

行事のお知らせ(1月~3月予定)

- 1月28日 糖尿病 第1章(最近の治療法)
- 2月25日 糖尿病 第2章(薬・運動療法)
- 3月24日 糖尿病 第3章(正しい食事の選択)

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30 ~ 18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30~12:00 14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗				内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一		内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一			
		整形外科 市川 誠	脳神経内科 同道 頼子	整形外科 森 雅典	内科 消化器内科 小刀 高弘	整形外科 担当医	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00 ~ 17:00となっております。						
	内科 消化器内科 小刀 高弘	内科 循環器内科 池永 寛樹	内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 朝山 直樹	内科 消化器内科 榎木 慶一		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL : 082-843-1211 ホームページ : <http://www.usukai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽
TEL : 082-845-1211

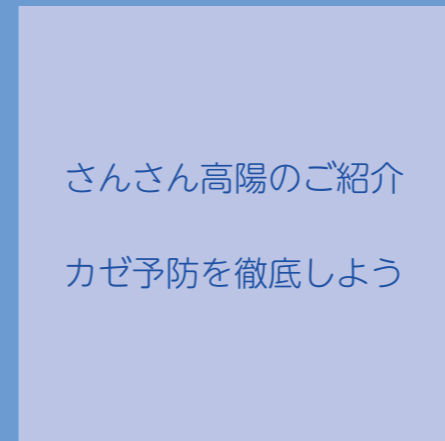
ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN



新年のご挨拶

さんさん24のご紹介



さんさん高陽のご紹介

カゼ予防を徹底しよう



集団指導
(生活習慣病予防教室)

野菜たっぷり
ベジクッキング

日本医療機能評価機構

新年のご挨拶

副理事長 高橋 祥一

新年あけましておめでとうございます。また、昨年中、高陽ニュータウン病院、さんさん高陽をはじめとした医療法人うすい会に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

さて、高陽ニュータウン病院では2013年1月に新病棟の建て替え工事を行い2年が経ちました。外来部門では、幅広い疾患に対応できるようMRIを新たに設置しました。さらに昨年末には、心血管、肝臓などの血管造影装置、骨密度定量測定器を新規更新し、より精度の高い診断、治療を心がけております。また一般病棟では各種の急病の方、カテーテルや内視鏡手術の必要な方、高齢者に多い疾患などの治療を継続し、療養病棟では慢性期の方が安らかに療養できるようなケアの実践に取り組んでまいります。救急においても内科疾患においては原則救急車は断らない方針で対応しております。

また老人保健施設さんさん高陽においては、これまで通り病院退院後、在宅復帰するにはまだ体力が戻らず、リハビリが必要な方、認知症などで常時見守りが必要な方などを受け入れる医療機関と在宅生活の懸け橋の施設として、短期入所(ショートステイ)、通所リハ(デイケア)とともに受入を行っています。さらに訪問看護ステーション亀崎、ヘルパーステーションさんさん(訪問介護)、さんさん居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)、シルバーサロンさんさん(要支援者のデイサービス)、口田地域包括支援センター(健康な高齢者と要支援者に対する各種支援)が一体となり、高陽・白木地区の「地域包括ケア」の受け皿となる準備をしております。

昨年11月には、さらなる在宅サービスとしてさんさん24(定期巡回・随時対応型訪問看護介護サービス)を開始しました。これは通常の定期的な訪問介護、訪問看護のサービスに加えて、何か困った時、トラブルに遭った時にも随時対応するサービスです。1日に何回もお手伝いが必要な方、訪問介護と訪問看護の両方が必要な方などには便利なシステムです。詳しくは担当のケアマネジャーや訪問介護士、訪問看護師にお尋ね下さい。

私たちは、当医療法人の理念である「地域の方の、個々の状況に適した最良の保健・医療・福祉サービスを提供する」に基づき、それぞれの方に寄り添った診療、介護、支援を行っていきます。これからも皆様に信頼される、身近で安心・安全の医療法人社団うすい会であるよう、職員一丸となって努力する所存ですので、今年もどうぞ宜しくお願い致します。



平成 27 年 11 月からスタート!

医療法人社団うすい会

定期巡回・随時対応型訪問看護看護

さんさん 24

サービス内容

ケアプランに基づいて、訪問介護や看護等のサービスをそれぞれの方の生活リズムに合わせて提供します。

定期巡回サービス

ヘルパーが1日に何度か、原則10~20分程度ご自宅を巡回訪問いたします。
(訪問回数や時間は、個々のケアプランによって異なります)

- 安否確認 ●排泄介助 ●体位交換 ●配膳・下膳
- 服薬介助 ●水分補給 ●移乗・移動介助 など

医師の指示による訪問看護サービス

訪問看護サービスが必要な方が対象です。

- 検温、血圧測定、状態観察 ●服薬管理
- 排便コントロール ●床ずれの処置など
- 療養生活の相談・支援
- 医療処置・治療上の看護

随時対応サービス (オペレーションサービス)

24時間 365日いつでも連絡がとれ、ご利用者の相談を受けたり、ヘルパーの訪問手配等を行います。

随時訪問サービス

オペレーターと話した後に、必要な場合はヘルパーがご自宅を訪問します。

- 転倒・転落時の対応 ●急な排泄介助
- 体調急変時の対応 ●動作不安への対応 など



ご利用できる方は?

- 要介護1~5の方で、
- ・退院直後で生活機能が低下している方
 - ・日中独居の方
 - ・ターミナルの方
- 複数回訪問の必要な方に適しています。

他サービスの利用は?

デイサービス、ショートステイ等が利用できます。



相談・申し込みは?



担当ケアマネジャーにご相談、または「さんさん24」へお電話にてご相談ください。

利用料金について

※上段：利用者1割負担額
下段：利用者2割負担額

介護度	介護・看護 両方利用の場合 (訪問看護サービス 利用の場合)	介護サービスのみ 利用の場合 (訪問看護未利用)
要介護1	8,833円 17,666円	6,054円 12,108円
要介護2	13,800円 27,600円	10,807円 21,614円
要介護3	21,064円 42,128円	17,943円 35,886円
要介護4	25,967円 51,934円	22,697円 45,394円
要介護5	31,457円 62,914円	27,450円 54,900円

定期巡回・随時対応型訪問看護看護

さんさん 24

住み慣れた自宅での生活が継続できるように訪問看護と訪問介護を一体的に24時間・365日対応します。

ご相談はお気軽に。
まずはお電話ください。

さかうえ
担当：坂上 082-842-6151 (代)

さんさん高陽

通所リハビリテーションとは?

通所リハビリテーションは、介護保険の給付対象となるサービスです（デイケアと呼ばれます）。利用を開始するには、要介護・要支援認定を受けている必要があります。

老人保健施設さんさん高陽通所リハビリテーションでは、心身機能の維持回復と日常生活の自立を目的としたリハビリの提供をいたします。日帰りでご利用いただき、送迎・リハビリ・食事・各種レクリエーションなどのサービスを行います。

人とのふれあいや楽しみ、生きがいづくりとなるプログラムを通じて、身体機能の維持・向上を図り、地域の皆様の在宅生活を支援いたします。



通所リハビリテーションはこのような方におすすめです

- 病院から退院直後でリハビリが必要な方
- 家に閉じこもりがちで外出の機会が少なくなってしまった方
- お友達をつくりたい、リハビリをしたいなどの意欲がある方



さんさん高陽通所リハビリテーションについて

落ち着いた雰囲気の中、アットホームな感じで過ごしていただくことができ、いろいろな行事やイベントがあります。毎日多彩なレクリエーションがあり、頭や身体を使った体操は日常生活にとって欠かせないものです。

利用者様の一人ひとりに目標や夢があり、その実現に向かって、職員は日々取り組み頑張っております。



まずは、さんさん高陽通所リハビリテーションを体験していただきたいと思います。
お悩みの方は、お気軽にご相談ください。

お問合せ先 (082) 845-1211
担当: 支援相談員(寺地)

カゼ予防を徹底しよう

カゼは、咳やくしゃみなどで空気中に飛び出したしぶきの中のウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた指で鼻や口や目に触れることにより、粘膜に炎症を起こして始まるのが一般的です。ウイルスをシャットアウトして、カゼを予防しましょう。

監修

独立行政法人国立病院機構
東京病院

外来診療部長 永井 英明

咳エチケット 咳・くしゃみをするとき

- ① 咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
- ② マスクがないときはハンカチやティッシュなどをあてて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。
- ③ 使用後のティッシュはすぐにゴミ容器に捨てて、その後すぐに手洗いをする。
- ④ マスクもハンカチもティッシュもないときは袖に口を当てて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。

効果的なマスクの装着例



マスクを着用する
ウイルスの侵入を100%防ぐことは難しいですが、のどの乾燥防止にも役立ちます。自分がカゼやインフルエンザのときは、周囲の人への感染を防止するために必ず着用しましょう。

子どもの急な病気に困ったときは

小児救急電話相談
#8000

休日・夜間の急な子どもの発熱など、どう対処したらよいのか、病院の診療を受けた方がいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医・看護師への電話による相談ができます。



時計や指輪などは外してから、指の間や手首までまんべんなく洗いましょう。外出先などで水道や石けんが身近にないときは、消毒用アルコールも有効です。

手洗い・うがいを習慣にする

ウイルスは手から鼻や口にも侵入します。人が集まる場所から帰ったときや、ドアノブやつり革、手すりなどに触ったあとなど、こまめに手を洗いましょう。外出後の手洗い・うがいは、カゼだけではなく、一般的な感染症予防のためにも習慣にしましょう。

予防接種を受けよう

予防接種はインフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、重症化予防にも有効です*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。また、高齢者は、肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心です。

*感染を100%予防するものではありません。

65歳以上の方や60~64歳で基礎疾患(糖尿病や慢性心疾患など)のある方については、補助が受けられますので、自治体にお問い合わせください。

高齢者・子ども・持病のある人には
とくにすすめます。



インフルエンザにも要注意

突然の高熱(38℃以上)、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があります。できるだけ早く受診してください。早めに受診することは自分の身体のためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後2日かつ発病から5日を経過してから、職場へ復帰しましょう。

集団指導

(生活習慣病予防教室:10～12月)



2015年10月22日(木) 13時30分～14時30分

内容:腎臓病

担当:循環器内科医師 立石 博信 管理栄養士 横山 智子



現在、日本の成人の8人に1人にあたる1330万人の方が慢性腎臓病患者と推測され、治療を要する患者も600万人あまりいるとされています。

腎臓は、ミネラルや血圧の調整、老廃物の産生などの大切な役割を担っています。腎臓病は内臓機能が低下した高齢者に起こりやすく、根本的治療がないため投薬と食事でのたんぱく質・塩分調節が始まります。また、腎臓病には糸球体腎炎やネフローゼ症候群などの疾患があり、病態もさまざまです。

10月の集団教室は、医師からはそれぞれの腎疾患について、管理栄養士からは腎臓を大切に作る食生活についてお話しさせていただきました。多くの方にご参加いただき、充実した集団教室となりました。

2015年11月26日(木) 13時30分～14時30分

内容:消化器疾患 ～胃・ポリプへの内視鏡的治療～

担当:消化器内科医師 高橋 祥一 管理栄養士 横山 智子



日本人はもともと胃がんにかかる人が多かったのですが、食生活の欧米化により大腸ポリプや大腸がんにかかる人が増えてきています。

11月の集団教室は、当院消化器内科の高橋医師より内視鏡的治療について、管理栄養士からは胃腸に優しい食生活についてお話しさせていただきました。

参加していただいた皆様からは、普段見ることのできない治療の様子を動画で見ながら説明を聞くことができ、治療に対する理解が深まり不安が軽減したとのお声を頂戴しました。

来年度もご参加いただいた患者様やご家族様、地域の皆様にとって少しでもお役にたてる集団教室を行えるよう、これからも努めていきたいと思っております。

2015年12月17日(木) 12時～13時

内容:減塩のすすめ ～減塩食体験会～

担当:管理栄養士 青山 希



平成25年国民健康・栄養調査では、成人の塩分摂取平均量は男性で11.1g、女性で9.4gと報告されました。ところが、厚生労働省から発表される食事摂取基準(2015年)では、一日あたりの塩分量は男性8.0g未満、女性7.0g未満とさだめられ、さらに高血圧症の方は一日6g未満となっています。

12月の集団教室では、減塩食の調理のポイントと外食の注意点などを中心にお話しさせていただきました。また、香辛料やゴマの風味を活かした料理や、当院でお出ししているだしをきかせた味噌汁を召し上がっていただき、減塩食の大切さを体験していただく機会を設けました。



エネルギー◎286kcal
塩分◎1.9g

野菜たっぷり ベジクッキング



1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は270gですから、80g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリー野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

カキ……………160g
ほうれん草……………150g(2/3わ)
玉ねぎ……………60g(1/3個)
マッシュルーム……………40g(3個)
油……………小さじ1
バター……………12g(大さじ1)
小麦粉……………12g(大さじ1と1/3)
牛乳……………200ml(1カップ)
塩……………0.6g
ピザ用チーズ……………30g(大さじ5)

作り方

- ①ほうれん草は熱湯で固めにゆで、水にとって水気を絞り、5cm長さに切る。
- ②玉ねぎ、マッシュルームは薄く切る。
- ③カキは水洗いして水気をきる。
- ④小鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を入れて手早く混ぜる。煮立ってきたら火を弱めて塩を加え、とろりとするまで煮込み、ホワイトソースを作る。ダマができたときはこす。
- ⑤フライパンに油をあたため、玉ねぎをよく炒め、カキを加えて炒める。カキに火が通ったら①を加えて炒める。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れ、④のホワイトソースをかけてピザ用チーズをちらし、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

冬の定番メニューでからだポカポカ
カロテン・ビタミンCを多く含む
ほうれん草はカゼ予防にも

カキとほうれん草のグラタン



材料



4



5

料理制作
管理栄養士 宗像伸子