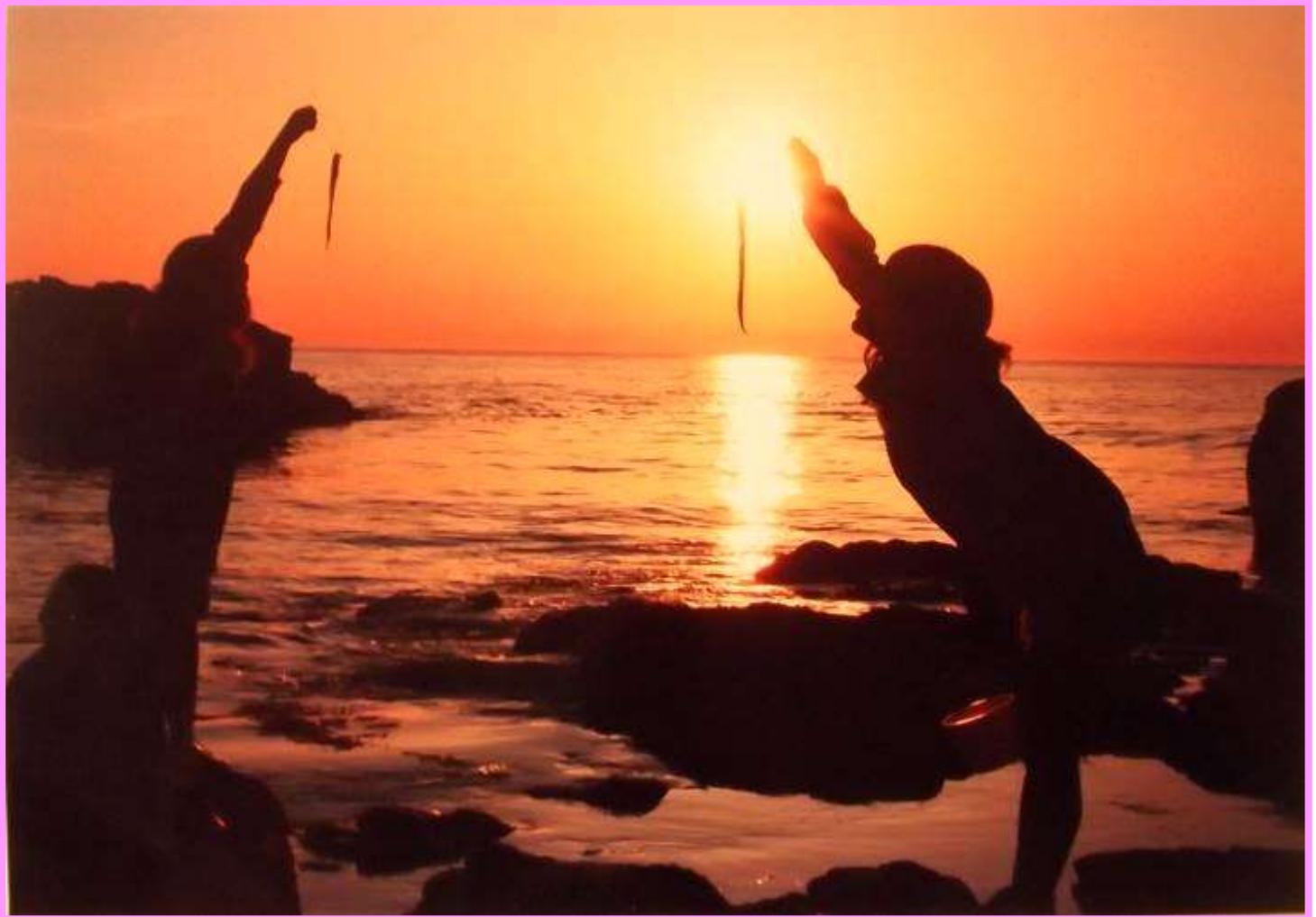


第8号

2016年・2月発行

# サンタ

通信



今回の表紙

第2回留萌セントラルクリニックフォトコンテスト グランプリ作品 「カニ釣りガール」

高島 功 様 撮影

 社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

tel : 0164-43-9500

fax : 0164-43-5655

ホームページ : [rumoicentral.xsrv.jp](http://rumoicentral.xsrv.jp)



## 在宅医療について

今回のサンタ通信のテーマは“在宅医療”についてです。日本の医療も高度化、専門化して急性期病院、亜急性期病院、維持期病院と区分けされつつあります。医療の先進化という意味とは多少異なりますが、虫垂炎（盲腸）の手術入院を例にとってみましょう。

A I Uという世界的な生命保険会社が調査した結果、日本では7日間の入院で約38万円、ニューヨークは入院1日で244万円、ロンドンは5日間で114万円、ソウルは7日間で51万円、バンコクは3日間で21万円でした。アメリカは都市によって料金が異なりますが、ロサンゼルスでも入院1日で194万円です。アメリカで虫垂炎手術をしても1日で治るわけがありません。入院費用が高いため、病院近くのホテル等に泊まって通院しているのです。病院は手術や検査をする場所という専門化が進んでいるためです。我が国でも、入院日数の短縮化・効率化を迫られています。



院長 鈴木 進



そのため日本でも、高額な医療機器や専門性の高い職種スタッフを教育しているのです。7対1や10対1看護体制等と、病院の掲示板に掲げられていると思いますが、これは、入院患者7人に対してあるいは10人に対して看護師が1人以上勤務しているということです。

最も看護体制が十分なのが7対1看護体制です。入院療養中ですので、手術や検査・点滴等、様々な業務を忙しく行っている状態が目につく事と思います。その反面介護や療養、身体的・精神的なケアはどの位行えるかという、実際十分に行われていないのが現状だと思われます。在宅医療は、介護療養、身体精神的ケアを自宅で行っていただき、医学的治療・看護を、自宅に出向いて行うことです。人数だけからすれば、介護者1人であれば1対1体制ですね。もちろん24時間付きっきりでは体が持ちません。その部分では、介護保険でのデイサービスや介護ヘルパーなどの制度、訪問看護、訪問リハビリテーションを上手に利用して、介護ストレスや不安を軽減して、在宅介護を維持していただきます。

当院では、在宅医療、在宅介護を徐々に整備している状態です。今回、各部署のスタッフがご説明いたします。何か不明な点は、ご質問いただければ幸いです。



## ☆ 訪問看護ってなあに？ ☆

もし皆様が病院に入院した場合は、看護師が患者様に必要な看護を行います。病気が治ったり、症状が落ち着けば退院となりますが、もとの健康な状態に戻れるとは限りません。病気や障害などを抱えたまま自宅で生活をされている方は大勢いらっしゃいます。

そこで訪問看護は、病気や障害などがあっても住み慣れた自宅で安心して生活ができるよう、看護師やリハビリスタッフが様々な職種の方々と協力をしてご本人様とご家族様の支援を行います。



## Q. どんな人が受けられるの？

A. 病気や障害をもち自宅で生活をされている方。赤ちゃんからお年寄りまでです。

## Q. 訪問看護をうけるにはどうすればいいの？

A. 主治医、ケアマネージャー、訪問看護ステーションに相談してください。

訪問看護は、主治医の指示書に従って必要な看護・リハビリ等のサービスを行います。

介護保険の場合 ~ 要支援、要介護などの介護認定が必要です。

介護保険はお住まいの市町村で手続きが出来ます。

ケアマネージャーが連絡調整を行います。

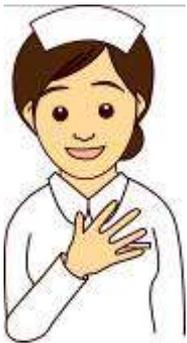
医療保険の場合 ~ 全ての方が対象にはなりません、難病などの特定疾患や障害などによっては対象になる場合があります。

## Q. 訪問看護ではどんなことが出来るの？

A. 主治医の指示のもと次の様な事が行えます。

- 清潔(身体を拭いたり洗うなど)
- 健康状態のチェック
- 食事や排泄に関すること。
- 点滴や床ずれの手当て、床ずれ予防
- リハビリ(ご家族、ご本人が行える運動方法の説明など)
- 介護をする上での相談など

ご希望があれば、電話での相談、緊急時の訪問看護を24時間体制で行っています。



「留萌セントラル訪問看護ステーション サンタ」には、5名の看護師と2名の理学療法士(リハビリスタッフ)が働いています。私達は、皆様が受診されている病院や診療所の医師の指示のもと、自宅へ訪問をして療養されている方とそのご家族が、「笑顔」で生活できるようにお手伝いをさせていただきます。

現在、訪問看護の利用枠もありご希望に添えないことがあるかもしれませんが、お困りのことなどがございましたらご相談お待ちしております。

(文責)



留萌セントラル訪問看護ステーション サンタ

所長 濱田 範子

☎0164-43-9111

## 訪問リハビリとは？

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士（現在、当院では理学療法士のみ）が自宅に伺ってリハビリを行います。訪問リハビリは、病院などの訓練室で行われる機能訓練（筋力トレーニングなど）のみを行なうものではありません。



### どんなことをしているの？

健康状態の確認  
 移動手手段の検討・練習  
 福祉用具の選定・住宅改修の検討  
 身の周りの動作練習・離床活動  
 自宅で行える運動や動作指導  
 家事練習  
 散歩や趣味などの余暇活動の練習や検討  
 認知症の予防  
 授産施設・作業所等への自立に向けた相談・助言  
 など

### 対象は？

自宅にひきこもりがち  
 通所系サービスの利用が難しい  
 自宅訪問に抵抗がない  
 筋力・体力低下で通院（移動）が難しい  
 1人で外出ができない  
 日常動作の拡大を図りたい  
 後遺症による動作能力低下や不活動  
 運動や動作、介助方法がわからない  
 など



自宅生活を送る人が、『その人らしい生活』をしていく力を維持・向上するために、  
**現在の能力（身体・精神）を普段の生活の中で使い続けることが重要**  
 であり、上記を目的にリハビリを実施していきます。

※写真の掲載について利用者様に了承を得ております。

## ☆グループホーム「もみの木」の地鎮祭の開催について☆

留萌市第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(平成27年度～平成29年度)に基づく、グループホーム2ユニット(18名)の整備計画の公募があり、当法人が事業者に選定されました。施設の着工にあたり、11月2日に工事の安全と建物の永遠の繁栄を祈願し、鈴木院長・齋藤法人本部長、留萌市長及び工事関係者等の出席により地鎮祭を執り行いました。

施設の完成は28年3月上旬、同月末には運営開始し、今後とも留萌地域の医療・介護・福祉事業に貢献していきたいと考えております。

尚、グループホームの名称については、職員の多数の応募の中からグループホーム「もみの木」に決定いたしました。名前は学名で「永遠の命、強い生命力」を意味し、長寿の木なので、利用者の皆さんが元気に過ごしてほしいとの思いが込められております。



# ★身近な材料で一品！簡単お魚レシピ

パーティー  
にも大活躍！

雪のシーズン到来の留萌ですが、室内はぽかぽか、一步外に出ると身に染みるほどの寒さという大きな気温差で体調を崩しがちなシーズンです。うがい、手洗いの風邪予防行動に加えて、毎日の食事では主食、主菜、副菜の三本柱をしっかりそろえて食べあわせを意識してみましょう。

## ● 主食

ご飯・パン・麺類等、活動のエネルギー源になる食べ物です...



## ● 主菜

肉・魚・卵・大豆製品等、筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む食品を使用した食べ物です...



## ● 副菜

野菜・きのこ・海藻類等、体の調子を整えるビタミン、食物繊維等を多く含む食品を使用した食べ物です...

3本柱に合わせて【果物】【乳製品】を1日1回程度摂るとさらに食べ合わせ抜群です！

さて、今回は主菜に分類される簡単な魚料理を紹介します。自宅にある身近な材料で出来るので是非お試し下さい！鶏肉や白身魚で代用してもOKです。

## ～鮭の甘酢あんかけ～



### 【材料】4人分

生鮭……………4切れ  
片栗粉……………大さじ2  
植物油……………適量  
酢……………大さじ1.5  
砂糖……………〃  
水……………〃  
★醤油……………〃  
ケチャップ……………〃  
酒……………〃  
長ねぎ……………1/4本  
貝割大根……………1/2パック

### 【作り方】

- ① ネギは白髪ネギにし、貝割れは食べやすく切っておく。
- ② 鮭を一口大に切っておく。
- ③ ビニール袋に片栗粉と鮭を入れて袋の口を閉じて振り、魚全体に片栗粉をまぶす。これを少量の油でカラリと揚げ焼きする。
- ④ フライパンに★の調味料を入れて火にかける。沸騰してきたら揚げた魚を入れてからめ、トロミがついてきたら完成。

### ♪ポイント♪

- 調味料は全て同量です。
- 鮭を小さく切るので少ない油でも火が通ります。
- 子供も喜ぶケチャップ味です



# ノエルだより

ノエル理念：御利用者様が安心して入居できる、御家族様が安心して預けられるグループホームを目指します！

☆ノエル向かいにグループホーム2ユニットが新設されます☆～オープンは4月～



写真は建設中の様子(12月上旬頃)

セントラル職員から名称を募集し決定したのが

## グループホーム 『もみの木』

学名で「永遠の命、強い生命力」を意味し、  
《長寿の木》でもある為、入居者様がいつまでも元気に過ごして  
ほしいとの思いが込められています。

### ノエル行事活動

12月に行われた行事の一部を紹介します。このほかには、入居者様にご家族様に宛てた年賀状を書いて頂いたり、25日にはクリスマス会を行いました。

#### ★ミニ運動会★

#### ★クリスマス掲示物★



しっかり  
狙って…



みんなで  
集合撮影！

飾り付けの  
お手伝い

運動前の体操もバッチリ☆

#### ★年末大掃除★



最後の種目は恒例の  
**風船バレー!**  
職員もハッピーを着て  
応援します

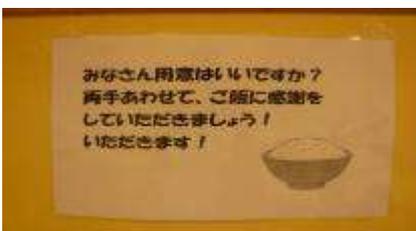
メダル  
を掛けて  
はい  
ポーズ!



一年の締めくくりとして、毎年年末の大掃除を  
行います。入居者様にも手伝って頂き、  
気持ちよく年を越す事ができました

#### ～食事前のいただきますの挨拶～

ノエルでは、朝、昼、夕の食事の前に、職員がこの言葉を読み上げてから最後に入居者様と一緒にいただきますの掛け声をしします。  
これは男性入居者様が考案され、日々感謝の気持ちを忘れないという思いからこの挨拶が出来ました。



みなさん用意はいいですか？  
両手あわせて、ご腹に感謝を  
していただきますしょう！  
いただきます！

## 第2回 留萌セントラルクリニック フォトコンテスト作品『太陽と海』

準グランプリ

特選



来年度も、ご応募お待ちしております。  
今回も、多数の作品ありがとうございました。

### 外来診療のご案内

#### ご案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後① 16:00~18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×



\* 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。

\* 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。

○診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~  
午後① 16:30~

○休診日 日曜・祝日・年末年始【12月30日(午後)~1月3日】

\* 脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500 fax 0164-43-5655

ホームページ <http://www.rumoicentral.xsrv.jp>

●通所リハビリステーション

☎ 0164-43-9555

fax 0164-43-9555

●居宅介護支援事業所 サンタ

☎ 0164-43-9777

fax 0164-43-4777

●訪問看護ステーション サンタ

☎ 0164-43-9111

fax 0164-43-4888

●グループホーム ノエル

☎ 0164-43-9577

fax 0164-43-9588



JR 留萌駅から 徒歩5分

中央バスターミナルから 徒歩2分

編集後記

まだまだ寒い日は続きます。体調管理には気をつけましょう。

✿次号 平成28年8月発行予定