

ご自由にお持ち帰り下さい

かにえ だよい

2022年冬号

☆今月の特集☆

“理事長から新年のご挨拶”

“介護老人保健施設かにえ”

看護・介護スタッフ募集中！

病院・老健では看護、介護スタッフを募集しています。

私たちと一緒に働きましょう！



理事長から新年のご挨拶



謹んで新春のお慶びを申し上げます

昨年は令和2年に続き新型コロナウイルス感染症が収まることなく、令和3年1月8日に第2回緊急事態宣言が発令され、緊急事態措置が埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県に実施されました。更に翌週13日には緊急事態措置は愛知県を含む11都道府県に拡大されました。第2波の終息後、一旦3月18日に緊急事態は終了したものの第3波が発生し、4月25日に第3回緊急事態宣言が発令されました。以後、緊急事態宣言は継続され、第5波の終息の後9月30日緊急事態が終了しました。しかし12月には新たな変異株であるオミクロン株が海外から流入し、先が見通せない現状が続いています。

医療法人瑞頌会では、幸い「尾張温泉かにえ病院」と「老健かにえ」共に施設内感染の発生はありませんが、外来診療、入院、入所、面会等に制限があり、引き続きご利用いただく皆様にはご不便をおかけしております。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ為に、「新しい生活様式」として一人ひとりが感染防止の3つの基本である、①.身体的距離の確保、②.マスクの着用、③.手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められました。ワクチン接種と「新しい生活様式」が新型コロナウイルスの感染予防に大きく貢献していることは言うまでもありませんが、新しい生活様式は医療・介護にも「意識と行動の変容」をもたらしました。不要・不急の受診や入院を控える受療行動は良い事ですが、反面、受療が控えられることにより病気の発見が遅れ、重症化する恐れがあります。特に高齢者は外出を控える傾向が進んでいます。こうした傾向は高齢者の心身の健康に影響を及ぼし、フレイル※を助長し、健康寿命にも影響を及ぼします。

感染予防に対し十分に気を配りことは肝心ですが、健康を保ちつつ、体調不良や加齢による心身の衰えを感じたときは、かかりつけ医を受診したり、デイケアを利用するなど、適切に医療・介護保険を活用することも大切にいただけたらと思います。

医療法人瑞頌会は、「尾張温泉かにえ病院」と「介護老人保健施設かにえ」を中心とする在宅療養総合支援センターが協働して地域の医療・介護施設と連携し、「地域包括ケア」の一員として引き続き地域医療・介護連携を推進してまいります。

本年もより一層のご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

医療法人 瑞頌会
理事長 真野寿雄

※フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

スタッフ秋の慰労祭について

8月に開催した「夏の慰労祭・アイスクリーム祭り」に引き続き、10月26、28、29日の3日間「秋の慰労祭・カレー祭り」を、スタッフ及び清掃・給食業務委託会社の皆さんに法人主催で行いました。

今回はなんと！！『名古屋東急ホテル』さんよりキッチンカーを出張して頂き、ホテルご自慢のカレーを堪能させて頂きました。ホテルのカレーが職場で食べられてちょっと贅沢気分も一緒に味わえました。3日間合計約180食分、シェフのこだわりカレーを堪能しました。今回は忘新年会の代替開催だったので、コロナウィルスの状況が変われば「宴」の開催を・・・。



個人情報保護法の院内研修について

当院では全職員を対象に、令和3年12月13日～17日の期間に、「身につけておきたい医療現場の個人情報保護と情報リテラシー」の院内研修を行いました。

個人情報保護法は新たな改正法が令和2年6月12日に公布され、2年以内に施行されることに伴い、医療現場における個人データは、今まで以上に徹底した管理と適切な個人データの取扱いが求められます。研修では医療現場における個人情報の取扱いについて、医療者が身につけておきたい個人情報保護法の基本的な知識から、昨今のWebやSNSといった高度な情報化社会で生じる不注意による情報漏洩問題を取り上げて個人の情報リテラシーの意識付けを行いました。



電気設備の停電点検について

令和3年11月25日（木）に、1時間程度の停電を伴う電気設備の法定点検を行いました。当院では、3年毎に電気設備の法定点検を行っています。

今回は、停電時の非常照明・誘導灯の確認や非常用自家発電の動作確認をしました。また、電子カルテなどのシステム関係の使用も出来なくなるので、紙媒体での運用方法についても確認をしました。

災害時には停電に加え、様々な被害が出ることが予測されますが、患者さんに少しでもご迷惑をお掛けしない様努めて参ります。



「介護老人保健施設かにえ」ってどんなところ？

【介護老人保険施設とは】



老健（介護老人保健施設）の特徴

要介護者の自宅復帰を目指し、介護・看護・リハビリを提供

- 公的な介護保険施設
- 入居期間は原則 3～6 か月
- 身体介護や生活援助を実施
- リハビリ体制が充実

医師 看護師 リハビリ専門職

介護老人保健施設かにえのこんな利用の仕方をご存じですか？

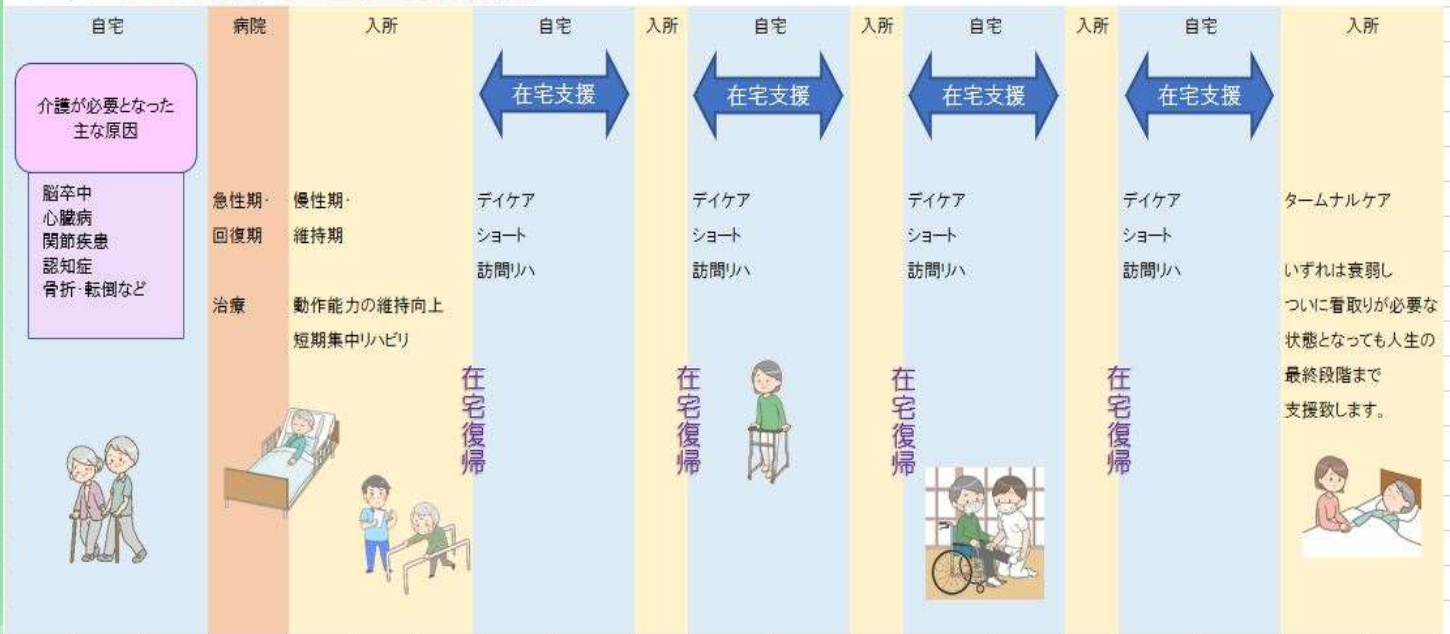
要介護 1～5 必須

- ① 時期的なご利用
 - ・ 冬場の寒い間
 - ・ 夏場の暑い間
 - ・ 冠婚葬祭の時
- ② 家族の休養
 - ・ 介護疲れ
 - ・ 孫の世話
- ③ 体調の変化時、リハビリ目的
 - ・ トイレに失敗するようになった
 - ・ お風呂に入るのが困難になってきた
 - ・ 着替えに手伝いが必要になってきた
 - ・ 解除に力が掛かるようになってきた
 - ・ 食事量が低下した ・ 食事に時間がかかる
 - ・ 転びそう ・ 昼夜逆転で夜眠らない
 - ・ 薬を飲みにくくなった
 - ・ 立ち上がりや歩行に時間がかかる

重症化する前に
ご相談下さい



これからは「ずっと入所」から「ときどき入所」へ



「老健かにえ」行事紹介

秋祭り(入所者)

書道クラブ



入所者の方たちと一緒に射的をしたり御神輿を担いで楽しみました。



とめはねに気を付けながら筆を走らせています。



クリスマスツリーを作成しました。トナカイたちが動き回っていますね。みんなでプレゼントまだ待ってます！

壁紙作り(通所)



さるかに合戦を折り紙や新聞紙を使って作成しました。



折り紙を使って多宝塔と紅葉を作成しました。

「老健かにえ」は炭酸泉を使用しています

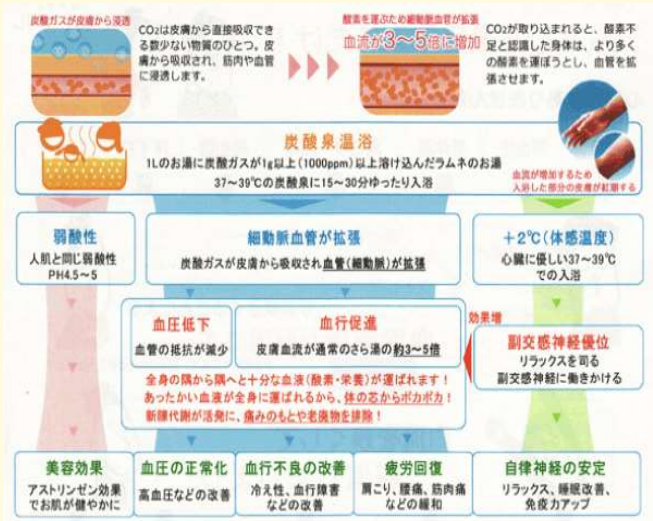
【期待される効果】

- 血管を広げ血流をよくします
- 心地よい肌への刺激
- 肌表面の汚れを吸着する洗浄効果

【血流の改善】

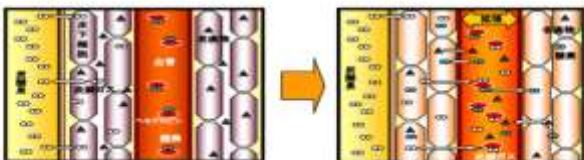
炭酸泉では、体に付着し体内に浸透した炭酸ガスに血管を拡張する効果があるとされ、血流が改善し心臓の負担が軽減されると言われています。そのため心臓病・高血圧・糖尿病・血栓・心筋梗塞などの予防・改善への効果が期待されています

※ 個浴 ハバード浴は炭酸泉ではありません。



炭酸泉の効果

1. 普通のサラ湯より毛細血管を広げ、毛細血管の血液量が大幅に増えます
2. 体の代謝が活発になり、筋肉痛の原因となる乳酸の減少を早めます。
3. 入浴時の心臓の負担を軽減します。
4. 長時間入浴しても血圧が上がりにくいです。
5. 入浴後肌はサラサラになります。
6. 毛細血管の血流が活発になるので、冷え性に効果があります。
7. 血管が広がれば血液量が増えるので深くなり、腰痛がやわらぎます。
8. 保温力があり、温められます。(普通の3倍の保温力)
9. 炭酸泉は、動脈硬化、心臓発作が多い東ヨーロッパでは、「心臓の湯」と古くから呼ばれています。また炭酸ガスは人体のどこでも通り抜け数時間で体外へ出て行く魔法のような物質です。



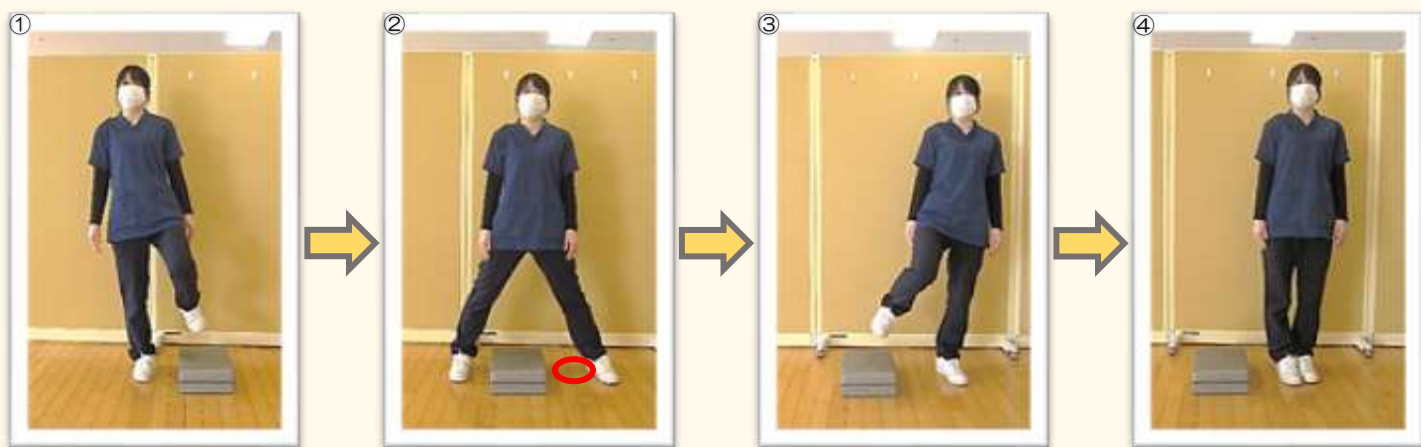
おうち体操

踏み台を使った運動編



今回は踏み台の高さを生かした運動をご紹介します。ご自宅に踏み台になるものがない方は、読み終わった雑誌や漫画などを利用して踏み台の代用が出来ます。何冊か重ねた雑誌をガムテープなどで巻き、滑らないようにすれば出来上がりです。試してみたいはいかがでしょうか。今回は縦幅 26cm、横幅 36cm、高さ 10cm の物を使用しています。今回の運動は踏み台の乗り降りなどバランス能力を必要としますので、手すりにつかまるなど、転倒しないように配慮して行って下さい。

横またぎの運動



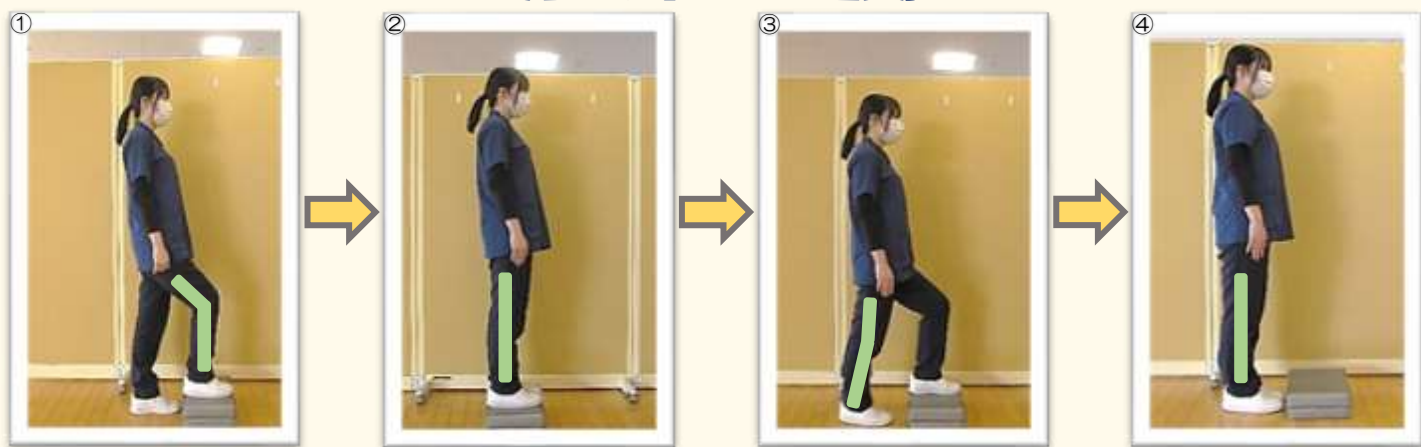
- ① 台の右側に立ち、左足をあげます。
- ② 踏み台を跨ぎます。
跨いだ足と踏み台の間隔を少し開けましょう。
- ③ 右足も①と同様に跨ぎます。
- ④ 左足の横に右足を着きます。

※手すりなどにつかまって行いましょう

回数の目安：5 往復×5 セット

(1 日の中で分けて行っても構いません)

昇り降りの運動



- ① 台の正面に立ち、右足を台の上に乗せます。
- ② 左足も乗せ両足雑誌の上に乗ります。
- ③ 右足から後ろに足を下ろします。
- ④ 両足地面に着地した姿勢に戻ります。

※手すりなどにつかまって行いましょう

回数の目安：5 往復×5 セット

(1 日の中で分けて行っても構いません)



冬はやっぱり“寒ブリ”



今回は出世魚として有名な“ブリ”をご紹介します。

養殖物もあることから一年中スーパーに並びますが、旬は12月～3月頃です。

12月～1月に漁獲される“寒ブリ”は身がしまり脂ものって特に美味しいとされています！

ブリに含まれる栄養素

ブリは栄養たくさん！

EPA：血液さらさらにして血栓・高血圧予防！

DHA：脳の活性化や動脈硬化予防効果。

タウリン：肝臓の働きを活発。疲労回復効果。

ビタミン類：

ビタミンB1…疲労回復効果。

ビタミンB2…皮膚や粘膜を健康に保つ。

ビタミンD…カルシウムの吸着を高め、骨を強くする。

ビタミンE…強い抗酸化作用を持ち、体の老化を抑える。など



ブリは脂質が豊富に含まれているためカロリーが高いという特徴があります。しかし、ビタミンB群が豊富に含まれているため、たんぱく質や脂質を効率よくエネルギーとして消費することができます。他の栄養素も豊富に含まれているので健康な体を作るのに役立ってくれる魚です。おいしい寒ブリを食べて寒い冬を乗り切りましょう！

簡単！おいしい！

塩麴とブリのから揚げ

ブリは赤身魚なの知ってた？



材料(約2人前)

ブリ…2切れ

塩麴…大さじ2

おろしにんにく…1片

おろし生姜…2片

醤油…少々

酒…大さじ1

片栗粉…適量

揚げ油…適量

レモン…お好みで

作り方

① ブリとAを混ぜ合わせ、1時間程度漬けて置く。

② ①に片栗粉をつけ、180℃で揚げる。

③レモンを添えて完成！

☆お好みで青じそを刻んで入れるとさらに美味しさが引き立ちます。



塩麴を使用することで減塩効果と旨味が引き出され、おいしさアップ！



外来診療担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間：8：00～11：30（診療時間：9：00～12：00）						
	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 （内科）	前田 （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 非常勤医 （交代制）
午後	受付時間：16：00～18：30（診療時間：17：00～19：00）						
	内科1	太田 （循環器内科）	—	非常勤医 （リウマチ科） （17：45～）	—	医師 （神経内科） （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

- 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 ^{すいしょうかい} 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4年1月4日