

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる ニュース

HOT SMILE NEWS

2019

夏

第126号



## 目次

看護小規模多機能型居宅介護	2-3
新任医師紹介・病院祭開催案内	4
風しんについて	5

おすすめレシピ「さっぱり夏野菜そうめん」	6
トピックス・レポート	7

## 病院理念

鹿教湯病院：私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



# 看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」

開所から2ヶ月が経過して

通い、泊まり、訪問介護、訪問看護の4つのサービスを柔軟に組み合わせ、365日24時間体制で在宅療養者を支える複合型サービスとして、看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」が開所し2ヶ月が経ちました。

住み慣れた地域で、生き生きと暮らしていただける支援ができればとスタートし、手探りの状態で、必死に日々の介護、看護、ケアプラン作成、事務に追われる毎日で

した。やっと自分達の立ち回り方、利用者、ご家族の思いが見えてきたところです。

この2ヶ月の中でも、病院を退院後、こわばった表情で、通われていた利用者さんが、日を追う毎に、表情が和らぎ、周囲の利用者さんに優しい声かけや、気遣いをされている様子などを、職員、ご家族とお話しするなかで、職員は更に仕事のやりがいを感じられる様になりました。また、ご家族の急な用事や外出に対しても、条件はありますが、何人かの泊まりの利用者さんの対応もさせていただけました。ご家族から、「普段対応してもらっている顔なじみの職員さんなので安心して出掛けられました」との言葉をいただく、柔軟なサービスの良さを知ると同時に、その役割の重要さも感じています。

看護小規模多機能型居宅介護、地域密着サービスなどという聞き慣れない施設に対して、予想を超える多くの皆さんに見学をしてい



集団での体操



ミソ焼きづくり



おやつづくり



手づくりの行事食をみんなで囲む



ただき、多くのご家族からの相談も受けています。対応させていただくと、相談者の皆さん、お一人お一人の抱えている介護、家族の問題は多用です。すべてのことが「おおぞら」で解決できるわけはありませんが、お話を伺い私たちの積んできた経験を活かし、少しでもアドバイスができ、気持ちに楽になっていただければと考えて、対応させていただいております。

今後は、看護師の配置がある施設として、医療依存度の高い利用者さんの受け入れも多くなりますので、隣接する訪問看護ステーションと連携し、支援の体制強化にも取り組んでいきたいと考えております。職員一同が力を蓄え、地域の皆様が気軽に立ち寄っていただける、「おおぞら」にしていきたいと思っております。

一度お出かけください。お待ちしております。



利用者の作品



上田城でお花見

### 看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」

上田市内に居住している要介護度1～5の認定を受けている方が対象となります。

また、看護職や介護職が、医師、歯科医師、薬剤師、理学療法士等と連携し医療的ケアの必要な方の生活もサポートします。お気軽にご相談ください。



### 看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」

〒386-0401 上田市塩川1336 TEL 0268-35-3600

## 新任医師紹介



外科  
土光 利彦先生

2019(平成31)年4月より介護療養型老人保健施設いずみので毎週水・木曜日に勤務することになりました。土光利彦と申します。専門は外科です。

外科の業務の過程で手術不能な癌患者に対して、外科医は補助療法(化学療法や放射線療法)以外あまり注意を払わない傾向があり、私は手術や通常の診療業務と並行して末期医療に携わってきました。末期癌患者も老衰も終末期という点では同じという考えを持つようになりました。老健の主体は介護とリハビリですが微力ながら協力させていたただきたいと思えます。

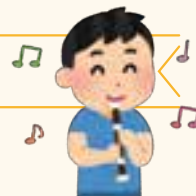


歯科  
長汐 沙千穂先生

2019(平成31)年4月より鹿教湯病院歯科にて勤務させていただいております。

以前は信州大学医学部附属病院や市中病院の口腔外科で病気をもちの方の抜歯や歯科治療、親知らずの抜歯、顎にできた腫瘍の治療などを10年ほど経験してまいりました。また最近の3年間は市中の歯科医院に勤務し、入れ歯やむし歯、歯周病の治療に従事しております。  
患者さんやご家族の方と相談をしながら、その方にとって最もよい治療を提案していきたいと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

### 第10回 いずみの祭を開催予定です



- 日時: 2019(令和元)年9月15日(日) 午前9時～午後3時
- 場所: 介護療養型老人保健施設いずみの 上田市小泉72-1 TEL 0268-26-6600(代表) FAX 0268-26-6615

10年目の節目を迎え、今年も地域の皆さまにご参加いただける「いずみの祭」を開催します。日頃の当施設の取り組みをご覧いただくとともに、盛りだくさんの催しでお楽しみください。大勢の皆さまのお越しをお待ちしております。



### 第18回 三才山病院祭を開催します



- 日時: 2019(令和元)年10月12日(土) 午前9時～午後3時
- 場所: 三才山病院および周辺 TEL 0268-44-2321(代表) FAX 0268-45-3709

今年も名物の駅伝大会に加え、皆さまに楽しんでご参加いただける各種コーナー・催し物など盛りだくさんの企画にて大勢の皆さまのご来院をお待ちしています。



## 2022年3月31日までの3年間に限り、 風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

**Q. なぜ風しんへの抵抗力が必要なのか?**

**A.** 成人は小児に比べて症状が重くなる可能性があります。



**Q. 風しんに感染すると何が問題なのか?**

**A.** 電車や職場など人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。  
妊娠早期の妊婦に風しんを感染させると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。

- 風しん予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われていますが、今回、公的な接種を受ける機会がなかった**昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象**としています。
- 2022年3月31日までの期間に限り抗体検査・予防接種を公費で受けられます。  
住民票のある市町村からクーポン券が郵送で届きます。  
※対象となる方はクーポン券がお手元に届いているかご確認ください。届かない場合は各市町村にお問い合わせください。
- 対象となる方は、クーポン券を使って、まずは抗体検査を受け、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は定期接種の対象となりますので、予防接種をお申し込みください。

### 抗体検査

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。  
クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。

### 抗体あり

・風しんへの抵抗力があります。

### 抗体なし

・風しんへの抵抗力がありません。  
・風しんにかかるリスクがあります。

**予防接種を受けましょう**  
原則無料となります。

クーポン券がないと、この事業で行う、風しん抗体検査・予防接種は原則として受けることができません。  
3年間の事業なので、2年目、3年目に受けても問題はありません。  
この事業は、対象年齢にある方の限定事業です。ご本人であることを確認するために、検査や予防接種を受ける際は、本人確認書類が必要となります。

必ず **免許証** または **マイナンバーカード** をご持参ください。



## 鹿教湯病院でも検査と予防接種が受けられます

①または②でお受けいただくことができます。

### ①『外来診療時間内での予約検査・予防接種』

- 問い合わせ先：鹿教湯病院 外来看護 ● 電話：0268-44-2111(代表)  
電話受付時間 14:00～17:00

### ②『人間ドック・健康診断の際の同時検査』(但し、予防接種は外来診療時間内での予約)

- 問い合わせ先：鹿教湯病院 健康管理科 ● 電話：0268-44-2155(直通)

※既に人間ドック・健康診断等の予約をされている方は、日程をお知らせください。※人間ドック・健康診断等の予約をされていない方は、併せてご予約を受け賜ります。



そうめんの日と夏野菜

7月7日がへそめんの日であることをご存知でしょうか。

由来はいくつかあるようですが、その一つに平安時代の書物(延喜式)に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と記されており、宮中から一般に普及したと伝えられています。現在では、清涼感を求めて夏の麺料理として食するのが一般的となっています。

一方、夏野菜といえば見た目も鮮やかなものが多いのが特徴です。夏野菜にはビタミンCやビタミンEが多く含まれているものも多く、またきゅうりやトマトなどはカリウムやミネラルを多く含んでいるため、夏バテ対策としてもおすすめの食材です。

これら夏野菜を使った、『さっぱり夏野菜そうめん』をご紹介します。

三才山病院 栄養科  
久保田 瞳



## さっぱり夏野菜そうめん

### ▼材料 (2人分)

- ・そうめん 2人前 (200g) ・なす 2本
- ・ズッキーニ 1/2本 ・パプリカ(黄、赤) 各1/4
- ・さやいんげん 2本 ・ミニトマト 6個
- ・揚げ油 適宜 ・めんつゆ(ストレート) 300cc
- ・酢 小2 ・大葉 適量

### ▼作り方

- ①なす、パプリカはくし切り、ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに、いんげんは半分の長さに切る。
- ②揚げ油は、中温に熱し、①の食材を素揚げする。トマトは2～3秒油通しする。
- ③バットにめんつゆと酢を合わせいれ、②が熱いうちに漬ける。
- ④そうめんを茹で、流水にさらし、軽く水気を切る。
- ⑤④の上に③を飾り、好みで大葉を散らす。

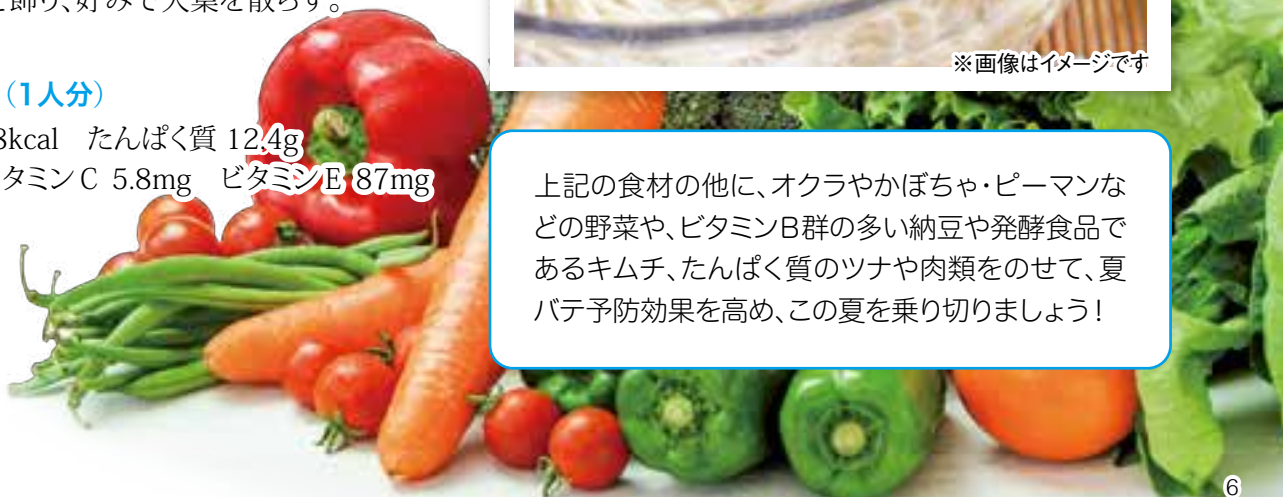
### ▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 618kcal たんぱく質 12.4g  
脂質 16.3g ビタミンC 5.8mg ビタミンE 87mg



※画像はイメージです

上記の食材の他に、オクラやかぼちゃ・ピーマンなどの野菜や、ビタミンB群の多い納豆や発酵食品であるキムチ、たんぱく質のツナや肉類をのせて、夏バテ予防効果を高め、この夏を乗り切りましょう！



## 最優秀受賞演題に選出

2018(平成30)年6月17日に伊那市で開催されました「第47回長野県理学療法学会」において、「超音波画像を用いたレッグプレス最大挙上重量の推定モデル」(理学療法士・伊藤満)の演題が最優秀受賞演題に選出されましたので、ご報告させていただきます。

### 受賞者コメント

この度は、「最優秀賞」をいただき大変光栄に存じます。ご指導してくださった、信州大学教授殿、上司の須江慶太さん、また共同研究者である小林幸乃さんをはじめ、ご支援いただいた全ての方々に深く感謝申し上げます。

本研究では、効率的で安全な筋力強化を行うため、大腿部の筋を対象に超音波画像を用いて筋厚を計測し、間接的にレッグプレスの最大挙上重量を推定することを目的としました。今後も患者さんにより良いリハビリを提供できるように、スタッフ一同尽力していきます。



## 世界理学療法連盟学会に参加

2019(令和元)年5月10日〜13日にスイス、ジュネーブにて開催された世界理学療法連盟学会(WCPT 2019)に参加させていただきました。学会には、世界各国から4000人以上の理学療法士が集まり、日頃の研究成果の発表や、世界の理学療法法のトレンドに関する講演会など開催されました。学会には年配の理学療法士の参加も多く、いくつになっても学び続ける姿に感銘を受けました。

私は、大学院時代に行った筋肉量と筋力についての研究成果を発表しましたが、多くの参加者や企業の方から質問を受け、有意義な時間を過ごすことができました。学会では磁気・電気刺激やロボット技術をいかに理学療法に取り入れ、その効果を上げるかといった発表や講演が目立ち、今後それらの技術を積極的に取り入れる必要性が高くなっていることを肌で感じ取れました。当センターでも、脳卒中的の方に経頭蓋磁気刺激を使ったリハビリテーションを行っており、決して世界水準と比較しても劣っていない施設に

ることを大変誇りに思いました。また、ReGo®・Jや振動刺激装置 power plate などの機器導入も進んでおり、日頃の臨床に積極的に活かせるように臨床・教育に励んでいこうと感じました。

このような機会を与えてくださった鹿教湯病院関係者や研究指導をいただいた信州大学の百瀬公人教授に感謝し、引き続き研究活動・臨床を行っていきたいと思います。

鹿教湯病院 理学療法士

須江 慶太



学会会場にて



## だれでも楽しめる 「パラスポーツ」ボッチャ のボールセット寄贈

ボッチャというスポーツをご存じですか？ボッチャは2020東京パラリンピック正式種目であり、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。NECとNECグループ労働組合連合会は共生社会の実現とパラスポーツ普及を目的に、「ボッチャ」の普及キャンペーンを行っています。今回、一般公募の中から当センターにボッチャボール1セットを寄贈していただくことになり、2019(令和元)年6月8日の病院祭に合わせ寄贈式が行われました。鹿教湯病院祭では一昨年からボッチャ体験コーナーを設けており、今年も過去最高の110名の方に体験していただきました。今後、リハビリへの活用や地域への貸し出しにも対応していく予定です。



贈呈式の様子



転がすための道具 ランプ

お知らせ

# 職員募集【一緒に働く仲間を募集しています】

● 活躍できる場所が、ここにあります。

## 1. 薬剤師 2. 看護師 3. 介護福祉士 4. 栄養士

募集人員はそれぞれ若干名。  
勤務形態は相談に応じます。お気軽にご相談ください。

＜お問い合わせ先＞ 〒386-0396 上田市鹿教湯温泉1308  
TEL 0268-44-2111 (代表)/FAX 0268-44-2117/ 鹿教湯病院 人事課 まで



# 外来担当医表

2019年7月

◎印が診療日です。※担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院 ☎0268-44-2111(代)		受付時間	月	火	水	木	金
内科 <small>内 科 脳神経内科 呼吸器内科</small>	午前 8:30~11:00	小林(俊) 松嶋・鈴木	伊沢・宮坂	片井・村岡 横井	片井 松嶋・信大	小林(俊) 木下(朋)	
脳外科	午前 8:30~11:00		瓦葺 <small>かわらぎ</small>				
整形外科	午前 8:30~11:00	信大		信大	前田	木下(久)	
歯科	午前 8:30~11:30 午後 1:00~ 4:30	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	
循環器内科	午前 8:30~11:00	◎				◎	
リハビリテーション科	午前 8:30~11:00			◎		◎	
外科(消化器)	午前 8:30~11:00		◎				
皮膚科	午前 8:30~11:00		◎				
泌尿器科	午後 1:00~ 2:30				◎		
眼科	午後 1:30~ 3:30				◎ (第2・第4のみ)	◎	
耳鼻咽喉科	午後 1:00~ 3:30		◎				
専門外来	午前 8:30~11:00		ロコモ・ 骨粗鬆症 (午前予約制)	装具 (午前予約制)	義肢 (午前予約制)		

三才山病院 ☎0268-44-2321(代)		受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30~11:00	鈴木(和)	林田	小林(俊)	鈴木(和)		林田
	午後 1:00~ 4:00						
脳神経内科	午前 8:30~11:00	宮城				宮城	
	午後 1:00~ 4:00						
リハビリテーション科	午前 8:30~11:00						泉

豊殿診療所 ☎0268-29-1220(代)		受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科 循環器内科・脳神経内科	午前 8:30~11:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	午後 1:00~ 4:30						

休診日	2019年	7月	8月	9月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・15日(月)	土曜・日曜・13日(火) 14日(水)	土曜・日曜・16日(月) 23日(月)
豊殿診療所	土曜・日曜・15日(月)	土曜・日曜・13日(火) 15日(木) 16日(金)	土曜・日曜・16日(月) 23日(月)	

本誌をご愛読いただき、  
ありがとうございます。  
本誌に対するご意見・ご感想など  
ございましたら、お気軽に右記まで  
ご連絡をお願いします。

- 鹿教湯病院 〒386-0396長野県上田市鹿教湯温泉1308 ☎0268-44-2111 FAX.0268-44-2117
- 三才山病院 〒386-0393長野県上田市鹿教湯温泉1777 ☎0268-44-2321 FAX.0268-45-3709
- 豊殿診療所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 ☎0268-29-1220 FAX.0268-29-1229
- 老健いずみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 ☎0268-26-6600 FAX.0268-26-6615

発行責任者 ■ 大澤 道彦 <http://km-rehacenter.jp/>

