令和３年１月

かけはし

Vol. 22

目　次

ｐ２　病院長　　新年の挨拶
ｐ３　看護部長　新年の挨拶
ｐ４　看護部勉強会
ｐ５　「健康寿命」を知っていますか？
ｐ６　ケアプランセンターの仕事とは
　　デイサービスクリスマス会
ｐ７　レシピ
　　藤原まさあきの
　　一言いわせて～な。

新年の挨拶

病院長　　山崎　泰弘

新年明けましておめでとうございます。

今年、令和３年はどのよう年になるでしょうか、不安でいっぱいです。

昨年はオリンピックの年だと日本中が沸き上がった新年でした。それが新型コロナ、コロナの一年となってしまいました。ＣＯＶＩＤ－19 と名付けられたこのウイルスは中国の武漢で始まり、あっという間に全世界に広がり大変なことになってしまいました。勿論、オリンピックは延期となってしまいました。これを書いている現在も未だ感染は拡大しています。2020 年 12 月 26 日現在、全世界で累計 7940 万の人が感染し 174 万人が死んでいます。日本でも 215 万人感染、3,200 人が死亡です。皆様がこれをお読みになっている頃はもっと増えといると予測されます。世に稀なる疫病です。これに対してワクチンが各国で競って開発されつつあり、ヨーロッパ、アメリカでは既にワクチンの接種が始まっています。今年には我が国でも接種ができるようになるでしょう。このワクチンの効果が感染の収束の可否を決める事になると思います。また、このウイルスに対する特効薬の開発も必要です。

我々の病院も職員一同に厳しく予防に努めるよう指導しています。手洗いの励行、マスクの脱着、外食・移動の制限、三蜜を避ける。職員から患者さん、入居者への感染は絶対に避けなければならないことです。幸いにも今のところ児島地区はクラスターが出ていません。しかし、コロナの影は近くに迫ってきている気がします。いっそうの注意が必要です。

そして厳しい環境の中、昨年より新病院建設の計画を進めており、とりあえず敷地を確保致しました。しかし、資金の調達、医師、看護師、薬剤師、検査技師などの人材確保等々クリアーしなければならない事も多く苦労していますが、何とか先が見えて来たと云うところです。まだまだ続くコロナ対策を厳しくしながら職員全員でモチベーションを挙げるよう励んで行こうと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

新年の挨拶

看護部長　藤嶋登志子

明けましておめでとうございます。新年を迎え、謹んでご挨拶申し上げます。

２０２０年は年明け早々から新型コロナウイルス感染症の世界的流行による未曽有の出来事に翻弄される一年でした。児島聖康病院や施設を利用されている方々ほとんどが後期高齢者ですから、私たちは感染予防対策会議を何回も持ち、第１波、第２波と乗り越え、患者様や施設利用者様の安全をお守りすることが出来ました。面会制限など、病院・施設利用者様には多大なご迷惑をおかけしたことをお詫びするとともに、まだまだ収束の兆しが見えないまま年を越し、本年度も引き続き感染予防対策に力を入れていく所存でございます。

当院は２０２０年１１月で４０周年を迎え、地域の皆様に選んでいただける病院になるよう医療・介護の充実を図り“医療・介護のことなら児島聖康病院”へ何でも相談していただければスタッフで皆様をお支えできる体制でお待ちしております。

看護補助者研修会

当院看護補助者スタッフによる研修会を、毎月テーマを決めて行っています。
９月は身体清潔「全身清拭」、１０月は身体清潔「機械浴」のテーマで研修会を開催しました

身体清潔「全身清拭」研修風景

講義スタート！！

実際にやってみよう！

指１本１本
関節拘縮があると
難しいな・・・

（丁寧に、丁寧に）

（どんな？）

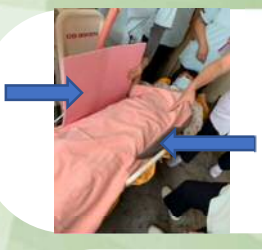
しっかり絞ったタオル
絞り方が緩いタオル
拭かれた後濡れた感じ
冷えて”さむっ！！”

タオルをきちんと
手の中にしまって拭く。
難しいな

（真剣な表情）

身体清潔「機械浴」研修風景

目が見えない設定
移動されるのも怖い！
常に声掛けをしながら
スタート！！



柵に当たると表皮剥の元！
クッション材を挟む！！

浴槽に入りまーす！

リフトと浴槽があたらない様に
ここが目印です！

日ごろからよく使っているけど
患者さんの気持ちになってみて

体が滑るので、足の方を上げる
「結構きつい！！」

バーが持てる人ばかりじゃないから
沈まない様に気をつけなくちゃ！

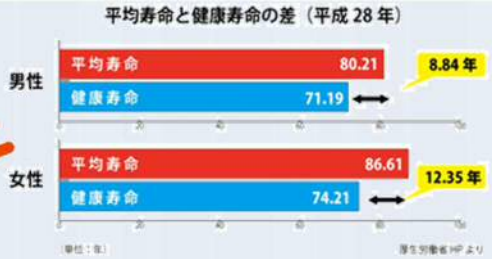
「健康寿命」を知っていますか？みんなさん「健康寿命」を延ばしましょう！

リハビリテーション室長　鎌田　正司

「**健康寿命**」とは、日常生活が病気などによって介護を受けることなく自立して健康的に送ることのできる期間をいいます。

	男性	女性
平均寿命	80.2 歳	86.6 歳
健康寿命	71.2 歳	74.2 歳

「平均寿命」と「健康寿命」の差
8～12年



この差は介護や病気などによって自立して元気に過ごすことができない。すなわち何らかの支援・介護を受けながら生活を送っているということになります。ちなみに要支援者・要介護者になる原因は1位「認知症」2位「脳卒中」3位「高齢による衰弱」4位「骨や関節などの運動器障害」となっています。この差をできるだけ縮めるためには予防・改善していく必要があり、「自分ができる対策」を週3回以上、繰り返し行い習慣化していくことが重要になります。
現在介護を受けている方は適切なサービスを受けながら今の状態を維持・向上に努めてもらいたいと思います。また、働き盛り世代の方も定期的に健康診断を受診して生活スタイル、生活習慣を見直し、さらに仕事以外に疲労・ストレスの蓄積がない範囲で活動を取り入れ健康増進を図っていきましょう。つまり、生まれ持った自分自身の寿命を長く生き生きとした人生を過ごすことで「健康寿命」を延ばすことに繋がります。

【　健康寿命の延ばすために自分ができる対策　】

①持病のある方は定期的に受診し悪化の防止、改善に努める
　また体に何か変調を来したら直ちに受診する（早期発見・早期治療）
②食生活はバランス良く摂るよう心がける
③良質な睡眠：6～8時間　　昼寝：30分程度
④体の各関節をゆっくり動かして体の柔軟性をつける
　反動はつけず延ばす筋肉を意識して伸びていると感じるところでゆっくり5～10秒間数えて静止する
　息を止めずフッーと息を吐きながらリラックスして行う
⑤1日1回、30～60分、屋外で作業活動をする（庭の掃除、植木の水やり、畑仕事等）
　日光を浴びることは体の中でビタミンDを作り出すことができる
　そのためビタミンDは別名「サンシャインビタミン」と言われ、骨の材料となるカルシウムの吸収を助け、
　骨形成を促す効果がある
⑥「楽に行える～息がはずみ、ややきつい」程度の有酸素運動を行う
　（ウォーキング1日 5.000 歩、水泳、自転車エルゴメーター等）
⑦1日30分程度、脳トレーニングを行う（手工芸、計算問題、読書、日記を書く等）
⑧ひとと積極的に交流する機会をつくる（各市町村や地域が開催している教室に定期的に参加する等）

　＊④～⑦を翌日に疲労・ストレスが残らない範囲で週3回以上実施してください。また、働き盛り世代の方はもっと
　負荷量の多い活動を取り入れて行いましょう。これこそが「継続は力なり」というように必ずプラスになると思います。

【詳細な内容につきましては、厚生労働省、各都道府県のホームページに掲載されていますのでご参照ください】

居宅介護支援事業所　ケアプランセンター向日葵のケアマネージャーのはたらき

居宅介護支援事業所とは、、、

利用者様が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるようケアマネージャーが、利用者様の心身の状況や置かれている環境に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成し、そのプランに基づいて適切なサービスが提供されるよう、事業者や関係機関との連絡・調整を行う事業所のことです。

対象者

要介護1以上の認定を受けた方

サービスの内容

介護保険の説明及び介護に関する相談
ケアプラン(居宅サービス計画)の作成
介護に関する申請代行
病院・介護施設・地域との連携

利用料金の目安

利用料金はありません
（介護保険で全額が支払われます）

ご利用の流れ

介護サービスを利用したい
↓
申請
↓
認定
↓
要介護1～5
居宅介護支援事業所
↓
相談・身心の状況・生活環境の確認
↓
ケアプラン作成
↓
介護サービス利用開始

ケアプランセンター向日葵では、ケアマネージャー2人が、ご利用者様・ご家族の方々の悩みが少しでも解消できるようにをモットーに頑張っています。お気軽にご相談下さい。　お問い合わせ☎ 086-473-8876

クリスマス会開催

新年明けましておめでとうございます。
昨年からコロナウイルスが猛威を振るい、まだまだ収束の見通しがつかず、不安な毎日が続いています。
　さて、12月25日に自粛しながらのクリスマス会を開催しました。
鈴の音と共にマスクをしたサンタクロースの登場で会場は大盛り上がり！
みんなで一緒にクリスマスソングを唄い、スタッフによるハンドベルショー、そして待ちに待ったサンタとのじゃんけんポン大会では、プレゼントをゲットするため目の色を変えて熱い戦いを繰り広げました。最後は手作りケーキを美味しく召し上がり、笑顔で楽しいクリスマス会となりました。
　今年も感染予防に努めながら、皆様に喜んで頂けるイベントを考えています。一緒に楽しんでコロナウイルスに負けない１年にしましょうね♪

デイサービスセンター向日葵　山本　涼

ぱくっと、ひとくち寿司

あかりのCooking教室

管理栄養士
藤川あかり

材料【2人分】

・米	1.5合	・酢	大さじ2
・水	250ml	・砂糖	大さじ1
		・塩	小さじ1/2

作り方

①米と水を計量し、炊飯します。
②酢・砂糖・塩を合わせておきます。
③炊きあがった米飯に、合わせておいた調味料を
　少しずつ入れながら混ぜ合わせます。
④タッパーにラップをして、その上から酢飯を詰めます。
⑤ひっくり返してラップを取り、
　ひと口サイズにカットします。
⑥好きな具材をのせて完成☆

♪好きな具材を彩りよく飾ってみよう！
♪お寿司は塩分と糖分が気になる方もいらっしゃると思いますが、
　今回のレシピは塩分・糖分控えめになっているのでぜひ作ってみてください。
♪ちらし寿司やいなり寿司とはまた違った雰囲気を楽しめます。

藤原まさあきの 俺にも一言いわせて～な。

新年明けましておめでとうございます。
今年度も、この一言コーナーは継続しますので、私の趣味や楽しみ方を
つぶやいていきますね(笑)。昨年から開始した自家菜園で美味しいイチゴを
作るのが今年の目標です。美味しいのが出来たら、報告しますね。
　ちなみに昨年栽培したミニトマト・ジャガイモは◎、ネギ・サツマイモは△の
出来栄えでした。皆さんにいい報告が出来るように、今年もがんばるぞ～！

児島聖康病院診療時間表

※脳神経外科は第２・４火曜日が診療日です。
※禁煙外来は月～水・金・土曜日の 15～18 時半までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科（9～12時半）	山崎泰源	坪井副院長	山崎泰源	山崎院長／坪井副院長	坪井副院長	山崎院長
午前	皮膚科（9～12時半）	神原宏枝		神原宏枝		神原宏枝	
午後	総合診療科（15～18時半）	山崎院長	岡山大学	坪井副院長／藤井喬之		岡山大学	岡山大学
午後	ヘルニア外来（15～18時半）	山崎泰源	山崎泰源	山崎泰源			山崎泰源
午後	脳神経外科（14～17時）		神原啓和				
午後	整形外科（13時半～16時）						森　正　樹
午後	泌尿器科（16～17時）						非常勤医師

受付時間　８：３０～診療時間終了まで
※但し、脳神経外科(頭痛・物忘れ外来)・整形外科・泌尿器科に限り当日のみ電話受付可

児島聖康病院からのお知らせ

休日当番日（9：00～17：00）

1/　3（日）
2/21（日）
3/21（日）

ひまわりサロン

毎月第２土曜日 13：30～
場所：シーホーム向日葵
※コロナウイルス感染予防のため
今後のサロンは当面中止とさせて
いただきます。

医療法人社団五聖会
児島聖康病院
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
TEL.086-472-7557
FAX.086-472-1143
http://www.seikoh-hp.or.jp
Mail: info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会
向日葵
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
デイサービスセンター向日葵　TEL.086-473-7736
グループホーム向日葵　TEL.086-473-7756
訪問看護ステーション向日葵　TEL.086-472-3312
ケアプランセンター向日葵　TEL.086-473-8876

〒711-0903
岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16
シーホーム向日葵　TEL.086-477-4165
ヘルパーステーション向日葵　TEL.086-477-4165

MAP

● 交通機関でお越しの方
・JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」から徒歩約 30 分
・下電バス「下之町」下車、徒歩約 5 分
・JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」より タクシーで約 10 分

● 自動車でお越しの方
・児島ＩＣから 車で約 10 分
・水島ＩＣから 車で約 15 分

医療法人社団五聖会　児島聖康病院　広報誌かけはし　編集・発行／広報委員会