

健康生活インフォマガジン
池田病院だより

あいことば

Vol. 77
2017.APR

♡ ささえあい

♡ かせねあい



ごあいさつ(看護部長 堂地 由紀子)

第2回 QCサークル発表大会

池田メディカルフィットネスセンター

第4回 キッズサッカーフェスティバル/
外来診療予約専用電話のご案内

【健康だより】

「週末だけ」のウォーキングでも効果あり!?
「毎日」行くと何が変わる?

ナーシングホームひだまり

第1回 美人仕立屋による
化学療法中の副作用ケア/
第7回 島原サッカーフェスティバル

血液浄化センター通信

4月 外来診療表

これからの看護教育について



池田病院 看護部長
堂地 由紀子

早いものでもう一年前になりますが、2016年4月には2年に1度の「診療報酬改定」が行われました。今回改定で基本方針とされたのは、「地域包括ケアシステムの推進」と「病床機能の分化・強化、連携」の2つでした。

「地域包括ケアシステム」とは、本誌でもたびたび取り上げられているとおり、“高齢者が、できる限り人生の最期まで住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けるために必要な支援体制”のことです。わが国では2025年以降、人口の3人に一人が65歳以上になるといわれています。厚生労働省は、病院での長期滞在を避け、自宅で高齢者を看とれる環境をつくるために、「在宅医療」に向けた取り組みを強く推し進めています。また、「病床機能の分化・強化、連携」では、引き続き7対1入院基本料の対象病床を絞り込む動きが続いています。7対1病床の施設基準である「重症度、医療・看護必要度」が見直され、重症患者の必要割合が15%以上から25%以上に引き上げられたほか、重症患者の定義そのものがより厳格化されました。

当院では、2016年3月1日より1階病棟の病床数を52床から56床と増床し、2階西病棟と合わせた急性期病床は91床になりました。その他に回復期リハビリテーション病棟、医療療養病棟2病棟を有する病院です。診療報酬改定により、医療機関だけではなく、看護師に求められる能力も時代とともに変化します。大隅半島の地域医療の一翼を担っている当院は、2月より外科等の新たな診療科が加わり21診療科となりました。最近では救急車の受け入れ台数も1年前の倍に増えており、その他にも救急患者の対応が増加している現状です。

このような状況を背景として現在の看護部では、看護職員174名、介護職員52名の総数226名のスタッフ数になりました。これだけの集団になると知識や経験値に差があるため、また、個々の看護の質の向上や、患者様の多様なニーズに応えるためにも、看護部の教育体制を再構築する必要があると考えますが、看護職員は雇用形態もさまざまなため、仕事と家庭を両立している多くの職員にとって公平な教育環境の提供が困難な状況がありました。さらに、診療科の増加や医療の高度化、専門化に伴う新しい疾患の知識や技術について、院内研修だけでは追いつけない現状があるため新たなシステムを導入することといたしました。2017年度からスタートする新教育体制で学習環境を再整備し、スタッフが主体的に学ぶ姿勢を身につけ、看護の質向上につながる活用をしていきたいと思っております。また急性期から在宅までの患者様との関わりの中で、人間らしく、その人らしい生活が送れるよう支援することを心がけ、当院で治療・療養されている患者様・ご家族から「池田病院にかかって良かった、入院して良かった」とおっしゃって頂けるような看護・介護を提供したいと考えております。

リハビリ
特化型
デイサービス

加齢による体力不足を感じている方
この春、運動を始めませんか？



池田メディカル フィットネスセンター Ikeda Medical Fitness Center

鹿屋市による介護予防・生活支援サービス事業
(総合事業)が、はじまりました

要支援1・2の方、チェックリスト(日常生活や心身の状態を確認する25項目の質問等)で事業の対象者と判定された方が利用できます。

○運動内容



空圧式マシンで全身の筋力増強

レッドコードによる柔軟性の改善

有酸素運動で体力向上

ルームランナーで歩行能力向上

○1日のプログラム(月曜日～金曜日) 土・日曜日は休み(祝日は営業)

対象者	内容	時間	費用
総合事業 要支援	送迎	8時40分～9時20分	総合事業(1回) 300円 要支援1(月額) 2,186円 要支援2(月額) 4,094円 要介護1(1回) 578円 要介護2(1回) 644円
	○健康チェック ○機能訓練 ○自主練習指導 ○生活相談など	9時30分～11時30分 (月・木は11時まで)	
	送迎	11時40分～12時20分	
	送迎	12時30分～13時10分	
総合事業 要支援 要介護	○健康チェック ○機能訓練 ○自主練習指導 ○生活相談など	13時20分～16時30分 (総合事業は90分)	詳細はご連絡下さい ☎45-4536(ほしの)
	送迎	16時40分～17時20分	
	一般(40歳以上) 月・木のみ	○機能訓練	
			540円(1回)

「週末だけ」のウォーキングでも効果あり!? 「毎日」行くと何が変わる?

ウォーキングの時間がとれない?
心配ご無用!



いくら健康に良いことを理解していても、現代人は忙しく、運動習慣の無い人がいきなりウォーキングなどの運動の時間を作るのは大変です。



ここで朗報!

- ◆平日にウォーキングをする時間をなかなか取れない人でも、運動を週末にまとめて行えば、健康増進の効果を期待できるという研究結果がアメリカで発表されました。 \ (^o^)/

内容は・・・

ウォーキングなどの運動の効果は、毎日続けている人が最も高かったが、土曜日や日曜日にまとめて行うだけでも、かなりの効果を見込めるというもの。運動はいつ行っても、全く運動しない場合に比べ、大きな恩恵をもたらすことが明らかになりました。

週末だけの運動でも
健康増進の効果を得られる!



研究を解析した結果、

全く運動していない人に比べ、

	総死亡リスク	心血管疾患死リスク	がん死リスク
週末に運動する人	30%下がる	40%下がる	18%下がる
1週間かけてまんべんなく運動する人	35%下がる	41%下がる	21%下がる

それぞれ死亡リスクが低下した。



WHO が推奨する運動量

150分/週の無理のない運動、もしくは
75分/週の高負荷運動

ウォーキングを毎日行くとメンタルヘルスも向上！



運動は身体的な健康増進もたらすだけでなく、メンタル面でも恩恵を得られる。

運動を毎日続けると、メンタルヘルスが向上し、職場の雰囲気も良くなり、家庭円満にもつながるという研究も発表されました。

★1日に1万歩以上のウォーキングをし、2,100kcal以上を消費している人は、睡眠の質が向上し、職場でのトラブルが少なく、家庭も円満である傾向がみられた。

ただし、運動によるメンタルヘルスの効果は、週2日程度おこなっただけでは得られにくく、毎日おこなうことが必要となります。

最大のリスクは、まったく運動を行わないこと！



健康にとって最大のリスクとなるのは、まったく運動を行わない事です。

週単位で運動をしやすい時間帯を見つけて、とにかく運動を始めることをおすすめします。続ければ必ず結果がついてきます。

- ▶ はじめて運動を始める方は、最初の12週間は軽い運動。その後は段階的に強度を増していきます。(無理のない程度に)

運動量は主治医に相談して下さい。



※運動の実施を見合わせるべきとき

- ①血糖が250mg/dl以上で、尿ケトン体陽性の時
- ②血圧がいつもより高く、180mmHg以上の時
- ③風邪をひいている時
- ④頭痛がしたり、熱が高い時
- ⑤腹痛や下痢の時
- ⑥体調がおもわしくない時
- ⑦寝不足や二日酔いの時



こんにちは！保健師です。

少しずつ暖かくなってきましたね。また、桜咲く季節となりました。家族、友人、同僚、色々な方達とお花見に行かれるのではないのでしょうか？今回のテーマである「週末だけウォーキング」、桜を見ながらウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか。心も身体もリフレッシュできること間違いなしです。

地域医療支援センター：徳田、瀬戸口、小牧



介護老人保健施設 ナーシン

入所・通所リハビリで現在取り組んでいる内容を紹介します！

入所リハビリ

入所後訪問



入所後1週間以内に、ご自宅の訪問を職員で行っています。

ご自宅に退所された後に必要となる動作内容の確認を行い、その動作を獲得する為のリハビリ計画を立てて実施します。

作業リハへの移行



身体リハビリがゴールレベルの方を対象に、リハビリの担当を作業療法士へ変更して日常生活動作を中心としたリハビリを行っています。

排泄動作練習



認知症短期集中リハビリテーション

認知症がある入所者様に対して、脳の活性化を図り在宅復帰に向け生活機能の改善を目指します。



記憶訓練



制作活動

通所リハビリ



リハビリテーション会議の実施

リハビリマネジメント加算Ⅱの算定にあたり、1月に1回程度リハビリテーション会議を実施し、主治医、通所リハビリテーションの職員、介護支援専門員、その他関係者が参加して多職種連携を深めています。

会議の様子



生活行為向上リハビリテーション 実施加算の算定

身体機能の回復と生活行為の内容の充実を図る為に通所訓練期と社会適応期に分けて、生活行為(排泄、入浴、調理、買い物、趣味活動など)の充実を目指しています。



通所訓練期リハ



社会適応期リハ



(理学療法士:村江 望)

ひだまり通所リハビリ曜日別平均利用人数

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
50名	51名	43名	45名	50名	55名

※どの曜日も受け入れ可能です。新規にご利用を希望される方は下記連絡先まで直接ご連絡いただきますようお願い致します。

※お問い合わせ先 通所リハビリ 繁昌(支援相談員)

●介護老人保健施設とは、介護が必要な方の家庭復帰・在宅支援をめざし、生活サービスを行います。

利用対象者:介護保険の被保険者が対象となります。要支援1・2/要介護1～5の方(入所サービスは要支援を除きます)。

手続き方法は、当施設か担当ケアマネージャーにご連絡ください。見学をご希望の方はいつでも2階の受付またはお電話にてお申し付け下さい。

グホームひだまり

平成29年4月から処遇改善加算率が追加されます

介護職員が勤務する青仁会の介護保険サービスは「介護老人保健施設」「通所リハビリテーション」「通所介護」の3事業所です。この3事業所には処遇改善加算という加算があり、加算率が決められています。利用料にこの加算率を乗じた数を加えたものが最終的な利用料金になります。ちょうど消費税のようなもので、加算された料金はすべて介護職員に還元されます。

この処遇改善加算の加算率が4月から下の表のようにひとつ追加されることになりました。加算Ⅰ～Ⅴの加算率の違いがあるのは、介護職員の処遇をよくするために決められている改善項目を、事業所がどれだけ実施しているかによります。実施項目が多いほど、高い加算率になります。

青仁会では現在「加算Ⅱ」を算定していますが、「加算Ⅰ」を目指しています。介護職員の処遇を良くし、サービスの質の向上に繋げるための加算です。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

(事務長：重吉 邦寿)

1. 加算算定対象サービス

サービス区分	介護職員処遇改善加算の区分に応じた加算率				
	加算Ⅰ	加算Ⅱ	加算Ⅲ	加算Ⅳ	加算Ⅴ
・(介護予防)訪問介護 ・夜間対応型訪問介護 ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護	13.7%	10.0%	5.5%	加算(Ⅲ)により算出した単位×0.9	加算(Ⅲ)により算出した単位×0.8
・(介護予防)訪問入浴介護	5.8%	4.2%	2.3%		
・(介護予防)通所介護 ・地域密着型通所介護	5.9%	4.3%	2.3%		
・(介護予防)通所リハビリテーション	4.7%	3.4%	1.9%		
・(介護予防)特定施設入居者生活介護 ・地域密着型特定施設入居者生活介護	8.2%	6.0%	3.3%		
・(介護予防)認知症対応型通所介護	10.4%	7.6%	4.2%		
・(介護予防)小規模多機能型居宅介護 ・看護小規模多機能型居宅介護	10.2%	7.4%	4.1%		
・(介護予防)認知症対応型共同生活介護	11.1%	8.1%	4.5%		
・介護老人福祉施設 ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ・(介護予防)短期入所生活介護	8.3%	6.0%	3.3%		
・介護老人保健施設 ・(介護予防)短期入所療養介護(老健)	3.9%	2.9%	1.6%		
・介護療養型医療施設 ・(介護予防)短期入所療養介護(病院等)	2.6%	1.9%	1.0%		

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が、安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。「こんなことが楽にできるようになりたい」、「こんな生活がしたい」などのご希望があれば下記お問い合わせ先までご相談ください。

***お問い合わせ先 訪問リハビリ 林(作業療法士)**



ホームページアドレス★<http://ikeda-hp.com>
★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ
代表(0994)41-1200 / 通所(0994)41-1725

血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。

カリウム注意報 春の食材

寒い冬が過ぎて、過ごしやすい春のおとずれを感じられる季節になってきました。

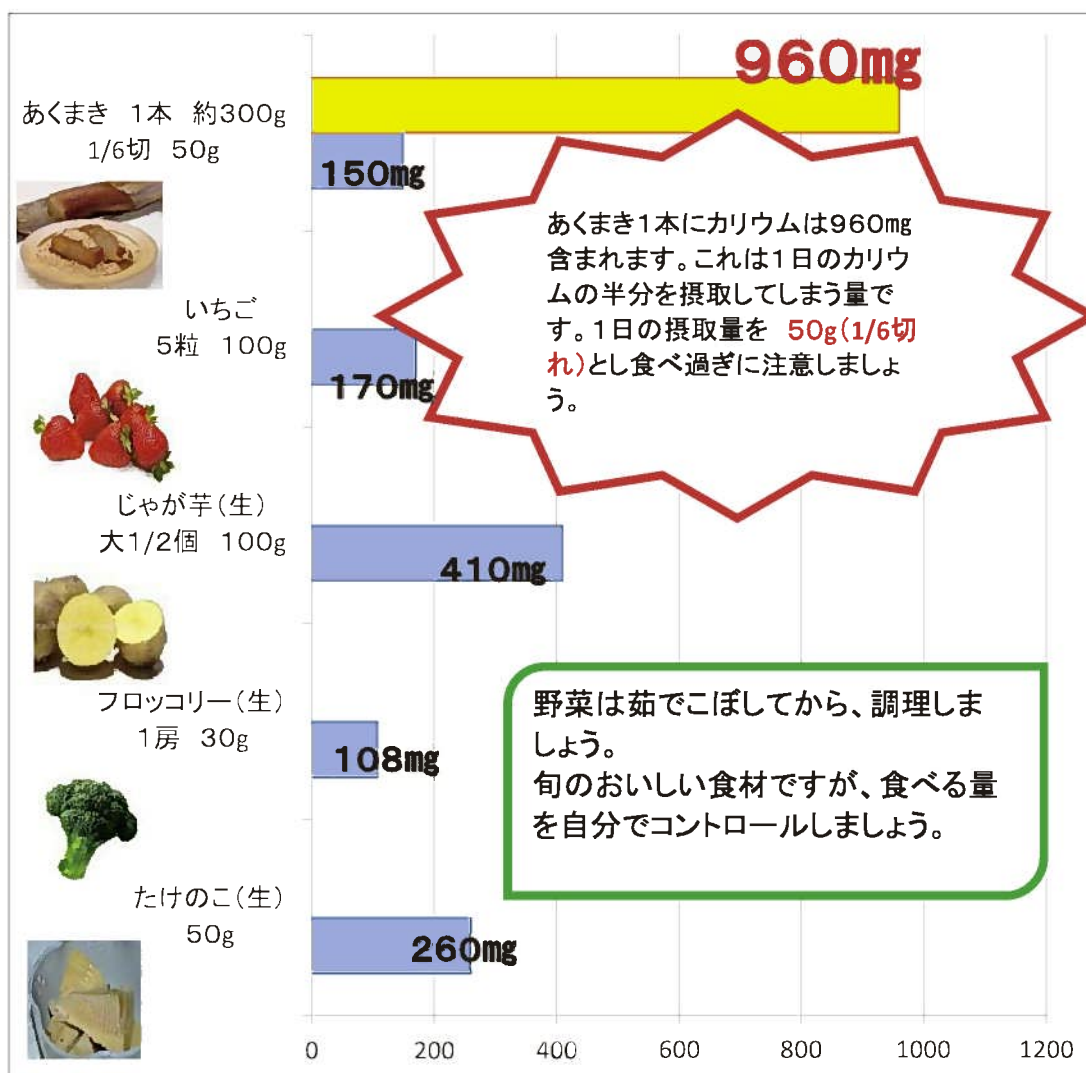
春も季節の旬な食材がたくさんあります。

今回は、端午の節句の郷土料理である、あくまきなどに含まれるカリウム量をご紹介します。

食べ過ぎに注意して、春の食を楽しみましょう!!



カリウム含有量(常用量あたり)



池田病院 栄養科

第2回 QCサークル発表大会

「第2回 池田病院QCサークル第2期・3期 発表大会」を平成29年3月24日に開催し、今回は19サークルの中から審査員6名により選出された4サークルの発表と表彰をおこないました。

実施責任者である久木田医師より「QCサークル活動内容として ①業務改善 ②職員の意識改善 ③職員のレベルアップを目的とし取組んできたが、今後もQCサークルを継続し、池田病院の更なる発展に向けて頑張ってもらいたい」と、まとめの講評がありました。

【表 彰】

☆院内設備補修のコスト削減の道



MD (施設管理課)

☆外来化学療法の業務改善



アポティケ (薬剤科)

☆退院患者様の忘れ物を“0”にしよう



ドラエモン (3階東病棟)

☆電話交換を円滑に行う！



ガーベラ (総務課)



久木田医師と発表者

第4回 キッズサッカーフェスティバル

3月5日に鹿屋体育大学パフォーマンス研究棟で、第4回キッズサッカーフェスティバルが開催されました。

今年は21チームが参加し、当院も協賛として参加しました。開会・閉会の挨拶を池田大輔院長が行い、理事長も応援にかけつけました。園児のサッカー大会の他にも、かけっこや鹿屋体育大学サッカー部のミニゲームも行われ、大盛況に終わりました。



外来診療予約専用電話のご案内

当院では、外来診療をスムーズに行うため、**予約専用電話**を設置いたしました。

診察予約および変更、各医療機関の先生方からのご紹介などがございましたら、**予約専用番号**でお問い合わせください。なお、放射線科、健診・ドック(乳がん検診含む)、歯科のご予約は、従来通りの電話番号をご利用ください。

※他医療機関からの紹介の患者様については、事前にご予約をお願い致します。



外来診察予約

☎: 0994-45-5278

FAX: 0994-45-5259

※かかりつけ医のある方は必ず紹介状をご持参ください。

紹介状をご持参の場合も事前にご予約が必要となります。

医療法人青仁会 池田病院



第1回 美人仕立屋による化学療法中の副作用ケア

美人仕立屋（イメージコンサルタント）兼保健師の救仁郷 文先生より、化学療法前・中・後の容姿変化とケアについてご講演頂きました。

医療従事者だけでなく、患者さん本人やご家族、美容師の方などが参加され、とてもわかりやすく勉強になる内容でした。

今後も第2回、第3回と、内容を変えてお話をして頂けるとのことですので、次回がとても楽しみです。（次回未定）

本日のお話

『髪の毛、まつげ、眉毛の脱毛について』

1. 化学療法開始前にしておくべきこと
2. 化学療法開始後の脱毛から回復までの流れ
3. 化学療法前中後のシャンプーの基本
4. 脱毛中のQ&A
5. ウィッグの上手な選び方とそれぞれの特徴
6. まつげや眉毛の脱毛時に使えるものを紹介

講師：救仁郷 文 / 美人仕立屋（イメージコンサルタント）兼 保健師

『大岡初のイメージコンサルタントとして、パーソナルカラー*やファッションのことだけでなく、保健師の知識を生かしたライフスタイルアドバイスも行っております。』

○イメージコンサルタントとは

本人の思い描いている、自分が「こうありたい!」という印象・イメージを『視覚化』するお手伝いをするお仕事です。カラーコーディネーターだけではなく、ファッション、ヘアメイク、立ち居振る舞いや身のこなし、表情や空間管理などの非言語コミュニケーション、色彩心理による色彩戦術など、非言語コミュニケーションのすべてを使い、職業やライフスタイルに合わせた効果的な印象を提案します。

*パーソナルカラーとは、その人の生まれ持った色(肌・髪・瞳・頬・唇など)と雰囲気が調和した色(=似合う色)のことです。



第7回 島原サッカーフェスティバル

2月27日～3月3日に、長崎県島原市で開催された第7回島原サッカーフェスティバルに鹿屋体育大学サッカー部が参加し、見事優勝を果たしました。全国から16チームが参加し、5日間で5試合の連戦を戦い抜きました。最優秀選手賞には樋口雄太選手(新3年生)が選ばれました。

鹿屋体育大学サッカー部は、4月に行われる天皇杯鹿児島県予選と4月15日から開幕する九州大学サッカーリーグに出場します。九州リーグ2連覇を目指して達成できるよう、応援しています。鹿屋体育大学サッカー場でのホーム戦もありますので、みなさんの応援よろしくお願いします。



池田病院 外来診療表

4月

診療科目	月	火	水	木	金	土
一般内科	担当医 吉留悦男	担当医 吉留悦男	白濱浩司	中嶋秀人詞	池田大輔	白濱浩司
腎臓内科	吉留悦男	吉留悦男	池田徹	池田徹	吉留悦男	
透析内科	古城卓真 久保拓也	屋万栄 古城卓真 久保拓也	屋万栄 古城卓真 久保拓也	古城卓真 久保拓也	屋万栄 古城卓真 春田隆秀	屋万栄 久保拓也 春田隆秀
腎炎専門外来				屋万栄		野崎剛 (22日のみ)
血液内科	大納伸人 中嶋秀人詞	大納伸人	大納伸人 中嶋秀人詞	大納伸人		中嶋秀人詞
神経内科	安藤匡宏			岩田真一		池田賢一 (1日・15日)
消化器内科 (肝臓内科)	井戸章雄 (24日のみ) 堀之内史郎	有馬卓志 堀之内史郎 今中大	平峯靖也 堀之内史郎	今中大 堀之内史郎	森内昭博 佐々木文郷 堀之内史郎	柴藤俊彦 (8日・22日) 今中大 (1日・15日・22日)
呼吸器内科		上野史朗	寒川卓哉	初博晃	上野史朗	寒川卓哉 (1日・15日)
呼吸器外科				横枕直哉 (6日・20日)		
糖尿病内科		菊池晃	上久保定一郎 (19日のみ)		西牟田浩	
循環器内科	東福勝徳	池田大輔	東福勝徳	池田大輔	東福勝徳	池田大輔
脳神経外科 脳・血管内科		富士川浩祥	富士川浩祥			
脊椎・脊髄外科					森正如 (7日のみ) 山畑仁志 (21日のみ)	
リハビリテーション科	鶴川俊洋	鶴川俊洋		鶴川俊洋	鶴川俊洋	川津学 (8日・22日)
整形外科	有島善也	有島善也		有島善也 川井田秀文	有島善也 川上広高 (14日・28日) 富永博之 (7日・21日)	
放射線科(画像診断)	宮川勝也	宮川勝也		宮川勝也	宮川勝也	宮川勝也
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和	船迫和	船迫和
外科学	白濱浩司	白濱浩司			白濱浩司	
歯科	奥家信宏	奥家信宏	奥家信宏		奥家信宏	奥家信宏
血液内科			中嶋秀人詞			
循環器内科	東福勝徳			池田大輔		
呼吸器外科		中村好宏 (11日・25日)				
整形外科				梶博則 (13日・27日)	瀬戸口啓夫 (14日・28日) 富永博之 (7日・21日)	
放射線科(画像診断)	宮川勝也	宮川勝也		宮川勝也	宮川勝也	
乳腺外科	船迫和		船迫和	船迫和	船迫和	船迫和
歯科	奥家信宏	奥家信宏	奥家信宏		奥家信宏	奥家信宏

【受付時間】 午前…8:30～11:00 午後…休診(午後診療は、予約以外は休診となります。)

※急患の場合この限りではありません。

※一般内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。

※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)

予約・変更・お問い合わせ

外来診療予約・変更

TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

放射線科

TEL:0994-45-5163
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック

TEL:0994-40-8782
乳がん検診も承ります。

歯科

TEL:0994-43-6468

池田病院 医療法人青仁会

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117