



私が大好きなことは、ヨガ、オーガニック、アロマです。現在ヨガインストラクターとしてもパーソナルレッスンや、お寺ヨガ、企業でのヨガ教室、地方でのワークショップも開催しています。毎日朝晩はアロマを嗅ぎ自分を癒し脳へ栄養を補給し、毎朝自分メンテでヨガをする事も欠かせません。今の自分を感じるこの気持ち良さはたまりません。またオーガニックトリートメントの施術も大好きな時間で、私自身も施術しながらも癒されています。私は大好きなことで日常を埋め尽くし今の自分を癒し、満ち、毎日を健やかに幸せに過ごせるよう、自分自身に癒しと優しさの栄養を与えることを大切にしています。誰かをケアする立場に居るからこそ、自分ケアは必須だと思っています。一緒にヨガがしたい！癒されたい！健やかに過ごしたい！心と身体の元気を取り戻したいという方は是非内山へ声をかけて下さいね！

リハビリテーション科 内山 綾香

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

インフルエンザは
予防が大切

ワクチン予防接種のお知らせ

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザのワクチンが効果を維持する期間は接種後約2週間～約5ヶ月とされています。そのため、10月中旬～12月中旬までに接種されることをお勧めいたします。当院は、10月より予約受付を行っております。希望される方は受付までご連絡下さい。

接種費用	1回目	2回目
13～64歳	4,320円	—
13歳未満	4,320円	3,240円*
65歳以上	1,620円	—

*13歳未満の方が、1回目を他の医療機関で受け、2回目を当院で受ける場合の料金は4,320円となります。



コマメちゃん

受付：医事課
TEL:0256-88-5521

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

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」
TEL:025-260-0261
FAX:025-260-0268
- デイサービスセンター「ころはす亀貝」
TEL:025-260-0255
FAX:025-260-0256
- 居宅介護支援事業所「ころはす亀貝」
TEL:025-260-0310
FAX:025-260-0312

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：渋川 育代】

猛暑、豪雨、地震、台風と暗いニュースが続きましたが、若いスポーツ選手の世界的活躍は、私達にたくさんの感動を与えてくれました。2020年東京オリンピックが楽しみです。みさと誌も皆様の楽しみの一つになれるよう、頑張りますので宜しくお願いします。

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



西蒲中央病院
ホームページ



西蒲中央病院
Facebook



今回の表紙：「第二回 みさと祭開催」

- 第二回「みさと祭」開催しました ●新しい事業所のご紹介
- 知ったく情報 フレイルを学ぼう
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーションからのお知らせ
- コラム 趣味趣向 ●ワクチン予防接種のお知らせ

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

第2回

みさと祭を開催しました！

当日は天候にも恵まれ、300人を超える皆様にご来場いただき、第2回の病院祭を無事、盛況のうちに終えることができました。たくさんのご来場、ありがとうございました。



いろいろ体験



野菜販売

10月13日土曜日に、第2回の病院祭が行なわれました。患者様、御家族と西川町周辺の皆様と当院の交流を目指すものでした。来院された皆様に感謝いたします。

当日は、小さなお子様からお年寄りまで、様々な体験やゲーム、食コーナーにご参加いただきました。



今年も来たよ！



チャリダー



和太鼓の演奏



大人気の骨密度測定



ミニバーベキュー

また、ステージイベントでは、地元のみずほ保育園の皆様による迫力ある和太鼓の演奏、アルビレックスチアリーダーズCS西蒲校の皆様による素敵なダンスが披露されました。参加されたお子様とご家族に深く感謝いたします。

今後も地域に寄り添う病院を目指しますのでよろしくお願いいたします。

みさと祭実行委員長 院長 松田 博人

新しい事業所のご紹介

この度、当法人のグループに新しい介護事業所が加わりましたので、ご紹介させていただきます。施設としては、亀貝地区と横尾地区に各一つずつございます。

亀貝地区に「**こころはす亀貝**」。こちらでは、居宅介護支援事業所、ショートステイ(20人定員)、デイサービス(30人定員)の3つサービスを提供します。そして横尾地区に、「**こころはす横尾**」。こちらはショートステイ(40人定員)のサービスを提供いたします。

さらに平成31年2月には、五十嵐地区に「**こころはす五十嵐**」(ショートステイ 39人定員)を開設する準備にとりかかっています。

グループ全体で医療・介護・福祉のさらなる体制充実を図り、地域の皆様に、安心・安全な包括的サービスの提供に努めて参ります。

理事長 江部 和人



①こころはす亀貝



②こころはす横尾



③こころはす五十嵐(平成31年2月開設予定)

Shittoku Joho 知ったク情報

今回のテーマ

フレイルを学ぼう

フレイルとは？

フレイル(活力の低下)



要支援・要介護



健康から要介護へ移行する中間の段階とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健康な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時間を経て、徐々に要介護の状態に陥ると考えられています。フレイルは、具体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独

居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。身体的要素のみに着目したサルコペニアやロコモティブシンドローム、精神心理的な軽度認知障害、社会的問題である孤立など、散在する高齢者の問題に関する概念を一つにまとめ、高齢者の状態を全体的に把握しようとするものです。高齢者は、フレイルの時期に、心身および社会性など広い範囲でダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり、環境や外敵からのストレスに対しても抵抗力が弱くなります。

フレイルの診断をするには？

●身体的側面、精神心理的側面、社会的側面を含む評価

- ☑ 6ヶ月で2~3kg以上の体重の減少がありましたか？
- ☑ 以前に比べ、歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- ☑ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？
- ☑ 5分前の事が思い出せますか？
- ☑ (ここ2週間) 訳もなく疲れたように感じますか？

5つの質問のうち、3つ以上満たす場合には、要介護、転倒、死亡リスクが有意に高くなる。

●身体的側面のみの評価

体重の減少、疲労感、筋力低下
(握力による評価) 男性/26kg未満
女性/17kg未満
歩行速度の低下、身体活動性低下

食事や運動などを
楽しみ、健康的な生活を
心がけましょう！

デイサービスセンターみさと 笹川

新潟市在宅医療・介護連携ステーションからのお知らせ



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。

10月13日(土)、「いきいきと住み慣れた地域で暮らしていくために」をテーマに、新潟市在宅医療・介護の区民公開講座を開催致しました。第一部では「食べる喜びをいつまでも！」と題して、西蒲中央病院リハビリテーション科山田科長(言語聴覚士)

より、お口の健康がいきいきとした健康生活に繋がること、また、フレイル(虚弱)対策には身体活動、社会参加、栄養管理が重要であることが話されました。口から食べる楽しみを継続できるよう、日頃から実践できる、お口の機能を保つトレーニングも紹介させていただきました。

第二部では、新潟市認知症サポート医である当法人理事長江部医師が講師となり、「認知症とどう向き合うか」をテーマに、認知症についての医学的知識をはじめ、認知症ケアの基本、相談窓口の紹介が行なわれました。また、認知症予防についてのお話や、認知症予防体操(コグニサイズ)の紹介が行なわれました。

当日は多くの方に足を運んでいただき、ありがとうございました。参加された方か

らは、「両親に口の体操をすすめてみようと思う」「認知症についての相談先がわかってよかった」などのお声をいただきました。今後も住民の方の地域生活に役立つ講座を、身近な地域で開催していきたいと考えております。

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
(地域連携相談室内)担当/梅川・加藤
TEL/0256-88-0022(直通)
FAX/0256-88-0033(直通)