



第72号
令和5年1月1日
発行責任者
坂口 智則

2023
HAPPY NEW YEAR



contents

- ・新年のご挨拶
- ・温活について
- ・温活：冷え～た体を温めるにはこのトレーニング
- ・労働安全衛生委員会の取り組み
- ・短時間通所リハビリテーションのご紹介
- ・新入職員紹介
- ・地域貢献活動
- ・温活おすすめメニュー
- ・レクリエーション活動
- ・ビハーラボランティア

医療法人 小林会 小林病院

基本理念 人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
- 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
- 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。

- 基本方針**
- 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
 - 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

診療表

診療科	内科	胃腸科	循環器科	整形外科		
	外科					
外来	診療時間	月	火	水	木	金
	午前 8:30~12:30	坂口	※1	小川	坂口	小川
	午後 13:30~17:30	渡辺	小川	坂口	渡辺	坂口
訪問診療	毎週火曜日	第1、4週	第2、5週	第3週		
	午前 中	渡辺	坂口	小川		

※1 ……第1、4週は坂口医師 ……第3週は渡辺医師
……第2、5週は小川医師

- ・リハビリ時間は、下記となります。
8:40~12:00、13:40~17:00
- ・訪問診療・訪問看護を希望の際は、主治医へご相談下さい。
- ・往診については、医師の診療状況により、対応できかねる事があります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

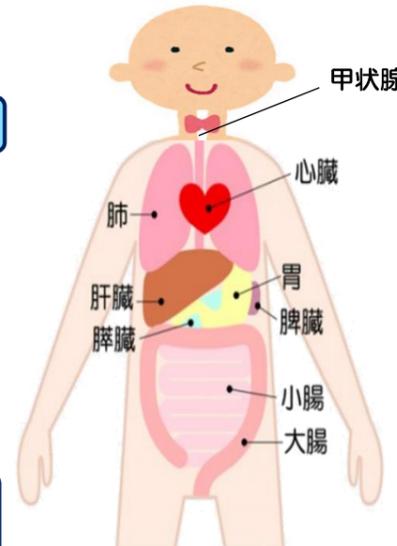
・新型コロナウイルスのワクチン接種を受け付けております(中学生以上対象)

各種検査のご案内

検査項目

レントゲン	単純骨密度 CT (頭部・胸部・腹部) 胃透視 大腸透視	内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
超音波	腹部超音波 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓) 乳腺・甲状腺・膀胱・頸部	心電図	24時間ホルター心電図 負荷心電図
その他	睡眠時無呼吸症候群 肺機能 各種がん検診	糖尿検査	血糖 糖負荷試験

※ **赤枠** の検査は予約が必要になります。
お気軽にお問い合わせください。小林病院外来 Tel.0964-28-2025



こばやし医療・福祉グループ

小林病院・小林病院介護医療院
居宅介護支援、訪問診療・訪問看護、
通所リハビリ、訪問リハビリ、
ショートステイ、健診
熊本市南区城南町隈庄574
☎：0964-28-2025

介護老人保健施設 桔梗苑
通所リハビリ(デイケア)
ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1481
☎：0964-28-6811

高齢者支援センターささえりあ城南
☎：0964-28-1131 城南まちづくりセンター内
相談支援センター絆
☎：0964-28-7799 城南まちづくりセンター内

障害者支援施設 くまむた荘
ショートステイ
デイサービスセンター春秋館
熊本市南区城南町沈目1502
☎：0964-28-4680

指定介護老人福祉施設 祥麟館
居宅介護支援、通所介護(デイサービス)、ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1513
☎：0964-28-7711

サービス付高齢者向け住宅 くまのしょう
小規模多機能型居宅介護施設 くまのしょう
訪問・通い・宿泊
熊本市南区城南町下宮地722番地6

☎：0964-46-6000

編集後記

新年あけましておめでとうございます。コロナウィルスが発生して早3年経ち、ウィズコロナの生活スタイルが徐々に広がりを見せています。その反面、医療機関や介護施設ではウィズコロナではいけないという危機感を持ち感染に気を付け日々の業務にあたらせていただいています。今後も安心した療養生活を送っていただければ幸いです。職員一同努めて参りますと共に、広報委員会としてもお役に立てるような内容を企画してまいります。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

広報委員：網田・秦・大窪・清水・園田・鍛本・武田え・北脇・東田

新入職員紹介

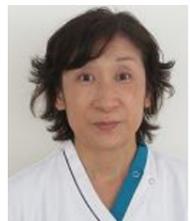
令和4年12月に老人保健施設桔梗苑より当院介護医療院に異動してきましたケアマネジャーの堀口加世子です。まだわからない事ばかりですが、早く仕事を覚えて新しい職場に慣れたいです。休日は、自宅の庭に植えている花の手入れを楽しんでいます。



令和4年12月に当院介護医療院（3階）で勤務させていただいています牧野朱里です。よろしくお願いします。休日は、家族でショッピングやパワースポット巡りなどをしていましたが、現在は残念ながら自粛中です。



自衛隊熊本病院を定年退職し、令和4年11月21日より小林病院で勤務させていただいております、看護師の當麻由美子（とうま）と申します。趣味は映画鑑賞、音楽鑑賞、芸術鑑賞です。頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



ビハーラボランティア

熊本ビハーラの稲臣真知子様、その時々野の花を題材に、生け花を生けていただいています。病院という空間に、ほっとするような安らぎを与えていただき、感謝申し上げます。受付に飾ってございますので、ぜひご鑑賞ください。

令和4年4月号掲載

令和4年7月号掲載

令和4年10月号掲載

本号掲載



明けましておめでとうございます。

人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域貢献できますよう、職員一同、努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



地域貢献活動

今回は、隈庄小学校の総合学習である「認知症サポーター養成講座」「高齢者体験」のスタッフとして参加致しました。電子紙芝居や講義があり、子供たちの真剣な様子が見受けられました。質問では、すごく芯をつくような質問もあり、私たちスタッフも日々のかかわりにおいて改めて気づかされる部分もありました。子供たちも、やさしくゆっくり正面から声をかける事の大事さなどを学んでくれたようでした。今後も、地域生活・地域活動の一助となる様に心がけていきたいと思っております。



温活について

寒い日が続いて、手足や体が冷えていませんか？体温や血流の改善に繋がる温活をご紹介します。

温活のポイント



運動
ウォーキング
階段の上り下り
家事をしながら
のつま先立ち



睡眠
湯たんぽや靴下、
レッグウォーマー
等緩めのを履
くのがオススメ



食事
冷たい飲食物を
避ける体を温める
食品を摂取鍋料理
等がオススメ



衣服
保温性の高い下着
、腹巻3首(首・
手首・足首)を
冷やさない。



入浴
38~40度の少しぬるめ
のお湯に10~30分程度、
全身浴でゆっくりつかる
持病がある人は半身浴で

温活おすすめメニュー ◎焼き鮭 ◎玄米ご飯 ◎生姜たっぷり根菜汁

根菜汁 (2人分)

- 根菜はお好みの物を合わせて150g程度
- 生姜 1/2かけ千切り(チューブの生姜でも可)
- こんにゃく 1/4
- 和風だし600cc
- 塩 ひとつまみ
- 醤油 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1

- ①だして具材を炊き沸騰したら弱火で15分。
- ②調味料を加える。
- ③お椀に盛り、ネギを飾る。



《体を温める食材》

- 生姜・大根・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
- ・蓮根・ごぼう・じゃがいも・自然薯
- ・玄米・鮭・納豆・キムチなど

《体を温める飲み物》

- 紅茶・プーアール茶・烏龍茶・ごぼう茶
- ・たんぽぽ茶・ココア・黒豆茶・生姜湯
- ・赤ワイン・日本酒など

👉味噌・漬物・チーズ・ヨーグルトなど、発酵食品には代謝を良くする酵素が入っているため体を温めてくれます。(3)



短時間 通所リハビリテーションのご紹介



特徴

- ◆ 80分の短時間利用になります
- ◆ 入浴、食事、レクリエーションは行いません
- ◆ 定員は10名以下の小規模での対応となります
- ◆ 理学療法士または作業療法士による個別リハビリを受けることができます
- ◆ 椅子ヨガ体操で自律神経を整え心身両面のケアを行います
- ◆ 体力評価をグラフ化して進歩を分かりやすくします



対象となる方

- ◆ 要介護認定のある方 (要支援1~主に要介護2まで)
- ◆ 送迎を希望される場合は城南町近隣にお住まいの方

介護保険を利用したサービスになりますので、ケアマネジャーによるケアプランが必要となります。

利用について

時間

月~金 (祝日除く) 午前10:00~11:20
午後 15:00~16:20

回数

要支援1: 週2回まで 要支援2: 週4回まで
要介護: ご希望に合わせて対応いたします

料金

要介護の方 (1割負担の場合)

要介護1	366円×回数	要介護2	395円×回数
要介護3	426円×回数	要介護4	455円×回数
要介護5	487円×回数		

※その他加算

- ・理学療法士等体制強化加算 30円/日
- ・科学的介護推進体制加算 40円/月
- ・介護職員処遇改善加算 (I) ご利用月の請求金額合計の4.7%
- ・介護職員等特定処遇加算 (II) ご利用月の請求金額合計の1.7%
- ・サービス提供体制加算 (III) 6円/回
- ・リハビリテーションマネジメント加算B 543~863円/月
- ・介護職員等ベースアップ等支援加算 ご利用の請求金額合計の1.0%程
- ・送迎をしない場合 片道 -47円

要支援の方 (1割負担の場合)

要支援1	月額2053円	要支援2	月額 3999円
------	---------	------	----------

※その他加算

- ・運動機能向上加算 22.5円/月
- ・科学的介護推進体制加算 40円/月
- ・介護職員処遇改善加算 (I) ご利用月の請求金額合計の4.7%
- ・介護職員等特定処遇加算 (II) ご利用月の請求金額合計の1.7%
- ・サービス提供体制加算 (III) 24円/月 (要支援1)
- ・サービス提供体制加算 (III) 48円/月 (要支援2)
- ・介護職員等ベースアップ等支援加算 ご利用の請求金額合計の1.0%程

お問い合わせ

☎0964-27-8577 リハビリ室 山口

労働安全衛生委員会の取り組みのご紹介

労働安全衛生委員会とは???

企業が行う健康や安全に関する環境整備に対し、労働者が現状を報告し改善を求め環境整備に反映させる場として重要な役割を果たしています。

今年度の取り組み実績

職員の声	① 介護業務で腰が痛くて日々の仕事が辛い...		対応策	① 看護・介護職員の希望者にコルセットを配布	
職員の声	② 職員の高齢化も進み、入浴介助の負担が大きい...		対応策	② 入浴介助時の負担が少なくなる福祉機器を新たに2台導入	
職員の声	③ ハラスメントを受けたが、自分から報告書を書く気になれない...		対応策	③ 本人ではなく担当者が聞き取りながら報告書を作成することで報告があがり易い環境整備	

レクリエーション活動

コロナウィルスの感染拡大・長期化によって、患者様はご家族と直接お会いしたり外出したりすることもできない状況が続いています。その中で、いかに安全安心に、そして一日一日を楽しく季節を感じていただきたい思いより毎月貼り絵を作り掲示しています。また、ハロウィンの飾りつけ制作やお正月に向けて飾りつけ制作を行いました。お誕生日にはお祝いをさせていただきました。



皆様にとって

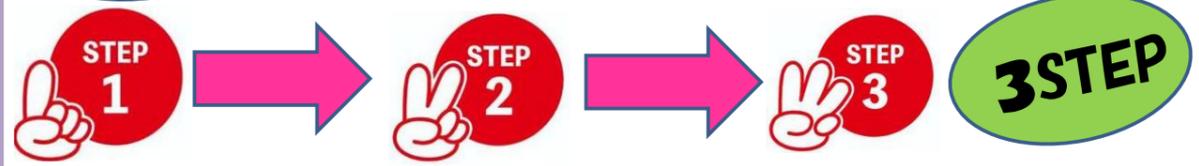
良い1年と

なりますように



体を温めるのにはこのトレーニング!!

冷え~た、



●片足を持ち上げる運動



仰向けに寝てから、交互に足を
持ち上げる運動。
足を挙げる時に腰が反らない様に
気をつけましょう。
太ももの前の大きい筋肉
(大腿四頭筋)を鍛えます。

●お尻上げの運動



仰向けに寝てから、お尻を
挙げる運動。
お尻を挙げ過ぎて、腰が
反らない様に気をつけま
しょう。
お尻の筋肉(大殿筋)を鍛
えます。

●足踏みをする運動



椅子に座ってから、交互
に足を持ち上げる運動。
余裕がある方は腕を一
緒に振ると効果的です。
全身の筋肉を鍛えます。

●踵上げの運動



椅子に座ってから、踵
を上げる運動。
つま先が床から浮かな
い様に気をつける。
ふくらはぎの筋肉(下
腿三頭筋)を鍛えます。

体
ポ
カ
カ
ポ
カ
体
操