



あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

2019年
秋号
Vol.22

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1 TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

「表紙写真はリス」



ホームページでは、
広報誌あさひヶ丘のバックナンバーを
スマホからでもご覧いただけます。
<https://sekijinkai.or.jp/>

2019年秋号・目次

理事長挨拶 古城資久先生	2P
きぼうくんころちゃんからの看護部紹介	2P
老健コラム	3P
ケアプランセンターコラム	3P
新連載	
心が軽くなる処方箋・小室朋子先生	4・5P
地域包括ケア病棟・介護医療院オープン	6P
知って得するシリーズ	7P
食のたより『秋の味覚「きのこ」について』	
薬局コラム『漢方について』	
訪問看護ステーション	
『新しい仲間作業療法士が加わりました!』	
日高市のインフルエンザ予防接種公費助成について	8P
広報「あさひヶ丘」からのお知らせ	8P

保険医療機関・救急指定・労災指定

旭ヶ丘病院

介護療養型老人保健施設

あさひヶ丘

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

理事長挨拶



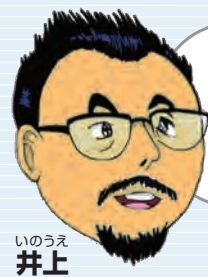
医療法人積仁会理事長 古城 資久

旭ヶ丘病院は昭和28年11月に「旭ヶ丘療養所」の開設に始まり、現在までに増築、拡充を重ね現在の142床で運営しております。この度ご縁があり、老人保健施設100床、訪問看護ステーション、ケアプランセンターの事業継承を受け、令和元年春に新たにスタートさせていただきました。

これまで「旭ヶ丘病院」は日高市の中核的医療を担う重要な病院であるとともに、近隣の毛呂山の埼玉医科大学病院、埼玉医大国際医療センター及び川越の埼玉医大総合医療センターと大病院に囲まれ、地域の医療機関とのパイプ的役割を担う重要な病院であると認識しております。

これからも、近隣病院との連携や地域の医療機関を繋ぐ重要な役割を担っている病院である事を認識し、今後の病院運営に当たってまいり所存でございます。

地域の皆様や医療機関の更にお役に立てる病院になるべく、職員一同一丸となってこれからも努力いたします。今後ともよろしくお願い致します。



いのうえ 井上

こんにちは
今回は老健あさひヶ丘レクリエーション委員
井上が7月20日に行った、老健で毎年恒例の
“夏祭り”の様子をご報告したいと思います！

当日は施設の食堂を利用し、射的と綿あめ、ヨーヨー釣りにアイス屋さんと四つの屋台を設け、東上セレモニーさんの協力も得て小規模ながら盛大なお祭りとなりました。

普段お腹から直接栄養を摂っている利用者さんが、綿あめを少し口に含んだ時の美味しそうな表情は特に印象的でした。体の片側に麻痺がある利用者さんがスタッフと一緒に射的に挑戦し、見事に的を倒した時の盛り上がり、利用者さんご本人の達成感は夏祭りを企画して本当に良かったと思わせてくれる一場面でした。

すぐに溶けてしまうので、いつものおやつではまずお目にかかれないアイスをペロペロと舐めながら笑顔が絶えない利用者さんもありました。ヨーヨー釣りでは、先端にS字フックのついたお手製の釣竿



● 次回は、外出レクリエーションなどの様子をご報告したいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

Care Plan Center Column

ケアプラン・コラム

自宅で安全に過ごすための環境整備②トイレ編(アプローチの改修)

トイレは誰でも、安心して過ごしたい場所です。
安全に利用できるように環境づくりをお手伝いします。

Q1:トイレの入り口に段差があって、中に入るのが大変

A:工事で解消できます

トイレが一段高くなっている:入り口にミニスロープを設置する
トイレが一段低くなっている:トイレ側の床のかさ上げ工事が出来ます
入り口にドアの敷居がある:敷居を取り外す工事が出来ることもあります。
滑りやすい床材を滑りにくいものに変更する事も出来ます。

Q2:トイレの扉を開ける時にふらつく。開けるのが大変

A:工事で解消できます

トイレ入り口付近に手すりを設置する事も出来ます。扉を交換する事も出来ます(扉の開き方向を逆にする。扉を外してアコーディオンカーテンに変更。
引き戸を吊り下げ式の戸に変更、ドアノブの交換などの方法があります)。

Q3:便器までの距離が長くて、歩くのが大変。 トイレの立ち座りに掴まるところがなく怖い

A:工事や貸与で解消できます

トイレ内に縦、横の手すりを設置する事が出来ます。工事をしたくない方には、縦手すりや便器に取り付け型の手すり等を貸与する事も出来ます。設置場所については、本人の体の状態に合わせて、専門職の方と相談して決めていきます。



*それぞれのトイレの広さや形、本人の体の状態によって、環境の整備は異なります。専門事業者の紹介や環境についてケアマネが一緒に考えることが出来ます。家族だけで悩まずにご相談ください。

あさひヶ丘ケアプランセンター
TEL 042-989-6704(直通)



*ご意見箱のご案内

旭ヶ丘病院では病院の質向上を目指し、ご意見箱の設置をしております。

設置場所は、正面玄関・小児科外来・各病棟です。ご意見に対しては、院長・事務長・看護部長が検討し、改善やお返事をさせていただいております。ご要望に沿えない事もありますが、できる限り患者様に信頼していただける病院になるよう努力して参りますので、ご意見をよろしくお願い致します。

*働きやすい職場の紹介

旭ヶ丘病院・老健あさひヶ丘の看護部職員が子育て中も安心して働けるように院内保育室を完備しております。生後半年から預けることが可能です。また、24時間保育をしており、夜間や休日・夏休みなどは学童3年生くらいまでのお子さんも預かっています。費用もか

なりお安いので家計にも助かります。看護補助者や介護職の方も利用できます。食事は患者様と同じように栄養科で用意しています。時々、給食を運んでいる保育士と子供達を見かけると癒されます。お子さんの病気などで突発的に仕事を休まなければならないこともあります。そんな時は具合の悪いお子さんに付き添ってあげてほしいと考える職員が多いので感謝です。仕事に来られるようになったら頑張ってもらえば良いですし、お子さんが成長したらそのようなことは減っていきます。自分も皆の協力で子育てしながら働けたように他人の子育てにも協力できる日が来ます。世代を思いやりで繋ぐこのような連鎖があるのも旭ヶ丘病院・老健あさひヶ丘のよいところです。

*来年度の新卒募集

看護師・看護補助者・介護職において、4月入職の職員を募集しております。詳細は旭ヶ丘病院のホームページをご覧ください。

(看護部長・川野奈緒美)

<お問い合わせ>旭ヶ丘病院看護部:TEL 048-989-1121(代表)

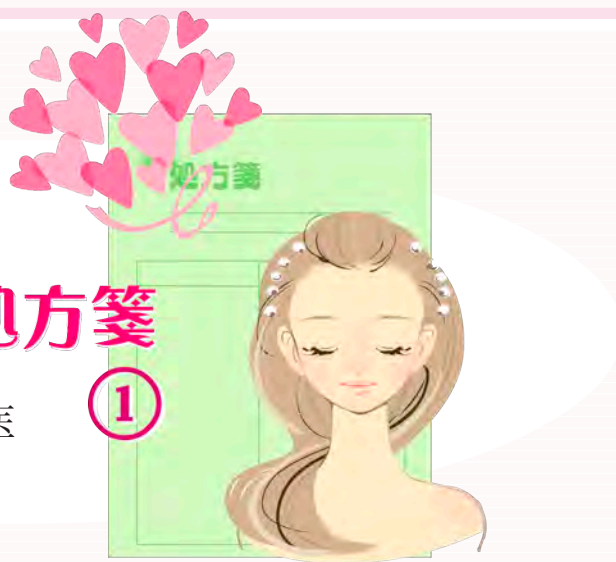


私たちの医療法人積仁会では埼玉県が全面サポートする『介護職チャレンジ!』に参加しております。3ヶ月間「研修生」としてお仕事をし(お給料支給)、研修期間中週2日程度学校で「介護職員初任者研修(無料)」を受講します。3か月後には有資格者として正式に雇用されるシステムです。

心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医
小室 朋子

①



初めまして。内科外来、訪問診療などを担当しています小室です。

旭ヶ丘病院の広報で、これから「心が軽くなる処方箋」と題して毎日の生活が今より少しでも、明るく、元気に過ごせるようなコラムを書いていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

第一回目は「どうしていつも気が重いのか?」というテーマでお話ししてみたいと思います。

何となくいつも張り切らない、寝ても疲れが取れない、何をしても上の空で一日の終わりになると「ああ、今日も何もできてないまま終わっちゃった」とがっかりする、そんな日々になっていませんか?人それぞれ、仕事だったり家のことだったり、誰かのお世話だったり、することがその日にあります。でも、それをするに対して気が重いと、自分のやるべきことがはかどらず、またやってもうまくいかなかったりでせっかくの一日も台無しになってしまいます。どうせやるなら、張り切って、前向きに取り組みたいものですね。

今できることは一つ

さて、今、皆さんはこのコラムを読んでくださっていますが、集中してお読みでしょうか? これを読みながら「今夜の夕ご飯何にしよう?」「さっき、なんであの人はあんな言い方をしたんだろう」「あ!あれやるの忘れてた!」etc.いろんな考えが浮かんでは消え、コラムを読むことに集中できてないということはありますか?

「人が今、できることは一つだけ」です。

それなのに、少しでも時間を有効に使おう、効率よく一日を使おう、とし過ぎるあまりに、一度にいくつものことを並行して進めようとしがちです。でも、それは無理なのです。 やっていることがある

のに、頭の中でゴチャゴチャといろんな思考が浮かんできてそちに気がそれるたびに、今やっていることの「質」が落ちるのと、やり終えた達成感が減ってしまうのです。

一つのことをきちんとやってやり終える、そして次へ進む、その繰り返しが一日になるのです。

「じゃあ、終わらないじゃない!」と思う方は、一日にやるべきことが雑多になりすぎているのだ、と思います。確かに、あれもこれも、しないとならないことがたくさんあります。が、一日、起きている間に自分ができることは限られているのです。それならば、今日どうしてもやらないとならないことを集中して一つずつやり終えて、「ああ、今日もよく頑張った、やりきった」という気持ちで眠りにつけることが何よりだ、と思うのですが、どうでしょうか?

そして、人には休息が必要です。

休憩しようと思っているのに、頭の中で次にやるべきことのことを考えていたり、今日は自分の時間だ、と思っていたのに、結局気持ちが落ち着かずにやりたかったことができなくなってしまうたり、何かに追われてばかりいると、また頑張ろう、という気持ちになることができなくなり、結果「気が重たいな」となってしまいがちなのです。

「やるときは、やる、休むときは何も考えず何もしない」そのメリハリがとても大切です。

いつも不安でいっぱい

気が重たくなりがちな人の中には、やるべきことが多すぎて、というよりも、むしろ「常に何かが不安で心配」なために気が重た

くなってしまう方もおられるのではないのでしょうか?

そのような方は、一旦立ち止まって考えてみてほしいのです。

「一体、自分は何が不安なのか?心配なのか?」をメモ帳でいので具体的に書き出してみてください。自分のことが不安で心配なのか? 誰かのことなのか? それとも今はまだここにいる将来のことなのか?世の中の動きのことなのか?

まず、自分が何をどう、不安に感じているのか?を書き出してみましょう。そして、それに対して自分が今、あるいは近い将来できる対策を、具体的に書いてみてください。書き出した対策をさっそく実行してください。実行しているうちに、不安や心配事は明らかに減っていきます。

もし、その対策が書けない問題については「自分ではどうしようもない」「自分が考え続けていても手に負えない」という問題になります。 そういう自分でどうしようもない問題については、頭の中で繰り返しそのことを考えて不安や心配になる「癖」をやめよう、と自分で意識してみることです。

「そんなことできないよ!」「だって勝手に不安になってしまうんだから!」とおっしゃらずに。

今日一日起きている時間を不安や心配で埋め尽くして、終えてしまいますか?勿体無いな、と思うのです。 せっかく生きているのなら、なるべく不安や心配ではなく、「ああ、今日も良かったな」と思いたいと思うのは、誰でもそうなのではありませんか?それならば自分自身が「考えても自分ではどうしようもできないこと」を頭の中で繰り返し考えて不安や心配になる「癖」を直そうと努力することです。頭の中のことは、自分にしかどうしようもできませんから。

「自分で手に負えない問題をいつも不安がる」という癖を変えること、「自分が今、できることを一生懸命集中してやり終える」ことで、今日一日が、気持ちが軽く、明るく、充実して終えられたら何よりだ、と思いませんか?

思い通りにならない

気が重たくなる他の原因として、せっかく取り組んでいるのに思い通りにならなかったり、頑張ってるのに自分が思うような成果や評価が得られない、また、周りの人が自分に対してちゃんと認めてくれない!と不満を持つことがあるのではないで

しょうか?

物事に取り組むとき、誰だって「こうなるといいな」と期待するのは自然なことです。けれども、結果は自分の思い通りにならないことだってたくさんあります。それは、頑張りが足りないから、だけではない、と思うのです。

物事の結果というのは、たくさんの要因が作用して出るものです。自分一人だけ、の結果ではないのです。

ですから、「こうなるといいな」と期待して行動していても「だからといってそうならないことだってあるからね」とどこかでいつも自分に声をかける「ゆとりを持っていること」だと思います。必死になってやればやるほど、たどり着きたい岸にたどり着けないことはどなたにも経験があると思います。川の流れに逆らっていくら頑張っても、たどり着けないこともあるのです。 たどり着けることもあるのです。でも、それは「自分だけの成果ではない」ということです。知らないうちに誰かが、何かが作用して、結果がそうなるのであって、「すべて自分の責任だ!」と背負いこまないこと、「すべて自分のおかげだ!」と威張らないことです。

第一回目は「どうしていつも気が重いのか?」というテーマでお話ししてきましたが、いかがでしたか?

今日一日は、皆同じに与えられています。どんな風に過ごすのか?どんな気持ちで一日を終えるのか?その繰り返しが自分の人生になりますし、自分の人生が終わるときに振り返ってみて「なんでこうなっちゃったんだ!」と怒ってもそのときにはどうすることもできません。

今日から、今から、少しでも気持ちを軽く、明るく過ごす時間を増やしてみませんか?



令和元年12月1日(日)

地域包括ケア病棟

63床 OPEN

在宅復帰率への指標
在宅生活復帰支援

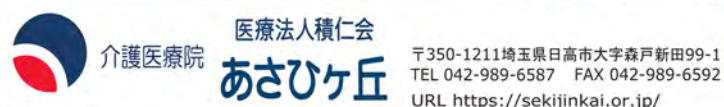


令和元年12月1日(日)

介護医療院

100床 OPEN

在宅施設としての介護医療院
(医療機関から介護医療院への入所は在宅復帰になります)
長期療養可能
終末医療・看取り対応
安心の旭ヶ丘病院併設



食の便り

秋の味覚「きのこ」について



きのこには「第6の栄養素」とも言われる、食物繊維が多く含まれています。食物繊維の働きとして腸内環境や便秘の改善が知られていますが、よく噛んで食べるようになることから、早食いや食べ過ぎの防止につながり、肥満予防にも効果があるとされています。

また、うま味成分の1つである「グアニル酸」も含まれています。きのこの茹で汁や戻し汁を料理に使うことで、うま味成分を活かした薄味の味つけができるようになります。

薬局コラム

Column 漢方について

皆さん、漢方を詳しくご存知ですか？

漢方は東洋医学の中心的な治療法であり、自然界にある植物や鉱物に加工をおこない複数の生薬を組み合わせて出来たのが漢方薬です。漢方薬の使い時というのは「病院に行くほどではないけどちょっと体調がすぐれないな…」というときに使うことが一般的です。

また漢方薬に似ているお薬が民間薬です。民間薬とは昔から民間に伝承されてできた民間療法で作った薬のことで、生薬を1種類のみを使用した薬です。少し漢方薬とは違いがあります。

服用する際は、コップ1杯のお湯に漢方薬を溶かし香りを嗅ぎながら飲むと体に刺激となり効果的です。また服用時間は薬効成分が吸収されやすい食前(30分前)や食間(食後2時間)の空腹時に服用しましょう。

漢方薬は病院でも処方されているお薬です。漢方薬のことでお困りのときは、医師や薬剤師へご相談ください



こんにちは
訪問看護です

新しい仲間『作業療法士』が加わりました!

作業療法士とはどんなことをする人

病気やけがで心身に障害のある方や、高齢のために体や精神の機能が衰えてしまった方が、食事や排泄・入浴といった日常生活や社会生活をその人らしく行えるように、心身の回復を促し身の回りのことを主体的に対処できるようにサポートします。

例⇒洗濯物を干す、料理を作る、トイレに一人で行く、着替えをするなど



作業療法士より一言ご挨拶

日常生活での困りごとや、再開したい趣味等、皆さんにとって大事な活動に対して出来る限りサポートしていきます。一緒に運動したり、手作業したり、楽しくリハビリをしていければと思っています。よろしくお願い致します。

利用者さんからの言葉

●障害を持ちながら在宅での仕事をしています。専門的な視点でアドバイスや訓練をしてもらえるので、腕や手先の動きがとても良くなりとても助かっています。

*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください!

TEL 042-989-7180(直通)



日高市のインフルエンザ予防接種公費助成について

期間：令和元年10月20日(日)～2年1月31日(金)

高齢者の方

日高市には高齢者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成があります。

当院でも対象期間中1回1,000円で接種できます。

対象：次のいずれかの条件に該当する人

①接種当日65歳以上の人

②接種当日60歳から64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に極度の障がいのある人(身体障がい者手帳1級程度)

※②に該当する人は、身体障がい者手帳をお持ちの上、保健相談センターで事前に申し出を済ませておいて下さい。

※対象者のうち、生活保護法による被保護世帯の方は無料となりますので、事前に保険相談センターへの申し出が必要です。

※当院受診の際は健康保険証をお持ちください。



中学3年生の皆様

日高市では中学3年生を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っております。

対象者には市からお知らせが届きます。当院でも対象期間中1回無料で接種できます。

対象：市内に住民登録がある中学3年生(平成16年4月2日～17年4月1日生まれ)

保険相談センターで予診票と説明書を受け取り、下記連絡先にてお問合せください。

お問合せ：TEL042-989-6614(小児科直通)

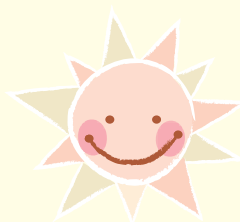


広報『あさひヶ丘』からのお知らせ

いつもご愛読ありがとうございます。

当法人積仁会広報『あさひヶ丘』は令和2年より年2回の発行となります。

次号は4月1日発行の予定です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



「相談しよう・そうしよう」

他の病院からの転院を考えたい・治療費の心配がある・訪問診療を利用したい・介護保険制度や身体障害者制度について聞きたい等、患者様やご家族の入院・治療・療養に関するあらゆる疑問・相談に専任の医療ソーシャルワーカーがお応えしております。

お問い合わせ：地域医療連携室・医療福祉相談室

042-989-8624(直通)

各科別 診療時間・受付時間

診療時間 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00
※耳鼻科 午前9:30～12:00 午後2:00～4:30
※小児科 午前9:00～12:00 午後2:00～5:30

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診

受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:30
耳鼻科受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:00
小児科受付時間 午前8:30～11:30 午後1:30～5:00

保険医療機関・救急指定・労災指定



〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1

TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

<https://sekijinkai.or.jp/>