

食事は大事！



切干大根は千切りにした大根を天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化されて旨みが濃縮し、栄養価も増加します。主な栄養素は、カルシウム(生の大根の約23倍)、カリウム(14倍)、鉄分(49倍)、食物繊維(16倍)等です。また、ビタミンB1,B2も多く含まれており、胃腸を回復させて食欲増進や冷え症予防などの作用があります。ぜひ、日常の食生活へ取り入れられてはいかがでしょうか。

水に戻す時の注意

通常、切干大根を調理する際は水に戻しますが、実は水に戻すことによりカリウムや旨み成分が水に流れ、栄養価が減ってしまいます。ですので、水に戻さずにそのまま調理したり、戻した水も一緒に使う調理法がお勧めです。



RECIPE 切り干し大根

1人分

●切干大根10g ●人参20g ●さつまいも5g ●いんげん10g ●砂糖1.5g
●料理酒2g ●油4g ●出し汁(戻し汁)50ml

- 1.切干大根はざっと洗い、水もしくはぬるま湯で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- 2.人参、さつまいもは千切りにする。
- 3.いんげんは食べやすい大きさに切る。
- 4.油で切干大根を炒める。油がまわったら、他の材料を入れ1～2分炒める。
- 5.1で戻した汁を入れ、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。

[献立] 赤飯・和風ハンバーグ・切干大根の煮物・おしん草の和え物・黄桃缶
[栄養量] エネルギー:624kcal たんぱく質:25.1g 脂質:14.4g 塩分:3.0g

外来診療担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	中尾 一久 (循環器内科)	中尾 一久 (循環器内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	竹下 奈穂 (循環器内科)	佐野 謙 (神経内科)
	2診	野原 夢 (循環器内科)	姫野 秀崇 (内科)	永田 剛 (循環器内科)	永田 剛 (循環器内科)	吉崎 学 (内科)	松本 久美 (呼吸器内科) 10時～
	3診	—	—	吉崎 学 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	橋田 竜騎 (整形) 第4週
午後	1診	—	中尾 千穂子 (内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	竹下 奈穂 (循環器内科)	—
	2診	野原 夢 (循環器内科)	—	—	—	—	—
	3診	—	—	姫野 秀崇 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	—

編集後記

あけましておめでとうございます。
昨年はリオデジャネイロオリンピック開催、各地での地震発生、政治にかかわるニュースと、いろんな出来事が盛りだくさんの年でした。今年はWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)の開催年でもあり、明るい話題が多くなることを期待しております。
皆さまにとって素晴らしい一年になりますようお祈り申し上げます。

広報委員 高木・堀田



高良台からの風

2017年 新年のあいさつ

2017 WINTER

VOL.
40

皆様、新年あけましておめでとうございます。



皆さま、新年あけましておめでとうございます。今年は酉(トリ)年です。

「足下から鳥が立つ」という諺がありますが、身近なところで意外なことが突然起きるという意味合いです。日本国内で考えますと、昨年末頃より、高齢者の自動車事故、我が子の殺害・遺棄、東京の豊洲市場問題、東京オリンピック問題等が起こり、第3者からすると突然の事で、まさに「足下から鳥が立つ」という言葉がぴたりです。しかしながら、それぞれの当事者からすると、原因があって、その結果が必然的に表れてきているのかもしれない。

私たちが担当しています医療・介護の分野に話を戻します。ご存知のように日本は未曾有の人口減少と高齢化に伴い、国債を中心とした借金がどんどん膨らみ、もうこれ以上借金を増やせない状態まで来ています。そして、その借金の多くを占める社会保障費を何とか抑えなければならないと国は考えています。今後は、医療・介護に係る費用の負担が利用者に対してさらに増える様相です。勿論、医療機関に入院や施設・高齢者住宅利用における利用者負担も増えるはずですが。風邪薬等の治療薬は、医療機関で処方されず薬局で買いたい求めなければならなくなり、重度の要介護者しか介護保険施設には入所できなくなるでしょう。そうすると、如何に自宅での生活を継続するかということになります。

このことは、決して利用者だけの問題ではありません。我々医療機関や施設においても労働人口減少に伴い働き手がなくなり、そして突如医療機関や介護施設がなくなることもありえます。デパートやスーパーマーケットが突然店じまいをするようにです。

最終的に、利用者の方々が安心して生活でき、私達医療機関が生き残るすべは、「自助・互助・共助・公助の精神」で自分たちの地域は自分たちで守るという気概が必要ではないかと考えます。

私たちの医療機関や介護施設はこの地域に根ざして運営しております。皆さまのご支持やご協力を頂き、今後も当院・当法人は、皆さまが必要な医療・介護・福祉をこの地で提供し、皆さま方を全力で支援してまいりたいと考えております。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



高良台リハビリテーション病院 院長 中尾 一久

看護小規模多機能型居宅介護 ゆのそピアがOPENします

医療法人久英会は、平成29年1月久留米市藤山町に看護小規模多機能型居宅介護施設を開設します。

看護小規模多機能型居宅介護は24時間365日の運営で「通い」「泊まり」「訪問看護」「訪問介護」の4つのサービスをひとつの事業所が提供するサービスです。顔馴染みのスタッフが切れ間なくサービスを提供できることが、看護小規模多機能型居宅介護の大きな特徴であり、訪問看護サービスや医療ニーズの高い方にも対応できる宿泊、気軽に相談できる機能をあわせ持つこの施設は、終末期を含めた在宅療養の継続を支えるための施設ともいえます。

ゆのそピアは、医療ニーズの高い利用者にも看護職員が必要に応じて訪問対応するなど看護と介護の一体的なサービスを行います。普段の生活は日中デイサービスの「通い」、夜間にご家族の都合等にあわせ必要に応じて「泊まり」、自宅にいるときは「訪問」サービスや電話による安否確認を行うなど一人ひとりに合わせて専従のケアマネジャーがオーダーメイドのケアプランを作成します。

中重度の状態でも「家で生活したい」と考えられている方へ、家でも施設でもないもうひとつのご自分の「居場所」を見つけられるよう、ゆのそピアは職員一丸となり応援致します。



軽費老人ホームゆのそ苑の裏が予定地です。
訪問看護ステーション高良台と高良台ケアプランも移転します！



簡単!

エクササイズ「フリフリグッパ」

フリフリグッパとは、筑波大学大学院人間総合科学研究科の征矢英昭助教授が提唱している、手足や腰を動かす全身性運動です。簡単な動きで、いつでもどこでも行える身体のエクササイズとしてだけでなく、脳へのフィットネス効果もあります。ダイエットやうつ、認知症、転倒予防などの効果があるとされており、厚生労働省の認知症予防プロジェクトの一環として行われています。

STEP-1 足踏み(もどき)

足を肩幅に広げ「ハの字」のようにして、交互に足踏みをするようにかかとだけ上げ下げします。



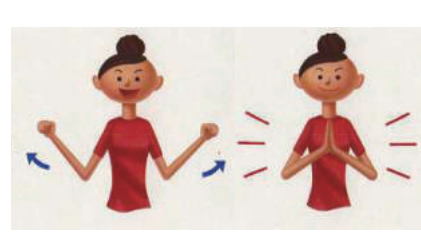
STEP-2 左右への腰振り

腰を左右にリズムカルに振ります。頭は極力動かさず、呼吸をとめないようにしましょう。



STEP-3 手の開閉

脇を締め、手を広げて「グー」→胸の前で「パー」にして叩きます。



①～③までの動作、腰振りとグーパーを同時に繰り返します。音楽などをかけながらリズムカルに3分間行いましょう。歌を歌いながら行くとさらに脳が活性化されます。(おすすめ!「リンゴの唄」)
高齢者の方は、あまり激しく運動すると逆効果になることがあるので注意しましょう。座って行ってもOKです。

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！

季節毎の病棟での取り組み

病棟では季節毎に様々なイベントを企画し、入院患者さんやご家族、スタッフが参加し、楽しみながら行事を盛り上げています。

最近では10月に2階、3階病棟に分かれて敬老会を行いました。患者さんとスタッフでハンドベルを行ったり、一緒に歌を歌ったりしました。皆さんとても上手で、大盛況でした。また、90歳以上の患者さんには、長寿を記念して表彰状をお渡ししました。患者さんとスタッフ共に楽しい時間を過ごす事ができました。

これからもこのようなイベントを行う事で、入院生活をできるだけ楽しく送っていただき、また季節を感じてもらえるよう、スタッフ一同頑張っていきます。



リハビリに特化したデイケアへ

通所リハビリ(デイケア)は、介護保険の中で、心身機能の回復・維持や日常生活の自立支援を図るサービスです。

平成28年12月より当院デイケアは、セラピスト(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)のみの事業所となりました。

福岡県内でも他に無いリハビリに特化したデイケアとして、利用者様のニーズにあったリハサービスを提供できるよう取り組んでいます。

私どもの役割のひとつとして、退院からご自宅での生活が安定するまでの期間の支援を中心に行うことがあります。

病院からご自宅への環境変化や生活リズムの変更などにうまく適応していただき、利用者様が明るく生き生きとした在宅生活を送っていただけるようご支援いたします。



病院機能評価受審結果報告

平成27年12月より準備を進め、平成28年8月8日・9日に病院機能評価を受審しました。

11月に無事に「リハビリテーション病院」での認定をいただきました。今後も明らかになった課題と更なる医療の質向上に向けて院内活動を行っていきます。

尚、評価結果につきましては、日本病院機能評価機構のホームページに掲載されますので詳細につきましてはご参照ください。

病院機能評価とは？

病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動(機能)が、適切に実施されているかどうかを評価する仕組みです。評価調査者(サーベイヤー)が中立・公平な立場にたって、所定の評価項目に沿って病院の活動状況を評価します。評価の結果明らかになった問題点に対し、病院が改善に取り組むことで、医療の質向上が図られることになります。

