

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.
43
Nov. 2018
ご自由にお持ちください

特集

デイケアを知っていますか？



P.3 ドクターに聞いてみよう
「骨粗しょう症治療への取り組み」

P.4 食事をたすける リハビリ道具図鑑
・自宅できる! かんたんエクササイズ

P.5 甲友会 スタッフ・インタビューズ
「ケアマネジャーのしごと」

写真 西宮協立デイケアセンター ほほえみ 車椅子乗降

小松菜のなめ苺あえ

調味料なし、減塩なめ苺で味付けしました。

炭水化物：3.3g
食物繊維：1.1g

塩分
0.3g

エネルギー
17kcal

【材料】

- ・ごぼう.....60g
- ・油.....0.5g
- ・黒酢.....10g
- ・シュガーカット.....1.5g (小1/2)
- ・減塩しょうゆ.....3g (小1/2弱)

【つくり方】

- ① ごぼうは沸騰湯で10分ゆでる。(新ごぼうの場合は5分ゆでる)
- ② 熱したフライパンに油をひき、ごぼうを加え、いためる。
- ③ その他の調味料を加え、調味料が少なくなるまで煮る。

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!

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

【材料】

- ・小松菜.....60g (2株)
- ・減塩なめ苺.....8g

【つくり方】

- ① 小松菜は沸騰湯に塩を入れてゆで、冷水にとる。
ザルにあけて水気をきる。(ポイントを参照)
- ② 小松菜となめ苺をあえる。

ポイント：醤油洗い
ゆでて、流水で冷やした
青菜1束に対し、小さじ
1程度のしょうゆをふっ
てから絞ります。
素材の中の水分が漬け
物を作る際に塩ふるの
と同じ作用をしてくれ、
和え物が水っぽくなりま
せん。

炭水化物：11.9g
食物繊維：3.4g

エネルギー
54kcal

塩分
0.3g

噛みごたえのある一品です。
ごぼうの黒酢煮

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/>

3 「デイケア」を利用したリハビリテーション

西宮協立デイケアセンターの場合

買い物に行けるようになりたい

ご利用の前に、相談しながら“目標”を決めます。

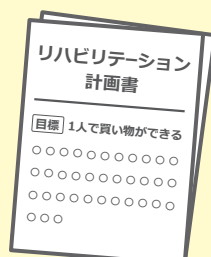
面接・医療情報確認

- 心身機能やご自宅の環境をみた上で、相談しながら目標を設定します。
- かかりつけ医からの診療情報提供を受け、医師の指示でリハビリテーションが開始となります。

“目標”達成のための“計画”を立てます。

①計画・リハビリテーション会議

痛みがない範囲は運動しても大丈夫ですよ



- リハビリテーションの目標にあわせた計画を立てます。医師との面談も行います。
- ご本人・ご家族・ケアマネジャーなど関係サービスの方と情報共有し、チームで目標へ向けたサポートをします。

3ヶ月ごと



さあ、いよいよ“リハビリ”スタート！

②リハビリテーション実施



外も歩けるようになってきたな



買い物に伴う動作の練習、歩く、つかむなどなど。

- 目標を目指して約3ヶ月間、リハビリ実施。
- 自主練習や環境の工夫などのアドバイスも行います。

大切なのは“継続”すること。生活の場でもリハビリを！

修了・卒業後フォロー

- 修了されてから約1月後、継続できているかを確認するために、ご訪問いたします。



脳血管疾患や骨折、難病、生活不活発病など、さまざまな方にご利用いただいています。お一人おひとりの状態に合わせた目標を立て、身体機能の練習や生活の場を想定したリハビリを実施・提案しています。デイケアは他の利用者さまとの交流もあり、一緒に頑張ることができる場所です。スタッフ一同、やる気や活気がもてる場所作りを大切にしています。



西宮協立デイケアセンター
所長 谷口 貴子

さまざまな心配

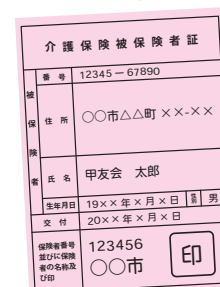
Kさんの場合

1人で買い物に行けるかな？
杖が上手に使えない！
また転倒するのが怖い...



ある日、買い物帰りに転倒したKさん。足を痛め、自宅安静で1ヶ月過ごすことに。1ヶ月後、何かを支えにしないと歩きにくい状態になりました。

1 介護保険はありますか？



デイケア（通所リハビリテーション）は、介護保険を利用できますが、医療保険は使えません。介護保険証に「要支援」や「要介護」と記載されていれば利用できます。介護保険をお持ちでない場合は、お近くのあんしん窓口や、市役所へ相談に行き、介護保険を申請しましょう。

2 ケアマネジャー[※]へ相談を！



今よりもよりよい暮らしに向けて、一緒に「目標」や「サービス」を考えたり、医療や介護の専門職との橋渡しをします。例えばかかりつけの医師から「運動」や「リハビリ」を勧められている場合は、リハビリ専門職がいるデイケアが選択肢のひとつになります。

[※]主に、お近くの地域包括支援センター（西宮市高齢者あんしん窓口）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。

デイケアを知っていますか？

自立した生活を支援する通所リハビリテーション



ひと昔前、高齢者が集まって一日過ごす所だと思われていたデイケアですが、時代の流れとともに変化しています。現在では、介護保険制度上で違いが出され、デイケア（通所リハビリテーション）とデイサービス（通所介護）に分けられています。デイケアは、日常生活活動の目標を立てて、リハビリテーションの専門的視点からチームで支援していくサービスです。今回は、当法人が運営するデイケアを例にご紹介します。



お風呂をたすける▶▶▶ リハビリ道具図鑑

シャワー チェア

西宮協立
リハビリテーション病院
作業療法士 今東 裕二



リハビリテーションは個々の体に合わせた内容や反復した動作練習だけでなく、使用する道具を工夫し、環境を利用することも大切なポイントです。

今回は入浴の際に便利な福祉

用具をご紹介します。入浴は転倒の危険性が非常に高い活動であり、特に立ち座りの際に転倒が発生しています。そのような危険を避けるための福祉用具としてシャワーチェアがあります。さまざまな種類があり、体の状態や用途に合わせて選定することが可能です。また、シャワーチェアはオレンジや赤など目立つ色が多いのですが、なぜかわかりますか？人は多くの場合、高齢になっていくにつれて視力低下が伴います。そのような視力低下がある高齢の方

でも見えやすいという点から、目立つ色が多くなっているのです。

福祉用具は年々、新しい物が作られています。気になった方は、私たち作業療法士にいつでもご相談ください。



お風呂での用途に合わせたさまざまな福祉用具



ドクターに
聞いてみよう。

骨粗しょう症治療への取り組み

近年、国を挙げて病気にならないための「予防」の取り組みがなされています。加齢 → 骨粗しょう症 → 転倒 → 骨折 → ねたきり……想像するだけでも怖いことですね。では骨折しないためにどうすればいいのでしょうか？

今回は、西宮協立脳神経外科病院 整形外科部長 瀧川副院長に「骨粗しょう症」についてお話を聞きました。



西宮協立脳神経外科病院
副院長
瀧川 直秀

自宅で
できる！

かんたん エクササイズ



写真 豊福 修士

嚥下体操

口腔内の働きが悪くなると口から食事ができなくなります。摂食・嚥下障害は窒息や誤嚥性肺炎、低栄養などの生命の危機に結びつきます。その他にも、「食べる楽しみ」という基本的欲求・生活の質にも関わります。そこで、食べる機能の回復、誤嚥性肺炎の予防をし、生活の質を向上させるために院内ではこのような口の体操を行っています。

西宮協立リハビリテーション病院
看護師 石田 歩美

くちびるの運動



「いー」と言いながら
くちびるを左右に引く



「うー」と言いながら
くちびるをとがらせる

それぞれ
3～5回ずつ
ゆっくりと
行いましょう。

舌の運動



舌をしっかりつき出し

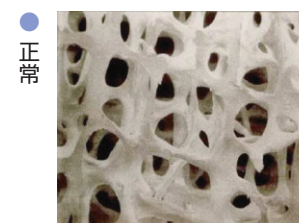


その後、もどす

予防としてはいつ実施しても構いません。すでに嚥下障害がある方の誤嚥防止は食事前がおすすめです。1日3回を目安に行いましょう。

骨粗しょう症とは？

難しい言葉で言いますと骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが高い状態を意味します。骨強度は骨密度（すかさの度合い）と骨質（骨の連結の度合い）からなります。簡単に言うと骨がすかすかで骨折しやすい状態のことです。



● 正常

● 骨粗しょう症

出典：NIH Consensus Statement 17(1):1-45, March 27-29 2000

どのような治療方法がありますか？

ご自分でできることとして、食事につける（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質の摂取）、適度な運動や日光をよく浴びることなどがあります。病院にかかっている方はまず骨密度検査を受けることが大事です。治療が必要と診断された方は骨折の病歴や骨密度検査を参考に、薬の治療が基本になります。その他、

管理栄養士による栄養指導を受けることも効果的です。

西宮協立脳神経外科病院 での特別な取り組み

当院では甲友会グループ全体で協力し、骨リボン運動という名称で、一度骨折した人が2度目の骨折を起こさないように（2次骨折予防）、また骨が弱い人が骨折しないように（1次骨折予防）取り組みんでいます。医師だけでなく看護師、薬剤師、管理栄養士、各療法士、医療秘書（医師事務作業補助者）、医療ソーシャルワーカーなど多職種がチームになり、それぞれの専門分野から継続的なフォローを行っています。この活動は国際骨粗しょう症財団（IOF）国際的な骨粗しょう症治療、予防・啓蒙活動に取り組み財団）に審査され、2018年8月、国内で3番目に賞をいただきました。



西宮協立脳神経外科病院

新任医師のご紹介 2018 年秋

● 循環器内科 安藤 友孝(あんどう ともたか)



日本医科大学 卒
趣味：山登り

座右の銘

七転八起！

● 脳神経外科 大村 知久(おおむら ともしさ)



神戸大学 卒
趣味：野球、ゲーム、ガンブラ

座右の銘

ヒトにやさしく

第14回キッズトライアル西宮協立 開催しました！

キッズトライアル西宮協立は小学生を対象とした医療体験型学習。8月19日(日)開催の第14回には21名の参加があり、約30名のスタッフで対応しました。キラキラの瞳、かわいい笑顔がいっぱいの一日でした。詳しい当日の様子はホームページでご紹介しております。

次回は2019年2月17日(日)を予定しております。募集開始は12月3日(月)の予定です。

※お電話での受付はいたしておりません。応募方法はホームページをご覧ください。



キッズトライアル西宮協立

骨粗しょう症について市民講座を開催しました。

去る9月20日(木)にアプリ甲東園にて、「骨粗鬆症と骨折治療～寝たきり防止のための最新治療について～」をテーマに副院長瀧川が講演させていただきました。参加は44名と多数の方々にご参加いただきました。メモを取りながら聞かれている方が多く、皆さまにとって充実した時間になったのではないかと思います。



西宮協立リハビリテーション病院

第36回市民健康介護講座

日 時：12月20日(木)13：45～15：15

講座名：コソコソ地道に貯筋生活！

内 容：①サルコペニア・フレイルとは？

講師：大渡 崇世(言語聴覚士)

②サルコペニアと診断されないために、
今からできる食事

講師：レミール 美和(管理栄養士)

③貯筋体操

講師：庄司 和行(理学療法士)

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)

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となりました。患者さま、ならびにご来院の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申し上げます。なお、運行時間はホームページ(右記QRコードからもご覧いただけます)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。



西宮協立訪問看護センター

山中町向け健康講座「残暑予防と腰痛予防」を開催しました。



去る8月22日(水)に山中町自治会の方向けに講座を開催。約20名の方にご参加いただきました。講演後には、実際に困っていることなどの質問もあり、自治会の皆さまとも楽しく交流の機会を得ました。



甲友会 スタッフ・インタビューズ

2

ケアマネジャー の しごと

西宮協立訪問看護センター

ケアマネジャー 川尻 幸正

好きなこと：フットサル、ランニング、トレッキング、
フジロックフェスティバル

ケアマネジャーは、介護支援専門員とも呼ばれ、介護保険法に規定された専門職です。介護保険法には『要介護状態になった場合においても、可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように配慮されなければならない』(第二条)とあります。ケアマネジャーは、この「自立した日常生活」を目指し、ご本人が能力に応じたサービスを利用できるように計画・調整を行っています。

計画を書面にしたものがケアプラン(居宅サービス計画書)です。介護保険サービス利用には、このケアプランが必要となります。作成するにあたりケアマネジャーは必ず面談を行い、ご本人の心身の状況や家族、生活環境等を分析して計画を作成していきます。

ケアマネジャーの 仕事

面談は、ご本人自身が現状や課題に気づき、整理していく場でもあります。今までのような社会参加や、ご家族の中での役割を果たしてこられたか。また、介護が必要となったことでご本人、ご家族の生活がどう変化したか等を面談の中で振り返ります。そして、再度「ご本人らしい生活」をするには何が必要となるか、共に考えケアプランの原案につなげ

「ご本人らしい生活」を 実現するプラン作り

ていきます。

障害や疾患により画一的にサービスを決定せず、ご本人が主体的に目標を持ちサービスを決定できるよう後ろ盾していくことが、ケアマネジャーのできる自立支援の一つだと考えています。「ご本人らしさの実現」をモットーに、今後も日々研鑽しながら支援ができればと思います。介護等で困り際にはお気軽にご相談ください。

