

TAKE FREE



松藤会グループ広報誌

ご自由に  
お持ち帰りください

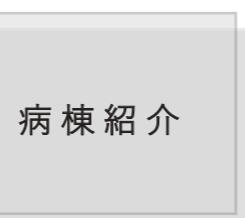
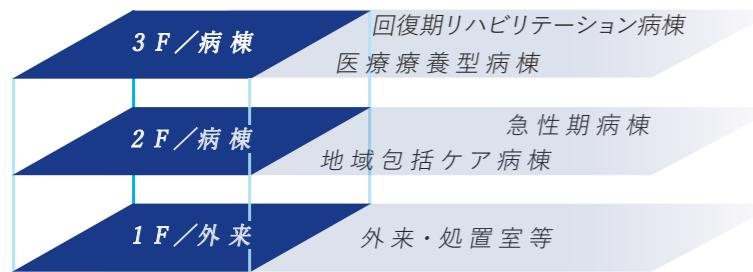
# まほろば

「地域にいきる」を支えます

Vol. 67

2021 WINTER





### 急性期病棟 (2A病棟)

急性期疾患の治療・回復を目的とした病床です。内科・外科・脳神経外科・整形外科等の混合病棟で、検査・手術が必要な場合や集中的な治療が必要な時期から安定するまでの方を受け入れています。

### 地域包括ケア病棟 (2B病棟)

急性期治療を終え、病状は安定したが、すぐに在宅復帰・施設復帰するには不安がある方に対して、復帰に向けた診療、看護、リハビリテーションを行ない、安心して退院していただけるように支援する病棟です。また、在宅での生活動作が低下した方の短期集中的なサポートも行います。

### 回復期リハビリテーション病棟 (3A病棟)

脳血管疾患、大腿骨頸部骨折など対象となる疾患の急性期治療を終えて、症状が安定した方に対して、身体機能・基本動作能力の向上、ADL(日常生活活動)能力の向上と在宅復帰を目的とした集中的なリハビリテーションを行う病棟です。

### 医療療養型病棟 (3B病棟)

急性期での治療後、引き続き医療提供の必要性が高く、病院での療養が継続的に必要な方が対象となる病棟です。医師・看護師・リハビリなどがチームで連携を図り、在宅復帰に向けた退院支援も行っています。

## 退院に向けての支援

### 退院後の生活を見据えて

#### リハビリテーション

当院では、発症あるいは手術後早期の急性期リハビリから回復期、在宅までの各病期に応じて、理学療法・作業療法・言語聴覚療法を行っています。様々な疾患によって生じる障害を対象に、身体機能の改善のみならず、日常生活動作訓練を行い、在宅復帰(退院)された方が、再び社会復帰・参加できるようサポートします。

### 住み慣れた地域で過ごすために

#### 地域連携室

退院される患者さんが、住み慣れたこの地域でいきいきと自分らしい生活ができるよう、支援します。私たちは医療機関同士が互いに連携を取り合い、切れ目のない医療を提供するための部門です。患者さん、家族さんのご意向に耳を傾けながら、地域の医療機関、介護施設、訪問看護師や介護支援専門員との連携が円滑に行えるように努めています。

**■ 高齢者が安心できる医療を**

超高齢社会でいきる現代、地域にお住まいの高齢者が、いざというときに対応できる病院が必要です。前号でも紹介しましたが、高齢者に対する総合的な診療は入院診療においても同様です。さらにリハビリやソーシャルワーカーが介入することで退院後の生活にも視点をおき、高齢者が安心して生活できる地域の実現を目指しています。

病院の中でも大きな部分を占めるのが「入院機能」です。患者さんが入院をされる場所を病棟と呼びます。例えば、高度な医療に特化して1つの病棟しか持たない大病院もあれば、一般病棟に加えて専門性の高い病棟を備えた病院などもあり、それぞれの病院がそれぞれの役割を担って、中播磨地域全体の医療を支えています。

その中で、入江病院は急性期病棟から回復期病棟、療養病棟など、4つの病棟を備えており、これをケアミックス病院と呼びます。ケアミックス病院の最大の特徴は1つの病院で、一般的な診療から治療、手術後のケア、リハビリ、そして看取りに至るまで、一貫して患者さんの状態・状況に合った医療サービスを提供できることが挙げられます。

## ■ 急性期から回復期、看取りまで



△ちょっとええよ～／

## 管理栄養士の おすすめ食材&レシピ

栄養は「元気」の源です

### ごま油風味の 大根とさつまいの炊いたん

さつまいの旨味をたっぷり染み込んだ大根は格別です。ごま油の風味がアクセントになり、お箸がすすみます。小松菜の代わりに大根の葉を使用しても美味しいですよ。



[ 材料 / 2人前 ]	
大根	300 g
さつまいの	200 g
小松菜	5 枚
水	400ml
① 顆粒和風だし	小さじ 1
① ソース	大さじ 2
① 酒	大さじ 1
① ミリん	大さじ 1
ごま油	小さじ 1

### [ 栄養価表 ]

男性目標値	女性目標値	大根の煮物
エネルギー	2,000kcal	1,650kcal
たんぱく質	60 g	50 g
野 菜	350 g	350 g
塩 分	7.5 g 未満	6.5 g 未満
		1.2 g

※ 目標値は、男女ともに50歳～69歳の方を対象にした  
1日あたり摂取目標値を示しています



管理栄養士が収穫した大根です

### 大根の消化酵素が腸を整える

大根の根の部分には、でんぶんの消化酵素であるジアスター酶が多く含まれており、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。お餅を食べ過ぎて胃もたれを感じている方は、大根料理を食べてみてはいかがでしょう。

#### [ 作り方 ]

- 大根は皮を剥き、4等分の輪切りにし、面取りをします。小松菜は根を切り落とし、5cm幅に切ります。さつまいのは半分に切ります。
- 鍋に水と大根を入れ、強火にかけます。
- 沸騰したら中火にし、①を入れ、さつまいのを加えて15分煮込みます。
- 小松菜も加えてさらに5分煮込み、大根に火が通ったのを確認したら火から下ろします。
- 器に盛り、ごま油を回しかけて、白いりごまを散らして完成です。

#### ☆ 料理のコツ・ポイント

大根は皮を厚めに剥き、面取りをすることで味が染み込みやすくなります。小松菜は火が通りやすいので必ず最後に入れてください。



ごまをプラスして免疫力アップ  
ごまに含まれる不飽和脂肪酸には免疫力を高める作用があります。

△コロナに負けるな！

## 理学療法士の 自宅で簡単にできる ストレッチ法

Vol. 03



今回は在宅勤務などで起こりやすい首こり・肩こり・腰痛に効くストレッチをご紹介します

ストレッチの  
効果

ケガをしにくい  
冷え・むくみの改善  
姿勢改善  
リラックスできる

### 首のストレッチ



両手で頭を抱えて、前に倒します。  
頭の力を抜いて、ゆっくり横に揺らします。

### わき腹のストレッチ



足を肩幅に広げ、手首をつかんで  
横に引っ張ります。

### 腰のストレッチ



おへそを覗くように、中腰の状態で腕を前に伸ばし、背中を丸めます、両膝を少し曲げます。

### 腰・お尻まわりのストレッチ



背中を床につき、両膝を抱えて、  
小さく縦に摇れます。

### 肩・腰・背中のストレッチ

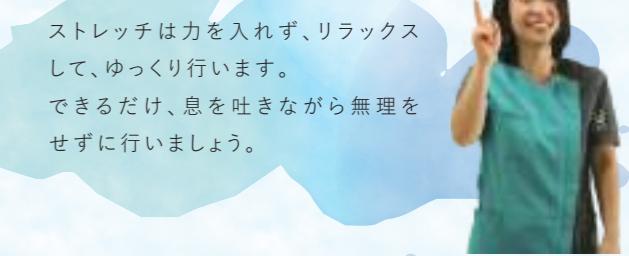


四股のポーズで肩を前に入れ込みます。両膝はしっかり開いて曲げます。体をしっかりとねじりましょう。

### 股関節・お尻のストレッチ



床に寝た状態で片方のももをしっかりとお腹に引き寄せます。反対側の足は脱力して、しっかりと伸ばしましょう。



ストレッチは力を入れず、リラックスして、ゆっくり行います。  
できるだけ、息を吐きながら無理をせずに行いましょう。

新型コロナウイルス 感染症関連  
＼感染対策強化中／  
**発熱 や 呼吸器症状**などがある場合の受診方法について



送り、学校から帰宅した様子を親として見守っていました。一方で、子どもたちも私たちの夫婦が働く姿を見てくれていたようで、配達の手伝いなどを積極的にやってくれました。お店では仕事の話半分、子どもたちの話半分。多くの人たちに支えてもらっているながら、夫婦で共に築いて40年だと思います。



Interview  
『夫婦で築いた40年』

今号の表紙を飾っていたのは、昨年で開業から70年を迎えた大木米穀（駅前町）の大木博幸さん、和代さんご夫妻です。先代からお店を引き継ぎ、地域の人に愛され続けて40数年。仲睦まじく笑顔の絶えないご夫婦にお話を伺いました。

日本で新型コロナウイルスが確認され  
から一年が過ぎました。当たり前の日常  
奪われ、計り知れないほどの不安と恐怖  
降りかかっています。

医療や介護の現場でも感染対策に奔  
し、多くの制限を受けながら患者さんや  
用者さんのケアを行っています。この今  
では、そんな現場のいまをお届けします

### 連絡を受けて

「どうとう来たか」という印象  
でした。これまでに市内の複数の  
事業所で感染者が出ているとい  
う報道も聞いていましたし、マニ  
ュアル作成や勉強会を行ってい  
ましたから、慌てることはありま  
せんでした。初動体制も問題無く  
対応できたと思っています。

### 迅速な休止判断

連絡が日曜日の朝であつたた  
め、すぐに関係者に緊急招集をか  
け、施設の判断で安全を最優先

連続を受けて

道家傳承上半段

その後は濃厚接触者の特定や PCR 検査の受検者リスト作成、関係各利用者やケアマネジヤー、関係各所へサービス休止の連絡を手分けして行いました。検査結果が出るまでは通所リハの全職員を自ら待機としたので利用者情報が少ないので中で奔走しました。PCR 検査は該当する全ての利用者の自宅まで伺い、検体採取を実施するなど、事務所、入所フロア職員も総動員で対応しました。

後日届いた検査結果は該当者全て陰性で、施設内での感染拡大も止みました。

その後は濃厚接触者の特定や PCR 検査の受検者リスト作成、関係各利用者やケアマネジヤー、関係各所へサービス休止の連絡を手分けして行いました。検査結果が出るまでは通所リハの全職員を自ら待機としたので利用者情報が少ないので中で奔走しました。PCR 検査は該当する全ての利用者の自宅まで伺い、検体採取を実施するなど、事務所、入所フロア職員も総動員で対応しました。

後日届いた検査結果は該当者全て陰性で、施設内での感染拡大も止みました。

様にはご迷惑をお掛けしま

お風呂だけでも」という声が多く聞かれましたが、我々ははつきり言つて何もできませんでした。検査結果が確認され出勤できる職員もいたのですが、それでも半数以上が自宅待機となつていましたので。

我々が地域包括ケアの中核であるという自覚のもとに、法人全体が一丸となりこの難局に立ち向かっていきたいです。

が無かつた事は本当に良かったと感じています。

2週間の自宅待機



急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。



### 表紙のおはなし

当法人では「**地域にいきる**」を支えますを合言葉に地域医療・福祉に取り組んでいます。

そして、広報誌まほろばでも地域の皆さまとのコミュニケーション、繋がりを大切にしたいと思っています。

中面にインタビュー記事がありますので、どうぞご覧ください。

今号の表紙：大木米穀 大木博幸さん、和代さん

### 入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地

TEL.079-239-3121（代）

併設事業所：短時間型通所リハビリテーション  
訪問看護ステーション

### 介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畠区西夢前台6丁目56-1

TEL.079-237-8735（代）

併設事業所：居宅介護支援事業所

### サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地

TEL.079-238-5855

