

ご自由にお持ち帰り下さい

# かにえ だよい 2020年夏号

かかいつけ医って、何ですか？  
老年内科外来って？

## 介護スタッフ募集中

病院、老健で働く介護スタッフを募集しています  
未経験でもフランクがあっても、心配いりません  
わたしたちと一緒に働きましょう！



# 「かかりつけ医」って、何ですか？

皆さんは「かかりつけ医」をお持ちですか？「かかりつけ医」って何なの？と思われる方もいらっしゃるでしょう。

「かかりつけ医」とは、お住いの地域でご自身の健康のことなどをいつでも気軽に相談したり、診察してもらったりできる身近なお医者さんのことを言います。国の医療政策では、診療所やかえ病院のような身近な病院の先生が、その役割を担うことになっています。

また、海南病院のような地域における中核となる病院（**地域医療支援病院**）は「かかりつけ医」からの紹介を受けて、専門的な検査、治療を必要とする患者さんを診察することや、救急車の受け入れなど救急医療に取り組むことを求められ、その役割を担っています。



かかりつけ医

何でも相談できて、身近で頼りになる医師・施設。必要な時には専門医、専門医療機関を紹介できる。

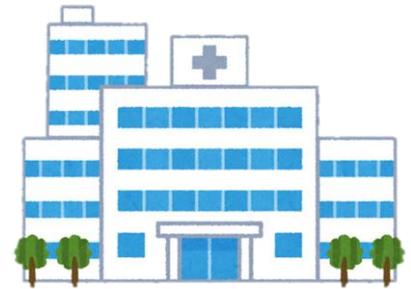


## 紹介状があると？

- ・検査の重複などが防げる
- ・選定療養費が掛からない

（例えば、紹介状がない場合、500床以上の病院での初診料は5,000円以上になります。）

※紹介状の発行には費用が掛かります（数百円～数千円程度）



地域医療支援病院

かかりつけ医を支援・連携・協力しながら切れ目のない医療を提供する役割を担う地域の中核となる病院。海部医療圏では海南病院。

「かえ病院」は開業医の先生方と地域医療支援病院の中間に位置する役割を持った病院であると共に、身近な「かかりつけ医」としての役割も併せ持っています。患者さんが当院と地域医療支援病院や開業医の先生を行き来する際には、「紹介状」をお持ちください。その「紹介状」を基に適切な医療を提供します。

また、「かかりつけ医」は医療と介護の色々な職種の方々と連絡・連携しながら支援の必要な人への活動を行っているだけではありません。これからの人生をどのように生き、どのように医療や介護を受けて最期を迎えるのかを考え、周囲の人と共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」といい、「人生会議」と呼んでいますが、「かかりつけ医」は人生の最終段階における医療やケアについて、ご本人や家族と一緒に考えていく役割を持っています。

# 老年内科って？

当院では週1回、名古屋大学および国立長寿医療研究センターに所属している山田医師が“老年内科外来”を行っています。

「老年内科って、何をしてくれるの？」とお思いの方もいらっしゃると思いますので、今回は老年内科の特徴について紹介させていただきます。

## どんな診療科ですか？

ご高齢の患者さんは、複数の慢性疾患を抱えていらっしゃる場合があります。

そのような場合、ひとつひとつの病気を個別に治療しても、診察を受ける診療科や薬の数ばかりが増えてしまうようなことがあります。

そこで、老年内科ではひとつひとつの病気を治療することだけを目的にするのではなく、ご高齢の方に特有の病気の特徴を理解した上で病気の症状だけにとらわれず、関連する診療科の医師とも連携しながら、総合的な内科診療を行い、生活の質をより良くするための支援をします。

## 対象となる場合（症状）は？

- いくつかの病気や症状が重なっている場合
- 体の機能が落ちてきている場合  
(転倒しやすくなった、ものが飲み込みにくい、やせてきた、食が細くなった)
- 体調を崩しやすくなってきている場合(疲れやすい、微熱が続く)
- 認知症が気になる場合(もの忘れが多くなった)



## ここでワンポイント

「加齢により心身が老い衰えた状態」を**フレイル**と呼び、「健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間」を意味しますが、「適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」を言います。



## いつ診てもらえますか？

- ◆ 毎週火曜日 9:00～12:00(受付11:30まで)
- ◆ 担当医: 山田洋介



# おうち体操

## ボールを使った体操編



新型コロナウイルスによる感染拡大を防ぐため、お出掛けできない日々が続いたうえに、梅雨に入ってから雨の日も多く、蒸し暑い毎日が続いています。「コロナ太り」や「自粛太り」という言葉もよく耳にしますが、外に出られず家の中で過ごす時間が増えると運動も制限され、筋力も落ちてしまいがちになります。

今回は運動不足を解消し、筋力を回復するためのボール（100均などで売っているビニール製のボール）を使った体操を紹介します。

### 3つの運動で引き締まった“からだ作り”!!

座る・立つどちらの姿勢でも運動可能です

#### 手で引き伸ばす運動

- ①ボールを胸の前で持ちます
- ②ボールを左右に均等な力で引っ張ります

10秒間つぶす × 2set  
10回ボールをつぶす × 2set



#### 手で押しつぶす運動

- ①ボールを胸の前で持ちます
- ②両手で中心に力をかけてボールをつぶします

10秒間引っ張る × 2set  
10回引っ張る × 2set



#### 脇に挟みつぶす運動

- ①ボールを脇にしっかりと挟みます
- ②内側に向けて力をかけてボールをつぶします

10秒間つぶす × 2set  
10回ボールをつぶす × 2set



# 熱中症に気をつけよう！

## 暑さに負けない体づくり

暑さで食欲がなくなると体力が低下して疲れや倦怠感を招き、熱中症にかかりやすくなります。暑い時こそバランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。

また、暑い季節はそうめんなど冷たい物に偏りがちですが、肉、魚、卵などのタンパク質や野菜、果物を併せて摂るよう心がけましょう。

水分は、食事から1日の約半分を摂っています。食事をしっかり摂ることは脱水予防にもつながります。



## 汗をかくとカルシウムも失われる！？

汗をかいて失われると言え、水分や塩分をイメージされると思います。

しかし、1Lの汗をかくと、同時に40mg～80mgのカルシウムが失われると言われていて

一般的にカルシウムの摂取量は十分とは言えません。そのため、積極的に摂る必要があります。

### < カルシウムが多く含まれる食品 >

- 乳製品
- 小魚
- 大豆製品
- 小松菜

### < カルシウムの吸収率は食品によって違う >

- 乳製品：約40%
- 小魚：約33%
- 野菜：約18%
- 大豆：約18%

## 手作りアイスクリーム

### 材料

牛乳	600ml
生クリーム	200ml
砂糖	50g
卵	1個
バニラエッセンス	小1

### ポイント

- 滑らかになるまで加熱する
- 焦げないように混ぜる
- 混ぜながら凍らせる

### 作り方

- ① 鍋に牛乳・生クリーム・砂糖を入れよく混ぜる。
- ② ①に溶き卵を濾しながら加え、よく混ぜる。
- ③ ②を弱火でゆっくり混ぜながら火にかける。(約40分程度)
- ④ ポタージュ状になったら火を止め、<sup>あらねっ</sup>粗熱が取れたらバニラエッセンスを入れる。
- ⑤ ④を濾しながら容器に移し、冷凍庫に入れる。
- ⑥ 30分したら冷凍庫から取り出し、空気を入れるように混ぜる。また冷凍庫に入れる。
- ⑦ ⑥を繰り返し、固まったら完成。



## 新しい外来担当医師のご紹介

皆様、こんにちは。

4月より、週1回ではありますが、月曜日の循環器内科外来に着任しました良永と申します。

専門は狭心症や心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症に対するカテーテル治療ですが、心不全、高血圧、不整脈等すべての心臓病、血管系疾患に対して、患者さんの状態に応じた最適な治療を提供いたします。

患者さんご本人およびご家族のご希望を伺った上で最善の診療方針を決めていますので、心臓病で苦しんでみえる患者さんはいつでもご相談いただけましたら幸いです。

よろしくお願いいたします。

循環器内科 良永真隆



静岡から

いちごの贈り物

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言発令中の5月13日、静岡市のいちご農家さんから「スタッフの皆さんにホッとする時間を過ごしてもらいたい」というメッセージと共に、心のこもった甘〜い“いちご”が届きました。

届いた“いちご”はその日のうちに、老健かにえを含めた多くのスタッフが昼食のデザートとしていただきました。とっても美味しかったです！  
ごちそうさまでした！



病院と老健で  
お花の展示

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている「花の生産者とお花屋さん」を支援する国の支援事業の一環として、蟹江町の小酒井生花店さんが3日間限定でお花を装飾展示して下さいました。

綺麗なお花に元気をもらい、新型コロナもどこかに吹き飛ばしてくれそうです！



老健かにえ  
受付ロビー



# 在宅療養総合支援センターかにえについて

地域包括ケアシステムとは、高齢者が住み慣れた自宅や地域で療養しながら長く生活できるよう、また家族に囲まれて在宅で最期を迎えることができるよう適切な医療、看護、介護等の支援を行うことです。

『在宅療養総合支援センターかにえ』には、介護老人保健施設かにえを中心に居宅介護支援事業所、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションを併設しています。

今回はそれぞれの施設を紹介させていただきます。

## ■「介護老人保健施設かにえ」

### ○入所サービス

病状回復期にある方がレクリエーション、機能回復、生活訓練を通じ、家庭復帰を目的に、身体・精神の回復、安定を図ります。

### ○短期入所（ショートステイ）

在宅での介護が必要な方で、冠婚葬祭、農繁期、旅行など、ご家族の事情により一時的にご利用いただくサービスです。

お花見会をはじめ季節の行事、ボランティアの方々による慰問、レクリエーションなどが行われています。



## ■「居宅支援事業所かにえ」

自宅で自立した生活をするためのケアプランの作成やサービス調整を行っています。

介護を必要とされる方が自宅で適切にサービスを利用できるよう、ケアマネジャー（介護支援専門員）が心身の状況や生活環境、本人、家族の希望等に沿って、ケアプラン（居宅サービス計画）を作成したり、ケアプランに位置づけたサービスを提供する事業所等の連絡調整などを行います。

当事業所は在宅療養総合支援センター2階にあり、基礎資格が医療職の2名で行っています。

## ■「通所リハビリテーション」

このサービスでは、利用者さんの日常生活能力を高めるとともに、日々の健康状態の管理や介護支援を提供しています。

また、退院・退所された方が自立した在宅生活が継続できるよう生活機能の維持・向上と介護予防目的に一人一人に合ったリハビリテーションを提供します。



通所リハビリテーションの利用者さんたちの作品を紹介します  
梅雨の雨に映える、蛙さんたちと紫陽花です。



## ■「訪問リハビリテーション」

要支援・要介護認定を受けた方を対象に、ご自宅までリハビリスタッフが訪問し、リハビリテーションを提供します。退院・退所後の在宅での生活に不安がある方や生活する上で困難な方に対して機能面・生活面を評価し、安心安全にご自宅での日常生活をその方らしく営むことが出来るよう、リハビリテーションを行っていきます。また、福祉用具の選定や使用方法の伝達・ご家族の皆さんからの質問・介助伝達にも対応します。

# 外来担当表

		月	火	水	木	金	土
受付時間：8：30～11：30（診療時間：9：00～12：00）							
午前	内科 1	榊原院長 (神経内科)	下野 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	—
	内科 2	良永 (循環器内科)	脇田 (総合診療科)	医師 (循環器内科)	岡本 (総合診療科)	伊藤 (神経内科)	医師 (交代制)
	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 山口 (交代制)
受付時間：16：30～18：30（診療時間：17：00～19：00）							
午後	内科 1	良永 (循環器内科)	山本 脳神経外科	片山 (リウマチ科 17：45～)	—	医師 (交代制)	—
	整形外科	医師 (交代制)	医師 (交代制)	坂野副院長	—	—	—

- 診察は予約制ではありません
- 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



## ～病院からのお知らせ～



- **健診センター**
  - ・ 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え**
  - ・ 見学随時。お電話または受付窓口で、お気軽にご相談ください  
☎ 0567(96)7001(代表)
- **居宅介護支援事業所かにえ**
  - ・ お気軽にご相談ください  
☎ 0567(96)7009(直通)

医療法人瑞頌会 尾張温泉かにえ病院



在宅療養総合支援センターかにえ

編集・発行：広報委員会 発行年月日：令和2年7月1日