

# 小林病院 広報誌

## まきょう



第66号  
令和3年7月1日  
発行責任者  
渡邊 治



### contents

- ・医療療養病棟で大切にしている事の一つをご紹介します
- ・介護療養病棟で大切にしている事の一つをご紹介します
- ・栄養科だより
- ・新入職員に聞いてみました
- ・診療表・検査案内
- ・iPad・ウォーターサーバー
- ・レクリエーション活動
- ・関連施設紹介

**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。

- 小林病院 基本方針**
- 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。
  - 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

※1 …第1, 3, 5週は坂口医師 …第2, 4週は渡辺医師

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

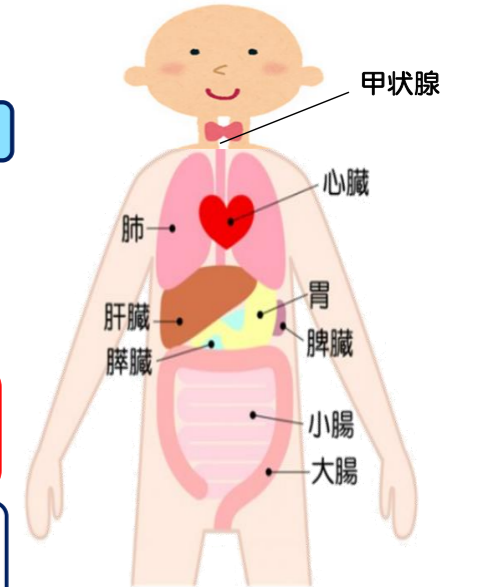
- ・リハビリ時間は、下記となります。  
8:40~12:00, 13:40~17:00
- ・訪問診療をご希望の際は、主治医へご相談ください。
- ・往診については、医師の診療状況により、ご対応できないことがあります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

### 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) <b>胃透視</b> <b>大腸透視</b>	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	糖検査	血糖 <b>糖負荷試験</b>

※ **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

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

今年は例年よりも早く梅雨に入り、毎日すっきりしない日々が続いています。みなさまも常に気になっておられるコロナウィルスについては徐々にワクチン接種も進んできており、気持ち的には少しは楽になっているのではないのでしょうか。今後も、感染に気を付け、今年も暑い夏を乗り切っていきましょう。 広報委員: 網田・松田み・秦・伊藤・園田・

# 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する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過ごしていただけるよう、患者様にあったレクリエーションを工夫・計画していきたいと思っております。

6月は誕生日会をしたり、七夕づくりをしています。季節を感じていただけるよう、毎月の壁画制作もしています。



# 職員研修会

今回は「選ばれ続ける地域密着型の小林病院となるために」をテーマに、野村OFFICE教育コンサルタントの野村ひとみ先生をお招きし、医療法人小林会の職員研修を実施しております。

患者様やご家族をはじめ、地域の方々、関係者の方々など当院をご受診・ご利用いただく皆様へ、心地よく快適に過ごしていただけますよう今後とも励んでまいりたいと思っております。



(7)



# 医療療養病棟で大切にしている事の一つをご紹介します！

**1病棟**では、軽症でご入院される患者様だけでなく、中には終末期ケアや看取りケアを必要とされている方もすくなくはありません。その中で今回は「医療」という医師や看護師が関わる部分ではなく、「日常生活を支える」という**介護福祉士**が主に行っているケアを紹介させていただきます。平均年齢が86歳になられそれぞれの人生を歩んで来られ今があります。その方を思い、個性を大切に尊重したケアを提供できるように関わらせていただいております。

## (食事介助の場面)

- ・患者様お一人とスタッフ1人で食べてもらう
- ・できるだけ口腔から食べてもらう
- ・ゆっくりゆっくり、その人のペースに合わせて
- ・無理はしない
- ・その人に合った形態は？好きな物は？
- ・一緒にロビーで食べてもらう
- ・開始してすぐな人は、自室で介助しよう
- ・嚥下訓練から始めよう
- ・口腔内を清潔にしよう
- ・食後は必ず歯磨きをしよう等等
- ・若いときの話をお聴こう・どんな生活をされて来られたのだろう？
- ・みんなに情報を共有しよう等々……
- ..考えながら……



入院された方のほとんどは転院される時に「今後は口から食べるのは難しいでしょう」と言われた方がほとんどで、家族は悩まれ経管栄養(NGチューブ)を選択しようか？しかし口から少しでも食べてもらいたいと悩んでいる方が多いのが現実です。そのような中で患者様の1日1日を大切に思い、諦めずにしっかりと関わってくれる介護福祉士さんの存在が患者さんの日常生活を支えています。食べれる様になった方や楽しみ程度に食べる方などその方に合った食事が提供できています。

経験豊富で人間味のある**介護福祉士**さんを信頼しています。コロナ禍の中で面会が出来ずに、どんな生活をされているか心配をされていると思いますが、今回食事介助というケアの一つにはないですが、**1病棟**で大切にしていることを伝えたいと思います。

## (嚥下訓練食)

### 嚥下食①(20kcal)

- 【屋のみ】
- エンゲリード1個
- 嚥下調整食学会分類2013
- 0j(お茶・果汁ゼリー)
- タンパク質を含まない



### 嚥下食②(510kcal) 【毎食】

- アイソカルジェルーHC1個
- +エンゲリード1個
- 嚥下調整食学会分類2013
- 1j(ゼリー・プリン状・ムース)
- タンパク質を含む



(2)

**嚥下食③(550kcal)**

【毎食】  
全粥+練り物+ソフト1品+ジュレ

嚥下調整食学会分類2013  
3(やわらか食・ソフト食)  
朝の飲み物は付きません



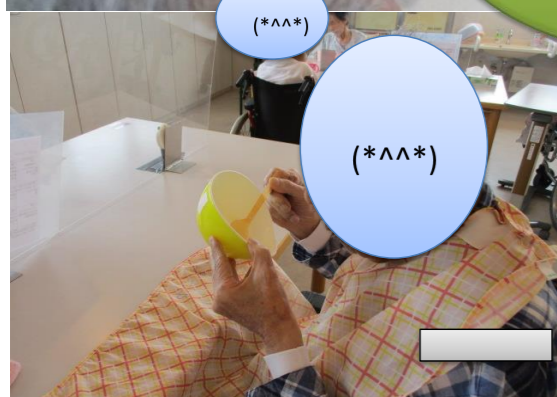
**嚥下④(900kcal)**

【朝】全粥+味噌汁+副菜1品+ヤクルト+練り物  
【昼・夕】  
全粥+ソフト1品+練り物+ジュレ  
+アイソカルジェリーHC1個



**介護療養病棟で大切にしている事の一つをご紹介します！**

**2病棟**では、病院でありながらも同時に生活の場であるという事を大切に考え、お誕生日会や季節の行事やレクリエーションを行い、生活にメリハリをつけています(同広報紙P7もご覧ください)。また、食事の時も、ご本人様の能力や趣向などを考慮し、食器やスプーンなどはどういったものが良いかなど、ご本人に適切なものを使っていただいています。



(3)

**新入職員に聞いてみました**

**『コロナウィルス感染症がおさまったら何がしたい？』**

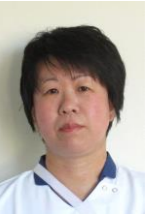
4月に看護師として入職しました三山希です。がんばりますのでよろしくお願いします。



3月に介護福祉士として入職しました木下卓也と申します。趣味はサッカー観戦です。よろしくお願いします。



5月に准看護師として入職しました東山美穂と申します。よろしくお願いします。コロナがおわったら、実家の母を長崎にお墓参りに連れて行ってあげたい、他県にいるきょうだいと合わせてあげたいです！



令和3年3月より1病棟で勤務させていただいています、准看護師のトマシク美保です。准看護師として働くのが1年目で分からない事ばかりですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。コロナが落ち着いたら、家族でキャンプに行ききれいな海をただただ眺めて過ごしたいと、いま計画中です。



4月から事務職として入職しました柴垣佳代子と申します。よろしくお願いします。コロナが終息後は、屋久島、沖縄、鎌倉など行きたいところが山盛りです！



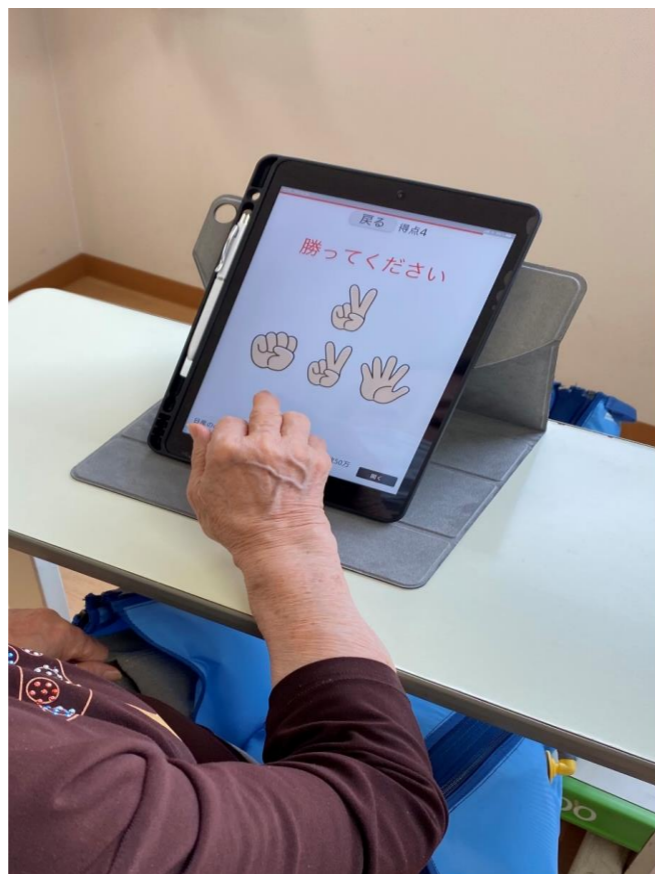
4月から事務職として入職しました相藤雅と申します。よろしくお願いします。コロナが終息したら、カフェ巡りや美味しい物を食べに出かけたいです。



(6)

# iPadの実用

令和3年4月より、リハビリ室ではiPadを活用しています。患者様の歩いている姿を撮影して、ご自身の歩き方を確認して頂いたり、待ち時間に脳トレを行ったりなど、幅広く活躍しています。扱い方はリハビリスタッフがやさしくサポート致しますので、お気軽にお声掛けください！！



# ウォーターサーバーの導入

リハビリ室ではウォーターサーバーを新しく設置しています。運動やリハビリ後には水分補給が大切です。これから暑い季節となりますので、喉が渇いてなくても、水分を取るように意識しましょう。どうぞご利用ください！！



# 栄養科だより

暑い日が続くと、「**身体がだるい**」「**食欲がわかない**」「**イライラする**」といった不調に悩まされやすくなりますよね。いわゆる「夏バテ」です。ここでは食事の面からの夏バテの原因と予防、改善策をご紹介します。



## 原因① 発汗による脱水症状

暑い中行動していると、体温を下げようと身体は汗をかき始めます。過剰に汗をかくと体内の水分が出ていくことはもちろん、汗と一緒に体に必要なミネラル（ナトリウム、カリウム、カルシウムなど）も排出されてしまいます。水分、ミネラルを失いすぎると脱水症状を起こしてしまいます。

## 原因② 砂糖の摂りすぎでビタミン不足

暑いとキンキンに冷えた清涼飲料水やアイスクリームが欲しくなってしまいますよね。しかしこれらを多く摂りすぎると糖質をエネルギーに変えるためのビタミンB1も多く消費することになってしまいます。ビタミンB1が不足すると疲労感や倦怠感、食欲不振などが表れます。

## 原因③ 食欲不振で栄養不足

食欲がないからと「そうめん」などのあっさりした食事ばかりになっていませんか？偏った食事が続くと体に必要な栄養素が不足してしまい、夏バテの症状が悪化してしまいます。では、これらの原因から夏バテ予防、改善に重要なことは2つ

## 予防① こまめな水分補給

ただ、水分補給をするといっても甘い清涼飲料水ではなくミネラルが豊富な麦茶や、スポーツドリンクにすると失われた水分やミネラルが補給されます。



## 予防② 栄養バランスの良い食事

暑い日が続く、食欲もないと食事の準備をするのも億劫になってしまいがちですが、出来るだけ栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

でも具体的にどんな食材を食べればいいのかと思われる方の為に、一つの献立とともに夏バテに効果的な食材を紹介します。

### ～夏野菜の南蛮漬～



□ レシピ □  
 醤油・酒・酢…各大きじ3 すいおろし生姜…小さじ1  
 砂糖・みりん…各大きじ2  
 調味料をよく混ぜ合わせたものの中にお好きな夏野菜を漬けるだけです！  
 そう、効果的な食材とはズバリ夏野菜です！夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、カリウムといったミネラルも多いので、夏バテ予防にはもってこいです。  
 また、ビタミンB1が豊富な豚肉や、カルシウムの豊富なアジやきびなごといった魚を揚げて一緒に漬け込むとより効果的です。

これらのことを参考に、一緒に過酷な夏を乗り越えましょう！