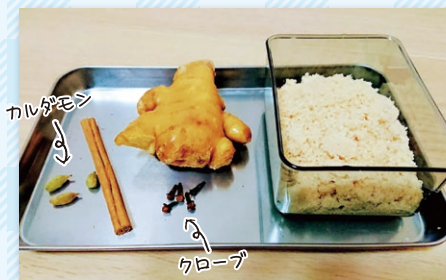


職員の趣味趣向

今、私がハマっているものに『ジンジャーエール』があります。旅行先のカフェで飲んだ自家製辛口ジンジャーエールに感動して、自分で作るようになりました。生姜とスパイスで作るジンジャーエールは、市販されているものより刺激的でクセになります。料理が得意じゃない自分でも簡単に作れ、作り置きしておけば、炭酸水以外にも紅茶やお湯で割ってもおいしく飲めます。よく作るジンジャーエールのレシピを紹介させていただきます。

これからの暑い季節、夏バテ予防にぜひ飲んでみて下さい。

リハビリテーション科 藤井 陽介



<用意するもの>

生姜 …………… 200g
きび砂糖 …………… 150g
水 …………… 200g
クローブ …………… 5個
カルダモン …………… 3個
はちみつ …………… 25g
シナモンスティック… 1本

作り方

- ①生姜をすり、材料を鍋に入れて中火にかけます。
- ②沸騰したら弱火で20分程度煮ます。
- ③粗熱が取れたら茶こしでこして容器に保存します。
- ④お好みで酢橘またはレモンの絞り汁を入れる。炭酸水でお好みの濃さに割れば完成です。



2018年10月13日(土)

第二回 西蒲中央病院 「みさと祭」を開催します!

10:00~15:00

今年も地域の皆さまに楽しんでいただける企画を多数ご用意してお待ちしております。ぜひお気軽にお越しください♪

※詳細はホームページ・Facebookにてお知らせいたします。



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

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

編集後記

[みさと編集委員会:笹口 理菜]

これから徐々に気温も上がり、夏本番となっていきます。天気もいい日も増え、夏に向けて気持ちも高まってきます。イベントも多く活動的な時期でもありますので、熱中症対策は大切です。こまめに水分補給をして楽しく夏を乗り切りましょう。みさと編集委員でも皆さんの手に取ってもらえるような内容と見やすさを心掛けていきたいと思ひます。

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

検索



みさと

Misato

— 美郷会理念 —

人と地域にやさしいオアシスを目指します



今回の表紙:「病院へ・まちなかへの移動は巡回バスで!どなたでもお気軽にご乗車ください♪」

- 新任医師のご紹介 ● 地域連携相談室からのお知らせ
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲からのお知らせ
- 知ったく情報 食事のできる認知症予防 ● 訪問診療を行っています!
- コラム 趣味趣向 ● 第二回「みさと祭」開催

NISHIKAN CHUO HOSPITAL 医療法人 美郷会
西蒲中央病院

新任医師のご紹介

平成30年4月16日より、当院に新しく着任した先生をご紹介します。

内科部長 **矢野 雅彦** 医師

- 専門 内科／消化器内科
- 外来診療日 毎週火曜・金曜(午前)木曜(午後)



【先生からのメッセージ】

地域の皆様、初めまして。この4月より内科勤務医として西蒲中央病院に赴任しました、矢野 雅彦と申します。私は元々東京出身ですが、新潟大学入学以来20年間新潟で過ごしていました。内科研修後は第三内科(現 消化器内科)に入局、大学病院では研究職、県内の病院へ内視鏡派遣医として主に従事していました。7年前に一旦新潟を離れ、横浜市や名古屋市内の病院へ転勤していましたが、第二の故郷新潟が懐かしくなり、帰って参りました。

今後は消化器内科のみならず、一般内科医として、西蒲区を中心とした地域医療のお役に立てればと思っています。何卒宜しくお願い申し上げます。

地域連携 相談室 からの お知らせ

「医療・介護連携のご案内」

当院では新しい病棟編成のもと、より地域に密着した医療提供を目指し、在宅や施設で療養されている皆さんが、安心・安全に療養生活を送ることができるよう、地域の関係機関の方々とよりよい連携体制づくりに努力しております。受診、入院が必要な患者さんがいらっしゃいましたら、地域連携相談室までご一報頂けましたら幸いです。また、お気づきの点、ご要望等がございましたらぜひお寄せください。今後ともご指導、ご鞭撻のほど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からのお知らせ

西蒲中央病院では、新潟市からの委託事業である「新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲」を地域連携相談室内に併設しております。

連携ステーションでは、地域の医療・介護連携のサポートの他、「医療と介護のおきがる座談会」の企画・運営を行っております。地域の茶の間や自治会に伺って、在宅医療・介護に関するさまざまな疑問に、地域のお医者さんや訪問看護師、ケアマネージャー、リハビリスタッフなどプロ(専門職)が答える出前講座です。

費用は無料で、「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!

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲(地域連携相談室内) 担当／梅川・加藤



Shittoku Joho 知ったク 情報



今回の
テーマ

食事でできる認知症予防

誰でも年齢とともに緩やかに脳の機能は衰えていきます。自分が認知症にならない為にはどのような食事が良いと思われる方は多いのではないのでしょうか。

カロリーの摂りすぎや野菜不足、偏った食生活が脳の認知機能の低下を早めます。認知症の予防には、バランスのとれた食事が大切です。

中でも4つの栄養成分「オメガ3」「抗酸化成分」「葉酸」「トリプトファン」が重要です。今回はこの中から、「オメガ3」を紹介します。

オメガ3

DHA、EPA、αリノレン酸

脳の認知機能維持に欠かせないオメガ3。脳の組織は6割以上が脂質で、その多くを占めるのがDHA、EPAなどのオメガ3脂肪酸。不足するとアルツハイマー病のリスクが高まるというほど重要な栄養素ですが、この成分は体内で作られないので食品からの摂取が必須です。植物性のαリノレン酸は摂ると体内でDHA、EPAに変化します。

豊富に含まれる食材は

- さば缶:汁にもDHA、EPAがたっぷり
- まぐろのトロ、さんま、ぶり、さば、鮭
“脂がおいしい魚”に多い
- アマニ油
- MCTオイル(中鎖脂肪酸油)



オススメ! MCTオイル活用法

- ごはんを炊くときに米3合にMCTオイル大さじ1杯混ぜる
- 味噌汁やスープは盛ってからかける
- ドレッシング、マヨネーズ、ヨーグルトに混ぜても



※MCT・・・ココナッツやパームフルーツに含まれる天然成分。一般的な油よりもすばやく消化・吸収されすぐにエネルギーになりやすい特徴があります。小腸から門脈を経由して直接肝臓に入り、分解され一般的な油と経路が異なります。

栄養科 太田 智子

訪問診療

を行っています!



在宅診療を大別すると「往診」と「訪問診療」に分けられます。

「往診」とは、来院できない患者様の要請を受けて、その都度医師が診療に伺います。基本的には困ったときの臨時の手段です。

「訪問診療」は、計画的な医療サービスを行うことで、1ヶ月に1～2回医師と看護師が訪問し、診察、治療、薬処方、療養上の相談(介護・経済等)、指導を行います。ご自宅・グループホーム・有料老人ホーム等にお住まいで、なんらかの理由で通院が困難な方が対象です。



当院では、月～土曜日の午後に訪問します。訪問前にご自宅等に連絡し、患者様の状態を伺ってから出掛けます。お邪魔させていただくという謙虚な気持ちで訪問することを心掛けています。ご本人と介護者様が日頃の症状、不安や不満、苦痛を表出できるように信頼関係を築き、さまざまな方向から検討し、他職種と連携していくことも役割だと思っています。

今後とも安心して在宅療養が続けられるように、また住み慣れた自宅で最期を迎えたいと望んでいる方にも添えるように、訪問看護・介護とも連携しています。「訪問診療を利用したいんだけど・・・」と思ったときは是非お気軽にご相談ください。

外来看護師 竹内 良子