

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol. 42

自由にお持ちください Aug. 2018

特集

自宅での生活を支える 医療・介護のカタチ

P.3 • 甲友会 スタッフ・インタビューズ
「管理栄養士のしごと」

P.4 • ドクターに聞いてみよう
「内視鏡検査は怖い?」

P.5 • 食事をたすける リハビリ道具図鑑
• 自宅でできる! かんたんエクササイズ

写真 西宮協立訪問看護センター 居宅介護支援事業所 ケアマネジャー

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!

エネルギー
52 kcal

炭水化物: 3.9g
食物繊維: 0.1g

塩分
0g

抹茶の レアチーズケーキ風

【材料】

9人分	1人分のおおよその分量
• ヨーグルト..... 400g (1パック)	45g
• 豆乳..... 400g	45g
• レモン果汁..... 30g (大さじ2)	3g
• シュガーカット..... 25g	3g
• 抹茶..... 3.6g	0.4g
• ゼラチン..... 5g	0.5g
• 水..... 15cc (大さじ1)	1.5cc

【つくり方】

- ① ザルにキッチンペーパーをひき、ヨーグルトを移す。ラップをかけ、冷蔵庫で1時間水切りをする。
- ② 豆乳は鍋に移し、火にかける。沸騰直前で火を止める。火を止めた後、レモン汁大さじ2を加え20秒放置。その後ゆっくりと混ぜる。
- ③ ヨーグルト同様、ザルにキッチンペーパーをひき、②を移す。ラップをかけ冷蔵庫で1時間水切りする。
- ④ 水切りしたヨーグルト・豆乳と、分量のシュガーカット・抹茶・ゼラチンをミキサーにかける。
(※ゼラチンは15ccの水でふやかし、電子レンジ500Wで2秒温め、最後に加える)
- ⑤ 容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

レシピ監修 西宮協立脳神経外科病院 管理栄養士 若月 未来

甲友会グループ 株式会社メディス

介護・医療・リハビリが充実した
やすらぎの場を提供します

外部サービス利用型特定施設
介護付有料老人ホーム
やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

まずは、ご相談ください。 ☎ 0120-4165-99

詳細な情報は → <http://k-medis.co.jp/> やすらぎ 検索

~いつも笑顔で安心と満足をお届けします~

つながり 訪問介護センター
つながり

〒663-8211 西宮市今津山中町6-32 キャッスル西甲子園201号

- ◆ サービス提供時間 / 8:00~20:00(月~日)
- ◆ 営業エリア / 西宮市(北部を除く)
- ◆ 受付時間 / 9:00~18:00(土・日・祝除く)

何でもお気軽にお電話ください。 ☎ 0798-38-0967

医療法人社団 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~

西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1 ☎ 0798-33-2211

西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32
☎ 0798-33-6233 / 0798-33-6251 (居宅介護支援事業所)

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0798-33-3501

西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷺林寺南町 2-13 ☎ 0798-75-3000

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 ☎ 0798-36-6780

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市今津山中町 6-32 ☎ 0798-32-5322

法人理念

医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行責任者: 法人本部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13-3F
TEL: 0798-32-3251 (法人本部/広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai-now@nk-hospital.or.jp

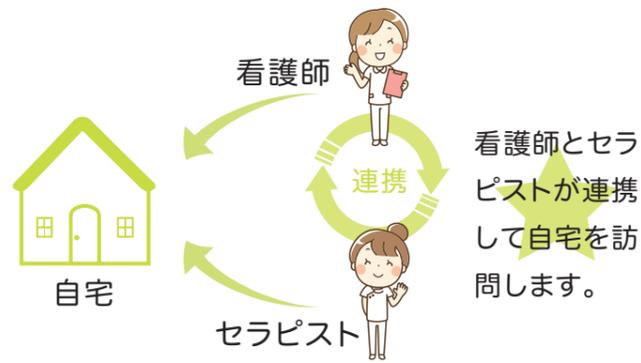
ホームページ随時更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



<http://www.nk-hospital.or.jp/>

訪問看護センターからのリハビリ

現在、訪問看護センターからの訪問リハビリについては、看護業務の一環という位置づけです。病状や療養生活について、適切な判断に基づいたケア実施のため、看護師の定期的な訪問が必要となります。



自宅での生活を支える 医療・介護のカタチ

3 西宮協立訪問看護センターの場合 訪問看護と訪問リハビリテーション

まずご自宅にも定期的に看護師が訪問することで、困りごとや脳梗塞再発予防のアドバイス、排泄などで必要な場合の医療処置を行うことができます。何かあったときに、24時間電話がつかえるようなサービスも選べます。



法律上でも規定されていますが、看護師は医師の指示のもとで業務を行うことができます。職種、これは訪問看護でも同様です。K子さま

家で看護師ができること
訪問看護とは看護師が自宅に伺うことができるシステムです。病院の看護師が自宅へ訪問できる事業もありますが、西宮協立訪問看護センターのスタッフは病院や診療所の看護師やセラピストではなく、訪問看護ステーションという事業体から対象の皆さまのご自宅に訪問しています。

看護師が自宅へ

訪問看護

生活につながるリハビリ
K子さんのお母さまは一人暮らしのため、移動の練習だけでなく、更衣や整容、入浴、掃除、調理など家事動作の練習も行います。また、他者との交流も大切と考えていますので、屋外歩行の練習など、社会参加に向けてのアプローチにも取り組めます。その他、趣味活動にもなう動作練習も行います。



一人で行えることを増やす
病院ではできないことが家に帰ると難しくなることがあります。自宅でもできる動作はより安全に、難しい動作に関しては環境の設定や道具など、どのようなサポートがあればいいのか確認します。難しい動作にも挑戦しつつ、快適に生活できるようリハビリで改善を図ります。

一人で行えることを増やす

訪問リハビリテーション

自宅での生活を支える

医療・介護のカタチ

1 さまざまな心配

知識がない...
誰に相談する?
介護保険?
家族の負担...



主に、お近くの地域包括支援センターからケアマネジャーを紹介されます。



※地域包括支援センターについてご不明の際は、市役所にお問合せください。

■ K子さんの場合 ■
一人暮らしの母親が脳梗塞になった。手足にまひが残っているのに(要介護2)、「住み慣れた自宅で過ごしたい」って言うけど大丈夫かしら……?

2

まずは、ケアマネジャーへ相談を!

まず、お母さまは退院後どのような生活を希望されているか、ご家族の心配事は何かなど、よくお話をうかがいます。その上で介護や医療、その他の制度を使いながら、お母さまとK子さまの望む生活をトータルにコーディネートします。

手足にまひが残っても、できることはたくさんあります。例えばヘルパーと一緒に家事をしたり、手すりをつけてご自宅内を自由に移動したり。訪問看護・訪問リハビリを活用することで健康管理やリハビリを継続し、できることや楽しみを増やしていくことも可能です。



少

子高齢化社会において、

自宅での生活を支える在宅医療・介護のニーズは年々大きくなっていきます。在宅医療・介護とは、医師や看護師、リハビリテーションを行うセラピストが病院ではなく自宅などを訪問して行う医療・介護サービスです。今回は西宮協立訪問看護センターを例に、住み慣れた自宅での生活を最期の時まで支える医療・介護のカタチをご紹介します。

最期の過ごし方

人生の最終段階をどこで、どのように生活するか、選択に迷われることも多々あるでしょう。私たちは、「最期まで自宅で過ごしたい」と考えている方に、訪問看護に何うことができます。また、最期をどうしたいか検討されている段階でも、その選択への迷いや不安、心配事へのご相談にも対応しています。
住み慣れた場所で一人静かに過ごされる方や聞き慣れた家族の声の中で過ごされる方もたくさんいらっしゃいます。私たちは、大切なお一人おひとりの療養生活を一緒に考えていきたいと思っています。



西宮協立訪問看護センター 所長 稲葉 典子

管理栄養士の の しごと

食べたい、 その思いを大切に

西宮協立リハビリテーション病院
管理栄養士 水川 佳子
好きな休日の過ごし方：六甲山 山歩き

私たち栄養科は食事を召し
上げる方を思い描き、「食べた
い」思いに寄り添うことを大切
にしています。
例えば、飲み込む機能が低下
している方へのお楽しみ嚥下食^{えんげしよく}。
病前に食べていたものが飲み込
みやすい形になり、また食べら
れるという喜びが明日への活力
になればと考えています。また、
入院生活でも食事を通し季節を
感じていただけたらと月に2回
の行事食をご提供。他にも栄養
士でなく調理師が普段とは違っ
た食事を考案する調理師メ
ニューを年3回実施しています。
栄養士も調理師も、召し上が
る方々への思いをたくさんメ
ニューへ詰め込んでいます。イ
メージ通りの料理をお届けでき
た時は感無量です。配膳後にお
手紙が届くことも多く、私たち
にとって言い表せない喜びとなっ
ています。

当院の栄養管理は、「人と
人のつながり」で成り立って
いると感じます。栄養科と
入院されている方、栄養科
と看護部やリハビリテーショ
ン部といったように、提供し
ている「食事」が人とのつな
がりをつなげています。栄養不
良にならないように、ご自宅
にお帰りになった際にもお手
本になるような食事であるよ
うに、そしてなによりも「お

いしい」と言ってもらえる食
事が提供できるように、そん
な姿勢をこれからも大切にし
てまいります。
栄養士と調理師の連携や
人との出会い、提供したメ
ニューの紹介など栄養科プロ
グとして当院のホームページ
で連載しています。よろしけ
れば、一度のぞいてみてくだ
さい。



行事食〈敬老の日〉



たくさんのお手紙

ドクターに 聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院
内科 医師 中井 啓介

内視鏡検査は怖い？

いまだ苦痛を伴うイメージの強い消化器内視鏡検査。いわゆる胃カメラ、大腸カメラは気の進まない検査の1つでしょう。しかし、隣人が胃がんや大腸がんになったということを耳にすると、「自分は大丈夫かな……」と不安になる方も多いのではないのでしょうか。今回は、内視鏡検査について西宮協立脳神経外科病院 内科 中井医師に聞いてみました。

消化管がんとは？

日本における死因の第一位は悪性腫瘍（がん）であり、全死亡原因の約3分の1を占めます。がんの中でも、消化管がんは死因の上位を占めており、男性では胃がんが2位、大腸がんが3位。女性では大腸がんが1位、胃がんが4位となっております。一方で、これらの消化管がんは、適切な診断・治療により比較的高い確率で治療することが知られており、他のがんに比べると早期に発見されれば決して怖くない病気と考えられています。

内視鏡検査って どんな検査？

内視鏡検査とは、先端に小型カメラ（CCD）またはレンズを内蔵した太さ1cm程の細長い管を口あるいは肛門より挿入、食道、胃、十二指腸や大腸の内部を観察し、時には治療を行うものです。医療機器や技術の発達により応用範囲も広がり、診断から治療までスムーズに行われるようになってきました。

当院でも内視鏡治療を 受けることができます

当院では最新の内視鏡機器を導入し、ポリペクトミーやEMR（内視鏡的粘膜切除術）を始めとしたポリープ切除から、ESD（内視鏡的粘膜下層剥離術）などの内視鏡治療を行っています。また、兵庫医科大学消化器内科の先生方が毎週当院へ来られており、より最先端の内視鏡医療の提供も可能となっております。
内視鏡検査は以前と比べ、かなり楽に検査を受けることができます。お腹の症状がある方は当院の内科の受診をご検討ください。

西宮協立脳神経外科病院

健康講座を開催しました

去る6月18日(月)13:30~15:00、浜脇公民館にて「脳卒中の予防と治療」というテーマで健康講座を行いました。講師を務めたのは、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の山添 幸です。当日は多数のご参加ありがとうございました。今後の開催については当院のホームページや広報誌「甲友会ナウ」にてお知らせします。



健康講座のご案内 ※参加無料、予約不要です

日 時：9月20日(木)13:30~15:00
講座名：骨粗鬆症と骨折治療
～寝たきり防止のための最新治療～
講 師：副院長 瀧川 直秀



場 所：アプリ甲東
(阪急甲東園駅直結/西宮市甲東園 3-2-29)
主 催：甲東地区連合婦人会
お問合せ：0798-32-3218 (地域医療連携室 國芳)

西宮協立デイケアセンターほほえみ

利用者さま・ご家族の皆さま向け健康講座&交流会を開催しました

7月21日(土)に「栄養と飲み込み(嚥下)」をテーマに健康講座を行い、講座27名・交流会19名の方にご参加いただきました。交流会では、小グループに分かれて、日頃困っていること・工夫していることなどを話していただいています。今後も開催していく予定です。



西宮協立リハビリテーション病院

第35回市民健康介護講座

日 時：9月20日(木)13:45~15:15
講座名：脳卒中予防のお話～今からできること～
転倒予防のための運動
講 師：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 南 好江
理学療法士 山上 美誉子
場 所：西宮協立リハビリテーション病院 7階会議室
定 員：40名
申込み：病院受付またはお電話にて(0798-75-3000)



写真 2018年6月21日開催の「介護予防と介護体験」

送迎バス運行時間変更

2018年7月1日より、送迎バスの運行時間が変更になりました。患者さま、ならびに来院される皆さまにはご迷惑をお掛けしますが何卒ご理解の程お願いいたします。

なお、運行時間はホームページもしくは受付に置いてあります時刻表にてご確認ください。



食事をたすける ▶▶▶▶ リハビリ道具図鑑

自助箸

西宮協立
リハビリテーション病院
作業療法士 町田 晃平



リハビリテーションは「その人らしい生活がふたたび送れること」を目標に行われています。さまざまなトレーニングや動作練習だけでなく、使う道具を工夫することも大切なポイントです。

食事に欠かすことのできない箸の福祉用具があります。動かしにくくなってしまった利き手や、非利き手で食事をする必要がある場合に使用します。箸の操作には非常に高度な技術が必要なため、「操作に手間取って食事を味わう余裕もない」という声を聴くことも少なくありません。そんなとき、こうした福祉用具を使うことで箸操作がスムーズになれば、食事そのものを楽しむことができますし、普通の箸を

使うための練習にもなります。最近では外出先でも使用できるように、木目調のおしゃれなものも発売されていますので、気になる方は私たち作業療法士にご相談ください!



自宅で
できる!

かんたんエクササイズ



腰痛改善 ストレッチ

腰痛に悩まされた経験、皆さん一度はあるのではないのでしょうか? 腰はその漢字が表すように“月(からだ)”の“要(かなめ)”であり、大切な役割を担っています。そのため、腰の骨を支える筋肉には疲労がたまりやすく、それが腰痛の原因になる場合もあります。長時間同じ姿勢を続けることは、腰に大きな負担となるため、適度に体を動かしましょう!

西宮協立デイケアセンターほほえみ
介護福祉士 小野 麻友香

1. 椅子でストレッチ



- ① 膝の上に手を置き、ゆっくりと息を吐きながら上体を前に倒す
- ② 無理しない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保つ
- ③ ゆっくり上体をもどす

2. 腰回しストレッチ



- ① 腰に手をあて、息を吐きながらゆっくりと上体をねじる
- ② その姿勢を5秒保ち、息を吐きながらゆっくりもどす
- ③ 左右交互に行う

※それぞれ1回あたり10秒程度。朝・夕、2セット程度行うといいでしょう。