

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

知っておきたい！

訪問看護という選択肢

vol.
74
ご自由にお持ちください Aug. 2026

だから
大切
栄養素

亜鉛
ZINC

だから大切なポイント

- 新陳代謝を活発にする
- 傷の治りを早める
- 味覚を正常に保つ
- 感染症を予防する

こんな方におすすめ！

- 味を感じにくい人
- 肌荒れが気になる人
- かぜを引きやすい人

含まれる食品

- 貝類
- レバー
- 納豆
- 牛肉
- うなぎ
- 玄米



亜鉛には体内の200種類以上の酵素の構成成分となり働くという役割があります。その結果、爪や髪の毛を新しく伸ばす、傷の回復を早める、ウイルスから身体を守るなど、多様に体内の仕組みに関わっています。これだけでも亜鉛の重要性が想像できるでしょう。不足すると抜け毛や肌荒れ、かぜを引きやすくなるなど、健やかな毎を送ることに支障をきたしやすくなります。また、舌にある味を感じ取る細胞の新陳代謝にも関わっているため、不足すると味覚を狂わせてしまい、味を感じにくくなります。そうすると知らず知らず濃い味付けになってしまい、塩分の摂りすぎの原因にもなります。亜鉛不足を招くファーストフードやレトルト食品、偏った食事、極端なダイエットには注意しましょう。



西宮協立リハビリテーション病院
栄養科 管理栄養士

Yasuragi
private residential home

介護付有料老人ホーム
やすらぎ
西宮市津門呉羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分



豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合せ・資料請求はホームページからも

0120-4165-99



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
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

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

西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

西宮協立在宅栄養ケアセンター
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080

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
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322

法人本部
西宮市津門呉羽町 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：社会医療法人甲友会
〒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/>



利用者さんのご自宅にて、バイタル測定として訪問看護師が血圧を測っている場面をイメージした一枚です。

最期まで、住み慣れた地域で暮らすために



1

訪問看護をご存知ですか？

訪問看護は、看護師やセラピストが自宅を訪問し、主治医やケアマネジャーと連携して医療・生活の両面から療養生活を支えるサービスです。2025年4月時点で、稼働している事業所は全国で過去最多の約18,000件となりました。ところが、いざ利用する状況にならなと実際にどのようなサービスを提供している事業所なのか、認知度が低いのが実情です。

訪問看護は、利用者さまやご家族の「家で過ごしたい・過ごさせたい」という思いに寄り添い、多職種と協力しながら一人ひとりに必要な支援を届けています。

病院に通っていないけど利用はできますか？



訪問看護を利用するためには、主治医が発行する「訪問看護指示書」が必須です。まずは主治医に相談してみましょう。介護保険の認定を受けている方はケアマネジャーに、入院中の方は医療ソーシャルワーカー（MSW）にも相談できます。身近な相談先がない場合は、お近くの西宮市高齢者あんしん窓口で相談してみてください。



2

訪問看護はどんな人が利用できる？

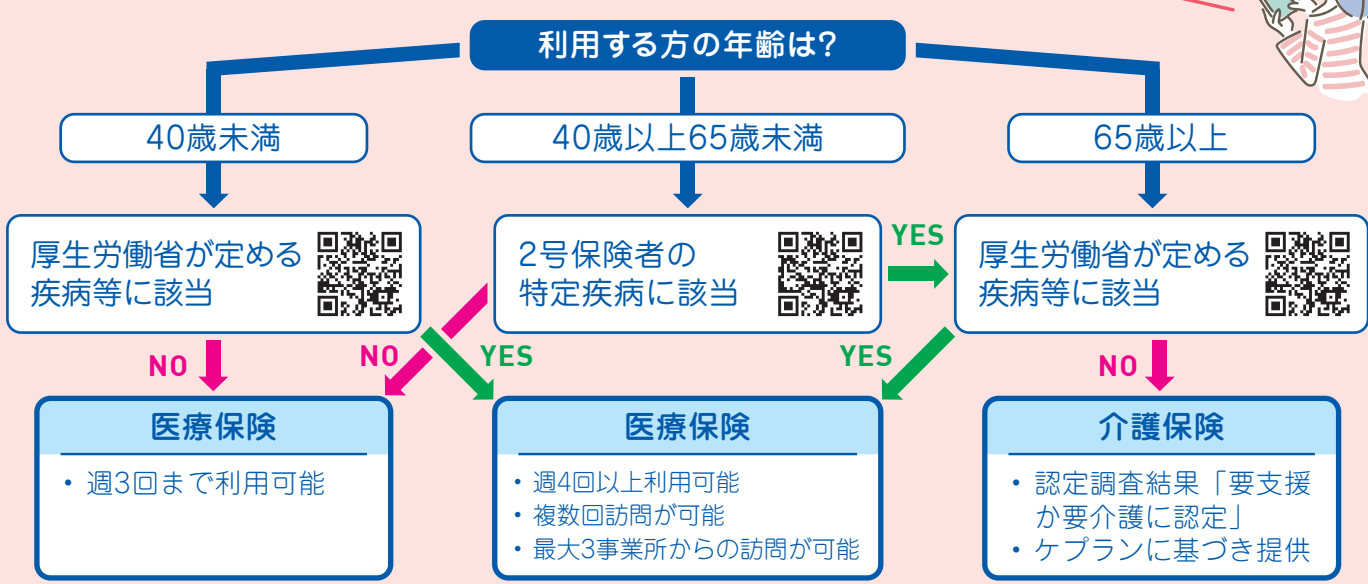
医師から「訪問看護指示書」が発行されれば、高齢の方だけでなく、ケアが必要な方なら年齢を問わず、どなたでも利用可能です。退院直後で自宅での生活に不安がある方、難病やがんの終末期の方、カテーテル等の医療機器を使用している方など、幅広い方が利用できます。

下図のフローチャートが示すように、年齢や疾患によって、医療保険か介護保険の利用となり、介護保険対象者の場合は介護保険が優先となります。詳しくは契約する際に事業所へご確認ください。

疾病の詳細はQRコードから！



介護保険？それとも医療保険？



3

住み慣れた地域で最期まで暮らすために

西宮協立訪問看護センターの理念は「住み慣れた地域での暮らしをかなえる」です。「ご家族の心強い味方」となれるよう、毎日の介護による心身の疲労や、「これで合っているのだろうか」という不安に寄り添う姿勢を大切にしています。

適切な介護方法をお伝えしたり、お話を聞いたりしながら、利用者さまだけでなく、ご家族の生活も考慮しながら支えていきます。「まだ介護保険を申請していない」「どこに相談すればいいかわからない」という場合でも大丈夫です。住み慣れた地域での暮らしを諦めないために、まずはお気軽にお問い合わせください。

4

訪問看護ではどんなことができる？

日々の健康チェックや内服管理、入浴のサポートはもちろん、主治医

顔のSOSサイン 三叉神経痛と片側顔面痙攣

1. 三叉神経痛（激しい痛み）
顔の感覚（熱い、痛いなど）を脳に伝える「三叉神経」が、動脈硬化などで蛇行した血管に圧迫されて起こります。
症状 食事、歯磨き、洗顔、あるいは冷たい風が当たった瞬間に、電気が走るような、あるいは

三叉神経痛と片側顔面痙攣の原因と症状

ある日突然、顔に激痛が走る。あるいは、意図しないのに片方の顔がピクピクと引きつる……。これらは「三叉神経痛（さんさしんけいつう）」と「片側顔面痙攣（へんそくがんめんけいれん）」という、顔の神経が原因で起こる代表的な病気です。命に関わる病気ではありませんが、日常生活の質を著しく下げてしまいます。それぞれの原因と症状、治療法を分かります。詳しく解説します。

選択できる3つの治療法
どちらの病気も、原因が「血管による神経の圧迫」と共通しているため、治療の選択肢も似ています。主に「薬」「注射」「手術」の3つがあります。



2. 片側顔面痙攣（意思に反するひきつれ）

顔の筋肉を動かす「顔面神経」が血管に圧迫されて刺激を受けることで起こります。

症状 最初は片方のまぶたの軽いピクピク（けいれん）から始まり、徐々に同じ側の頬、口元へと広がっていきます。進行すると、目が開けづらくなったり、口元が歪んだりします。緊張やストレスで悪化しやすいのが特徴です。

ドクターに聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科
副部長 大村 知久

微小血管減圧術とは

耳の後ろを小さく切開して頭蓋骨に小さな穴をあけ、顕微鏡を使って神経を圧迫している血管を移動させる手術です。成功すれば劇的な改善が見込める根本治療ですが、聴力低下などの手術のリスクもあるため、医師とよく相談して決定します。

治療法	三叉神経痛	片側顔面痙攣
薬物療法	抗てんかん薬*で神経の過剰な興奮を抑えます。最初に行われる治療法です。	飲み薬の効果は限定的で、初期の軽い症状を和らげる程度です。
注射療法	神経ブロック注射で痛みの伝達を遮断します。効果は一時的なことが多いです。	ボツリヌス療法を行います。筋肉をまひさせる薬を数ヶ月おきに注射し、けいれんを抑えます。
根本治療（手術）	微小血管減圧術を行います。原因となっている血管を神経から離して固定する外科手術です。	微小血管減圧術を行います。三叉神経痛と同様に、手術によって根本原因を解消します。

※カルバマゼピンなど



知っておきたい！訪問看護という選択肢

最期まで、住み慣れた地域で暮らすために

5 訪問看護からのリハビリって？

制度上、訪問看護からのリハビリは、看護師の代わりにセラピストが訪問します。当事業所では常時、8名前後のセラピストが常勤で在籍しており、看護師と日々相談しながら業務にあたっています。入院中の

の指示に基づく点滴や床ずれ処置といった「医療ケア」まで幅広く対応します。毎日を気持ちよく過ごすために、例えば「自分では力が足りない」「目が見えにくくて不安」という方の爪切りや耳掃除といったケアも行っています。身体の状態に合わせて、ヘルパーとも連携した安全なケアも行っています。また、訪問看護からはセラピストの訪問も可能です。担当のセラピストと相談しながら、看護師もリラクゼーション、歩行練習、認知症予防の脳トレを行っています。ご家族が悩みを抱え込まないよう、一番の相談相手でありたいと考えています。

訪問セラピスト

動くことがツラくて
食事がしにくい……
どんな姿勢で食べればいい？

例えばこんなサポート

- ◎ 食事に関わるリハビリ
- ◎ 食事方法の指導
- ◎ ご家族に楽な介助方法を提案



訪問看護師

ベッドでの生活なのですが、
身体を拭いたり
洗髪や足浴ができれば……。

例えばこんなサポート

- ◎ ご自宅の療養環境を整える
- ◎ 意思決定をサポート
- ◎ 緊急時の対応



訪問看護リハと訪問リハはどう違う？

訪問看護リハでは医療保険が利用可など、それぞれ強みや特色が異なります。より詳しい説明は右側の QR コードを読み取ってチェックしてみてください。



リハビリは、病院のリハビリ用医療機器を使って集中的に身体を動かす、ケガや病気からの「機能回復」を最優先に進めます。対して、訪問看護からのリハビリは、住み慣れたご自宅という場で行います。
ご自宅の環境に合わせた日々の生活動線を考えながら、より「生活に則したリハビリ」ができる点が最大の違いです。入院中に獲得した動き方を、実際の暮らしでどのように使うのか、ご自宅の環境に合わせた最適な動き方をマンツーマンでサポートします。
日常生活に欠かせない服薬状況や排便状況の確認、また日常生活を支援しながら有事の際を想定し、電気を使用するさまざまな機器の電源供給確認や具体的な対策も行っています。



夏に起こりやすい脱水。
脱水は排便機能に大きく影響を及ぼすことをご存じでしょうか？
脱水状態では腸が大腸から水分を多く吸収しようとするため、便の水分不足で便が硬くなり、便の水分不足で便が硬くなり、便がつながる原因となります。

脱水にならないためにこまめな水分補給は必須ですが、体操でも便秘を改善することができます。今回は座ったままできる「便秘改善体操」を紹介しします。



腰ひねり

左右の腰あたりを両手で触り、上体を左右へひねります。
ひねった状態を5秒間保持します。

膝かかえ

椅子に少し浅く座り、片足を抱えて胸に近づけます。
膝を胸に押し付けた状態を5～10秒保持します。



10～20回
1セット

「の」の字マッサージ

1日5分
程度

おへそを中心に時計まわりで、「の」の字を書くようにマッサージします。
お腹が少しへこむ程度の**優しい力**で行いましょう。

効果

腸を直接刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし、便を押し出します。また、血行促進にも効果があり、ガスの排出などの便秘改善につながります。



おうち時間に
運動をプラス

便秘改善体操と
夏の脱水予防

自宅でできる！

かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンター ほほえみ ケアトレーナー



脱水を防ぐための 水分補給のコツ

- 時間やタイミングを決めて水分をとりましょう。
- 水分量を把握できるようにペットボトルや水筒に入れ、すぐに飲めるように手が届く範囲に置いておきましょう。
- 一度にたくさんではなく、1回あたりコップ一杯とこまめな摂取を心がけましょう。



暑さを避けて 熱中症予防



西宮協立リハビリテーション病院
内科・リハビリテーション科 市川 昌志

1 熱中症について

気象庁の見通しでは、2026年の夏は全国的に気温が平年より高い見込みであり、梅雨明け以降は熱中症に注意が必要です。熱中症は、暑さによって体温調節がうまく働かず、体の中に熱がこもることによって起こります。初期には、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、こむら返りなどがみられます。進行すると、頭痛、吐き気、強いだるさ、集中力や判断力の低下が起こります。意識がぼんやりする、呼びかけへの反応がおかしい場合は重症のサインです。早めに気づき、対応することが大切です。

2 熱中症の原因

熱中症は、体の中でつくられる熱と体の外へ逃がす熱のバランスが崩れることで起こります。気温や湿度が高い、風が弱い、エアコンを使っていないなどの環境では、体に熱がこもりやすくなります。そのため、屋外だけでなく、室内でも熱中症は起こります。また、高齢者や子供、寝不足、食事や水分不足、体調不良の

3 熱中症を予防し、 応急処置を知っておく

予防の基本は、暑さを避けることです。室内ではエアコンや扇風機を使い、外出時は帽子や日傘を活用しましょう。日陰で休憩し、通気性のよい服装を選ぶことも大切です。外出中に危険な暑さを感じた時や、自宅に冷房設備がない場合は、クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を活用することもできます。水分は、のどが渇く前にこまめにとり、汗を多くかいた時は塩分も補いましょう。ただし、水分や塩分の制限がある方は、主治医の指示に従ってください。熱中症が疑われる時は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。意識がはっきりしていれば、水分を少しずつ補給しましょう。自力で水が飲めない、反応がおかしい、けいれんがある、症状がよくなりえない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

予防のポイント

- 1 無理をせず
少しずつ
暑さに慣れる
- 2 室内でも温度を確認し、
エアコンを使う
- 3 のどが渇く前に
水分をとる
水分補給のコツは
6ページをご覧ください
- 4 帽子・日傘を使い、
日陰で休む
- 5 体調が悪い日は
特に注意する
- 6 熱中症警戒アラート時は
外出を控え、
クーリングシェルターも活用
場所は自治体の案内を確認

具合が悪くなったら

- 1 涼しい場所へ移動
- 2 衣服をゆるめ、
首・わき・
足のつけ根を
冷やす
- 3 意識がはっきり
していれば、
水分を
少しずつとる
- 4 よくならない時は
受診する

！少しでも痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。体の状態や体調に応じて無理のない範囲で行いましょう。