

医療法人 恕泉会  
リハビリテーション病院 すこやかな杜 季刊誌

# すこやか

2015 (平成27年) 4月 最終号 (第34号)

編集：すこやかな杜広報委員会／発行責任者：内田泰史／住所：〒781-0311 高知市春野町芳原1316-1／TEL：088-837-2345／FAX：088-837-2227

**法人理念**

法人名である恕泉(じよせん)の「恕」は「思いやり・慈しみを意味します。」

「泉」は「思いやり・慈しみの気持ち、泉のように溢れる心で患者様や利用者の方々に接していくことを職員全員が心構えとしています。」

## 広報誌「すこやか」から「うちだより」へ

平成19年4月9日、現在の「すこやかな杜」の前身となります「すこやかクリニック」が開院いたしました。開院後間もなく、地域の方々や当院をご利用になるみなさんとの関係作りの身近な道具として誕生した広報誌「すこやか」。発刊から丸8年が経ち、今回で34号を数えます。

この度、医療法人 恕泉会をはじめとする関連の事業所で各々発行されてきた広報誌を統一し、新たにみなさんに楽しんでいただける読みものを作成する運びとなりました。そのため、たくさんの方々に愛していただきました広報誌「すこやか」は、この34号をもって最後となります。

わずか8年という発行期間ではありましたが、その間「すこやかクリニック」は統合後「リハビリテーション病院 すこやかな杜」となり、当時50名にも満たなかった職員は170名のスタッフが在籍する機関に成長しました。また、回復期リハビリ病棟を中心とした医療組織は、時代の空気を感じながら「訪問リハビリ」「通所リハビリ」といった介護事業にも取り組む組織となりました。

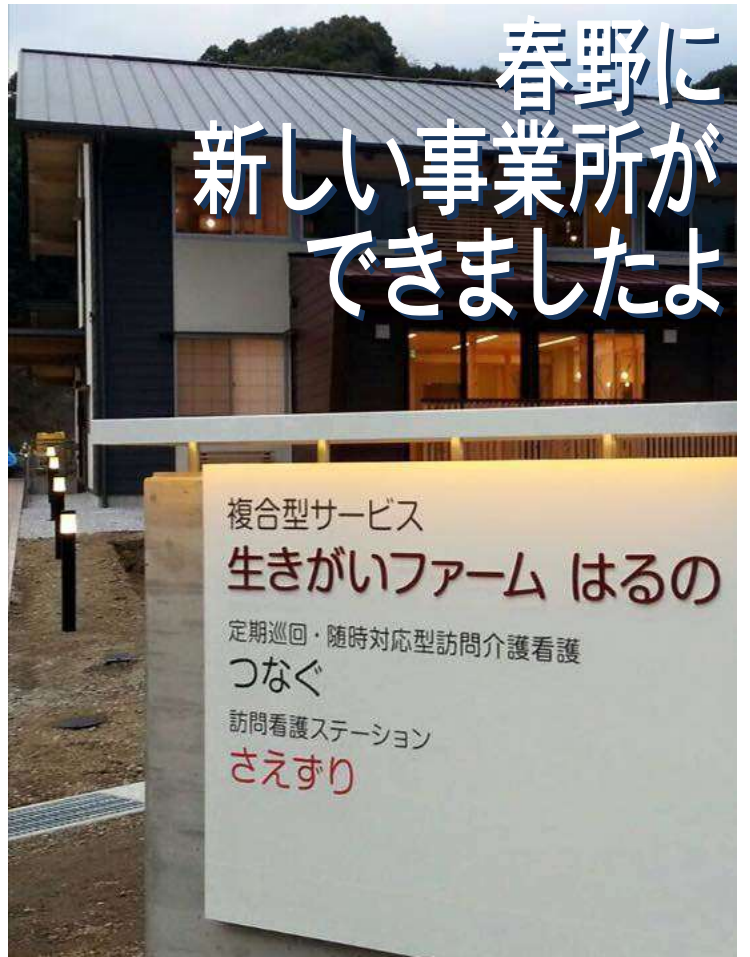
ご愛読くださったみなさん、地域の方々、寄稿いただいた先生方、お力添えをいただいたスタッフのみなさまに、心から御礼申し上げます。

今後は、広報誌「うちだより」において当院からの情報を発信していく所存です。広報誌「すこやか」と変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

最後にもう一度、ほんとうにありがとうございました。

## 広報誌「すこやか」最終号目次

「すこやか」から「うちだより」へ・・・(1)	健康レシピ24・・・(6)
新しい介護事業所紹介・・・(2)	第37回 すこやか大学・・・(8)
幸せに生きるための幸福論・・・(3)	肥満について・・・(9)
トリアージ研修・・・(4)	リハビリ豆知識33・・・(10)
すこやかお庭物語⑩	すこやかライフ・・・(11)
看護ケアシリーズ23・・・(5)	外来医師担当表・編集後記・・・(12)



明かりが灯り、夕間にきれいな様相をみせる「生きがいファームはるの」

# 春野に 新しい事業所が できましたよ

## 地域包括ケアシステム構築にむけて

内田グループに新しい介護事業所として「生きがいファームはるの」が完成し、その開所式が平成26年12月21日(日)に執り行われました。はるのの湯の北側に建てられた、木造2階建ての濃紺と白色がマッチした外観美しい事業所です。事業内容は、四国初の複合型サービスと定期巡回・随時訪問サービスの併設施設となつていきます。

開所式当日は、たくさんの方々が足を運ばれ、地域のみなさんも参加した芸能の催しから、外で行われた餅投げに、建物の内覧会と1日を通して楽しんでいただけました。

複合型サービス「生きがいファームはるの」は、自宅や地域で安心して生活できる為に「通い」「泊まり」「訪問」「訪問看

護」を利用者様の必要に応じて柔軟に組み合わせ提供する介護保険サービスです。特徴としては、全ての介護・看護サービスを一つの事業所がしますのでなじみの関係が作りやすいことが挙げられます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護「つなぐ」は、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、定期的な訪問と緊急などの随時の対応を行うことで、ご利用者様が自宅で生活を続けられることを目指した、24時間・365日対応のサービスです。特徴は、現在利用している通所サービスと短期入所サ-

ビス、訪問リハビリ、福祉用具レンタルを継続して使えます。また、自宅にはボタン1つでオペレーターに繋がる 緊急連絡装置が設置されるので、転倒や急病の時に役立ちます。

訪問看護ステーション「さえすり」では、病状観察、身体の清潔、床ずれの予防と処置、タ-ミナルケア、ご家族への介護支援や相談、カテーテルなど装着医療器具の管理などを行っています。

皆様のご期待に添える様に取り組んでいます。今後ともよろしくお願いいたします。



内田理事長の記念講演は、たくさんの方々が聴講されました。(写真上)

花魁グループ「本一座」やデコの里所長 寺尾氏らが開所式に花を添えました。(写真左上、左) 記念の餅まきでは、大勢の地域の方が足を運んで下さり大盛況！(写真下)







幸せは外に探し求めるものではなくて、心の奥深くにある

ただ一度の人生を如何にして幸せに過ごすかは、この世に生を受けた人間にとって最も重要な課題であります。

その昔、ギリシャのオリンピックの神々が集まり、「幸せになる秘訣をどこに隠したら、人間がそれを見つけた時にもっとも感謝するか」を話し合いました。「高い山の上がいい」「いや、深い海の底だ」「それよりも地中深く埋めるのがいい」と議論しましたが、一人の神が「人間の心の奥深いところに隠すの

が一番だ」と言い、全員がその意見に賛成したという話があります。

幸せは人間の心の奥深くにあるということですが、心の奥深く隠されているが故に、秘訣に気づかぬままに人生を終える人も少なくありません。

幸せは外に探し求めるものではなくて、自分の内側、すなわち脳で育っていくものです。人は心の持ち方で幸せにも不幸にもなります。考え方、受け

止め方次第で、心はプラスにもマイナスにも感じとります。マイナスをプラスにすることもできます。

人の脳は、ポジティブなことよりもネガティブなことに焦点を当てやすいため、ネガティ

ブな考えが支配しやすい傾向にあります。

ポジティブな体験をしたときに、それをしっかりと認識することで幸せになる秘訣を見つけ、頭の中を支配するネガティブな考えを払拭しましょう。

## 幸せを感じやすい「幸福脳」をつくる

日常生活で経験するさまざまな良いこと、ポジティブな体験をしっかりと意識することで幸福を感じる脳（「幸福脳」）をつくるのが大切です。

ドーパミンは幸せを記憶し生きる意欲を作るホルモンで、セロトニンは精神を安定させ、ドーパミン、ノルアドレナリンのバランスを整えるホルモンです。

現実世界にはポジティブな体験もあればネガティブな体験もあります。その両方を意識した上で、ポジティブな体験を意識すべきなのです。

幸せな行動をイメージしているときの脳を調べると、実際にその行動をしているときと同じ脳の活動が見られると言われています。このイメージによる脳活動を繰り返していると、「幸福脳」がつくられていきます。

脳科学的にみて、人の性格・気質はセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンの「三大神経伝達物質」で作られていると言われます。





南海トラフ地震に備えて 私たちにできる取り組み

傷病者役の職員をモデルにトリアージの説明を進める松田総師長 (写真中央左)



交代しながらたくさんの職員が経験

フランス語で「選別」を意味する「triage (トリアージュ)」が語源となった「トリアージ」。みなさん、耳にされたことがありますか？

「トリアージ」とは一般的に災害医療において、負傷者等の患者が同時発生的に多数発生した場合に医療体制・設備を考慮しつつ傷病者の重症度と緊急度によって分別し、治療や搬送先の順位を決定することです。

す。助かる見込みのない患者あるいは軽傷の患者よりも処置を施すことで命を救える患者に対する処置を優先するといふもので、日本では阪神・淡路大震災以降に広く知られるようになった。

すこやかな杜も、近い将来起こると言われている南海トラフ大地震において災害救護を担う病院として、現在数多くの事項について準備を進め、この広報誌「すこやか」誌面上でも何度となく取り上げてきました。「トリアージ」についてもその準備事項の一つです。

当院では、傷病者役のスタッフに状況設定を与え、「トリアージ」を実践するスタッフが実際に選別確認の作業を行っていきます。経験を積んだスタッフが、近くで指導をしながら訓練は進んでいきますが、なかなか判断は難しいものです。傷病者役のスタッフを替えては、色々な場面を想定しての経験を積んでいき、少しずつ選別判断にかかる時間が短縮されていきます。

これからも地域のみなさんに安心して利用していただける医療救護病院をめざしていきます。(リハビリ科 杉本 徹)



## おかべさんのすこやかお庭物語 ～ 最終話 藤袴 (フジバカ) ～



キク科の多年生植物で、秋の七草の1つです。花が藤色で、花弁の形が袴のようであることから、この名前になりました。乾燥させると桜餅の葉の香りがすることから、平安時代の女性は、これを水につけて髪を洗い、防虫剤・芳香剤・お茶などにも利用したといひます。

お庭物語は最終話をむかえましたが、すこやかな杜には紹介しきれしていない花や木々が、まだまだたくさんあります。季節によって様相を変える当院の敷地を散策されてみてはいかがでしょうか？





(5)



いつも広報誌をご覧ください。看護ケアシリーズ」が始まって早5年。今回の23回目をもちつて最後となります。毎回、悩みながら入稿していたのを思い出しているところです。

入院されている方は急性期を脱し、集中的にリハビリ訓練

を受けている患者様が主となります。とはいえ、突然に発症し今までの生活が一変してしまつた患者様や今後の生活を支えるご家族には大きな不安や精神的なストレスを感じる事も多くあると思います。

『麻痺はどの程度回復するのかなあ、このまま歩けなくなるのではないだろうか』『嚥下障害があるともう食べる事は出来ないのか』『等の強い不安はなかなか拭えませんが』

そんな時期の看護師による傾聴的な姿勢、精神的サポートが重要であると思います。スタッフの勤務状況によつては、患者様とじっくり話す機会が少ない日もあります。基本的には日常生活のケアやコミュニケーションに時間を割く事はあたりまえです。機能回復だけでなく、そういった取り組みの中で今後の生活の質や障害受容という所に視野を広げていかなければなりません。

入院生活の中で障害に対す

るリハビリテーションは、理学・作業・言語療法等の専門職が「できるADL(日常生活動作)」の獲得を目指し実践しています。それでも時間にすれば、1日に最長3時間。リハビリ以外の21時間は病棟で過ごされ、その対応は看護師・介護士が関わっている事になります。



日々の看護において何気なく行う関わりも、大切な役割であり患者様との意思疎通を可能にし、コミュニケーション能力の改善につながっていると、思います。今日もリハビリテーションが安全に行えるか、睡眠や排泄リズム、食事の状態や麻痺等の変化はないか等、健康状態のチェックが欠かせません。毎日の積み重ねが、社会復帰に向けた大事なリハビリテーションの一部になっています。

病棟生活の中でもいかに患者様の活動量を増やしていくか、個別リハビリで獲得した「できるADL」をいかに日常生活で実践できる「して・いる・ADL」へと繋げていくことが出来るかというのが私たちの果たす大きな役割であると考えています。効率的なADLケアを実現させるためには、やっぱり多職種協働のチーム医療が欠かせません。定期的なカンファレンスを行い、患者様一人一人が現時点でどの位の回復過程にあるのか等、常に情報共有しチームが一丸となつて目標に向かつていきます。看護師も連携の仕方次第で退院後の患者様の生活をよりよいものに出るのではないかと、思っています。

入院時には不安でいっぱいの様子を見せていた患者様やご家族が、晴れやかな表情で退院の日をむかえられるようにこれからも日々の役割を遂行していきたいと思えます。

(看護部 大田 寿美)



栄養料がおくる **健康レシピ**  
第24回『春の旬を楽しむメニュー』

鯛のとろろ蒸し (画像参照: ポブとアンジー)

広報誌をご覧いただいている皆さま、寒さも和らぎ、ようやく暖かい季節となってきましたね。

春には山菜をはじめ、たくさんの食材が旬を迎えます。その中でも今回は、鯛、長芋、そしてごぼうとわかめを使った料理をご紹介します。

まず、鯛の旬は産卵期直前の2〜4月、桜の季節が旬です。

この時期の鯛は、その色の鮮やかさから「桜鯛」と呼ばれており、春の季語にもなっています。そして長芋は基本的に冬が旬ですが、春に掘ったものは冬のものに比べて、旨みが強いのが特徴です。また、長芋は消化促進作用が抜群で栄養価も高く、中国では漢方薬として利用されているそうです。これらの食材を使った料理が、「鯛のとろろ蒸し」です。

鯛のとろろ蒸し



材料 (一人分)

鯛	70g
清酒	3g
食塩	0.2g
長芋	30g
卵白	6g
出汁	30g
薄口醤油	4g
みりん	3g
片栗粉	1g
ほうれん草	40g

作り方

- 鯛に清酒を振り、しばらく置いて臭みを取ります。
- 長芋をすりおろし、かき混ぜた卵白と合わせて①の鯛にかけて、火が通るまで蒸します。(目安 100℃ 20分)
- 出汁と薄口醤油、みりんを鍋に入れ、沸騰したら水で溶いた片栗粉を加えてかき混ぜて、あんを作ります。
- 蒸しあがった鯛にあんをかけ、茹でたほうれん草を添えたら完成です。お好みの薬味を添えてもよいでしょう。

次にご紹介するメニューは「ごぼうとわかめを使った「ごぼうと豆腐の落とし揚げ」です。新ごぼうに含まれている食物繊維にはコレステロール値を下げる働きがあり、血糖値の

上昇を抑制し、有害物を排出します。これはガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善にもつながるそうです。また美肌効果もあり、カリウムが血圧を下げてくれます。またわかめには水溶性の食物繊維が豊富です。この水溶性の食物繊維は便秘解消に働き掛けてくれます。

さらにヨードという栄養素も豊富で、子供の成長を促す甲状腺ホルモンを作る働きがあるため、幅広い年代の皆さんに食べていただきたい食材です。

「ポブと豆腐の落とし揚げ」

材料 (一人分)

木綿豆腐	90g
ごぼう	30g
わかめ	5g
人参	30g
卵	10g
小麦粉	10g
濃口醤油	5g



ゴボウと豆腐の落とし揚げ

- ・ みるりん・・・4g
  - ・ 出汁・・・15g
- 作り方
- ① 木綿豆腐は崩して、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を取ります。
  - ② 人参は3cmくらいの千切りにし、ごぼうはさががきにします。わかめは混ぜやすいように小さめに切ります。
  - ③ 水気をしっかりと取った木綿豆腐と②、卵と小麦粉をよく混ぜます。

はじめは座学の時間です。風邪の予防に効果的な栄養素や、ひき始めの対策についてお話

2月13日に「風邪に負けない体を作ろう」というテーマで開催いたしました料理教室の様様をご報告します。メニューは生姜ごはん、ぶりの照り焼き酢醤油風味、南瓜の柚子こししょう煮、緑黄色野菜のごま和え、大根のレモネードの計5品を作りました。

**料理教室**  
「風邪に負けない体を作ろう」

- ④ ③を手でお好みの形に作るか、スプーンなどですくったら170℃くらいの油で7分ほど揚げます。
- ⑤ 濃口醤油とみるりん、出汁を合わせて揚がったものと絡めたら完成です。

今回の料理教室は5月のゴールデンウィーク明けに予定してまいります。実施日が近づいてまいります。院内にポスターを掲示いたしますので、興味のある方はぜひご参加ください。

しさせていただきました。調理の方は、毎回のことながら和やかな雰囲気です。スムーズに進み、早めの昼食となりました。特に、ぶりの照り焼き酢醤油風味と大根のレモネードが好評で、食後は自然と体がポカポカと、温かくなったというお声をいただきました。



料理教室の様子と今回のメニュー (右上：1人分)

今季をもって広報すこやか最後の発行ということで、今回で「健康レシピ」も最後の回となつてしまいました。私が、このコーナーを担当させていただいたのは、わずか数回と本当に短い間でしたが、レシピの紹介をはじめ、食材の栄養素について調べることはとても勉強になり、楽しく記事を作ることができました。

まだまだご紹介したいレシピは数多くあったのですが、栄養科として皆さんに情報を発信してまいりましたこのコーナーが無くなってしまふというのは、少し寂しい気持ちです。

しかし、栄養科では料理教室を継続して開催してまいりますので、今まで以上に料理教室を通じて、みなさんと交流できればと思っております。「健康レシピを」今まで楽しみにして下さった皆さま、ありがとうございました。(栄養科 仰木 薫)







# 第37回 すこやか大学

## すこやか塾合同大新年会



紅などで色をつけたら手で押し固めると出来ます。安価で手に入りやすい材料ですので、ご家庭でも作れそうですよ。

「バスボム作り」を教えてください。ださった蜂谷潤さんは、高知大学農学部で栽培漁業を学び、学生ビジネスプランコンテストキャンパスベンチャーグランプリ四国大会で最優秀賞、全国大会で文部科学大臣賞を受賞されるなど輝かしい経歴の持ち主。その蜂谷さんが立ち上げた「一般社団法人 うみ路」の加工食品販売もしてもらいました。海苔のふりかけやソウダガツオのコンフィなど、多彩な商品を販売していただきましたが、その中でもとりわけ人気のあった商品は、バニラ味をベースに室戸の海苔をたっぷり入れて作ったアイスクリームでした。珍しい組み合わせですが、食べると口の中に海苔の風味広がる美味しさでした。

た演目は、江戸落語「酢豆腐」。(上方落語では「ちりとてちん」)

平成27年1月25日(日)、第37回すこやか大学が開催されました。年明け最初の内容は、昨年と同様、三翠園での新年会となりました。内田脳神経外科が主催する「すこやか塾」との合同で行われ、250人近くの方々の賑やかな時間となりました。

新年会 最初の演目は、落語家ゆうゆう亭のん気さんの落語から始まりました。ゆうゆう亭のん気さんは高知県下の広い範囲で活躍されている方で、今回のためにわざわざお越し下さいました。披露して下さい

とある旦那と近所に住む男が、裏に住む何でも知ったかぶりをする「竹」という男に一泡吹かせようという相談を始めます。水屋で腐った豆腐を「長崎名産 ちりとてちん」として竹に食わせようとまとまります。そうとは知らずに訪れた「竹」が、案の定「ちりとてちん」を知っていると云うので食

落語を堪能し、昼食が終わった後、体験型イベントとして「バスボム作り」を行いました。「バスボム」とは、入浴時に浴槽に入れる入浴剤のことで、簡単に作れることもあって、みなさん一生懸命作業をされていきました。これは、重曹とクエン酸とアルコールをビニール袋に入れてよく混ぜ、その後

今から来年の新年会が待ち遠しくなりましたね(笑)。

(事務 海治 早利)



# 分かっちゃいるけど痩せられない

# 肥満について



内科  
小野寛人先生

肥満とは体に脂肪が過剰に蓄積された状態のことをいい、多くの病気を招く要因となります。現在、肥満の判定は、BMI（体格指数）という数値を用いて行われ、体重（キ）÷身長（メートル）<sup>2</sup>が、25以上の場合、「肥満」と判定しています。

肥満で一番怖いのは、命に関わる多くの生活習慣病の元になりやすいということです。日本人の死因の第1位はがん、第2位は脳卒中、第3位は心臓病です。2位と3位はどちらも動脈硬化や高血圧、脂質異常症などが大きな危険因子ですが、これらには食事や肥満が大きく

関わっています。それに、日本人の間で急激に増えている糖尿病、高尿酸血症や痛風、脂肪肝、膵炎なども肥満との関わりが深い病気です。その他に、突然死の原因ともなる睡眠時無呼吸症候群を来したり、腰痛や関節痛、乳がん、子宮がん、大腸がんなどの原因となることもあります。



肥満の二大要因は、食べ過ぎと運動不足です。日本人の場合、

ここ20年ほど、平均するとエネルギー摂取量はほとんど横ばい状態なのに肥満の人は増えていきますので、運動不足の影響が大きいと考えられます。現代人が慢性的な運動不足になっている最大の原因は、歩かないことです。まず手軽にウォーキングから始めてみましょう。運動の時間がまとめて取れない場合は、10分程度のウォーキングを1日数回繰り返す方法でも、同じ効果が得られます。肥満や高齢が原因で、足腰が弱っている場合には、浮力を利用したプールでのアクアサイズ（水中運動）が適しています。

また、筋肉が増えると基礎代謝が高まり、エネルギー消費量も増え、脂肪が付きにくい体をつくることができます。坂道や階段を歩いたり、軽い腹筋や背筋運動、スクワットなどに組み込みましょう。無理せず、まずは今の体力を維持すればいいぐらいのつもりでゆっくり始めましょう。

（平成27年2月17日付高知新聞夕刊「医療のおはなしメデイアトーク」より）

## 訪問リハビリテーション事業所

事業所番号 3910118599

要介護状態又は介護予防状態にある方に対し、その方の居宅において、医師の指示に基づいた適正な訪問リハビリテーションサービスを提供します。

営業時間…月～金 8:30～17:30 ※（土）は午前のみ  
連絡先…（代表）088-837-2345  
（直通）070-5072-5089（PHS）  
責任者…町田 暁彦

## がんばり処 すこもり

通所リハビリテーション  
事業所番号 3910118599

要介護者を送迎による通所で、理学療法士による機能維持・機能向上を目的としたリハビリなどの介護サービスを行います。

営業時間…月～金 8:30～17:30  
連絡先…（代表）088-837-2345  
（直通）070-5458-8862（PHS）  
責任者…澤田 修司

# リハビリ まめちしき

## 第33回 正しいストレッチ



### ストレッチって何？

スポーツや医療の分野においてストレッチとは、体のある筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすことを言います。筋肉の柔軟性を高め関節の可動範囲を広げるほか、いろいろな効果をもたらします。

### ストレッチで得られる効果

①障害の予防  
関節の可動範囲が広くなり、

体の柔軟性を向上させ、外傷を防ぎます。

②血液、リンパの流れが向上

疲労の回復を早め、治癒能力が向上します。肉体的、精神的な緊張を解消。筋・腱はもちろん、脳への血流が促進されることにより、リラックスするとともに、気分も爽快になります。

③老化予防

筋肉に刺激を与え、はりのある筋肉を保つことができます。

### カラダが固いと どんな弊害があるの？



①冷えの原因になる

筋肉の柔軟性がなくなると、血行が悪くなり、冷えやむくみを引き起こす原因になります。

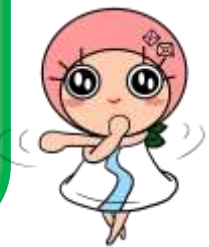
②疲れやすくなる

血流が悪くなるので体温も下がり、免疫力も落ちるので疲れやすくなります。

③太りやすくなる

体温が下がるため寒さに耐える為に脂肪がたまりやすくなります。

### 正しいストレッチのために 大切にしてほしいこと



①反動をつけずに行うこと

反動をつけて筋肉を伸ばすと筋肉は危険を感じて逆に縮もうとします。柔らかくするためのストレッチなのに体が反動的にそれを抑制しようとするのです。伸ばした時に筋肉が、痛いかならないか程度の気持ちいい感覚でやりましょう。

②伸ばす目安は「30秒」

30秒くらいの時間をかけてゆっくりと伸ばしましょう。ゆっくり伸ばすと、「筋肉が縮んだままだと大変だ。少しでも伸ばして切れないようにしなければ」と脳が感じ、筋肉が伸ばされます。

③なるべく身体を温めてから

お風呂やジョギング、準備体操などで身体を温めてからやると血流が良くなっているのので筋肉がほぐれやすくなります。

④やり過ぎないこと

楽にゆったりとやりましょう。痛いのを我慢してやり過ぎてしまうと筋肉が痛み、逆に固くなってしまいます。伸ばしている最中にどこかに痛みを感じるようでしたら、その日は控えましょう。

⑤自然な呼吸で行うこと

一般的に筋肉は、息を吸うと緊張し、吐くと緩みます。最初は大きく息を吸い、自然に吐きながら筋肉を伸ばすことで効果が高まります。その際、体をリラックスさせた状態で行うのがいいでしょう。

連載は終了いたしますが、リハビリ科はこれからも、みなさんのますますの健康増進・介護予防を心より祈念しております。(作業療法士 杉本 徹)



# ソーシャルワーカーの すこやか ライフ vol.12



## 介護保険について④

前回に引き続き「介護保険」についてです。最終回の今回は「介護保険サービス～サービス内容編～」です。

ソーシャルワーカー  
小松 綾



### ○在宅サービス（一例）

#### 【訪問介護】

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排泄の介助などの身体介護や、掃除・洗濯などの生活援助を行います（※生活援助は、原則ひとり暮らし等の利用者が対象）

#### 【訪問看護】

通院が困難な疾患等を抱えている方の自宅に看護師などが訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

#### 【訪問リハビリ】

通院が困難な方の自宅に理学療法士などが訪問し、日常生活動作獲得に向けてのリハビリ、住環境・福祉用具の確認などを行います。

#### 【通所介護（デイサービス）】

事業所に通い、入浴・排泄・食事等の介護、機能訓練、レクリエーションなどを提供し、利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持、家族の身体的・精神的負担の軽減を図ります。リハビリを目的とした短時間デイサービス（食事・入浴なし）もあります。

#### 【通所リハビリ（デイケア）】

介護老人保健施設や病院に通い、通所介護のような食事・入浴などの支援に加えて、理学療法や作業療法などの機能訓練を提供します。

#### 【短期入所生活介護（ショートステイ）】

家族の身体的・精神的負担の軽減のためや、事情により介護が一時的に困難になった場合、特別養護老人ホームなどの施設に短期間滞在し、入浴・食事等の介護を受けることができます。

### ○施設サービス（一例）

#### 【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】

身体上、精神上著しい障害があるため常時介護を必要とする方が対象となります。

#### 【介護老人保健施設（老人保健施設）】

居宅での生活復帰を目指し、介護・機能訓練等を行っていきます。

#### 【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】

認知症の症状のある方が、能力に応じた日常生活を営むことができるよう、家庭的な環境のもと入浴・排泄・食事等の介護や日常生活上の援助、機能訓練を提供します。

**※介護保険のサービスは上記以外にもあります。詳細はお尋ねください。**

ソーシャルワーカーは、患者様やご家族の状況に応じた支援をさせていただいております。「困っているけど、誰に相談していいかわからない。どうしていいかわからない」時など、何かあったときにはお気軽に声をおかけください。



すこやかな杜 外来 医師担当者一覧

平成26年4月1日

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	/	澤田	澤田	澤田	澤田	/
	午後 ※6	/	澤田	澤田	澤田	澤田	/
脳神経外科	午前	上村	/	内田 ※4	/	/	/
	午後	/	/	森	/	/	/
内科	午前	池上 朝日	小野	笹岡	笹岡 武市	池上 朝日	※1 (交代制)
	午後	笹岡 武市	池上 武市	小野	朝日	小野	/
検査	午前	小野	笹岡	/	池上	武市	/
小児科	午後	/	/	/	/	/	/

午前	受付時間	8:00~12:00
	診察時間	8:30~12:30
午後	受付時間	13:00~17:00
	診察時間	13:30~17:30

- ※1 診察は交代で行います。詳細は職員までお尋ね下さい
- ※2 医師不在のため、しばらくの間小児科は休診致します
- ※3 土曜日午後、日曜日・祝日は休診です
- ※4 内田医師、及び内科の診察は予約制です
- ※5 急患の方は随時診察致します
- ※6 水・木・金の16:00~16:30は、病棟カンファレンスへ澤田Dr出席のため、お待ちいただく場合があります

本誌トップにもありましたように、広報誌「すこやか」は今回をもって最後となります。第1号の編集・発行から関わってきました私としましても感慨深いものがあります。最初の「すこやか」はたったの4ページ。とても広報誌と呼べるものではありませんでした。あれから8年が経ち、最近では「読んだよ」「面白かったよ」と声を掛けていただけるまでに。私ときたら「編集後記」とタイトルをしながら、身の上話を中心とした病院情報に関係のない勝手な内容をつらつらと……。反省しております(笑)。これからは「うちだより」にて当院の情報も発信していきますのでよろしくお願ひします。8年間、ありがとうございます。(広報委員 杉本 徹)



天然温泉 はるのの湯



営業時間が変わり、ますます入りやすく魅力的に！  
好評！カード会員も募集中！！

〒781-0304 高知県高知市春野町西分 3546

TEL : 088-894-5400 FAX : 088-894-5722

営業時間: 9:00~22:00 (不定休)

