

2016. October vol.19

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



長野 カヤの平高原
撮影 副院長 青木三重子

特集

「地域包括ケア病床」、知っていますか？

まちのパートナー

社会福祉法人柏樹会 特別養護老人ホーム シャローム

健康・ヘルシークッキング

鶏肉のヨーグルトグラタン

お！簡単リハビリ紹介！

下肢のストレッチ

あ！行くんべえ。本庄

とんかつ かつ善

き！になる情報

地域交流イベントを開催しました

「地域包括ケア病床」、 知っていますか？



事務部長 梶山 大介

自宅や施設への退院を めざすベッド

当院には47床の入院ベッドがあります。全47床のうち、29床が「一般病床（10対1入院基本料）」で、18床が「地域包括ケア病床」と、機能の異なる2種類のベッドを使い分けています。

一般病床とは、急性期（病気やケガの発生直後）の患者さんが入院するベッド。一方、地域包括ケア病床とは、低下した日常生活動作を向上させ、

住み慣れた自宅や施設への退院をめざすというベッドです。今回は、一般の方にはあまり聞き慣れない「地域包括ケア病床」について説明します。

さて、地域包括ケア病床には、2つの受け入れ経路があります。一つは、自院・他院を問わず、急性期後の治療や回復期のリハビリを必要とする患者さんを予定入院で受け入れるというパターンです。

たとえば、当院や他の急性期病院で手術を行った後、回復期のリハビリを提供するケース。一般病床では平均入院期間に制限があるため、十分なリハビリを提供する時間が確保できません。その点、地域包括ケア病床では、リハビリをじっくり行うことができます。

もう一つの受け入れ経路は、介護施設やご自宅で生活

されている患者さんの状態が急変されたときに、緊急入院で受け入れるというパターン。あるいは、介護しているご家族の負担を軽減する意味合いで、医療必要度や介護度の高い在宅患者さんを一時的にお預かりすることもあります。これを、レスパイト（小休止）ケア入院と呼びます。レスパイトケア入院にしても、在宅患者さんの急変時の受け入れにしても、住み慣れた地域での生活を支えるための機能です。

早期の在宅復帰を 多職種で支える

地域包括ケア病床の目的は住み慣れた自宅や施設に退院していただくことなので、在宅復帰や生活復帰を支える機能が大切です。

その一環としてまず、リハビリや口腔ケア、認知症ケア、減薬調整、服薬指導、栄養療法などをチーム医療で提供しています。一人の患者さんにさまざまな職種がかかわり、スムーズに在宅生活に戻れる



リハビリ室

よう支援しているのです。また、入院直後から看護師や社会福祉士がかかわり、地域のケアマネジャーとも連携しながら退院支援を行います。

たとえば、介護保険を持つ



病室

ていない患者さんの場合、社会福祉士が介入して、資格取得に向けて入院中から手続きを進めます。また、自宅に戻れる場合、「訪問看護や訪問リハビリ、訪問介護など、どういった在宅サービスがあれば生活を続けられるか。在宅での薬剤管理指導や栄養指導、生活支援のインフォーマルサービス（介護保険外のサービス）を行ってくれる人があるか」などを調べ、調整します。

地域包括ケア病床の入院期間は制度上「60日まで」が目安ですが、前述のような取り組みの結果、当院では一カ月弱で退院されるケースがほとんどです。

リハビリ機能が充実

地域包括ケア病床は「住み慣れた地域でその人らしい暮らしを最後まで続けられる社会」を実現するために大事なベッドで、今後ますます必要とされ、おそらく数も増えるでしょう。

そのなかで当院の強みはチーム医療です。なかでもリハビリは、スタッフの数を増やし、現在は理学療法士8人、作業療法士2人が在籍（来春には数名増員予定です）。入院から退院後の通院まで、基本的に担当制で対応しています。本庄地域では、リハビリに力を入れている医療機関は少ないのが現状です。在宅・生活復帰をめざす上で大切な機能ですので、青木病院では、今後さらに力を入れていきたいと思っています。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介

青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

社会福祉法人 柏樹会
特別養護老人ホーム シャローム
インタビュー 太田 智恵 様
(写真右)



Q1. シャロームで大切にされていることを教えてください

社会福祉法人 柏樹会では、特別養護老人ホーム、ケアハウス、短期入所事業、通所介護事業、訪問介護事業、居宅介護支援事業と、本庄市の委託で本庄南地域包括支援センターの事業を提供しています。

法人の理念は「明るく楽しい暮らしを皆様と共に！」です。まずは、職員一人ひとりが明るい挨拶を自ら行うことを心がけています。最初は大きな声であいさつができなかった新人職員も先輩の姿を見続けることで自然とできるようになっています。また、利用者様に楽しいと感じてもらえるように職員自身が楽しいと思う行事やレクリエーションを企画しています。

「シャロームでの生活が楽しい」「お願いしてよかった、安心した」と利用者様やご家族に思っただけで私たちが一番の願いです。

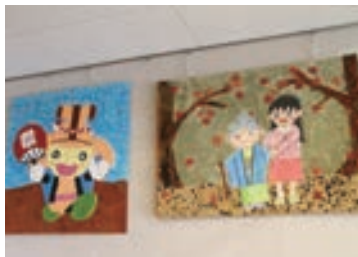
Q2. シャロームの特色を教えてください

食事は毎日の生活の大きな楽しみであるため、特に力を入れています。だからこそ外部に委託するのではなく、シャロームの職員が献立を考えて調理しています。利用者様それぞれの持病や身体に合った形態で提供していますが、利用者様だけでなく職員もすべて同じメニューの食事を食べています。品数がとても豊富で、手づくりのドレッシングが別添えで付くこともあります。地域の方々やご家族をお招きして開催する納涼祭では、シャロームの厨房で調理した焼きそばや焼きまんじゅうなどをお配りしていますので、ぜひご参加ください。

納涼祭以外にも、ボランティアを積極的に受け入れ、シャロームのことを多くの方に知っていただく取組みを続けています。利用者様との交流はもちろん、和気藹々として団結力のある施設職員の雰囲気も肌で感じ取っていただけましたら幸いです。

Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします

退院先として特別養護老人ホーム シャロームを選んでいただけましたら、誠心誠意対応させていただきます。当法人の他の事業共々、今後ともよろしくお願い致します！



〒367-0036 埼玉県本庄市今井1251-1 TEL 0495-23-4800

鶏肉のヨーグルトグラタン

調理時間／35分 257kcal(1人分)

ヘルシーなグラタンをどうぞ



鶏肉のすごいpower

鶏肉の栄養素として、一番知られているのがタンパク質ですよね。しかも、鶏肉は他のお肉に比べて脂肪が少ないのが特徴です。

タンパク質は、私たちが取り入れる栄養素の中でも重要な成分で、血や肉になる栄養素です。私たちの身体をつくる大切な栄養なので進んで取り入れたいものですね。

★ 鶏もも肉の保存方法 ★

〈冷蔵〉 バックから出して、クッキングペーパーで肉の表面の水気をふき、空気にふれないようにラップで包み、ジッパー付き保存バックに入れ保存します。

保存期間……1～2日

〈冷凍〉 1枚または使いやすい大きさに切り分け、クッキングペーパーで肉の表面の水気をふきます。ラップで包みトレイに並べて急速冷凍後、ジッパー付き保存バックに入れ密封し保存します。また、生のまま下味をつける、茹でる、酒蒸しにするなど、加熱してから冷凍すると保存期間が長くなります。

保存期間……生のまま→2～3週間

下味・加熱したもの→3～4週間



ももちゃん

材料（4人分）

- ・鶏もも肉……………1枚
- ・こしょう……………少々
- ・小松菜……………1/4わ
- ・人参……………1/3本
- ・プレーンヨーグルト…大さじ5
- ・1/2マヨネーズ…大さじ4
- ・塩……………小さじ1/4
- ・こしょう……………少々
- ・パン粉……………大さじ4強
- ・粉チーズ……………大さじ3
- ・粉パセリ……………少々



人参は千切りにし下茹で、小松菜は2～3分茹で、冷水で色止めし、3cm幅に切る。



ボウルにプレーンヨーグルト、1/2マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせておく。



鶏もも肉を一口大に切り、グラタン皿に入れ、こしょうをふり、①を小松菜、人参の順にのせる。



③の上に②を全体的にかけ入れ、パン粉、粉チーズ、粉パセリの順に上からかけて、180℃に温めたオーブンに入れ、13～14分で焼いたら完成。

※鶏肉に火が通る前に表面が焦げてきたら、アルミホイルをかぶせ鶏肉に火が通るまで焼いて下さい。

お! 簡単リハビリ紹介!

～これなら毎日できるぞ～

下肢のストレッチ

ストレッチの効果と聞けば「ウォーミングアップやクールダウン」と思う人が多いでしょうか？実は関節の動きを広げて柔軟性を高めたり、血液循環を良くして痛みや疲れが取れやすくなったり長期的にも痛みが起こりにくくなったりという効果があります。関節がスムーズに動かない、関節が硬くなってきたという人はぜひ行ってみたいはいかがでしょうか？今回は下半身を重点的にストレッチしましょう。

1 太ももの裏面の筋肉（ハムストリングス）とふくらはぎのストレッチ



①片膝を伸ばし足の裏全体を床につけ膝が曲がらないようにしながら体を前に倒し太ももの後ろを伸ばします。



②体を前に倒したまま、その後踵だけを床につきつま先を立ててふくらはぎを伸ばしましょう。反対側も同じように行います。

2

太ももの内側の筋肉（内転筋）のストレッチ



- ①足の裏を合わせるようにして座り、足を無理ない範囲で体の方に引き寄せる。
 - ②手で足の甲を押さえたまま、両脚を広げ太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう。
- *余裕があれば上半身を前に倒したり、両手で両膝を床のほうに軽く押しましょう。

3

太ももの外側（腸脛靭帯）とお尻（大殿筋）のストレッチ



- ①仰向けに寝て膝を曲げた左足を、そのまま右足の外側に倒す。
- ②左足が浮かないように右手で上から軽く押さえる。この時左肩が床から離れすぎないように首は左を向きましょう。同じように反対側も行います。



POINT

1. 息を止めずゆっくりとした動作で行いましょう。必要以上に力んだり反動はつけないようにしましょう。
2. 伸ばす力は痛みが出ない程度。少し痛い～気持ちのいい程度のところで止めましょう。
3. 伸ばす時間は10～20秒程度。ゆっくりと伸ばしましょう。

理学療法士 萩原 桜子

あ! 行くんべえ。本庄

「お客さんとの繋がりを大切にします。」
 また、忙しい人に嬉しいお持ち帰り・お弁当注文もできます。

「お客さんとの繋がりを大切にします。」
 また、忙しい人に嬉しいお持ち帰り・お弁当注文もできます。

「とんかつかつ善」

今回は、創業25年、豊富なメニューが楽しめる「とんかつかつ善」に行ってきました。店主おすすめは「かつ茶漬け」と「ちーずとんかつ」。



★ランチタイムはご飯大盛・おかわり無料



とんかつ かつ善
 埼玉県本庄市小島2-4-28
 TEL 0495-22-7150
 営業時間 / 11:30~14:00
 17:00~22:00
 定休日 / 火

にしたい」という思いから店内はオーブンキッチンになっており、お店を営む気さくなご夫婦との会話も楽しめます。お客さんと一緒にお酒を楽しむこともあるそうですよ♪ ご夫婦の想いが溢れた温かい店内で、みんなで楽しく！一人で気楽に！是非一度足を運んでみて下さい。

き! になる情報

第3回青木病院 地域交流イベントを開催しました



9月11日(日)、地域住民の方を対象に、地域交流イベントを開催しました。

青木病院をもっと知ってもらいたい、地域住民の方たちと交流を深めたい、いつもご協力いただいている地域の方たちに貢献をしたいという思いから開催したイベントです。

当日は、お子さんから高齢の方まで、大勢の方にお越しいただきました。

今年は、病院長とりハビリ



科の健康講座をはじめ、電気メス体験、血圧脈波検査、骨密度測定などの健康チェック、毎年好評の当院栄養科オリジナル蒸しパンの配布を実施。

今年初めての企画である献血には80名以上の方にご協力をいただきました。みなさまと交流を深めることにより、地域と病院とのつながりをより一層深めていきたいと思っております。どうぞこれからもよろしくお願いたします。

外来診療担当表

2016年10月1日現在

曜 日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代／青木 第1.3.5/第2.4
		坂口 勝信	今西 淳悟	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		釘宮 典孝	
手術 (整形外科)		○	○	—	○	—	—
内 科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	野本 泰介	青木 由夏	渡邊 康裕
		野本 泰介	樋口 清一	青木 三重子			
		樋口 清一	禁煙外来	野本 泰介	高 遼	味生 洋志	
	午後	野本 泰介	青木 由夏	青木 三重子	野本 泰介	味生 洋志	休診
		樋口 清一		樋口 清一	樋口 清一		
		石橋 明博		堀越 公子	高 遼		
肝臓内科 専門外来	午後	休診					肝臓外来 (完全予約)
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診					交代制
泌尿器科 午前9:30～ 診療開始	午前	休診				松本 和久	休診
	午後	休診				松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診			休診	休診
	午後	土屋 寛子	休診			石窪 太人	中野 明彦 第1、3、5

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報
柏成会 委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間／8:30～12:00 13:30～16:30

診療時間／9:00～12:30 14:00～17:00

