

ご自由にお持ち帰り下さい

かにえ だより 2021年春号

コロナ禍で注目される“人生会議”
コロナ禍での取り組み紹介 part III

元気高齢者募集中！

働くからこそ、元気になる！
働いて、元気な時間を過ごしませんか？



コロナ禍で必要性の高まっている、“もしものときについて話し合う人生会議”。
かにえだよりでも取り上げて行きたいテーマですが、今号では厚生労働省が作成したリーフ
レットを紹介します。パソコン、スマホをお持ちの方はホームページもご覧ください。



人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。



あなたが
大切にしていることは
何ですか？

あなたが
信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話し合いましたか？

話し合いの結果を
大切な人たちに伝えて
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも 繰り返し考え 話し合いましたら

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



海部地区では海部医療圏 在宅医療・介護連携支援センター
（通称：あまさぼ）が“心をつなぐノート（エンディングノ
ート）”を発行し、人生会議の普及に努めています。



コロナ禍での取り組み紹介 partⅢ

まだまだ続くコロナ禍において、かにえ病院・老健かにえではそれぞれの役割を継続して果たせるよう、色々な取り組みにチャレンジしています。

前号、前々号でもその取り組みについて紹介しましたが、今回もいくつか紹介させていただきます。

職員研修での取り組み

見られてますよ！その身だしなみ



令和3年2月 業務かいぜん委員会



病院、老健ともに色々な研修を行っていますが、それを実践できるか どうか大切です。

昨年10月に行った接遇研修の後は職員向けのポスターを作成し、患者さんとの接し方や身だしなみを日頃から意識できるよう職員に働きかけています。

また、研修は職員だけに行っているわけではありません。

清掃をお願いしている会社のスタッフの皆さんにもお願いし、コロナ禍における感染予防対策について学んでもらっています。

法人の永年勤続表彰を行いました



3月5日(金)と11日(木)の二日間に渡り、令和2年度の永年勤続者を対象とした記念品の贈呈式を行いました。

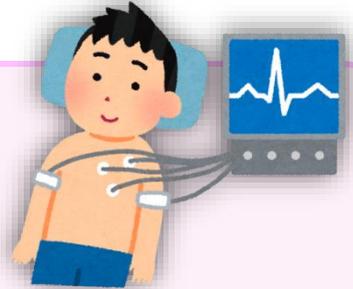
病院と老健で10年・15年・20年と長年にわたって活躍して来た職員10名が今年度の対象です。

コロナ禍で医療・介護に携わるスタッフには、職場ではもちろん、日常生活でも気を付けることが多く、ストレスも溜まりがちです。

職場の先輩や同僚が表彰される姿に元気をもらい、仕事に取り組んでもらえたらいいなあと思います。

健診センターのご紹介

コロナ禍はまだまだ続っていますが、季節は巡って暖かい春がやって来ました。ひとりひとりが健康でいることがより一層大切なご時世ですが、健診センターでは皆さんの健康維持をお手伝いできるような各種健康診断を行っています。



【生活習慣病予防健診（協会けんぽ健診）】

協会けんぽ 一般健診

※35歳以上74歳まで

問診・診察・身体計測・視力検査・聴力検査・血圧測定・血液検査
尿検査・心電図検査・胸部X線・胃部X線・便潜血反応検査

協会けんぽ 一般健診+付加健診

- ※一般健診を受診する方のうち、当該年度において40歳及び50歳の方協会けんぽ一般健診に加え、尿沈渣・肺機能検査・腹部超音波検査・眼底検査
- ▶ 肝炎ウイルス検査をご希望の方は当院にて実施できます
 - ▶ 眼底検査、子宮頸がん検査、乳がん検査は委託医療機関にて実施となります
 - ▶ 特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）対象者は当院にて実施できます

【一般健診（かにえ病院 Aコース；9,200円）】

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断

問診・診察・身体計測・視力検査・聴力検査・血圧測定・血液検査・尿検査
心電図検査・胸部X線

【一般健診（かにえ病院 Bコース；5,000円）】

問診・診察・身体計測・視力検査・聴力検査・血圧測定・尿検査・胸部X線



【特定健康診査（市町村・集合契約 A 及び B）】

問診・診察・身体計測・血圧測定・血液検査・心電図

- ▶ 貧血検査および心電図は医師の判断にて実施となります

【がん検診（市町村）】

肺がん検診・胃がん検診（バリウム）・前立腺がん検診
大腸がん検診・肝炎ウイルス検査



- ▶ 詳細についてはお気軽にお問合せ下さい。（担当：山田・長尾）
- ▶ 健診は予約制ですので、お電話または受付窓口でご予約ください。

※生活習慣病予防健診等、事前送付物がある健診についての締め切りは原則受診日の2週間前迄です

旬の野菜を食べよう!

皆さん、春野菜の時期がやってきました！
一年中出回っているじゃがいもや玉ねぎ、キャベツも“新じゃがいも”や
“新玉ねぎ”、“春キャベツ”と呼ばれ、この時期ならではの食材です。
菜の花、タラの芽、たけのこ等、今しか食べられない美味しい野菜があります。
コロナ禍でストレスが溜まっていませんか？
美味しい春野菜を食べて、ストレス発散しながら強い身体を作りましょう。

○美肌効果

色の濃い野菜(菜の花、アスパラガス、せり等)は、ポリフェノールやカロテンを豊富に含み、老化を抑制する抗酸化作用があります。老化の原因となる紫外線が強くなるので、お肌のために積極的に摂りたいですね。

春野菜の特徴

○デトックス効果

春野菜独特の苦みは“植物性アルカロイド”という成分です。腎臓に働きかけて身体に溜まった毒素を排出するデトックス効果や、肝臓の機能を高めて代謝を高めると言われています。

菜の花のキッシュ

春を食べよう！おすすめメニュー！

菜の花	1/2 束
新玉ねぎ	1 個
アスパラガス	2 本
ベーコン	2 枚
オリーブオイル	大さじ 1
冷凍パイシート	2 枚
とけるチーズ	適量
A 全卵	2 個
牛乳	75ml
生クリーム	50ml
塩コショウ	少々
ナツメグ	少々

- ① パイ皿に薄くバターを塗り、小麦粉をふりかける。解凍したパイシートをパイ皿に敷き、冷蔵庫で休ませる。
- ② ベーコンは 1cm、玉ねぎは薄切り、アスパラガスは他の野菜と同じ長さにする。菜の花は熱湯で湯がいて冷水にとり、よく水分を切って 4 等分にする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、菜の花、アスパラガスを炒め合わせ、塩コショウをする。
- ④ **A** をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ② にクッキングシートをかぶせ、上に重しを入れて 200℃ で予熱したオーブンで 10 分焼く。
- ⑥ ⑤ に③ を入れ、④ を 8 分目くらいまで注ぐ。上にチーズをふりかけ、200℃ で予熱したオーブンで 15 分焼く。その後 170℃ に下げて 10 分程焼いて完成。

おうち体操

ペットボトル体操編



陽の光も暖かくなって春の訪れを感じる毎日ですが、新型コロナウイルスについては引き続き油断のできない状態が続いています。おうちにいる時間を有効に使いたいですね。

今回のおうち体操では、ペットボトルを使った体操編をご紹介します。

準備するのは水の入った 500mL ペットボトル 2 本だけ。是非おうちで実践してみてください。

腕を前に伸ばす運動

- ①肘を曲げた状態でペットボトルを持ちます
- ②肩の高さで腕を前に伸ばします
- ③ゆっくりと①の状態に戻します

10回×3セット（1日の中で3回行いましょう）

※ 猫背にならないように姿勢に気を付けましょう！



腕を上挙げる運動

- ①肘を曲げた状態でペットボトルを肩より上に持ちます
- ②肘を伸ばしペットボトルを頭の上まで持ち上げます
- ③ゆっくりと①の状態に戻します

10回×3セット（1日の中で3回行いましょう）

※ 肩に痛みが出る際は中止して下さい！



腕を横に開く運動

- ①肘を伸ばした状態で下に下ろします
- ②肘を伸ばした状態で肩の高さまで挙げます
- ③ゆっくりと①の状態に戻します

10回×3セット（1日の中で3回行いましょう）

※ ペットボトルが身体よりも前後に出ないように気を付けましょう！



老健かにえでの過ごし方

春の訪れとともに新しい年度となりましたので、入所とデイサービスをご利用の皆さんを対象とした年間の行事予定と入所者さんの一日をまとめました。

今年度こそコロナ禍も収まって、いろんな行事を予定通りに行えればいいなと思います。

**2021年度
年間行事予定**
レクリエーション
クラブ活動

<h2 style="color: blue;">春</h2> <p>【入所】 レクリエーション ・ひな祭り会(3月) ・花見(4月)</p> <p>クラブ活動 ・音楽(3月) ・手芸(4月) ・書道(5月)</p>	<h2 style="color: blue;">夏</h2> <p>【入所】 レクリエーション ・七夕会(7月) ・スイカ割り(8月)</p> <p>クラブ活動 ・美術(6月) ・料理(7月) ・音楽(8月)</p>
<p>【デイ】 レクリエーション ・壁紙作り</p> <p>クラブ活動 ・手芸・料理 ・書道</p>	<p>【デイ】 レクリエーション ・壁紙作り</p> <p>クラブ活動 ・手芸・料理 ・書道</p>
<h2 style="color: orange;">秋</h2> <p>【入所】 レクリエーション ・敬老会(9月) ・ハロウィン(10月)</p> <p>クラブ活動 ・手芸(9月) ・書道(10月) ・美術(11月)</p> <p>【行事】 秋祭り</p>	<h2 style="color: green;">冬</h2> <p>レクリエーション ・壁紙作り ・花もち作り(12月)</p> <p>【入所】 レクリエーション ・クリスマス会 花もち作り(12月) ・初詣(1月) ・豆まき(2月)</p> <p>クラブ活動 ・料理(12月) ・書道,美術(1月) ・料理(2月)</p>
<p>【デイ】 レクリエーション ・壁紙作り</p> <p>クラブ活動 ・手芸・料理 ・書道</p>	<p>レクリエーション ・壁紙作り ・花もち作り(12月)</p> <p>【デイ】 レクリエーション ・壁紙作り ・花もち作り(12月)</p> <p>クラブ活動 ・手芸・料理 ・書道</p>

入所者さんの一日

6:00	起床
7:30~	 朝食・口腔ケア・嚥下体操 リハビリテーション 入浴 
12:00~	昼食・口腔ケア・嚥下体操 レクリエーション リハビリテーション
15:00~	おやつタイム リハビリテーション 
16:30~	立位訓練・嚥下体操 
18:00~	夕食 口腔ケア 
21:00	就寝

外来担当表

4月から
一部変更

		月	火	水	木	金	土
受付時間：8：00～11：30（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	太田 (循環器内科)	岡本 (総合診療科)	医師 (循環器内科)	稲本 (総合診療科)	伊藤 (神経内科)	前田 (神経内科)
	内科3	—	—	—	清瀬 (糖尿病内科)	服部 (消化器内科)	—
	整形外科	坂野副院長	藤井	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：16：00～18：30（診療時間：17：00～19：00）							
午後	内科1	太田 (循環器内科)	—	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



～お知らせ～

- **健診センター**
 - ・今号に掲載した記事の通り、各種健診を行っています
 - ・ご予約についてはお電話または受付窓口までお気軽にお問い合わせください
☎ 0567(96)2000(代表)
- **介護老人保健施設かにえ**
 - ・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3年4月1日