

こぶし

新座病院広報誌

Vol.31
H28年3月発行



当院5階リハビリ室から撮影

基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での療養生活まで一連の医療サービスを行います。

基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。



医療法人社団青葉会 新座病院

〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30

TEL : 048-481-1611 FAX : 048-481-2665

ホームページ <http://www.niizahsp.jp/>



～いきいき食事会～

当院リハビリテーション科の院外活動として、12月16日に地域住民の皆様を対象に栗原一丁目町会集合所にて「いきいき食事会」に参加させていただき、「ロコモティブシンドロームと転倒予防」というテーマで講義・実技を行わせて頂きました。



内容は講義や劇を交え、ロコモティブシンドロームについて知って頂き、立ち上がりテストを実施し参加者の皆様の筋力や体力の測定をし、最後にコグニサイズ※を行いました。院外活動の他、院内でも1月に「転ばない、転ばせないためには！？」というテーマで介護教室を実施しました。今後もこのような活動を続けていき、地域の皆様が元気に暮らしていけるようにご支援出来ればと考えています。

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition(認知)とexercise(運動)を組み合わせてcognicise(コグニサイズ)と言います。

年が明けて約 2 ヶ月。疲れが出てくる時期
ホッと一息ついてみませんか？



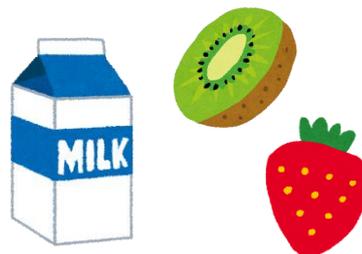
今回は「**ストレス解消法**」を紹介します。

ストレスとは・・・

嬉しいことも、イヤなことも、楽しいことも、辛いことも、全てストレス。イヤだとか楽しいとか関係なく「心と体に受けるあらゆる刺激＝ストレス」ということなのです。

ストレス解消に効果的な食べ物・飲み物

- ・カルシウム … 牛乳、ヨーグルト
- ・ビタミンC … イチゴ、キウイ
- ・ビタミンB1 … 豚肉
- ・ビタミンE … かぼちゃ、抹茶 など



栄養素が豊富な食べ物を摂る事で、脳に栄養を与えてストレスに強くすることができます。また、バランスの良い食事を摂る事で生活習慣病の予防に繋がります。

笑うこと

人間は笑うだけで体に備わっている免疫機能が 30%ほどアップします。副交感神経が刺激されて血行促進や緊張をほぐすという効果があります。



そして、最近話題となっているのは「**涙活**」

泣くことで脳の血流は増加します。その結果、副交感神経が興奮し、脳がリラックスするといわれています。例えば、赤ちゃんは泣くことによって、自分の中に溜まったストレスを無意識のうちに開放しているのです。

疲れた体を癒すために

- ・半身浴
- ・蒸しタオルの活用
- ・アロマテラピー（グレープフルーツ：元気が出る ラベンダー：疲労回復）



自分に合った方法を見つけて

また明日からも心も体も元気に活動しましょう！

医療福祉相談室では、社会福祉士が 5 名所属しております。医療・介護の制度や他にも何かお困りの事がありましたら相談をお受けしておりますのでお気軽にお声かけください。



当院では、年に12回程度の行事食を実施しております。今回は12月・1月実施の『大晦日』『お正月』のメニューを紹介させていただきます。

●大晦日● H27年12月31日(木)実施

メニュー

- ・年越しそば
- ・かき揚げ
- ・チキンサラダ
- ・デザート
- ・ショア



めんつゆは病棟でかけて
温かいそばを提供しています。



年越しそばを提供しました。かき揚げはさっくりと仕上がりました。めん類はいつも人気がありますが、今回はかき揚げ入りでボリュームがあり、大変好評でした！

●お正月● H28年1月1日(金)～1月2日(土)実施

メニュー 1/1 朝食

- ・ご飯
- ・清汁
- ・お節盛り合わせ
(生酢・黒豆・伊達巻)
- ・磯辺和

1/1 朝食



- 紅白なます：お祝いの水引をかたどったもの
- 伊達巻（学問・教養）
- 黒豆（長寿・健康）

メニュー 1/1 昼食

- ・ご飯
- ・口取り
(鮭・かまぼこ・厚焼き玉子鶏肉の野菜巻など)
- ・煮しめ
(里芋・大根・人参・椎茸・絹さや)
- ・フルーツ

1/1 昼食



口取り



メニュー 1/2 朝食

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・お節盛り合わせ
(昆布巻・錦糸卵の海老しんじょう・生酢)
- ・かぶの香り和え

1/2 朝食



- 昆布巻き（子孫繁栄）
- 錦糸卵の海老しんじょう
- 紅白なます：お祝いの水引をかたどったもの

お節料理を提供しました。新しい年の始まりは、いい年になるように縁起物を召し上がって頂きました。ポチ袋の中には二人静（和三盆糖を用いたお菓子）を入れてお出ししました。ご入院中でもお正月を感じていただける内容となりました。



病院よりお知らせ

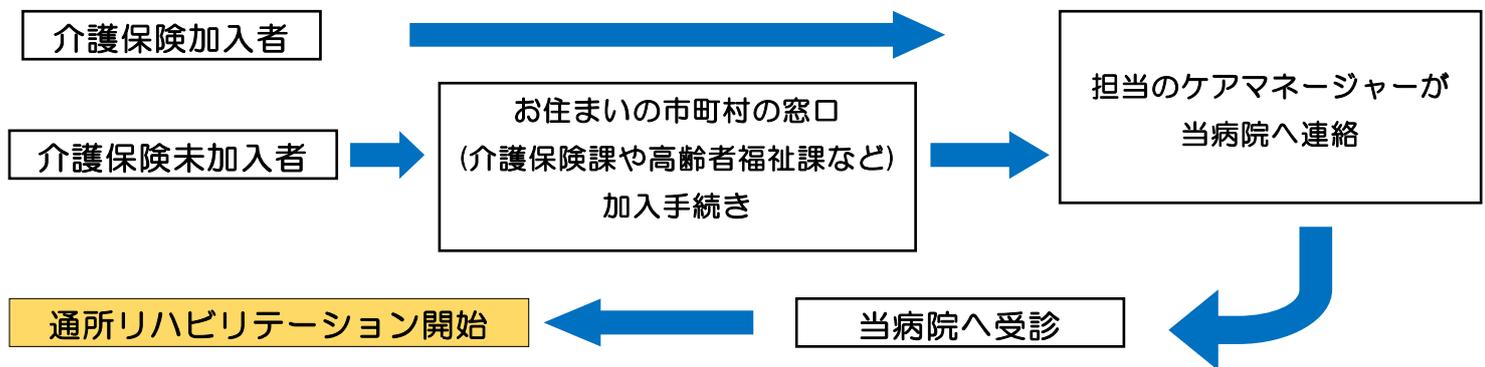
通所リハビリテーションのご案内

当院はご自宅から通いリハビリテーションの利用が出来るサービスを行っております。それに伴い、通所リハビリテーションについてご紹介させていただきます。

通所リハビリテーションとは？

介護保険の給付対象となるサービスです。従って、利用するには要介護認定を受けていることが必要です。

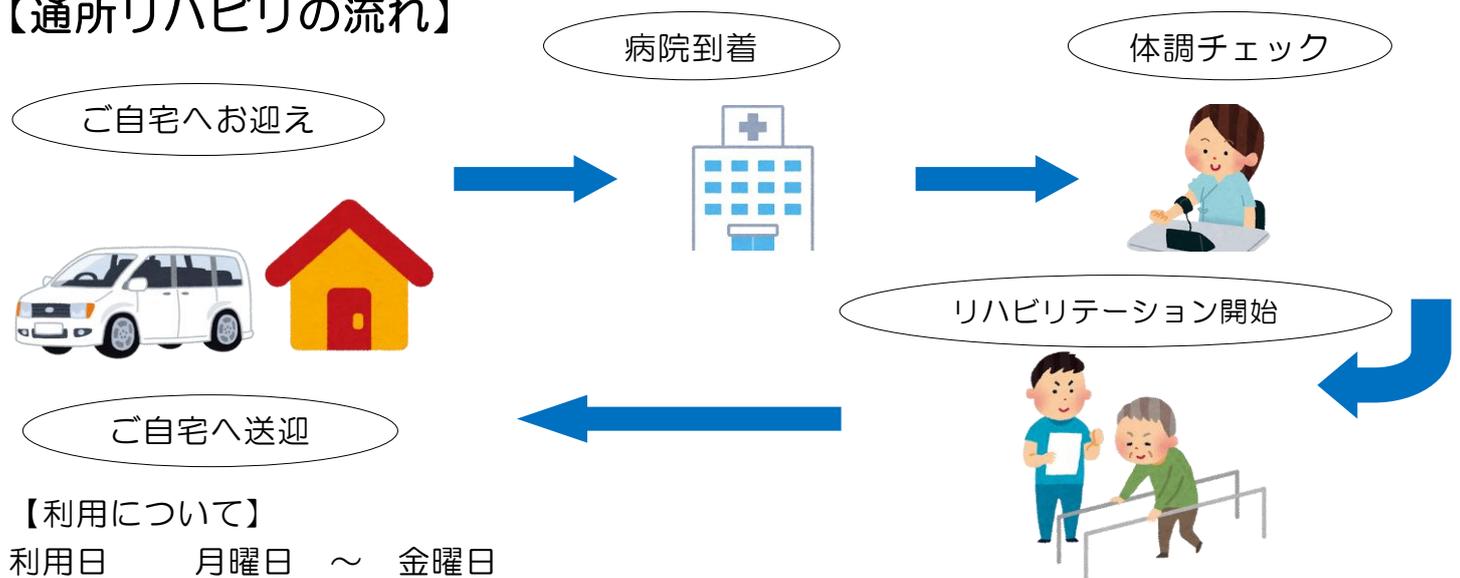
【利用の流れ】



どんなサービス？

誰でも歳を重ねることで、体調を崩したり、身体の機能が低下するなど、日常生活に支障を来してしまう事があります。病気やケガで入院生活を送った後自宅に戻るとこれまで出来ていたことが難しくなってしまったということも珍しくありません。そんなときに手助けとなるのが通所リハビリテーションです。当施設では日帰りで通い、1時間程度のリハビリテーションを行います。

【通所リハビリの流れ】



【利用について】

利用日 月曜日 ~ 金曜日

利用時間 13:30 ~ 16:30

送迎時間 13:00 ~ 17:20

(午前中のリハビリにつきましては人員がそろい次第にさせていただきます。)

※詳細につきましてはリハビリ科の山田までお問い合わせください。

在宅介護支援センター

介護保険制度開始時（平成 12 年）より新座病院在宅介護支援センターとして当院 1F にて介護支援専門員（ケアマネージャー）4 名体制で介護保険についての相談・要介護認定者のサービス利用調整等行っております。それに伴い介護保険等について紹介させていただきます。

介護保険制度とは

介護や支援サービスで日常生活を送れるよう、本人や家族の負担を減らして受けることができるようにする社会全体で支援するための保険制度です。

介護保険サービスの対象者等

◆40 歳以上の方は、介護保険の被保険者となります。

- ①65 歳以上の人（第 1 号被保険者）
- ②40～64 歳までの医療保険に加入している人（第 2 号被保険者）



◆介護保険のサービスを利用できる人は次の通りです。

- ①65 歳以上の人（第 1 号被保険者）
寝たきりや認知症などにより、介護を必要とする状態（要介護状態）の場合。
日常生活に支援が必要な状態（要支援状態）の場合。
- ②40 歳～64 歳までの人（第 2 号被保険者）
初老期の認知症、脳血管疾患など老化に伴う病気（特定疾病）により、要介護状態や要支援状態になった場合。

◆要支援・要介護の区分

区分	状態の例
要支援1	排泄・食事はほとんどできるが掃除などの身の回りの世話の一部に手助けが必要。
要支援2	要介護1の状態から日常生活動作の能力が低下し、要介護状態の予防が必要。
要介護1	立ち上がり、歩行などの動作に支えが必要。排泄、入浴、食事等に一部介助が必要。
要介護2	立ち上がり、歩行が自力では難しい。排泄、入浴、食事等は一部もしくは全介助が必要。
要介護3	立ち上がり、歩行が自力ではできない。排泄、入浴、食事は全介助が必要。
要介護4	重度の介護を必要とする状態。排泄、入浴、食事等は全般的に全介助が必要。
要介護5	最重度の介護を必要とする寝たきりの状態。日常生活全般的に全介助が必要。

当院で受診されている方のみならず地域の方々のご相談も受け付けておりますのでお気軽にお声かけ下さい。

新座病院 在宅介護支援センター
連絡先 048-481-1538



訪問看護ステーションあおば

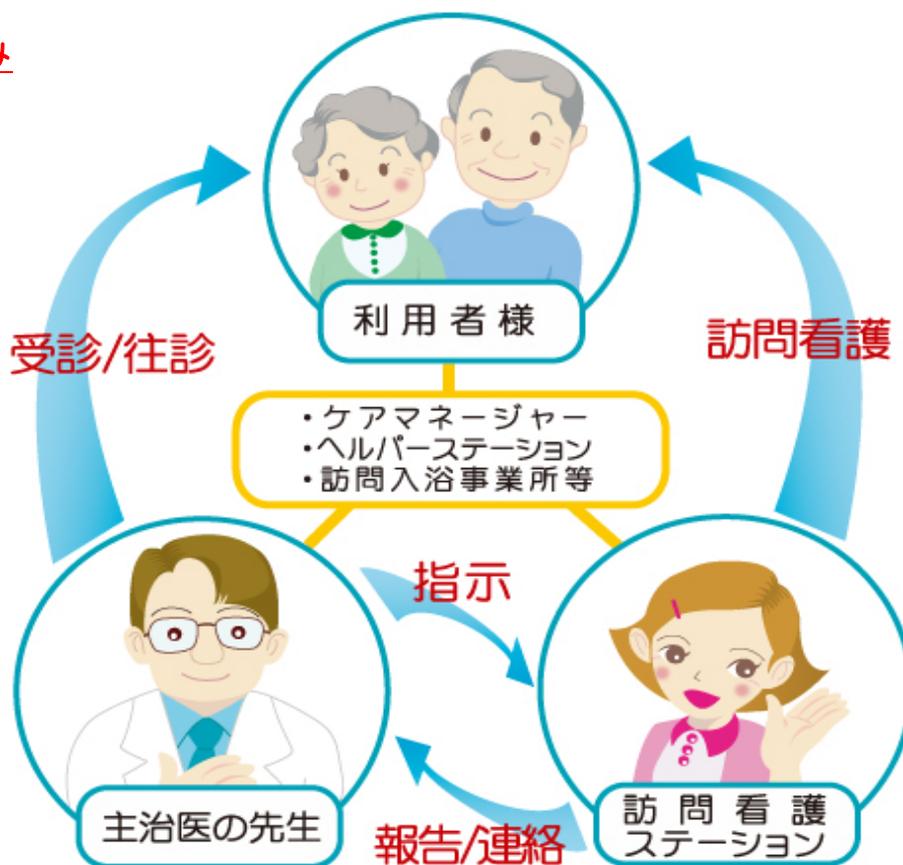
新座病院には附属の訪問看護ステーションがあり、現在 7 名の看護師が所属しており近隣の皆様のご自宅に日々お伺いして訪問看護を行っております。今回はその訪問看護について紹介させていただきます。

訪問看護とは？

ご家庭で療養されている方を対象に、かかりつけ医の「訪問看護指示書」に基づき、訪問看護ステーションから看護師等がご家庭を訪問します。

安心して療養生活が送れるよう、かかりつけ医と連携を取りながら、利用者様とご家族の、ご要望に沿った適切な看護をまごころ込めてご提供させていただきます

訪問看護の仕組み



訪問看護の内容

(※医師の指示と連携して看護させていただきます。)

＜病状の観察＞健康状態のチェックとアドバイス

(血圧／脈拍／体温／栄養状態／食事の確認／療養環境など)

＜医療補助業務＞医療機器や点滴、カテーテル等の管理、床ずれの予防、処置
お薬に関する相談

＜療養上のお世話＞身体清拭／洗髪／入浴介助／食事介助／排泄介助など
認知症、寝たきり状態の方のお世話

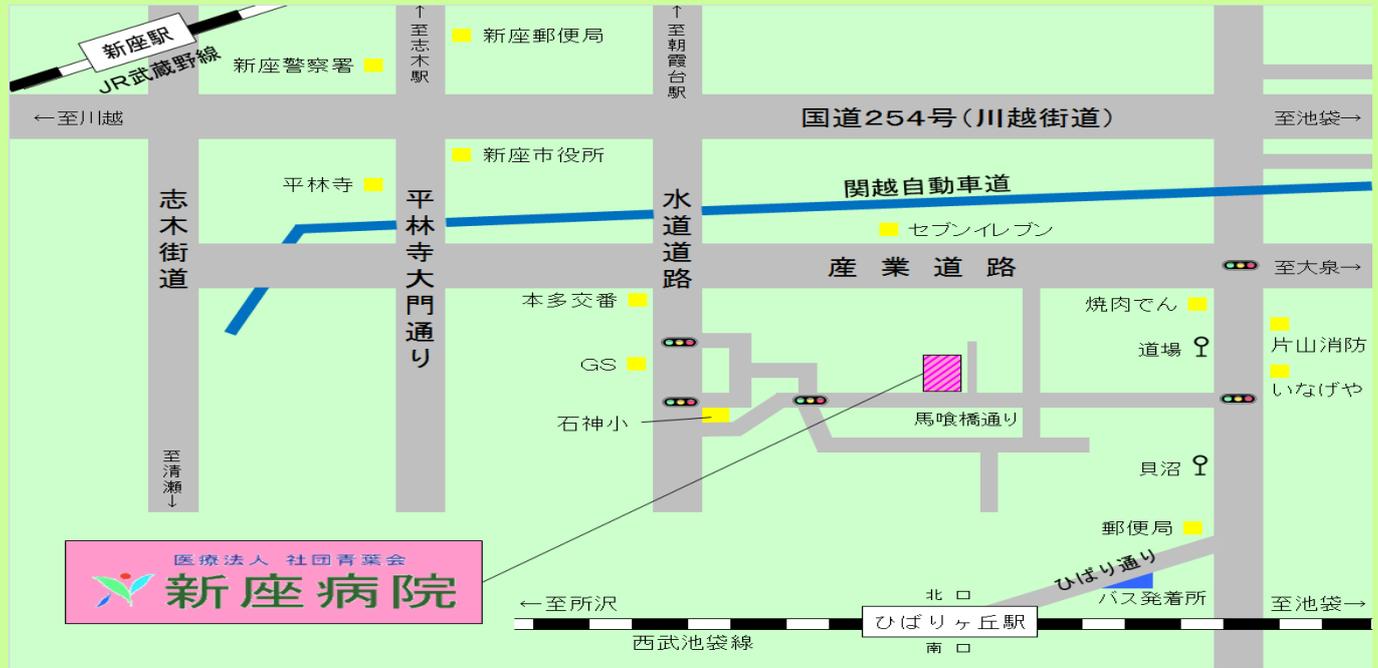
＜リハビリテーション＞機能回復、関節拘縮（関節が硬くなる症状）予防、歩行訓練

＜ご家族への支援＞介護の相談

＜ターミナルケア＞住み慣れたご家庭で最期まで自分らしく暮らせるよう、支援させていただきます。

↓詳しくはホームページをご覧ください↓
<http://www.tmg-houmonkango.jp/aoba/>

交通案内



- 西武池袋線：ひばりヶ丘駅下車、タクシーをご利用の場合は南口タクシー乗場より10分
バスをご利用の場合は、北口バス停より志木駅行き又は朝霞台駅行きにて10分、
バス停「貝沼」にて下車、徒歩10分
- 東武東上線：朝霞台駅下車 南口より、ひばりヶ丘行きにてバス20分、バス停「道場」
にて下車、徒歩10分
- 武蔵野線：新座駅下車、タクシーで15分

患者様無料送迎バス時刻表

【平日】 ひばりヶ丘 ⇄ 野島駐車場 ⇄ 新座病院

ひばりヶ丘	発	9:00	10:10	11:20	12:30	13:40	14:50	16:00
野島駐車場	着	9:15	10:25	11:35	12:45	13:55	15:05	16:15
	発	9:25	10:35	11:45	12:55	14:05	15:15	16:25
新座病院正面玄関	着	9:30	10:40	11:50	13:00	14:10	15:20	16:30
	発	9:40	10:50	12:00	13:10	14:20	15:30	※17:05
野島駐車場	着	9:45	10:55	12:05	13:15	14:25	15:35	
ひばりヶ丘	発	10:00	11:10	12:20	13:30	14:40	15:50	

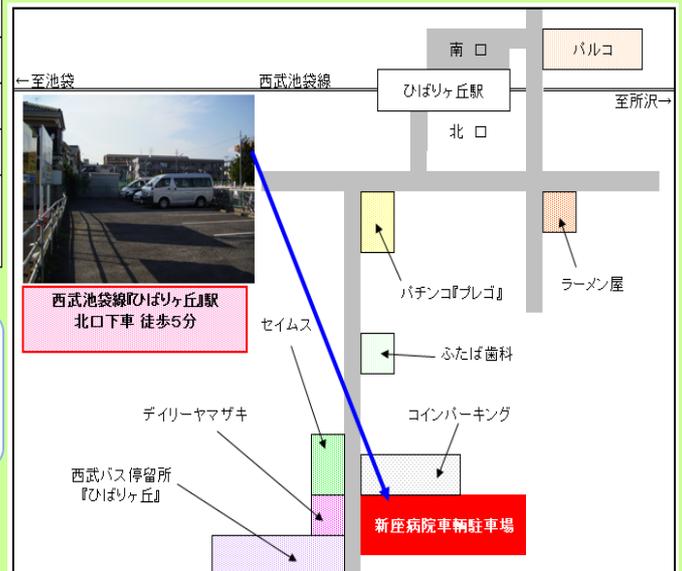
【土曜日】

ひばりヶ丘	発	9:00	10:10	11:20	12:30			
野島駐車場	着	9:15	10:25	11:35	12:45			
	発	9:25	10:35	11:45	12:55			
新座病院正面玄関	着	9:30	10:40	11:50	13:00			
	発	9:40	10:50	12:00				
野島駐車場	着	9:45	10:55	12:05				
ひばりヶ丘	発	10:00	11:10	12:20				

※17:05発は、
月曜日と木曜日
のみ運行します。

日曜・祝祭日の運行は
行なっておりません

【ひばりヶ丘駅から乗り場までの案内図】



「こぶし」とは？

コブシは新座市内の黒目川や野火止用水のほとり、屋敷林・雑木林などに多くみられます。清そで素朴な花は美しく、春を告げる花として古くから住民に親しまれた花です。また、コブシは拳（こぶし）として団結にも通じ、市民の連帯感の象徴にもなるところから新座市の花に定められました。