロームになる可能性があります。

来場された皆様にはロコモティブシンドロームの診断をして頂きました。

まず椅子に座り、両足立ち、片足立ちができるかどうか実践して頂きました。

また、2ステップの歩幅を計測し、身長で割った数値で診断を行う事もできます。1.3未満の場合は移動機能が低下している可能性があります。
背中・腰・お尻のどこかに痛みはありますか?腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか?等、25の質問に答える事でも診断を行うことができます。

日常生活において、片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたり滑ったりする、階段をあがるのに手すりが必要である等の支障がある場合、ロコモティブシンドロームの可能性があります。

片膝立ちを左右1分ずつ1日3回行う事で予防する事が出来ます。同じく1日3回、1セット5回のスクワットも効果があります。

日常生活を観察し、日々トレーニングを行う事でロコモティブシンドロームは回避する事ができます。健康寿命を延ばすためにも毎日気を付けて生活する様にしたいですね。

（病院・増永）

なでしこ秋祭り開催のお知らせ

多くの皆様の、ご来場をお持ちしております!

日にち	平成29年10月14日(土)
時間	16:00～18:30
場所	病院駐車場及び1階待合ロビー
TEL	096-343-6161 なでしこ秋祭り実行委員長：上田





介護保険で何が利用できるの？
【訪問介護について】

居宅支援事業所なでしこ
渡邉 恭子



みなさま、こんにちは。居宅介護支援事業所の渡邉です。
今回は介護保険サービスの「訪問介護（ホームヘルプサービス）」についてご説明致します。

「訪問介護（ホームヘルプサービス）」

ホームヘルパーが家庭を訪問して、入浴、排せつ、食事の介助や炊事、掃除、洗濯など日常生活の手助けを行います。このサービスは、住み慣れた家で生活を続けたいという本人や家族等の期待を応えるサービスで、比較的要介護状態が軽い方から、外出が困難な重度の方まで、幅広く要介護の方々の日常生活を支えるとともに、その家族の介護負担を軽減するなど、在宅生活を支える柱とも言うべき介護サービスです。

サービスの費用は？

＊(自己負担一割負担の場合)　＊また加算等により事業所で金額が異なります。

● 身体介護（日常生活動作の介助）

入浴、排せつ、食事、更衣、移動等の
日常生活動作の介助。

20分未満	165円
30分以上1時間未満	388円
20分以上30分未満	245円
1時間以上1時間30分未満	564円

● 生活援助（日常生活に必要な援助）

調理、洗濯、掃除、買い物等の
日常生活に必要な援助。

20以上45分未満	183円
45分以上	225円

介護保険サービスの対象にならないもの



● 直接利用者本人のためではない行為。　● 日常生活に支障がないと判断される行為
● 日常的に行われる家事の範囲を超える行為

具体例

・利用者以外のための洗濯、調理、買い物、布団干し、来客の応接（お茶、食事の手配等）
・主として利用者が使用する居室以外の掃除　・単なる見守り（留守番）や話しのみの相手
・草むしり・花木の水やり、植木の剪定等の園芸　・金銭、貴重品の取り扱い（預貯金の引き出しなど）
・家具・電気器具の移動、修繕、模様替え、大掃除、窓ガラスの磨き、床のワックスがけ
・正月、節句等のために日常より特別な手間をかけて行う調理　・犬の散歩などペットの世話



要支援の方が利用する「訪問介護」は、平成29年4月から新しい総合事業に移行します。



＊平成29年4月の時点で要支援の認定を受けている方は、認定の更新の時期に総合事業に移行します。ご利用中の方は、担当ケアマネージャーにご相談ください。

サービスの費用は？

★介護予防訪問サービス（身体介護を含むもの）	週1回程度…1168円 週2回程度…2335円 週2回超……3704円
★生活援助型訪問サービス（掃除、洗濯、調理など生活援助のみで身体介護を伴わない物）	週1回程度…… 968円 週2回程度…1936円 週2回超……3071円

興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、居宅支援事業所なでしこまで、ご連絡ください。
tel 096-343-7458

第21回 健康教室

第21回健康教室「糖尿病を学ぼう」をH29年7月1日(土)に開催し、10名の方に参加頂きました。





血糖コントロールを行いましょう。

糖尿病の合併症や薬の飲み方・夏に気をつけることについて

まず、院長から「糖尿病の合併症について」。合併症には急性のものから慢性のものがあり、中でも神経障害、網膜症、腎症は三大合併症と言われています。

糖尿病の三大合併症

❶ **神経障害**…合併症初期症状として多く、手足のしびれや痛みなどが見られ、壊疽の原因にも。
❷ **網膜症**……眼底（網膜）の血管が出血し、失明する場合も。
❸ **腎症**……人工透析の原因の第1位は糖尿病性腎症。

また、糖尿病のコントロールが悪いと、細菌などに対する抵抗力が弱まり、感染症を起こす危険が増すので、これらの合併症を起こさないためには血糖コントロールが重要となります。

次に、薬剤師より「薬剤師からのお願い」について。薬は一人一人に合わせて必要な量を主治医が処方しているので、自分の判断で薬の量を調整したりせず、決められた量をきちんと服用するということ。そして低血糖には十分な注意が必要なので、低血糖によって起こる症状を知っておき、いざという時のためにブドウ糖を準備しておくことも大事とのことです。

次に、看護師より「夏に注意してほしいこと」ということで、まずは脱水予防。糖尿病の人は動脈硬化が起きているので、脱水が起きて血液が濃くなると血管が詰まりやすく、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。こまめな水分補給で脱水を防ぐことが大切ですが、ジュース類だとたくさんの糖分が含まれているので、飲み物の選択にも注意が必要となります。さらに、暑い時期になるとのど越しのよい麺類が多くなりがちですが、麺類は炭水化物だけに偏りやすいので、バランス良い食事を心掛け、麺類だけを食べ過ぎないように気を付けてほしいとのことです。

最後に、管理栄養士より「食物繊維が糖尿病に有効な理由」について。食物繊維は便秘予防に効果があることは皆さんご存知だと思いますが、生活習慣病の予防にも効果があると言われており、糖の吸収を穏やかにして、血糖値の急激な上昇を防ぐ特徴があります。食の欧米化により食物繊維の摂取量は減少しているので積極的に摂取し、食物繊維を多く含む野菜やきのこなどから食べるという食べる順番も心掛けてほしいと思います。最後に食物繊維たっぷりの「野菜ときのこのオリーブオイル蒸し」を試食していただきました。食事・運動・薬物療法を行い、低血糖等を起こすことなく、合併症を予防するために良好な血糖コントロールを目指したいものです。
次回の健康教室は10月7日(土)に開催を予定していますので、たくさんの方の参加をお待ちしております。

本日のレシピ　食物繊維たっぷり!

野菜ときのこのオリーブオイル蒸し



材料

● ブロッコリー　● 人参
● 玉ねぎ　● 南瓜
● エリンギ
● オリーブオイル…小さじ1
● 塩 …… 少々

作り方

❶ 野菜を食べやすい大きさに切る。
❷ フライパンにオリーブオイルを敷き、野菜を並べて塩を振り、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
❸ 柔らかくなったら完成。
❹ お好みでドレッシングをかけても OK。

（病院・竹原）

御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2～3品紹介しています。
警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

（栄養科）

介護の知恵袋

危険を防ぎ、外出を楽しもう!

介護老人保健施設
なでしこ
NADESHIKO
NEWS

暑い日が段々と落ちつき、環境的にも動きやすくなる季節。外出の機会も増えるのではないでしょうか?季節の変わり目でもある中、介護する側・される側共に、楽しく安全に外出する（過ごす）知恵をご紹介します。

① 外出は普段と変わりのない体調で

自分の体調管理を日頃から行なっておきましょう。基礎体温・血圧・どのぐらいの時間だったら人と共に行動ができるか等、自分で確認しておきましょう。共に外出する方へも伝えておくと、お互い無理のない行動がとれ、安全です。

② 外出は動きやすい状態で

■ 服装

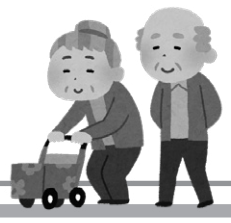
高齢者の場合、外出時一番注意したいのは転倒です。室内との具合が歩くだけでも異なります。綺麗な服を着て出掛けることは良いことですが、身体の状況に適したものを取り入れることも大切です。また、気候の変化にも対応できるよう、着ていく枚数や一緒に持っていくバッグにも工夫し、長時間の外出にも対応できるスタイルを作りましょう。

■ 手足もとの安全

●「靴」⇒日頃より履きなれている、滑らない物で疲れにくいものを選びましょう。ヒールの高い物は避け、楽に脱ぎ履きができるものが適しています。
●「バッグ」⇒できる限り両手をふさがない工夫をしましょう。小さめのリュック・ウエストポーチ等。重たい物は外出時は持たないようにし、動きやすくしましょう。
※外出する為に、日頃からこまめに体を動かしておき、足腰を鍛えておくことも工夫の一つです。

③ 外出時持参しておきたい物

外出中、体調の変化には気をつけたいものです。万が一の場合も考え行動しましょう。
●「保険証」⇒体調不良時、すぐ病院等へかかる事ができます。
●「常備薬」「お薬手帳」⇒行った先での病院にかかる際、服用されている薬がわかることにより、治療法等、スムーズに行なうことができます。
●「防寒着」⇒気候の変化への対応策。お店等、室温の変化にも注意しましょう。一人一人感覚は違います。
●「杖・車椅子」⇒外出先で借りることもできますが、自分の身体に適したものがあるかは分かりません。できる限り、自分のを持参し、身体に負担をかけないようにしましょう。



④ 外出の際、確認しておくと良いこと

■ トイレ

身体に合ったトイレは意外と少ないです。トイレがどこにいくつあるか、前もって把握が必要です。また、お店等決まっていれば、どのあたりにトイレがあるかを前もって確認しておくと行動しやすいでしょう。トイレに行くタイミングも大切です。日頃トイレに行かれる回数や間隔を把握しておき、できる限り、前もっての声掛けができ、トイレに間に合うよう心掛け行動しましょう。トイレでの失敗で外出が苦手になる方も少なくはないそうです。

■ 休憩場所の確保

長時間移動等では間で休憩をこまめに取り、体調管理も行ないましょう。トイレと同様、水分補給や身体をほぐす時間も作りましょう。目的地内でも、身体を休ませる場所があるか確認しておきましょう。

■ 食事

外出先に身体にあった食事ができる場所があるかを把握しておきましょう。いざ入れても食べられるものがないなんて事がないようにしましょう。もちろん、ご当地グルメを堪能することも楽しく過ごす一つではあります。また、お店の方と調整できる事(テーブルや椅子の調整・換気・食事形態の変更等)も行ない、皆さんで楽しく食事ができるよう工夫してみましょう。※医師からの指示等で必要なもの(自助具・エプロン・トロミ等)は持参しましょう。

⑤ 移動中の注意点



■ 歩行

●慣れない道路・横断歩道・段差に気をつけ、自分の歩くペースを保ち、無理せず進みましょう。急ぐ・慌てるは転倒の危険性に繋がります。 ●人ごみはできるだけ避けましょう。 ●歩行中、後方からの声掛けは避けましょう。転倒の危険性があります。できる限り一度立ち止まり話す等、危険を未然に防ぎましょう。●杖や車椅子使用の場合は、適した道路か確認のもと行動して下さい。道の隙間等に挟まると、少人数での対処が困難なこともあります。

■ 車での移動

●車の乗り降りは充分注意し行動しましょう。駐車する場所も工夫が必要です。駐車する際は、近くで介助ができるスペースが取れるかを考え決めましょう。 ●乗り降りのスペースに段差などがないか確認し行動しましょう。

■ 車椅子介助

●段差・隙間・踏切線路内など、タイヤ部分が入らないように介助しましょう。もし、隙間等に入ってしまっても、慌てず、近くの方にも声を掛け協力していただく等、素早く対応できるには?と、行動に移しましょう。
※高齢者を連れての外出は前もっての準備、ゆっくりと落ち着いた行動が大切となります。余裕を持つと、行動する際の不安が軽減します。

⑥ 介助（同行）する側の注意すべきこと

●外出先の把握をしておき、介助(同行)する際、前もっての声掛け・行動ができるよう心掛けましょう。
●車椅子や杖等使用されている方の介助(同行)の場合は、使用されている器具の使用方法、介助方法を確認しておきましょう。こつをつかんでおくだけでも共に行動しやすくなります。
●無理な介助(同行)は危険を伴うので避けましょう。介助(同行)がそれでも必要な場合は、介助(同行)する人を増やす等、安全を確保し対応しましょう。 ●介助(同行)する側の体調管理もきちんと行ないましょう。

最後に…

**外出は、在宅生活とは環境が変わり、自分に適した場所だけではなくなり、
また、自分の事を周りの全ての人が気付き、優先してくれるという状況ではなくなります。
まずは自分で自分を守り行動しましょう。
少しでも環境に合わせられる身体を保ち、外出できる楽しみを感じられるといいですね。**

（なでしこ・加納）

なでしこ基本理念

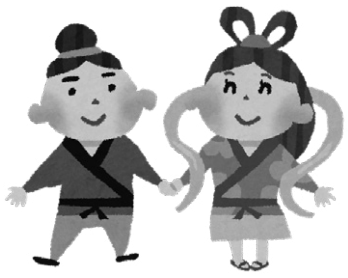
個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

入所トピックス　七夕に歌を届けよう!





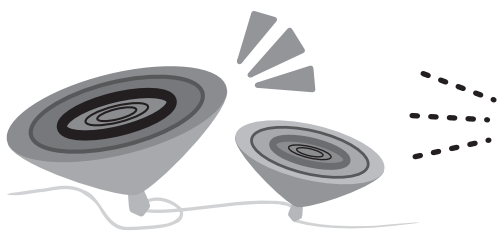
暑い季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。7月7日は七夕ということで、なでしこ入所では笹を用意して、折り紙で飾りつけを行なっていました。短冊には皆様、思い思いに願い事をしたためられていました。その中でも「健康」という言葉が多かったのが印象的でした。又、七夕に向けて歌の練習も行いました。皆様、始めは小さな声で歌詞カードを見ながらでしたが、毎日の練習の成果なのか少しづつ声が出るようになり、歌詞を見なくても歌えるようになっていました。
当日7月7日、織姫様と彦星様に皆様の歌声が届いていたら良いですね。



（なでしこ・満崎）

こ・こ(Co・Co)トピックス　肥後ちょんかけごま保存会

デイサービスこ・このご利用者様で、「肥後ちょんかけごま保存会」の会員でいらした小野洋一様にお手本を見せて貰いました。ちょんかけごまと言えばその独特の色合いをイメージしますが、赤→心臓　黄→腎臓　緑→肝臓　黒→すい臓　何もない所は肺を表しているそうです。色と色の間に細く赤い線がありますが、駒が回ることにより血が巡り、健康であることを表現している、と伺いました。
職員もご指導の下チャレンジしてみますが、とても難しく未だに回せることが出来ません。
ご本人でさえ「半年はかかった」とおっしゃっており、ご利用者の皆様と楽しみながら、今後も取り組んで行きたいと思います。









（こ・こ・石田）

なでしこガーデン上熊本　七夕飾り

七夕飾りを行いました!ご入居者様にお手伝いただき、他のご入居者様からも『ここの飾りつけは、綺麗かねぇ〜!』と大変好評でした!願い事を書いた短冊を笹の葉へ吊るし、短冊が増えていくたびに、彩りが綺麗になっていきました。1つ1つの飾りが手作りであった為、とても温かみのある七夕飾りとなりました!
★皆様の願い事が叶いますように!★









（なでしこガーデン上熊本・髙村）

なでしこ ワクワク その57 調査隊 ちょうさたい

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん！
今回は南千反畑町にある「本田フィットネスボクシングジム」さんをご紹介します。



WBO世界ミニマム級チャンピオンベルト!



街に近いのでアクセスも◎







初心者の方もぜひ足を運んでみてくださいね★



大迫力!

本田フィットネスボクシングジム

◎住所／中央区南千反畑町1−19本田ビル2F
◎営業時間／月〜金 15:00〜21:00
土曜日 15:00〜18:00
◎レッスン料／入会金20,000円　月会費10,000円
◎TEL／096-326-7795　◎定休日／日・祝祭日



今回のなでしこ調査隊は、当院医事課課長福原さんの御子息でWBO世界ミニマム級チャンピオン福原辰弥選手が所属する「本田フィットネスボクシングジム」さんにお邪魔して来ました。
今回、8月27日に初防衛戦を控えるお忙しい中、本田憲哉会長と福原選手にもお話を伺うことができました。福原選手には初防衛戦について一言。
「初防衛戦、見に来ていただいた方々に、いい試合内容だったと言ってもらえるような試合をしたい」
また、ボクシングをはじめたきっかけについては、小・中サッカーをやっていたが高校ではサッカーをやる気になれず、興味のあったボクシングを始めたこと、高校の部活は長続きせず自分でボクシングジムを探して本田フィットネスボクシングジムに入門されたことを語られました。
「本田会長と出会いメンタルを鍛えられた。おかげで自分はチャンピオンになれました」とのことです。そんな本田会長は、一見強面ですが、とても物腰穏やかな方です
本田会長は東海短期大学でご自身もボクシングをされていました。
ジムをされる前は強豪東海第二高校ボクシング部の監督を33歳頃まで務められました。熊本でボクシングジムを開きたいと思い、東京は帝拳ジムでトレーナーとして学び、38歳頃熊本に戻り本田フィットネスボクシングジムを1991年開設。今後の夢について会長は、「海外での試合を福原選手や所属選手に経験させたい」また福原選手については「彼がチャンピオンになってくれて本当に良かった、彼が頑張れるようずっとサポートしていきたい」会長の選手に対する愛情が伝わりました。
ただ会長は、なかなか練習生が集まらず「チャンピオンがいるボクシングジムという事で皆さん敬遠するのかな」と冗談ぽく言われていました。ボクシングジムと聞くと敷居が高いかもしれませんが、ストレス発散や体力づくりダイエットなどと気楽に考えてみれば敷居も低くなるのでは。仕事帰りの一二杯を仕事終わりのワン・ツーに変えてみましょう。
会長はじめ福原選手も終始笑顔で、質問に丁寧に答えて下さって、おかげで今回のなでしこ調査隊の取材を終えることができました、ありがとうございました。

（病院・古閑）

調査隊 ちょうさたい 次回取材先は？

さて、ここはどこでしょう？皆さん解りますか？
わくわく調査隊の次回取材先は一体？？



スマイルクラブ

手芸の作品を子どもや孫にプレゼント!

スマイルクラブとは、なでしこ・デイサービスこ・こで
イキイキと活動されているご利用者の紹介コーナーです。



今回は、なでしこ通所ご利用者
『池嶋 トミ子 様』をご紹介いたします。

池嶋トミ子様は、昭和2年大阪出身。30歳頃に旦那様と共に熊本に移住し、現在は花園にお住まいです。

Q 手芸などを始められたのはいつ頃からですか?
A 定年退職をした後なので、70 歳くらいからです。仕事はヤクルトの配達をしていました!
市民センターで手芸の習い事があるのを知り、してみたいと思ったので参加しました。先生が週に1度ほど来て課題を出されるので、それにいつも挑戦しています。10 年以上続けています!

Q 手芸をしていて、楽しいことはありますか?
A 出来上がるかどうか、いつもドキドキしますが、作業はとても楽しいです。数カ月かかるものもありますが、子供や孫に作品をプレゼントして喜んでもらえることが本当に嬉しいです。

Q なでしこに通われていていかがですか?
A 他の利用者さんやスタッフさんと交流できることが楽しいです。お風呂やリハビリも頑張っています!

Q これからの目標などはありますか?
A 健康な体でこれからもなでしこに通って、怪我がないように頑張って暮らしていきたいと思います。

今回の取材にあたって、ご自宅にて飾ってある作品を撮影させていただいたり、お話をたくさん聞くことが出来ました。ご協力ありがとうございました☆

（なでしこ・北里）

編集室から

次号（59号）の発行は2017年11月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合せください。

●発行責任者　吉田仁爾　●〒860-0855　熊本市中央区北千反畑町2番5号　TEL／096（343）7450　e-mail／nadesiko@kiseikai.or.jp　ホームページ／http://www.kiseikai.or.jp/