

ショートステイ ころはす五十嵐が 2月1日オープンします。



「ショートステイころはす五十嵐」ではご家庭と同じような環境でリラックスして穏やかに楽しく過ごせるよう、お手伝いを致します。医療と介護の連携により、緊急時も速やかな対応で安心した生活を送ることができる事業所を目指してまいります。どうぞ宜しくお願い致します。
理事長 江部和人

みさと

M i s a t o

— 美郷会理念 —

人と地域にやさしいオアシスを目指します

職員の趣味趣向

自分にあったマットレス探し

皆さん、最近よく眠れていますか？
私は、夜間ほとんど起きることなく、ぐっすり眠れています。なぜなら、最近、ベッドのマットレスを交換したからです。私は、マットレスは固めな物で、あまり沈み込まない物が好みます。休日に家具店やマットレスを取り扱っている専門店に通い、自分好みのマットレスを探す事が楽しみになっていました。最近では、色々なメーカーから色々な種類のマットレスが発売されています。また、オーダーメイドでもマットレスを作れたりもします。マットレスを交換するだけでそんなに眠りに変化があるのか疑心を持つ部分もありましたが、変えてみて大満足です。皆さんも時間があつた際は、自分にあつたマットレスを是非、探してみても交換をしてみてください。
デイサービスセンターみさと 笹川

医療法人 美郷会

- | | | |
|---|--|---|
| 西蒲中央病院
●認知症対応型通所介護「デイサービスセンターみさと」
●通所リハビリテーション ●居宅療養管理指導
TEL:0256-88-5521 FAX:0256-88-5531
●居宅介護支援事業所「ケアプランセンターチューリップ」
TEL:0256-88-0180(直通) FAX:0256-88-0181
●訪問看護ステーション ●訪問リハビリテーション
TEL:0256-88-0171(直通) FAX:0256-88-0172
●新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲
TEL:0256-88-0022(直通) FAX:0256-88-0033 | 住宅型有料老人ホーム ころはす西蒲
●短期入所生活介護事業所「ショートステイころはす西蒲」
●通所介護事業所「デイサービスセンターころはす西蒲」
●居宅介護支援事業所「ころはす西蒲」
●訪問介護事業所「ころはす西蒲」
TEL:0256-88-3113 FAX:0256-88-3115 | 住宅型有料老人ホーム ころはす小針
●「ころはすクリニック」
●通所介護事業所「デイサービスセンターころはす小針」
●居宅介護支援事業所「ころはす小針」
●訪問介護事業所「ころはす小針」
TEL:025-234-3800 FAX:025-234-3810 |
| ころはす榎尾
●ショートステイ「ころはす榎尾」
TEL:025-211-8325 FAX:025-211-8326 | ころはす亀貝
●ショートステイ「ころはす亀貝」
●デイサービスセンター「ころはす亀貝」
TEL:025-260-0261 TEL:025-260-0255 FAX:025-260-0268 FAX:025-260-0256 | ころはす五十嵐
●ショートステイ「ころはす五十嵐」
TEL:025-201-6363 FAX:025-201-6360 |

社会福祉法人 友愛会

- | | |
|---|---|
| グループホーム ゆうあい
●認知症対応型 共同生活援助事業所
TEL:025-268-6840 FAX:025-268-6841 | グループホーム ひまわりの家
●認知症対応型 共同生活援助事業所
TEL:025-272-2701 FAX:025-272-2710 |
|---|---|



今回の表紙
「平成30年度の振り返り」

- 年頭のご挨拶 ●みさと祭の開催アンケート結果について
- 知ったく情報「ロコモ」という言葉をご存じですか？
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーションからのお知らせ
- ころはす五十嵐のお知らせ ●コラム 趣味趣向

編集後記 [みさと編集委員会 笹川]
 新年を迎え、皆様、体調を崩されていませんか？
 インフルエンザやノロウイルスの流行時期のため、自分が行える予防をしっかり行い、体調管理に努めて下さい。
 広報誌「みさと」では、今後も皆様に役立つ情報を掲載していけるよう、努めて参ります。

NISHIKAN CHUO HOSPITAL 医療法人 美郷会
西蒲中央病院
 発行責任者：院長 松田 博人
 〒959-0423 新潟県新潟市西蒲区旗屋731番地
 TEL/0256-88-5521(代) FAX/0256-88-5531
<http://www.misatokai.or.jp/> 西蒲中央病院



平成31年 年頭のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
皆様には良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は地球温暖化によるものと思われる超大型台風による土砂災害や洪水、更には地震、火山噴火等各種未曾有の自然災害が続きました。今年は穏やかな年になって欲しいものです。さて、我が国は2025年団塊の世代が75歳以上になり、後期高齢者の大幅な増加となります。病床の機能分化と連携、在宅医療・介護の充実、医療従事者の確保と勤務環境の改善等により、其々の地域特性に応じた地域包括ケアシステムの推進が求められます。従来の「治す医療」から、よりQOLを重視した「治し・支える医療」に、「病院完結型医療」から「地域完結型医療介護」へと移行して行きます。このような背景の中、今年10月には消費税10%への引き上げが予定されており、病院にとりましては、診療報酬改定に匹敵する大きな課題となります。

当法人の本年の取り組みとしましては、まず、地域における各種データを客観的に把握し当院の立つ位置を明確にする必要があります。昨年、病棟再編成した地域包括ケア病棟の運用を有効且つ効率的にする為、関係各部署、職員間の連携、共有を強化することが求められます。

各施設に於いては、「こころはす小針」「こころはす西蒲」それに、昨年9月1日より、事業継承したショートステイ2ヶ所、デイサービス1ヶ所「こころはす亀貝」「こころはす横尾」の

継続的安定した運用を行なう一方、「こころはす五十嵐」を本年2月1日開設に向けて体制準備しております。医療・介護・福祉各事業が地域関係機関と連携、協調して事業の安定運用を継続的に行ってまいります。又、在宅、訪問事業は国の指針からも分かるように今後、その必要性、需要は大きく拡大されます。当法人の訪問看護・訪問リハビリテーションも人員を増員し、サービス提供地域の拡張を目指します。高齢者が住み慣れた地域において尊厳をもち安心、安全な生活ができるように医療や福祉関係者、行政、地域住民と連携を図りつつ、医療・介護・生活支援サービス等を一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築に取り組んで行く考えです。

事業継承により、大幅な増員となった職員のワークライフバランスを重んじ、福利厚生の実施を図り、働きやすい環境整備に努めます。本年も職員一丸となり、堅実な病院運営の下、原点の地域医療に徹して取り組んでまいります。皆様にとりまして、最良の年になりますことをご祈念申し上げ年頭のご挨拶と致します。



理事長 江部 和人

みさと祭の開催アンケート結果について

昨年さいの10月に行なわれた、みさと祭さい。たくさんのご来場、本当にありがとうございました。当日、来場者の方々に、アンケートを記載いただきました。その内容を一部ではありますが、掲載させていただきます。良かった点や、そうでなかった点もあるかと思いますが、次回に活かし、よりよいものにしていきたいと考えております。また、次回もぜひ、「みさと祭」にお越しください！



- 昨年の祭よりも事業所のブースがにぎやかで職員の方も子供にいろいろ声をかけて下さいました。
- 病院施設がきれい。職員の方が明るく活気がある。
- 血圧測定、骨密度測定、ハーバリウム、健康相談栄養が良かった。
- 丁寧な案内を受けました。
- 地区との一体感作り、ご努力に感謝致します。
- 通院している人(具合の悪い人)もいる中で、このような騒ぎをするのは良くないと思うので次回からは休日(診察、処置のない日)にすべきだと思う。
- 衛生上看護師さんのユニフォームはそのまま処置、診察にも着ていると思うが(上に法被を着ていても不衛生)菌などついてたりするのではないかと不安です。衛生上良くない。
- 楽しかったです。来年もお願い致します。
- 地域の方々との交流の場、病院スタッフとの交流もあると安心してお世話になれると思い、とても良い企画です。
- ステージイベントが何時から何をやるのか分かりづらかった。

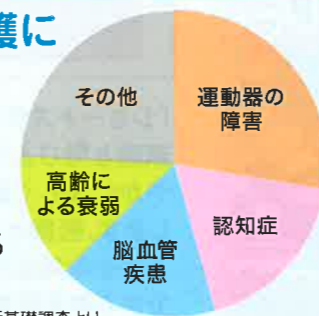
Shittoku Joho 知ったク情報

今回のテーマ

「ロコモ」という言葉をご存知ですか？

要支援・要介護になった原因

- 運動器の障害 28%
- 認知症 18%
- 脳血管疾患 17%
- 高齢による衰弱 13%
- その他 24%



※平成28年厚生労働省国民生活基礎調査より

おもに加齢による運動器の障害のために移動能力の低下をきたし、要介護になっている、あるいは要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)といいます。要支援・要介護状態は健康寿命の大敵ですが、その原因の第1位が脳血管疾患や認知症ではなく、「運動器の障害」なのです。「ロコモ」は人類が未だ経験したことのない超高齢化社会・日本の将来を見据え、運動器の重要性をわかりやすい形で広く啓発することを目的とした概念です。

「7つのロコチェック」

▼ 思い当たる症状はありますか？

- 1 片脚立ちで靴下をはけない
- 2 家の中でつまづいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

支えが必要な人は、医師に相談し、机に手や指をつけて身体に負担がかからないように行ってください



バランス感覚を養う 開眼片脚立ち

転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行ないましょう。床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、一日3回行ないましょう。

下肢筋力の向上を目的としたスクワット

安全のため、椅子やソファの前で行ないましょう。膝が度を越えないように注意して曲げてください。椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりおろします。深呼吸するペースで5~6回繰り返し、一日3回行ないましょう。



「まだ若いから関係ない」？ 若いうちからの運動習慣が重要です。人生の最後の日まで自分の足で歩く……健康寿命を伸ばしましょう。

診療部長 整形外科 山崎幸男

地域連携 相談室



あけましておめでとうございます。地域連携相談室では、医療・介護・福祉の総合相談窓口として支援にあっております。「医療制度について知りたい」「介護保険のサービスにはどんなものがあるのだろうか?」「地域の相談機関を教えてください」などご相談がございましたら、いつでもお気軽に正面玄関横の地域連携相談室にお声かけください。今年もどうぞよろしくお願い致します。

【ご相談窓口】 地域連携相談室
TEL/0256-88-0022(直通) FAX/0256-88-0033(直通)
担当/梅川・加藤・小林・曾我・丹後

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲より

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲では、地域の住民の方向け「医療と介護のおさがる座談会」、企業の方向け「医療と介護の出前セミナー」を行っております。「在宅医療ってどんな人が受けられるの?」「介護保険のサービスについて知りたい」など、今後の安心した生活に役立つ講座を開催しておりますので、お気軽にお申し込みください! また、医療・介護専門職向け「ご当地連携研修会」の企画・運営も行っております。地域の医療・介護連携がより良いものになり、住みよい地域づくりの一助となれるよう努めて参ります。今後ともよろしくお願い致します。

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲
TEL/0256-88-0022(直通) FAX/0256-88-0033(直通)
担当/梅川・加藤