

2017. January VOL.20

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。



兼六園 雪景色

撮影：副院長 青木三重子

特集

こんにちは、「地域医療連携室」です

まちのパートナー

社会福祉法人明正会 特別養護老人ホーム 青空

健康・ヘルシークッキング
おもちスナック

お！簡単リハビリ紹介！
指の運動

あ！行くんべえ。上里
BAKERY&CAFE COURONNE NATURE

き！になる情報
風邪の予防法

こんにちは、 「地域医療連携室」です



社会福祉士
渡辺 彩夏



社会福祉士
青木未香子

「地域医療連携室」とは？

青木 地域医療連携室では、
①医療福祉相談、②医療連携、
③広報業務——の主に3つの
役割を担当しています。

渡辺 医療福祉相談では、患
者さんやご家族の相談に応
じ、支援を行っています。経
済的なこと、心理的なこと、
社会福祉のことなど幅広く支
援させていただいています
が、一番多いのは退院後の生
活についてです。

たとえば、「高齢の方で、
骨折をきっかけに当院に入院
されて、以前とは体の状態が
変わってしまった」という場
合、自宅に戻ったときに利用
できる介護保険サービスをご
紹介したり、もし自宅復帰が
難しそうであれば「どうい
う施設があるのか」を紹介した
上で、施設の相談員さんと連

携を取りながら施設入所まで
支援したりしています。

青木 その際、選択肢は一つ
ではありませんので、「その
方にとって良い方法は何か」
を、面談を重ねながら一緒に
見つけていくことを大事にし
ています。ご夫婦で一緒に入
れる施設が見つからず、苦勞
したこともありました。最近
では施設が多様化しているた
め、選択肢は広がっています
が、状態に応じてその方に合
う施設が自ずと決まってくる
側面もあります。そのご夫婦
の場合、それぞれ状態が違っ
ていましたので、二人で一緒
に入れる施設が見つからな
かったのです。そのときには、
頻繁に会いに行けるように、
奥様が入られた施設に近いデ
イサービスに旦那様が通われ
ることになりました。

どんな患者さんの支援を？

渡辺 毎日、前日に入院された方のカルテを確認し、退院に向けた支援が必要かどうかを検討しています。そして必要と判断した患者さんには私たちのほうからお声掛けさせていただいています。ただ、カルテの情報だけではわからないこともあるので、病棟の看護師やリハビリスタッフとも連携を取って、退院間近になって慌てることのないように心がけています。

青木 また、退院後の生活のことだけではなく、入院中の困りごと、あるいは外来治療も含めた経済面の問題なども支援させていただいています。経済的なことを相談するのは勇気がいるかもしれませんが、「高額療養費制度」など、公的なサポートが利用できる

かもしれません。私たちだけで解決できない場合は、医事課や行政とも連携を取りながら解決策を考えています。

医療連携とはどんな仕事？

青木 紹介状のやり取りや電話対応など、患者さんの紹介を通して、地域の医療機関と日々連携を取っています。また、地域で開かれるさまざまな会合で顔を合わせる機会もあります。連携で大事にしているのは、信頼です。入院先を探している医療機関に、「青木病院なら安心して任せられる」と思ってもらえるよう、院内のスタッフとも連携を取りながらスムーズな受け入れを心がけています。

渡辺 当院から他の病院に紹介する際の調整も私たちの仕事で、受け入れ先の病院を探

し、事前に予約を取ったりして、患者さんがスムーズに受診ができるように支援しています。

青木 また、この広報誌の「みんなのまちのパートナー」も、毎回、連携室が担当しています。近隣の患者さんにとって頼りになる医療機関、介護施設をぜひ知っていただきたいという思いから、日頃から連携を取っている医療機関、施設を一施設ずつ紹介しています。

今後は、地域の医療機関との連携もさらに強化していきたいですし、退院支援においては、退院後の患者さんの生活環境をより理解するために、実際にご自宅を訪問して環境を見させていただくということも、もつと行いたいですね。

渡辺 私たちMSW（メ

ディカルソーシャルワーカー）は、医療と福祉のつなぎ役です。患者さんが退院後もより良い生活を送れるよう、病気だけではなく生活背景も視野に入れ、院内外の人と連携を取りながらサポートしていきたくと思っています。



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 明正会
特別養護老人ホーム 青空
インタビュー

介護支援専門員 新井 正志 様
(写真左)

介護主任 大保 文代 様
(写真右)



Q1. 「青空」で大切にされていることを教えてください。

利用者様の「その方らしい生活」「当たり前の生活」を大切にしています。自宅での生活を施設でも可能な限り継続できるよう努めています。流しそうめんや初詣などの季節感を味わうレクリエーション、菊展の開催など、日々の生活の中で四季を感じていただくことも大切にしています。

その方らしい生活を送っていただくために力を入れている一つが入浴です。青空の入浴には機械浴と個浴（一般家庭の浴槽）があります。座っていただける方には個浴で対応し、9割以上の方には個浴でお風呂を楽しんでいただいています。昔からなじみのあるお風呂に入ること、認知症の方にも安心していただけます。利用者様ひとりひとりと信頼関係を構築するにはコミュニケーションが欠かせません。個浴だと1人の職員が入浴の声掛けから入浴後の着替えまでの一連の流れに携わるため、利用者様とゆっくりコミュニケーションがとれることも大きなメリットのひとつです。

Q2. 明正会の取り組みについて教えてください。

明正会では、青空をはじめ、施設系サービスを中心とした事業を展開してきました。利用者様の選択肢を広げ、希望に沿ったサービスを提供するために、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを開設しました。これは、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、定期的な巡回や緊急コールへの対応など、心身の状況に応じて、24時間365日必要なタイミングで柔軟に提供するサービスです。

新しいサービスを提供するには、地域の方々に知っていただくことが必要です。私たちは、地域のイベントに参加し定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスをPRする活動を行っています。サービスを必要とする方に繋がるように、今後もこの活動を続けていこうと思います。

Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします。

いつも親切・丁寧な対応をありがとうございます。施設への退院、自宅への退院と様々な場面で関わると思います。これからも連携をとりながらやっていきましょう！



〒369-0301 埼玉県児玉郡上里町金久保777 TEL 0495-34-3388

おもちスナック

調理時間／20分 134kcal(1人分)

おもちを使用したスナックをどうぞ



おもちのすごいパワー

●おもちが朝食べると良い

おもちの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されます。このブドウ糖は脳を活性化させる栄養素です。朝に食べると午前中から思考力が高まりテキパキと動けます。

●おもちが腹持ちが良い

おもちのブドウ糖はアミロペクチンという形で存在し、アミロペクチンは水と加熱することによって粘り気が出る性質があります。粘り気のあるおもちは、ゆっくり消化されるため腹持ちが良くなります。

●運動前におもち

おもちが白米と比べて、より多くの栄養が摂取できます。おもち2個でご飯茶碗1杯と同等のエネルギー量があります。ゆっくりと消化吸収されて、ゆっくりとエネルギーに変わるので運動前など持久力が必要な時などに適しています。



おもちが少量でたくさんのエネルギーが得られるパワーフードですよ。今回はお正月にあまりがちなおもちを使用した「おもちスナック」をご紹介しましたが、冬やお正月だけに食べるのはもったいないですね。朝食や普段の食生活にぜひ取り入れてみてください。

材料（4人分）

- ・切り餅……………4個
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・油……………適宜



1 おもちを包丁で1mm～2mmの厚さにスライスし、数日乾燥させる。



2 天ぷら鍋に多めの油を入れ中火にかける。



3 ②に①を入れ、きつね色になるまで揚げる。



4 ③の油をよく切り、カレー粉と塩をまぶし完成。

お! 簡単リハビリ紹介!

～これなら毎日できるぞ～

指の運動

手は「外部の脳」や「第2の脳」と呼ばれ、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。つまり、指の運動は脳のトレーニングになるということです。

寒さで指がかじかむ季節となりましたが、しっかり指先を動かしていきましょう。



POINT

・順番に作っていくときにこんがらがってしまい、スムーズにいかない時は、「グー→チョキ→パー」の3つのみを繰り返しましょう。

この形を順に指で作り20回繰り返します。

作業療法士 大島 恵美

あ! 行くんべえ。上里

今回は地域交流イベントで毎年お世話になっているクローンヌナチュールに行ってきました。いただいたのは平日限定日替わりランチのがんもバーガーセット。地元の食材を贅沢に使用したがんもバーガーは天然酵母のバーガーパンズに、がんもどきに自家製のがんもソースを絡め、コールスローを挟んだバーガーです。小ぶりながらも食べ応えがあり、ヘルシーなのも嬉しいところ。

お店の名前は循環を意味し、経済も人も物もこの地域で循環し、健康な社会になってほしい」というオーナー荒木さんの想いが込められています。こちらのパンは全て国産の材料。米を原材料として酵母

ベーカリー&カフェ
クローンヌナチュール
BAKERY&CAFE
COURONNE NATURE



こうじ甘酒も大好評♪



がんもバーガーセット

ベーカリー&カフェ
クローンヌナチュール
BAKERY&CAFE
COURONNE NATURE
埼玉県児玉郡上里町七本木2272-1
TEL 0495-71-9758
営業時間/7:00~20:00
定休日/火

菌を発酵させた自社培養の味輝酵母を使用した無添加のパンを提供しています。イートインも可能な店内はガラス張りでもとても明るい雰囲気。本格ピザ窯があり焼き立てのピザも楽しめます。またキッズスペースや外には遊具もあり、お子様連れにもおススメです。優しい想いがたくさん詰まったクローンヌナチュールには是非一度足を運んでみて下さい。

き! になる情報

～風邪の予防法～

- 寒くなってきたこの季節、風邪にかからない体をつくるための、日常生活での心得や予防法をご紹介します。
 - 風邪は、咳やくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れることでもうつるため、ていねいなうがいや石鹸を使っての手洗いが効果的です。
 - ★日常生活で心がけたいこと
 - ① 十分な睡眠
睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。
 - ② バランスの良い食事とビタミン補給
栄養の偏りや食べ過ぎは、身体の調子を崩します。
 - ③ 適度な運動
適度な運動は体の調子を整えます。
 - ④ 極端な厚着・薄着をしない
寒いからといってあまり厚着をしすぎると、寒さに対する抵抗力がつきません。といって、無理な薄着も逆効果です。
 - ⑤ なるべく人ごみは避ける
特に乾燥したところでは、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなります。
- 以上のようなことを日常生活で注意しましょう。
また、症状が長引く時や悪化した時には自分で判断するのではなく、医療機関を受診するようにしましょう。



外来診療担当表

2017年1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	樋口 清一
		野本 泰介	樋口 清一	青木 三重子	樋口 清一		
		樋口 清一	禁煙外来	野本 泰介	堀越 公子	高 遼	味生 洋志
	午後	野本 泰介	休診	青木 三重子	野本 泰介	味生 洋志	休診
		樋口 清一		堀越 公子	高 遼		
		石橋 明博					
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

