

高良台からの風

VOL.

37

2015
SUMMER

高良台の

と

在宅ケア部長

吉崎 学

日々の診療を離れ、普段はまっていることは、ときどき書店に立ち寄り、久留米在住の作家 葉室麟さんの新しく出版された作品を見つけ読むことです。葉室麟さんは北九州市生まれで、地元の西南学院大学卒業後、地方紙記者を経て、小説家としてこれまで時代小説を中心に多くの作品を出筆され、松本清張賞や直木賞を受賞されています。

その中で好きな作品は多いのですが、特に私の中での三部作として「銀漢の賦」「蝸ノ記」「橘花抄」、さらに「秋月の記」を加え四部作としています。これらの作品の中に終始一貫として描かれている「人としての凛とした生き方」や「かけがえのないものを大切にする生き方」に魅かれます。そして我が身をふり振り返り、多々反省させられることがあります。これからも葉室麟さんの作品を通じて、私自身も少しずつでも成長して行けたらと願っています。

副院長の紹介 永田 剛 先生

この度、平成27年4月1日付で副院長に就任致しました。前任の独立行政法人国立病院機構東佐賀病院では循環器内科医長として循環器疾患に限らず、内科全般の診療に携わってまいりました。これまでに臨床医として培ってきた知識と経験をいかし、微力ながらも地域の皆さまの期待に応えるべく努力を惜しまない所存です。今後ともよろしくお願い致します。



高良台シニアビレッジ通信

高良台シニアビレッジは7月1日で開設3年目を迎えることとなりました。これもひとえに皆さまの温かいお引立ての賜物と深く感謝とお礼を申し上げます。

さて、当施設は高良台リハビリテーション病院に隣接しており、介護保険サービスである地域密着型特別養護老人ホーム・短期入所生活介護・通所介護・訪問介護と国土交通省・厚生労働省の共管制度のサービス付き高齢者向け住宅（以下、サ高住）の5事業所を展開しております。サ高住は、一人暮らしの高齢者や認知症高齢者等が増加する中、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域におけるケア体制の充実を図り、保健・医療・福祉の連携により、適切なサービスを切れ目なく提供し、高齢者を包括的・継続的に支援することを目的として作られました。

四季の行事や日々のレクリエーション等まだまだ充分とはいえませんが、1階に飾られているモニュメントの思い“つどい”の場となるよう頑張っておりまします。よろしくお願い致します。



簡単!

エクササイズ

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいとしています。認知症を予防するため、活動的なライフスタイルを身につけましょう。（国立長寿医療研究センター監修資料より引用）

STEP-1 【コグニション課題】

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では手をたたきます。



1, 2, 3!
4, 5, 6!

STEP-2 【エクササイズ課題】

①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す（①～④を繰り返します）
リズムよくステップします。



STEP-3 【コグニサイズ（コグニステップ）】

右横・左横にステップしながら、「3」の倍数で拍手します。

①～④を1セットとして、約10分間繰り返しましょう。



ワンポイント アドバイス

コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことが重要です。どちらか一方に注意が集中しすぎないように実施しましょう。無理せず転倒には注意して下さい。（座って実施してもOK）

TOPICS

高良台リハビリテーション病院の各部の最新情報やお知らせをお届けします!

在宅ケア部

利用者様のニーズにあった援助を!

通所リハビリ(デイケア)とは、介護サービスの中で、心身の機能回復・維持、日常生活の自立援助という役割を担っています。当院のデイケアでは、専属の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・介護士がそれぞれの利用者様のニーズにあった援助を行える様に取り組んでいます。

平成27年に介護保険の改定があり、従来は通所リハビリ室内で提供していたサービスを他の場所でも行える様になりました。例えば、「スーパーへ買い物に行きたい」、「公園を散歩したい」等のニーズがあれば、スタッフと一緒にいき、どのような危険や問題があるかを確認する事が出来る様になりました。

「もう出来ない」と諦める前に、何かしらの方法や手段が提示できるかも知れませんので、一度ご相談下さい。



リハケア部

平成27年度 チームマネジャーあいさつ



2階チーム

チームマネジャー 小野 英規さん

2階チームは、個性豊かで熱いリハマインドを持った56名の多職種スタッフで構成されています。

入院患者さまに心も身体も元気になっていただきたいとの思いを胸に、質の高いリハビリケアを提供してまいります。



3階チーム

チームマネジャー 金山 耕治さん

今年の3階チームは平均年齢27.7歳と非常に“若い”チームです。経験値は未熟ですが、柔軟な発想で患者さま・ご家族の想いに寄り添えるリハビリケアを目指していきます。至らぬ点多々あるかと思いますが、チーム一同成長できますよう努めてまいります。

第12回 高良台ビレッジ祭開催のお知らせ

日程 平成27年10月18日(日)

場所 高良台リハビリテーション病院、高良台シニアビレッジ 各1階フロア 屋外ステージ

特別講演 三遊亭歌之介師匠 「幕末龍馬伝」 11:00~12:00

その他催し物、出店などもあります。皆さまの御来場を心よりお待ちしております。





食事は大事!



オクラ

オクラは独特のぬめりとプチプチとした食感があり、いろいろな料理に使われています。ぬめりの成分はガラクトサン、アラバン、ペクチンなどの食物繊維で、整腸作用やコレステロールを排出する作用があります。その他にも、カリウムやカルシウム、βカロテン等を含んでおり、栄養価が高い食品です。7~9月の夏場が旬で、夏バテ解消にもってこいの食材です!

保存方法

乾燥と低温に弱いので、保存袋に入れて野菜室で保存します。冷凍保存する場合は、軽く茹でてからよく水をきっておくことがポイントです。

選び方

産毛がしっかり残っていて、濃い緑色のものを選びましょう。大きすぎるものは苦くて味が落ちます。



RECIPE

オクラの和え物

1人分

●オクラ…40g ●コーン…6g ●みりん…2.5g ●薄口醤油…2g

1. オクラは塩をこすりつけるようにして洗い、産毛をとります。
2. 茹でて好みの大きさに切り、コーンと合わせます。
3. みりんと薄口醤油を加えて、味を調えたら出来上がり!!

[献立] ご飯・鮭のバター焼き・竹輪の磯辺揚げ・オクラの和え物・果物

[栄養量] エネルギー: 586kcal / たんぱく質: 25.2g / 脂質: 12.9g / 塩分: 1.7g

外来診療担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	中尾 一久 (循環器科・内科)	中尾 一久 (循環器科・内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	古庄 文 (循環器科・内科)	佐野 謙 (神経科) 第1・第2 水田 滋久 (神経科) 第3・第4・第5
	2診	野原 夢 (循環器科・内科)	吉崎 学 (内科)	永田 剛 (循環器科・内科)	永田 剛 (循環器科・内科)	吉崎 学 (内科)	松本 久美 (呼吸器科)
	3診	—	—	—	—	山下 寿 (整形外科)	吉崎 学 (内科) 第1・第3 松瀬 博夫 (整形外科) 第2・第4
午後	1診	—	中尾 千穂子 (内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	古庄 文 (循環器科・内科)	—
	2診	野原 夢 (循環器科・内科)	—	吉崎 学 (内科)	—	—	
	3診	—	—	姫野 秀崇 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	

編集後記

暑い夏が訪れようとしています、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今までバスケットをやってきた私にとって、暑い日差しはなかなか慣れないものです。
今年こそは海に出かけ、“TUBE”を聴きながら本当の夏を楽しみます!!
皆サマー(summer)も充実した夏を過ごして下さい。

広報委員 草野



医療法人社団久英会

高良台リハビリテーション病院

〒830-0054 福岡県久留米市藤光町965-2

TEL (0942)51-3838 / FAX (0942)51-3535 URL <http://www.kyueikai.jp> / E-mail kouradai-web@kyueikai.jp