

2019年度 介護予防事業のご案内！！

昨年度より始まった「若がえり塾」と、蟹江町委託による「おんせん塾」が今年度も開講されます。

当院の介護予防事業は愛知県で唯一、日本百名泉に選ばれた尾張温泉を利用した温泉プールで行う運動教室です。温泉プールでの運動指導、体力測定、管理栄養士による栄養講座も設けており、運動・食事の両方をサポートさせていただきます。

若がえり塾

若がえり塾では、自立から要支援までの方を対象に温泉プールでの運動を行います。月曜日～木曜日、いずれかのグループに参加して頂きますが、グループにより運動の強度が異なります。自分に合ったペースで運動ができる教室になっています。

対象：65歳以上の方

（自立～要支援までの方）

料金：1回500円

日時：毎週月曜日～木曜日に実施

どれか1つに参加

13:30～14:30（月～水曜）

15:00～16:00（木曜）

期間：4月～翌年3月までの1年間

定員：7名×3グループ

9名×1グループ

※参加には申し込みが必要です

おんせん塾

蟹江町より委託された介護予防事業で、温泉を利用したプールで行う、利用者さんに合わせた歩行中心の運動メニューが特長です。なめらかな肌触りの温泉の中で気持ち良く、同世代の仲間と「介護予防」を行う教室です。

対象：蟹江町在住の65歳以上の方
（介護認定を受けていない方）

料金：無料

日時：毎月第1～第4木曜日いずれか1日に参加 13:30～14:30

期間：5月～翌年3月までの全11回

定員：1グループ9名×4グループ

※参加には申し込みが必要です

お気軽にご相談ください♪
見学等も受け付けています。

温泉プールの運動では以下のような効果が得られます

- 浮力の作用で関節への負担が少なく運動できる
- バランス能力が向上し、転倒しにくい体作りにつながる
- 温かいお湯によるリラックス作用がある
- 自分の手足を動かすことにより、水の負荷がかかり筋力トレーニングになる



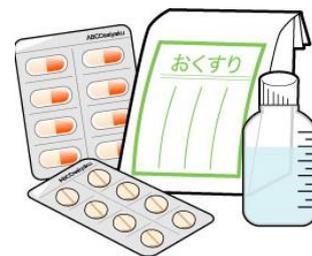
お問い合わせ

介護予防事業担当者（代表）
リハビリテーション部 小式澤
TEL：0567-96-2000

高齢者と薬 ～睡眠薬～



心と体の休息に欠かせない睡眠。しかし、現代社会の様々なストレスや生活リズムの変化から、誰もが十分な睡眠がとれているとは限りません。また高齢になると、ホルモンの低下や持病の増加から、不眠を訴える方が増えてきます。生活リズムや生活習慣の改善が重要ですが、改善しても眠れない、そんな時に服用するのが睡眠薬です。



睡眠薬には、以前より使用されているベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系睡眠薬という 2 種類の薬があります。作用は同じで、脳内のベンゾジアゼピン受容体を刺激することによって脳の活動を抑え、眠りやすくします。作用する時間の長さによって分類され、症状に合わせて選ばれます。

副作用としては筋弛緩（筋肉の緊張を緩める）作用や持ち越し効果（翌朝まで効果が持続してしまう）などがあげられます。非ベンゾジアゼピン系睡眠薬はこのような副作用が改良されています。どちらも適切に使用することが大切な薬です。

高齢者においては、薬の代謝・排泄に時間がかかり、筋弛緩作用による転倒のリスクが高くなるため、夜間のトイレなどには注意が必要です。

服用する際の注意点

- ・ 処方された量を守る



- ・ 飲んだら布団に入る



- ・ アルコールと一緒に飲まない



- ・ 自己判断で止めない



また最近では、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬といった新しい作用の薬も増えました。上記の薬とは作用の仕方が異なり、安全性が高いことで知られています。

服用中のお薬で心配なことがあれば医師、薬剤師にご相談下さい。



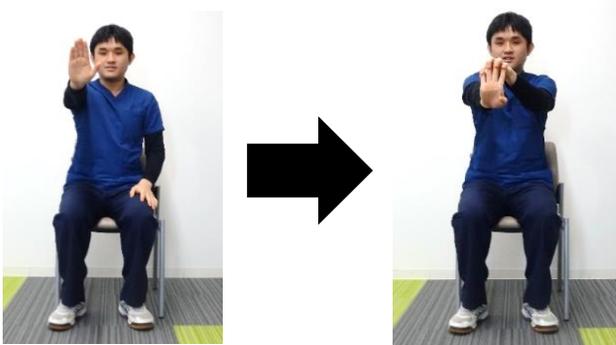
椅子に座って簡単ストレッチ！上半身編

徐々に寒さが和らぎ暖かい日が多くなり、外に出かける機会も増えてきましたね。お花見の季節にもなり、楽しみです。体の調子を整えるためにも運動をしっかり行なっていきましょう。

今回は、上半身を中心としたストレッチを4つご紹介させていただきます。運動する前、した後にぜひやってみてください！！

①手首 10 秒間×2set

- ① 右手を前に出します。
- ② 左手で右指を持っていただいてゆっくり自分のほうに寄せます。
- ③ ②の姿勢を 10 秒間キープします。
- ④ 反対側も同じように行います。



②背中 10 秒間×2set

- ① 身体の後ろで手を組みます
- ② 肩甲骨を寄せて胸を張ります
- ③ 組んだ両手をゆっくりと上に上げていきます。
- ④ ③の姿勢を 10 秒間キープします。



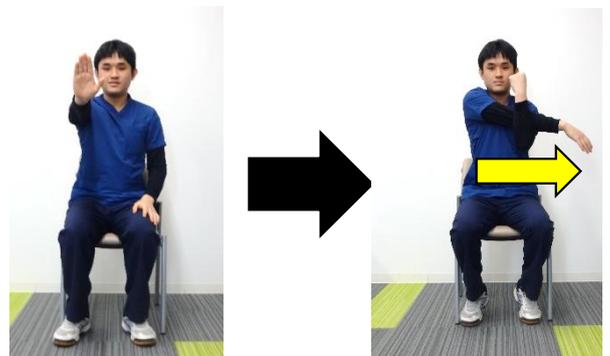
③肩 10 秒間×2set

- ① 右肘を曲げます。
- ② 左手で右肘を持っていただいてゆっくり後ろに押ししています。
- ③ ②の姿勢を 10 秒間キープします。
- ④ 反対側も同じように行います。



④腕 10 秒間×2set

- ① 右腕を前に出します。その腕を自分の体に寄せます。
- ② 左腕で右腕の肘のあたりを支えます。
- ③ 矢印の方向にゆっくり伸ばしていきます。
- ④ 反対も同じように行います。



(注意点)

息は止めないように行いましょう。←血圧が上がってしまいます！
無理に伸ばしすぎず、気持ち良くストレッチできる範囲で行いましょう。
全ての種目を行わなくても、自分に合った種目だけでも大丈夫です。

旬の食材を食べよう ～アスパラガス～



アスパラガスの旬は3月から6月にかけてです。アスパラガスから発見され、名前の由来となったアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる効果があるといわれています。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれています。主に穂先に含まれるルチンには、血管を丈夫にする働きがあり高血圧や動脈硬化の予防に効果的で、ビタミンCを多く含む食材と一緒にとるとより良いでしょう。他にもビタミンが豊富で、栄養たっぷりの食材ですのでぜひ献立に取り入れてみてください！

<新鮮なアスパラガスの見分け方>

濃い緑色で、みずみずしくハリがあるものが良いでしょう。切り口が変色しておらず、茎は太めで穂先が固くしまり、まっすぐに形よく伸びたものを選びましょう。

<保存方法>

鮮度を保つために立てた状態で冷蔵庫で保存しましょう。切り口が乾燥すると筋っぽい食感になってしまうので、端を少し切り、切り口をぬれたペーパータオルで包んで、ビニール袋に入れましょう。
※一度に食べきれない時はさっと茹でてから冷凍保存しましょう。

<茹で方のコツ>

色鮮やかに仕上げるためには、茹で上がったらすぐに冷水にとるとよいでしょう。しっかり水気を切ってから調理しましょう。
※水溶性の成分が含まれていますので、茹ですぎや水にさらしすぎないように注意しましょう。

アスパラガスのかき揚げ



<材料>

アスパラガス：1本

桜エビ：10g

玉ねぎ：50g

★ 薄力粉：200g

卵：1個

水：200cc

揚げ油：適量

<作り方>

1. アスパラガス、玉ねぎを同じ大きさ位になるように細切りにする。
2. ①と桜エビを混ぜる。
3. ★を混ぜる。
4. 3に2を入れ、混ぜる。
5. 熱した油に4を少量ずつ入れ、揚げる。
完成！

★下ごしらえのコツ★

根元は繊維が固いので、手で折って取り除きましょう。
根元近くの皮をむき、茎についている三角形のハカマを取り除きましょう。
旬の時期のやわらかいアスパラガスはそのまま調理できます。

部署紹介～メディカルサービス課～

1階の事務所に男性5名、女性4名の総勢9名で日々業務にあたっています。
様々な業務がありますが、その中の主たる3つの業務を紹介します。

①受付業務

病院の顔、受付業務です。患者さんは身体に不調を抱えおり、不安で気分が落ち込んでいることもあります。来院された患者さんと最初に接する受付で、安心感や信頼感を与えられるよう、笑顔や細やかな気配りを意識しています。

②会計業務

外来受診や入院療養中の診療費を計算し、会計を行う業務です。外来や入院療養中に行った診療内容を、厚生労働大臣が診療行為ごとに決めた診療報酬点数と、健康保険の給付割合をもとに、患者さんに負担していただく診療費用を計算します。

③診療報酬請求業務

病院やクリニックで診療を受ける場合、通常は保険証を提出して診療を受けます。これを保険診療といい、患者さんは診療費用の一部を負担し、残りは保険者（保険証を交付している健康保険組合・国民健康保険組合など）が支払う仕組みになっています。病院やクリニックなどの医療機関は、患者さん負担以外の診療費用を保険者へ請求する必要があるため、「レセプト（診療報酬明細書）」という書類を作成し、審査支払機関に提出します。

レセプトには、患者さんの氏名や診療を行った医療機関名のほか、診療の対象となった傷病名、その傷病に対して行われた処置や使用された薬に応じた診療報酬点数などが1ヶ月分まとめて記載されており、傷病名と診療内容、薬の種類に整合性がとれているかをチェックします。レセプトの記載内容に不備があると、審査支払機関から再提出を求められたり、診療費用の支払いを受けられなくなってしまうりする場合もあるので、作業の正確性が求められます。

その他に・・・

施設基準管理、システム管理、診療情報管理、防火管理、医師・病院スケジュール管理、医材物品管理などの業務があります。

また、医師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師と協力して健診業務にあたるなど、各スタッフと連携を取りながら業務を進めることもあります。

医師、看護師、介護士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、診療放射線技師、臨床検査技師、薬剤師、MSW（社会福祉士）、管理栄養士など多職種スタッフが日々協力しながら働いています。そんな中、私たちメディカルサービス課は、患者さんと医師をはじめとするスタッフとの橋渡しや、スタッフ同士が円滑に連携を取れるよう環境を整えるなど病院の縁の下の力持ちになれるよう日々働いています。

メディカルサービス課



～ 最近のできごと ～

1月17日（木）

在宅歯科医療普及研修会

海部歯科医師会の歯科医師、歯科衛生士の皆様により、「口腔ケアの正しい知識・技術の習得と適切な口腔ケアの実践による入院期間の短縮」並びに「退院後の口腔機能管理における病院と歯科診療所の連携強化による多職種連携の推進及び在宅歯科医療の普及」を目指した研修会を実施していただきました。



1月19日（土）

地域医療連携研修会 ～かにえ病院における在宅療養研修会～

蟹江町を中心とした海部地区のかかりつけ医の先生方や看護師さん、薬剤師さん、ケアマネージャーさん、社会福祉士さんなど、総勢 50 名を超える多くの職種の皆さんにお集まりいただき、それぞれの立場から意見交換のできる研修会を実施しました。

3月25日（月）～29日（金）

平成31年度新入職員オリエンテーション

この春から私たちの仲間として、一緒に働くことになった新入職員の研修を行いました。4月からは初心者マークを付けて、現場に出ます。どうぞ温かい目で、見守ってやって下さい。お願いします。



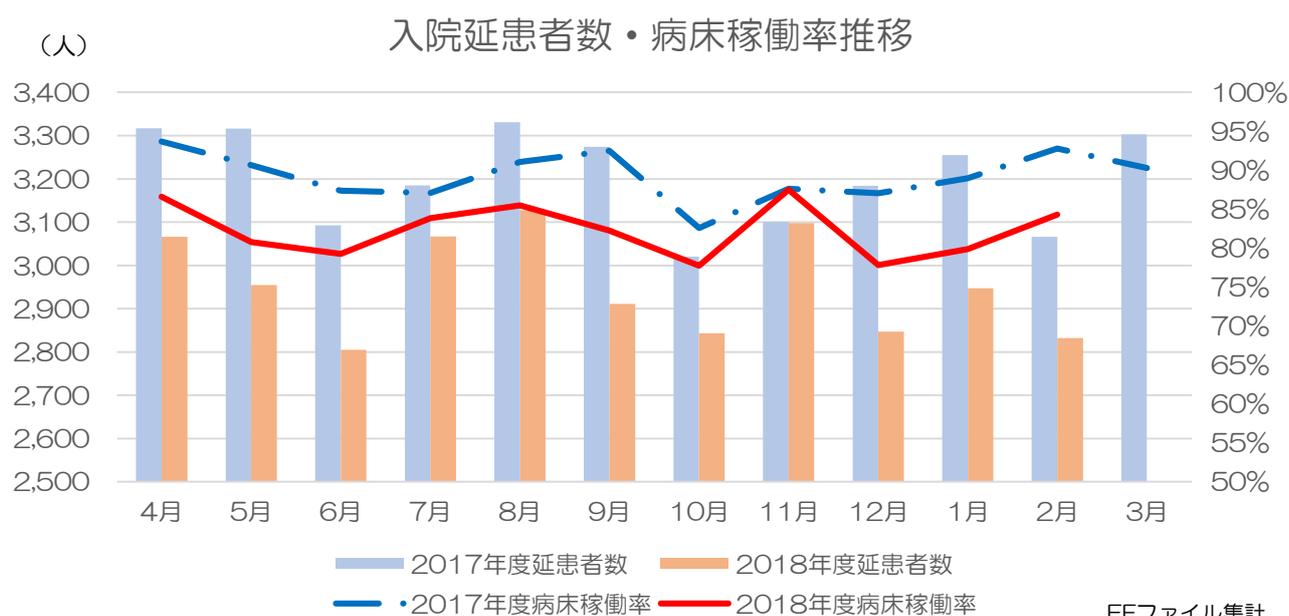
医療法人瑞頌会の理念

患者さん・家族とともに
地域とともに
職員とともに
安心・安全な
信頼される医療・介護をめざします

かにえ病院の基本方針

- 1. 患者さんとともに**
患者さんの人権を尊重しながら、患者さんそしてその家族とともに問題を解決し、常に信頼される病院にあるよう努めます
- 2. チーム医療**
全職員が協力し、患者さんを支える医療を提供します
- 3. 生活に根差したリハビリテーション**
住み慣れた環境での生活を取り戻せるように、生活に根差したリハビリテーションを目指します
- 4. 地域づくり**
地域の医療機関や介護保険・福祉施設と連携し、地域の皆さんの健康づくりを通して地域づくりに積極的に参加します

➤ 当院の診療実績



※入院延患者数：午前0時時点で在院していた患者合計
※病床稼働率：病床がどの程度稼働しているか示す指標
100%に近い数値ほど空きベッド数が少ない状態

病院からのお知らせ

外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間：8：30～11：30（診療時間：9：00～12：00）						
	内科 1	榊原院長 神経内科・内科	下野 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	
	内科 2	奥村 循環器内科・内科		医師 循環器内科	岡本 総合診療科・内科	伊藤 神経内科・内科	医師（交代制） 内科
	内科 3		山田 老年内科		河合 糖尿病内科	服部 消化器内科	
	整形外科	坂野副院長	羽賀	坂野副院長	山口	坂野副院長	坂野副院長 伊藤（交代制）
午後	受付時間：16：30～18：30（診療時間：17：00～19：00）						
	内科 1	奥村 循環器内科・内科	山本 脳神経外科	片山 リウマチ科（17：45～）		医師（交代制） 内科	
	整形外科	医師 交代制	医師 交代制	坂野副院長			

- 診察は予約制ではございません。
- 介護保険でのリハビリ（通所リハ）も行っていますが、医療保険のリハビリとの併用はできません。

➤ 健診センターのご案内

- ・ 特定健診、協会けんぽ健診、企業健診も行っています。
- ・ ご予約はお電話または受付窓口まで。お気軽にご相談ください。

☎ 0567(96)2000(代表)

➤ 介護老人保健施設かにかえ 居宅介護支援事業所かにかえ

- ・ 見学随時。お電話または受付窓口まで、お気軽にご相談ください。

☎ 0567(96)7001(代表)

医療法人 瑞頌会

尾張温泉かにかえ病院

通所リハビリ・訪問リハビリ
訪問看護

〒497-0052

愛知県海部郡蟹江町西之森字長瀬下 65-14

☎ 0567-96-2000 FAX 0567-96-3701

URL <http://www.kanie-hp.jp/>

編集・発行：尾張温泉かにかえ病院 広報部会

発行：2019年4月