

# さつき会からののお知らせ

## 多職種ボランティアチーム「色葉」による院外保健活動

長浦おかのうえ図書館での保健活動は、発足後6ヶ月となりました。利用される方は40歳～80歳代となっています。お薬で療養中の方や健康な方も、血圧・体脂肪・握力などを測り、ご自身の現在の状況を知ってもらう機会にしております。今の時代、ご自宅での測定も可能ですが、保健室では、その値について専門的知識を持った看護師がアドバイスしております。リピーターの方も増え、昨年5月より200名ほどの方が利用されています。お気軽にお立ち寄りください。



長浦おかのうえ図書館



長浦地区合同祭礼(平成29年10月1日)

今後の予定 **無料**

日時 平成30年1/21㊥・2/25㊥・3/18㊥  
11時～15時

場所 長浦おかのうえ図書館

## 病棟ボランティア小林律子さんの紹介 「患者さんを1人でも多く笑顔にしたい」

レクリエーションボランティアの小林律子さんは、お姉様の闘病生活を支えてくれた多くの方々へ『恩返しをしたい』という思いから、平成18年5月以来、病棟でのボランティアとして活動して下さっています。10年近くの活動を振り返り、「私の活動する場所は、自分自身を育て学ぶところ、とても楽しく思い出いっぱいです。」と語っていただきました。小林律子さんが大切にしていることは、患者様の『心のつぶやき』をしっかり聞きとり、『心に寄り添う』ことと明るく笑顔で応えてくれました。

♡小林律子さん、ありがとうございます♡



## 看護相談室をご存知ですか？

心の病、認知症、糖尿病で通院されている患者様やご家族を対象に、当院看護師が病気を抱えても健康な人と同じ生活が送れるよう看護相談を行っております。日常生活をどのように過ごすか、抱えている病とはどんな病気か、不安に思われていることや疑問について一緒に考えてみませんか。お待ちしております。

- 心の看護相談 (木曜日 午後)
- 認知症看護相談 (金曜日 午後)
- 糖尿病看護相談 (火曜日 午後)

相談をご希望の方は、  
外来予約センター ☎0438-60-1141 (完全予約制)  
(日、祝祭日を除く8:30～16:00)までご連絡下さい。

## 介護なんでも相談

介護に関するご相談を随時受付けております。

相談をご希望の方は、  
地域医療福祉連携室 ☎0438-38-4417 (予約不要)  
までご連絡ください。



さつき会 広報誌

地域と共に歩む

# さつき

6号

2018年1月発行

編集・発行 さつき会  
社会医療法人社団さつき会  
社会福祉法人 さつき会  
TEL 0438-62-1113(代表)  
http://www.satsuki-kai.or.jp/

## 特集

- 地域包括ケア病棟のご紹介(袖ヶ浦さつき台病院)
- デイケアさくら・袖ヶ浦菜の花苑のご案内
- 新企画** 「こころ」と「からだ」の健康バランス



戌

## 地域包括ケア病棟をご存知ですか？

### ●「住み慣れたお家で過ごしたい」地域とともに患者様を支えていきたい

地域包括ケア病棟は、「もう一度自宅へ」をスローガンに退院を支援する病棟です。

当病棟への対象となる患者様は、

- 入院治療(肺炎・骨折等)の終了後も退院に向けたリハビリが必要な方
- 自宅等で療養中に発熱・脱水・ケガ等による軽症だが入院が必要な方
- 自宅等で療養中の患者様で日常生活動作(ADL)向上のためのリハビリが必要な方です。

当病棟入院60日の期間中に、水分をこまめに取り習慣をつけて体調を整えたり、昼夜の生活リズムを適正に戻しながら、自宅の環境に合わせたリハビリを行います。いきいきと意欲的な生活が送れるように、歌や体操などの集団リハビリも取り入れ個別のニーズに合わせたプログラムを提供しています。入院前よりさらに元気になっていただき、退院後も住み慣れた自宅での生活が続けられるよう患者様やご家族の支援に病棟職員一同で努めてまいります。

(3A病棟看護師長 藤田さやか)



地域の皆様のお役に立てるよう  
取り組んでまいります。

副院長(担当医) 久保聡志

手厚い  
リハビリテーション



メリハリのある  
入院生活



自宅・地域での  
暮らしの準備



地域包括ケア病棟についてのお問い合わせは 地域医療福祉連携室(直通) ☎0438-38-4417



\*最新のお知らせはホームページをご覧ください。

袖ヶ浦さつき台病院

検索

- 袖ヶ浦さつき台病院 代表 0438-62-1113 〒299-0246 袖ヶ浦市長浦駅前5-21
- 外来予約センター 直通 0438-60-1141 (日、祝祭日を除く/受付時間 8:30～16:00)
- 広報誌問い合わせ：袖ヶ浦さつき台病院 総合広域リハケアセンター 直通 0438-38-3088

社会医療法人社団さつき会  
社会福祉法人 さつき会



## 袖ヶ浦さつき台病院内 デイケアさくら

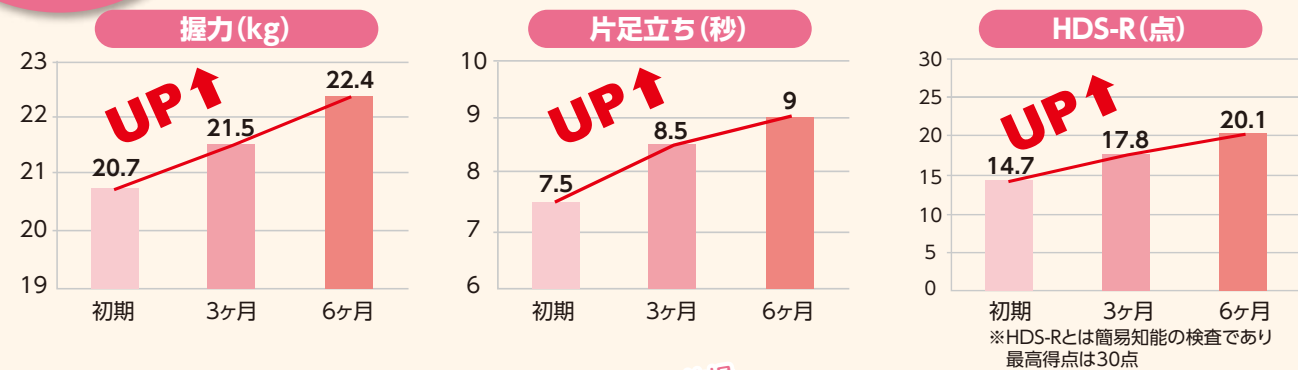
(デイケア・袖ヶ浦市短期集中型介護予防教室の紹介)

デイケアさくらは、リハビリテーションを中心とし、介護保険を用いた短時間(食事なし・入浴なし)のデイケアで、ご利用いただくことによりご自宅で過ごされている利用者様の生活環境を整え、運動能力を高めることが可能です。

また、平成29年4月より、袖ヶ浦市からの委託による袖ヶ浦市短期集中型介護予防教室もデイケアさくらにて実施しています。

### デイケア 利用者の81%が

筋力維持向上!! バランス維持向上!! 脳みそシャキッ!!



その人にあった個別リハプログラムを本人・リハ専門医師・理学療法士と立案し、生活全体を支えています



**開所時間**  
 午前 月～金 8:45～12:15  
 午後 火・木・金 13:50～15:40

**対象**  
 介護保険認定者で要支援1・2もしくは要介護1～5の方

**デイケア送迎対象地域** 袖ヶ浦市内(市外の方はご自身での来所・ご家族様の送迎などの場合利用できます)

**デイケアさくら相談窓口** 袖ヶ浦さつき台病院内、デイケアさくら(直通) ☎0438-60-7392 (土・日を除く 8:30～17:30)

### 袖ヶ浦市短期集中型介護予防教室

袖ヶ浦市では何歳になっても元気で活動的な生活を送ることができるよう、リハビリの専門職による自宅訪問支援とセットになった短期集中型介護予防教室をデイケアさくらにて開催しています。

**対象者** ①市内在住 ②65歳以上  
 ③要支援認定又は袖ヶ浦市がおこなう基本チェックリストを実施し事業の該当となった方



ご興味のある方は・・・ 袖ヶ浦市高齢者支援課 地域包括支援センター 担当:鶴岡・清水 ☎0438-62-3225まで

## 社会福祉法人さつき会 特別養護老人ホーム 袖ヶ浦菜の花苑での在宅サービス(デイサービス・ショートステイ【短期入所】)の紹介

### 地域に根ざすデイサービスを目指して

袖ヶ浦菜の花苑デイサービスセンターでは、軽度から重度の身体介護が必要な方・認知症の方・リハビリを希望される方など、住み慣れた自宅・地域での生活の継続をモットーに、その方に合った生活介護と機能訓練を実施しています。

**ご利用対象者** 介護保険で要支援1～要介護5の認定を受けた方で、袖ヶ浦市内・木更津市中郷地区・市原市天羽田地区にお住まいの方

**送迎時間帯** お迎え時間 8:30～9:30  
 お帰り時間 16:45～17:45  
 \*地域によって送迎時間帯が異なります

**特徴** ①土日祝日も利用可能(12/31～1/3を除く)  
 ②毎月季節に合わせた行事、昼食バイキング(お楽しみ会)、おやつバイキング(お誕生日会)を開催  
 ③希望される方には理学療法士による個別リハビリも可能



### デイサービスでの1日の流れ

- 9:30 バイタルチェック
- 10:00 入浴・個別機能訓練
- 11:50 昼食
- 14:30 リハビリ体操・脳トレ
- 15:00 レクリエーション・個別機能訓練
- 15:30 おやつ
- 16:45 帰宅



### 袖ヶ浦菜の花苑短期入所生活(ショートステイ)

袖ヶ浦菜の花苑短期入所生活は、身体的な介護が必要な方・認知症の方で、ご家族がお出かけになる際はもちろんのこと、日々の介護負担の軽減も図れるよう、短期間の宿泊をベースとして生活全般の支援・介護をさせていただきます。

**ご利用対象者** 介護保険で要支援1～要介護5の認定を受けた方

**特徴** ①年中無休  
 ②入浴も利用日程に合わせて提供  
 ③季節に合わせた行事を開催



### 菜の花居宅介護支援事業所

介護を受け頑張って生活しているご高齢の方が、ご自宅で長く楽しい生活が続けられる様に関係する方々と十分に話し合いを行い、介護サービスの提供が行える様に日々努力を重ねております。  
 まずは、1人で悩まずに些細な事と思ってもお気軽にご相談下さい。一緒に解決策を考えてみませんか。

長期入所・短期入所・デイサービス・居宅介護支援事業所

お問い合わせ TEL 0438-62-6151

特別養護老人ホーム袖ヶ浦菜の花苑  
 〒299-0257 千葉県袖ヶ浦市神納4181-20



# 「こころ」と「からだ」の健康バランス

※心・体・頭の健康維持のヒントをお伝えするページです。

## ●自分の心と身体を労わっていますか?~心の状態やストレスに気付くことの大切さ~

「心身共に健康で、楽しく、充実した人生を送る」ことは私達が共通する願いです。体の健康に比べ、目に見えない心の健康は普段からその状態や変化を意識し、予防(セルフケア)することが大切です。以下に心の不調サインを挙げてみましたのでチェックしてみてください。

### こころの不調サイン

- 気分が沈む、気が重い、活気が湧いてこない
- 今まで好きだったことが楽しめない
- 特に朝方は無気力で、何もする気が起こらない
- 物事に集中できない
- イライラして怒りっぽくなった、不安が強い
- 人付き合いが面倒になり、避けるようになった
- お酒やタバコの量が増える
- このまま消えていなくなったら楽だなと感じる

### 体に出るこころの不調サイン

- 夜ぐっすり眠れず、朝早く目が覚める
- 食欲がなく、美味しいと感じられない
- 疲れやすく、身体がだるい
- 首筋や肩がこる
- 頭が重い感じ、頭が痛い
- めまいや耳鳴りがする、体の痛みが強くなった
- 動悸や息がつまっている感じがしたり、胸が苦しい
- 下痢や便秘をしている



心が**疲れている**な、**ストレスを感じている**など感じる時には以下のポイントを参考にして下さい。  
**体だけでなく心の健康も意識し、自分の心を労わってあげて下さい。**  
 (心理療法室 臨床心理士 千田弘子)



### こころの健康を保つためのセルフケア

- 適度な運動やストレッチをする
- 朝はカーテンを開けて日光を浴びる
- 規則正しい生活を送る
- しっかりと休息する、質の良い睡眠をとる
- 「気持ちがいい」「楽しい」と感じる活動を取り入れる
- 今の気持ちを紙に書きだしてみる
- 信頼する人や誰かに話しをする
- ストレスの原因を見つめ、対処法をとる
- 身近な自然や動物に触れる
- 失敗しても笑ってみる、意識的に笑顔を作る

## 頭の体操



### 数独にチャレンジ!!

#### 解き方

- ①タテ9列、ヨコ9列、太線で囲まれた3x3のブロック(9ブロック)のどれにも1から9までの数字を1つずつ入れて空欄を埋めて下さい。
  - ②黄色の枠に入る数字を教えてください。
- \*答えは次ページ

2	8	7		3		9	4	1
		6	7		9	3		
9	5	3		2			7	6
8		1	4		2		3	
	3					4	8	
	6	9	3	7		2	1	5
3	2		5	6	7	1	9	8
6		5	8	9		7	2	4
7	9		2	4	1		6	3

# 転倒ゼロを目指そう!!

日本全国で毎年3万人以上が転倒で救急搬送されそのうちの4割の人が入院されています。

## ●日々の生活の心がけから転倒は防止できます!

- 体調管理** 食事・水分・排泄・睡眠は日々の健康状態を良好にします。
- 運動習慣** 1日男性8500歩 女性8000歩の歩行が厚生労働省から推奨されています。自身の体調に合わせて行うことが大事です。



## SATSUKI's Kitchen 一さつきキッチン

### 《簡単ぼかぼか 豆乳生姜スープ》



栄養量(1人分) 脂質 : 13.0g  
 エネルギー : 200kcal 炭水化物 : 10.8g  
 たんぱく質 : 10.5g 食塩相当量 : 0.6g

#### 材料(2人分)

- 豚肉 .....60g
- 白菜 .....100g
- お好きなきのこ...100g
- 豆乳 .....200cc
- 水 .....200cc
- 味噌 .....大さじ1
- おろし生姜 .....小さじ1
- 和風だし.....少々

#### 作りかた

- ①豚バラ肉、白菜は食べやすい大きさに切る。きのこはほぐしておく。
- ②鍋に水・和風だし・豚バラ肉・白菜・きのこを入れ、火にかける。
- ③沸騰したら灰汁を取り除き、弱火で煮る。
- ④具材に火が通ったらおろし生姜・豆乳を入れる。
- ⑤沸騰直前で火を止め、味噌を溶かし入れる。



糖質の代謝や疲労回復に関わるビタミンB1は、お酒や甘い物、スナック菓子をたくさん食べると不足がちです。また、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあるため美肌づくりに役立ちます。豚肉は多くのビタミンB1を含み、手軽に食べられる食材です。豆乳は胃腸に優しく、良質なたんぱく質と脂質を豊富に含みます。新年会などで食事が乱れがちな季節ですが、しっかり食べて健康に過ごしましょう。

(栄養課 管理栄養士 小倉梢)