

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.
47

自由にお持ちください Nov. 2019



第16回キッズトライアル西宮協立 (2019.7.28開催)

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!



旬のカボチャを使った季節感あるデザートです
豆乳かぼちゃプリン

- [材料]
- 1個分
- カボチャ30g
 - 水(ゆでる用)30g
 - 無調整豆乳.....20g
 - 牛乳.....10g
 - 低カロリー甘味料3g
 - ゼラチン0.8g
 - シナモン0.01g
 - カボチャ(飾り用)5g

- [作り方]
- カボチャは皮をむき、水から火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
※焦げないように注意!
 - カボチャが柔らかくなったら、無調整豆乳・牛乳・シュガーカット・シナモンを加え、ミキサーにかける。
 - ②をザルでこしてから鍋に入れ、弱火で温めた後、ゼラチンを加える。
 - 器に入れ、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。
 - 飾り用のカボチャを添えたら完成です。

生クリーム、卵を使用せず、豆乳と、低カロリー甘味料を使用しました。アクセントはシナモンです。



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

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 西宮市津門吳羽町9番10号

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

まずは、ご相談ください。 [受付 9:00~17:00] ヨイローゴ
0120-4165-99
詳細な情報は → <http://k-medis.co.jp/> やすらぎ 検索

- 社会医療法人 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211 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 TEL.0798-75-3000 西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233 西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251 西宮協立デイケアセンターほほえみ
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780 西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3501 | <ul style="list-style-type: none"> 西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080 介護付有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-33-3500 西宮協立訪問看護センターつながり
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-38-0967 西宮協立介護用品サービス
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-33-3500 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門吳羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322 法人本部
西宮市津門吳羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3251 |
|--|---|

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

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。

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



麻酔は患者さんの味方？！

「麻酔」という言葉は一般にも広く知られており、特に「手術」とは切っても切れない関係にあります。もし手術を受けることになったら、「痛いかな...」「怖いなあ...」と不安に思われる方が多いのではないのでしょうか。麻酔には、麻酔を専門としているドクターがいます。今回は、西宮協立脳神経外科病院 麻酔科 部長の長谷川先生に聞いてみました。



西宮協立脳神経外科病院
麻酔科
部長 長谷川 和彦

ドクターに
聞いてみよう。

麻酔の種類とは

麻酔は大きく分けて意識をとる（寝る）麻酔と、部分的に痛みをとる麻酔（局所麻酔）に分かれます。意識をとる麻酔の中でも、痛みが強い手術や全身に大きな影響を及ぼす手術には、しっかりと眠るための強い麻酔（全身麻酔）が必要です。全身麻酔は呼吸や血圧などの重要な管理が求められます。そのため麻酔に十分精通した医師が行う必要があります。

局所麻酔は手術をする場所に薬を注射する場合と、痛みを伝える神経に麻酔をする場合があります。意識をとる麻酔を行う場合でも、手術後の痛みを少しでも楽にするために局所麻酔も同時に行う場合もあります。

手術中の安全管理

手術や麻酔は技術の進歩により以前と比べたら安全性が飛躍的に進歩しました。しかし車の運転と同様に、思わぬことが原因で患者さんの生命に関わる状態になる可能性があります。

麻酔は患者さんの

味方です！

麻酔は患者さんの痛みや怖さを少しでも楽にし、安全に手術を終えることが出来るようにするためのもので、いわば患者さんにとって「味方」と言ってもよいものです。もし心配なことがあれば、手術前、麻酔科医師の診察時に気軽に聞いてみてくださいね。



西宮協立
脳神経外科病院
院長 辻 雅夫

院長就任のごあいさつ

三宅裕治前院長の後任として、令和元年8月1日より西宮協立脳神経外科病院院長を拝命いたしました。

当院は2018年に開設30周年を迎え、地域の救急医療に日々軸足を置きながらも、近隣の医療機関や介護施設からも安心して患者さまをご紹介いただける病院としてご評価いただけるようになってきました。2019年からは社会医療法

人として新たな一歩を踏み出しました。患者さま本位の良質な医療を提供できるよう、いっそう公益性の高い医療施設を目指す使命を背負いながら、これからの少子高齢化社会に向けた安心できる幅広い医療サービスを途切れなく提供すべく努力を続け参ります。

長年にわたり、大村理事長、三宅院長の築いた礎をしっかりと守り固めつつも、新たな令和時代

を柔軟に乗り切れるよう舵取りを任せられ身の引き締まる思いでございます。職員にとっても働きがいのある職場を心がけ、活があふれる明るい病院を目指したいと考えております。今後ともよりいっそう皆さまのご指導・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

8月より西宮協立リハビリテーション病院 院長として赴任いたしました。西宮協立脳神経外科病院 院長時代には絶大なご信頼を賜りありがとうございました。

当院は大阪湾を一望できる甲山山麓に位置する瀟洒な佇まいの回復期リハビリテーション病院です。最高のホスピタリティ、最先端のリハビリテーションを合

言葉に、「ふたたび自分らしく、いきいきと暮らせるように」という

う病院理念のもと、患者さまお一人おひとりに寄り添った医療・看護・リハビリテーションを提供いたしております。

病院機能評価機構、日本リハビリテーション学会研修施設、兵庫医科大学および大阪医科大学の学外臨床研修施設の認定を受け、全職員一丸となって自己研鑽し、働きがいのある職場作りを目指すとともに、医師、看護師、セラピストを目指す学生の

教育や実習にも積極的に取り組んでおります。思いがけないご病気やお怪我で、後遺症の残った患者さまやご家族の方々におかれましては、ご心配、ご不安はいかばかりかと存じますが、少しでも早く住み慣れたご自宅での生活にお戻りいただけるよう、職員一同で看護・リハビリテーションの提供、在宅支援を進めて参りますので、ご安心ください。

お薬のはなし

目薬の正しい使い方

西宮協立リハビリテーション病院
薬剤師 林政志

皆さん、こんにちは。このコーナーでは、皆さんが日頃よく使っているお薬の正しい使い方や、知っておくと役に立つ豆知識をご紹介します。

第1回目は、「目薬の正しい使い方」です。皆さん、目薬は1度にたくさんさした方がよく効くと思っていませんか？ 以前処方されてから時間がたってしまった目薬を、もう一度使ったりしていませんか？

目薬は、正式には点眼薬・点眼液と言います。処方箋なしで購入できるものもあり、身近なお薬と言えますが、なかには「上手にさせない」「正しく使っているか不安」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。正しい

い用法を守ること、お薬は本来の効果を発揮します。以下にご紹介しますので、ご参考ください。

ちなみに、目薬にたよるばかりでなく、普段から目をケアすることも大切です。スマホやテレビ、パソコンなどで画面を凝視する時間が増えている方は要注意。長時間見つめていると、まばたきの回数が減り、ドライアイの原因になります。画面に集中していることに気づいたら、休息を取り、意識してまばたきの回数を多くしましょう。



POINT



石けんと流水で手をきれいに洗いましょう。



顔を上に向け、人さし指で下のまぶたを引いてさします。1回に1滴で十分です。



しばらく目を閉じます。目をパチパチさせると目薬が流れてしまうのでめましょう。



目からあふれた目薬は、清潔なティッシュなどでふきとりましょう。



しっかりとキャップを閉めて保管。冷所保存の表示がなければ室温でも大丈夫です。開封後1ヶ月たったものは使用しない方がよいでしょう。

げんこつ法



手が震えてうまくさせない場合、片方の手でげんこつを作り、まぶたの下で固定すると目薬を持つ手が安定し、さしやすくなります。

甲友会
スタッフ・インタビューズ

4

介護福祉士のしごと

安心して 介護を目指して

私たち介護福祉士は、その人らしさを尊重すべく、心身の状況に合わせた介護が求められます。また、心身機能、生活習慣や環境などにより介護方法が異なるため介護技術が必要です。

主な役割は、日常生活を営む上で欠かせない「食事・入浴・排泄などの支援や介助」といった専門的ケア。これらは、病気や障害を持たれるまでは不自由なく行っていた場合が多く、ご本人はもちろんご家族にとっても最初は受け入れがたいものです。私たちはご本人とご家族、双方の立場から生活を考え、「その人らしさを出せる」ような関わりを目指しています。また、安心して介護を受けるための信頼関係を築けるよう、他職種と連携しながらサポートを行います。



安全に入浴できるようサポートします

私たちは、ケアトレーナーです

デイケアは、利用者さまと日常生活活動の目標を立て、リハビリの専門職種がチームになって目標達成をサポートしていくサービス。その専門職の一つである介護スタッフを、当法人のデイケアでは「ケアトレーナー」と呼んでいます。これは、「ケア+トレーナー」を表しています。

ケアについては先に述べた通りです。トレーナーとしては、マシン運動の評価、自宅でも

できる運動・体操の指導、レクリエーションの実施などの役割があり、個別から集団まで関わります。他者とのつながりや成功体験から生活の楽しみを見出し、利用者さまの「やってみたい!」という思いを大切にしています。これからお一人おひとりの目標に向かって、ケアと運動をサポートできるケアトレーナーとして頑張ります。

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ

介護福祉士 谷口 勇介

好きなこと：スポーツの名シーン（試合）を録画し、何度も見ること



西宮協立脳神経外科病院

クイック脳健診・クイック脊椎健診をはじめました

脳と脊椎に関する疾患の早期発見・治療をめざした簡易的な健診です。どちらの検査にも、放射線を照射することなく脳や脳血管の状態を評価することができます。MRI装置を用います。主として見つかる疾患について、クイック脳健診では脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の原因となりうる脳動脈瘤などの脳血管疾患。クイック脊椎健診では脊椎疾患です。これらは言語障害やまひなどの後遺症をのこすおそれがあるため、早期の発見や治療を行なうことが重要です。



クイック脳健診では脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の原因となりうる脳動脈瘤などの脳血管疾患。クイック脊椎健診では脊椎疾患です。これらは言語障害やまひなどの後遺症をのこすおそれがあるため、早期の発見や治療を行なうことが重要です。

○健診までの流れ



○料金 20,000円(税抜)

※脳健診・脊椎健診とも同料金

○注意事項：下記に該当する方はご予約の際にお伝えください(状況に応じてお受けできない場合もございます)。

心臓ペースメーカーのある方／埋め込み型除細動器(ICD)／可変式パルプシャント(V-PC-Vなど)／人工内耳、神経刺激装置など体内電子装置／刺青・アートメイク／妊娠中、妊娠の可能性のある方

第17回キッズトライアル西宮協立 開催します！



キッズトライアル西宮協立はホンモノにこだわった小学生向け医療体験型学習。今号の表紙でも、キッズたちの体験の様子をご紹介します。低学年は調剤・レントゲン・消毒や点滴などの処置・救急車などを体験。高学年は手術室に入り、バーチャル手術を体験することができます。

次回の開催日程
2020年2月16日(日) 13:00~16:00
(入場 12:30 から)

予約開始 2019年12月2日(月)
募集人数 20名程度 ※募集人数を上回った時点で締切となります。ご了承ください。
応募方法 西宮協立脳神経外科病棟のホームページからメールにて受付。予約開始日にメールアドレスを公開します。

※お電話での受付は対応していません

キッズトライアル西宮協立



西宮協立リハビリテーション病院

第40回 市民健康介護講座を開催します

講座名 正しい歩き方と靴選び

講師 理学療法士 藤原 佑樹・石川 賢人 (写真上) (写真下)

日時 12月19日(木) 13:45~15:15

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 病院受付またはお電話にて(0798-75-3000)



西宮協立認定栄養ケア・ステーション

西宮協立認定栄養ケア・ステーションを開所しました



2019年9月1日、管理栄養士が地域のなかで栄養ケアを提供する拠点として西宮協立認定栄養ケア・ステーションを開所しました(日本栄養士会認定)。医療機関や介護事業所と連携をとりながら、ご自宅への訪問栄養指導※や栄養教室等の地域活動を行い、栄養状態の評価、調理指導など一人おひとりに見合った方法でサポートします。よろしくお願いたします。

※訪問栄養指導のご利用は、医師の指示書やケアプランが必要です

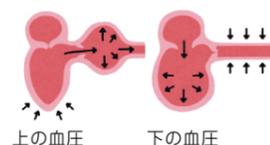
看護師

暮らしの相談室

バイタルサイン 血圧とは

西宮協立訪問看護センター
看護師 稲葉 典子

「血圧ってなに？」
血圧とは、心臓から全身に送り出される血液が血管の壁を押す力のことで、心臓が筋肉をギュッとしぼめた時を上の血圧(収縮期血圧・最高血圧)、逆に筋肉が最もゆるんだ時を下の血圧(拡張期血圧・最低血圧)といいます。「歳とともに血圧があがってき」という方も多いと思いますが、その状態についてお話しします。



Point

血圧が高いと言っても、運動直後や受診の時に測る場合は高くなるのが多いです。「血圧が高いかも……」と測ると高い時もあります。普段から測っていると「いつもの血圧の上がり方と違う」と気が付くことがありますので、病気の早期発見のためにも普段から血圧を測ることを心がけましょう。

日本高血圧学会では、正常血圧は上の血圧が120mmHg、下の血圧が80mmHg未満と規定しています。細かい分類はいくつかあるのですが、一般的には上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上の場合が高血圧状態といわれています。

※mmHg(ミリメートルエッチャー)は血圧の単位です

Q

高血圧ってどれくらい？

血圧を測ることで、心臓から出た血液がどれだけの力で血管の壁を押しているかがわかります。この壁を押す力が強いと、年齢と共に硬くなっている血管の壁を傷つけてしまう恐れがあります。その傷は脳卒中や心臓病の引き金ともなりやすいので、高血圧には特に注意が必要です。



A

Q

血圧を測ることで何が分かる？

自宅でできる!

かんたんエクササイズ



足のむくみ予防エクササイズ

夕方に「足が重たいな」と感じたことはありませんか？ 1日中座って仕事をしていたりすると、どうしても足にむくみができてしまいます。主な原因は、重力により足の血液が心臓に戻りにくくなることにあります。足の血液を心臓へ戻すには、重力に逆らって上向きに流す必要があります。今回は、座ってできる足のむくみ予防の体操をご紹介します。

西宮協立訪問看護センター
理学療法士 福井 亜希子



目安としては「10回×5セット」
定期的に行うと効果が期待できます。