

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. 48
Feb. 2020
ご自由にお持ちください



特集1
理事長 大村 武久
「多職種の連携で創る 地域共生社会」

特集2
管理栄養士がご自宅に
「訪問栄養指導をご存知ですか？」

写真 電気刺激を用いた手指のリハビリテーション

かんたんおいしい 健康レシピ 管理栄養士がおしえます!



寒い日も温まる。一般的な味噌汁の約半分の塩分です。

塩 麴 汁

- [材料] 1人分
- ・ 鮭..... 10g
 - ・ だいこん..... 20g
 - ・ にんじん..... 10g
 - ・ しめじ..... 15g
 - ・ おろししょうが..... 1g
 - ・ ねぎ..... 1g
 - ・ お塩ひかえめのほんだし..... 1.5g
 - ・ 塩麴..... 10g(小さじ1)
 - ・ 水..... 150cc

- [つくり方]
- ① お湯を沸かし、だいこん・にんじん・しめじを入れる。
 - ② 火が通ったら鮭を加え、弱火で5分加熱。
 - ③ おろししょうが・ねぎ・ほんだし・塩麴を加える。

昨年の糖尿病フェスタで提供した塩麴汁です。「減塩だし+塩麴」でお手軽に減塩。一般的な味噌汁の約半分の塩分となり、糖尿病フェスタでも好評の一品です。



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

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

〒663-8245 西宮市津門吳羽町9番10号
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~

- 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
- 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 9-10 ☎ 0120-4165-99
- 西宮協立訪問介護センターつながり
西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-38-0967
- 西宮協立介護用品サービス
西宮市津門吳羽町 9-10 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

◎編集・発行責任者: 法人本部 本部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門吳羽町 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。



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

訪問栄養指導

デイケア (西宮協立デイケアセンター)



西宮協立認定栄養ケア・ステーション

訪問栄養指導を ご存知ですか？

管理栄養士がご自宅に

「訪問栄養指導？」「栄養士さんが家に来てくれる？」といったいろんなサービスなのでしょいか。このページでは西宮協立認定栄養ケア・ステーションを例に、訪問栄養指導についてご紹介します。

認定栄養ケア・ステーション

認定栄養ケア・ステーションは、管理栄養士が地域のなかで栄養ケアを提供するための拠点です。甲友会では2019年9月に日本栄養士会の認定を受け、*西宮協立認定栄養ケア・ステーションを開設しました。「退院直後や、日頃の食事管理でお困りの方が、栄養ケアについて気軽に相談できる窓口となること」が大切な目的のひとつとなっています。

地域のなかの管理栄養士

「食べること」は誰にとっても当たり前ですが、医療や介護が必要となった時には状況が変わることもあります。特に退院後の食生活は大きな変化に伴う負担や不安に左右されやすく、低栄養になりやすい傾向があります。そんな皆さまをサポートさせていただくのが、地域で働く管理栄養士です。住み慣れた「ご自宅」へうかがい、在宅での栄養ケアを考えます。

*認定番号第19128002号

訪問栄養指導



栄養状態の評価・食事内容や摂取栄養量の確認・嚥下食^{えんげしよく}の調理指導・経管栄養剤や栄養補助食品の紹介など、お一人おひとりに見合った方法について、ご自宅の環境をみながら提案します。

デイケア



「栄養スクリーニング」で低栄養になっていないかのチェックを行います。管理栄養士の支援を希望された方や、必要だと判断させていただいた方にご提案をし、「栄養相談」を実施します。

*口の中に入った食べ物を飲み込む機能(嚥下)が低下している方に合わせ、飲み込みやすいように工夫・調整した食事

「その人らしい食生活」を大切に、できることを一緒に考えます。



西宮協立認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士 犬尾 加奈

好きな時間の過ごし方
コーヒーを飲みながらジャズを聴く・弾くこと

お気軽にお問い合わせください

TEL : 0798-30-6080
MAIL : eiyou.care@nk-hospital.or.jp

社会医療法人 甲友会

- 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
- 西宮協立訪問看護センター
- 西宮協立ケアプランセンター
- 西宮協立デイケアセンターほほえみ
- 西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
- 西宮協立認定栄養ケア・ステーション
- 介護付有料老人ホームやすらぎ
- 西宮協立訪問介護センターつながり
- 西宮協立介護用品サービス
- 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
- 法人本部



理事長 大村 武久
Ohmura Takehisa

多職種連携で創る 地域共生社会

2019年1月に「社会医療法人」という公的法人になり、一年が経ちました。社会医療法人になった最大の理由は、「急性期医療から在宅まで、同一法人で一元的に切れ目なく医療福祉サービスを地域に提供することを可能にする」点にあります。このメリットを活かすべく、2019年内に行った組織改革では、他法人で運営していた介護付有料老人ホーム、訪問介護センター等の介護事業を同一法人内に統合しました。この統合によって、救急医療等の急性期医療、リハビリテーション等により在宅復帰を目指す回復期医療、そして安心して自宅や施設で過ごしていただくための在宅サービスは、今まで以上に密な連携をとることが可能となります。

また、法人内だけでなく地域の医療機関や在宅事業者との連携も深め、地域の皆さん一人ひとりに満足していただける地域共生社会の実現をめざし、努力して参ります。今後もより一層の御理解・御支援をよろしくお願ひ申し上げます。

な対策を練ろうとしています。当法人は、こうした社会変革に遅れをとらぬよう、法人内多職種の連携を一層深め、体制を整えていく所存であります。具体的には、救急医療・高度急性期医療の質を高め、より先端の医療を提供すること。麻痺や言語障害などの後遺症や体の回復が充分でない方に対し、回復期のリハビリテーション等の治療を提供すること。自宅復帰、あるいは自宅治療が必要な方には、通所や訪問の医療福祉サービスを。自宅に戻れない方には介護施設での見守りをさらに充実させ、提供していきます。

ヒトは約25個の椎骨とその周囲の筋肉によって背骨を動かしています。背骨は、頸椎・胸椎・腰椎・仙骨・尾骨に分けられます。中でも今回ご紹介する胸椎は、上半身を曲げる・伸ばす・ひねる運動に関与する重要な骨となります。骨の動きを知り、正しい姿勢を意識しましょう。

ヒトの体と運動

FOR YOUR HEALTH

胸椎の動かし方

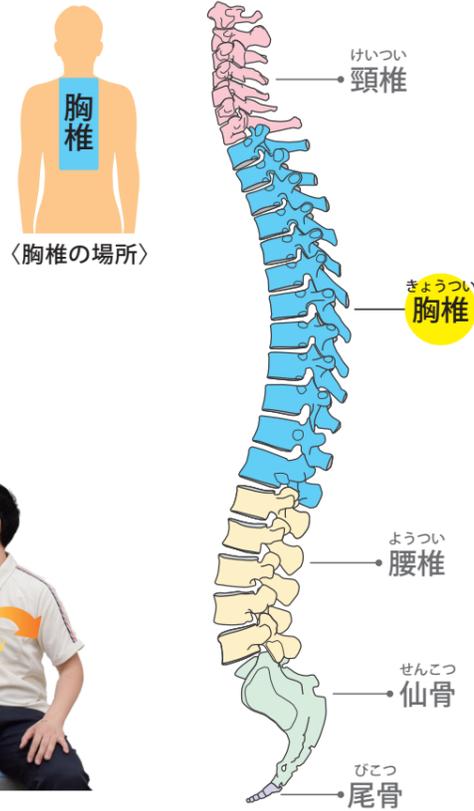
西宮協立リハビリテーション病院
理学療法士 宇渡 竜太郎

胸椎とは》

胸椎は肩から胸の下あたりにあり、頸椎と腰椎の間にはさまれた背骨。関節の動きが大きく、上半身を動かす上でとても重要な骨となります。胸椎には12個の骨が存在し（右イラストの青い部分）、上半身の大きな動きと小さな動きを作り出す筋肉があります。

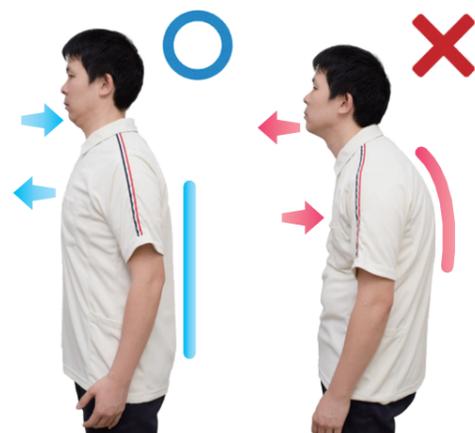
胸椎の動き方》

胸椎は、多くの動きを有する骨です。上半身を曲げたり伸ばしたり、ひねったりなどの動きをします。また、呼吸や肩を上げるといった運動の場合にも一緒に動いていきます。



腰痛予防運動》

腰痛の原因は数多く存在しますが、そのひとつに背骨を含んだ姿勢が影響する場合があります。特に「おなかが前に出るような立位姿勢の方」は要注意。上半身を後方に伸ばすような姿勢となることで、筋肉の循環不全が起こり、腰痛を誘発してしまいます。理想的な姿勢を右にご紹介しますのでご参考ください。方法はとてもシンプル。「**あごを引いて、胸を張り、おなかを突き出さない!**」たったこれだけで適切な姿勢となり、腰痛の予防となります。



西宮協立脳神経外科病院
医療ソーシャルワーカー 平田 千晶
好きな休日の過ごし方：旅行、雑貨屋巡り

「誰に相談をしたらよいか分からない……」という場合には、私たち相談員がいる「医療と福祉の相談窓口」へ気軽に立ち寄りください。

例えば、住み慣れた地域で再び生活が送れるよう、関係機関との連絡調整や、患者さんの状態に応じた病院や施設への転院・退院調整を行います。

相談員（は患者さんやご家族からそうしてお話を聞き、必要な情報提供を行って、解決方法を一緒に考えます。

相談員の仕事は自分一人だけで進められるものではありません。病院内で働くさまざまな職種スタッフはもちろん、地域の医療・福祉分野で働いている人たちとの連携も重要です。私たち相談員は社会福祉の立場から、患者さんやご家族と関係機関をつなぐ架け橋の役割を担います。

適切な場所に橋を架けるためにも、現状の問題をきちんと理解する力や、多様な職種

の方たちとコミュニケーションを取る力、各分野の専門的知識、物事を分かりやすく正確に伝える能力が求められます。患者さんやご家族の意向に沿った支援が行えるように、スタッフ一同、日々、スキルアップに努めています。



甲友会 スタッフ・インタビューズ ⑤ 医療ソーシャルワーカー のごと

入院・通院、 困ったことはばば相談を

人や機関をつなぐ架け橋として





入場無料、どなたでもご参加いただけます

~ 楽しいひと 専門家が集結 ココでしか聞けない! ~

医療と介護 STUDY!

2020年3月14日 14:00~16:30

開催場所

昨年の様子



に立つ情報や 大人まで、た 西宮市

6 ページに掲載の「医療と介護 STUDY!」は
コロナウイルス対策として

開催中止

とさせていただきます。

療と介護 と身近に。



西宮協立脳神経外科病院
公民館にて公開講座を開催します

講座名 たかが頭痛、されど頭痛
講師 脳神経内科 副部長 神吉 理枝



日時 5月29日(金)13:30~15:00
場所 浜脇公民館
申込 不要(入場無料です)

私たちにとって身近な症状である頭痛。ひどくなると生活に支障をきたす場合や、命の危険が潜んでいるものなど、さまざまです。本講座では頭痛専門医



である神吉医師の頭痛に関するおはなしとなります。会場についてのご不明点は浜脇公民館までお問い合わせください。

西宮協立リハビリテーション病院
第41回市民健康介護講座

講座名 知っているで済む脳梗塞のお話



「第41回市民健康介護講座」は
コロナウイルス対策として

開催中止

とさせていただきます。



知っていますか? 往診という選択

①14:10~14:25
医師 平川 一秀 (平川クリニック)



なるほど! 入れ歯の話

②14:30~14:45
歯科医師 児玉 秀樹 (ナチュラルスマイル西宮北口歯科)



かかりつけ薬局を作りませんか?

③15:20~15:35
薬剤師 平田 久仁子 (クローバー薬局)



身近にある消費者被害

④15:40~16:00

「体温について」
「調子が悪いかな?」
と思ったときには、まず体温を測る、という方も多いと思います。ヒトは、環境が変わって気温が変化しても、体温も同じように変化することはなく、ある程度は維持することが出来ます。その体温が変化していくと、体の中で何らかの異常が起きている場合があります。ふだん何気なく測定する体温についてみていきましょう。



Point

訪問看護に何うと、よく「こもり熱」の状態の方がおられます。「うつ熱」とも言われているもので、気温が高いときや、布団、着衣が体の熱を逃がしにくくしている場合に、体温が上昇してきます。「こもり熱」がひどくなると、真冬でも熱中症の状態となってしまう。体位を変えたり、衣服や掛布団を調整することで、「こもり熱」を予防することができます。

暮らしの相談室

看護師

バイタルサイン 体温とは

西宮協立訪問看護センター
看護師 稲葉 典子

Q 平熱ってどれくらい?



熱が高いときは、体のどこかに感染症がある場合が多く、その他には体内の出血や、がんのような疾患によって上昇することもあります。熱が低いときの原因としては、寒い場所に長時間いる場合、やお酒の飲みすぎ、栄養低下などが考えられます。

Q 体温を測ることで何が分かる?

A 一般的には、36℃~37℃とされていますが、個人差があり、体温を測定する時間や食事・運動などの活動、性別、年齢によっても変動します。36℃~37℃が、身体の中の細胞を効率的に働かせる温度と言われています。

自宅でできる!

かんたんエクササイズ



リラックス & リフレッシュ体操

右にある写真1のように、後頭部の首の太い筋肉の外側に「天柱」と呼ばれるポイントがあります。この部分を刺激することで、首や肩の筋肉の緊張をほぐすだけでなく、自律神経系統の働きを整えたり、肝臓の働きを活発にするといった働きがあります。また、疲れ目に対しても効果が期待できます。筋肉をほぐし、気分転換をしましょう!



1 頭をわしづかみにするようにして親指で「天柱」を押す

2 痛くない程度の強さで押さえながら、3秒ぐらいかけて上を向く



目線は前方に

基本姿勢



あごを上げる

3 手の位置はそのまま3秒ぐらいかけて元の位置にもどす

※1~3を5回程度繰り返しましょう

西宮協立訪問看護センター
理学療法士 福井 亜希子

ポイント

目を閉じて行うとよりリラックス効果が得られます。また、スカーフに巻いたカイロや蒸したタオルなどで温めても効果がありますよ。