

# なかま

Vol.7 秋号

【写真】リハビリの合間に 見上げる秋空（10月1日）



- Contents
- ・通所リハビリテーションセンター OPEN
  - ・介護保険の利用について
  - ・お薬手帳について
  - ・秋のスイーツのご紹介
  - ・職員旅行 その他

# 平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター



9月1日 Open!

## 対象となる方

要介護認定を受けている方が対象です。  
(要支援1以上、要介護1以上)

## おすすめする方

- ・短時間のリハビリを希望される方
- ・日常生活に不安がある方
- ・趣味活動・地域交流など活動範囲を広げたい方

## サービス内容

マシン機器を用いた運動、  
日常生活動作・歩行を改善するための運動など

## 介護保険でのリハビリテーション 訪問リハと通所リハ

医療保険を適用できるリハビリテーションの期間は限られています（脳卒中などの脳血管障害で最長180日、骨折など手足の損傷で最長150日など）。  
期間が終了してもまだリハビリが必要な方に対して、主治医の判断の下、介護保険でのリハビリテーションの提供が行われます。  
在宅でリハビリを受けるものを「訪問リハビリテーション」、施設へ通って受けるものを「通所リハビリテーション（デイケア）」といいます。

平成27年9月1日、当院1階フロアに『平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター』を開設いたしました。

“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のひとつです。介護老人保健施設、病院、診療所その他の医療施設が提供を行っています。施設によって提供されるサービスの内容は異なりますが、当施設では、短時間のリハビリテーションの提供を主として行います。※風呂や食事等の生活援助サービスの提供はございません。

当施設では、機能訓練・健康管理などのサービスの提供を通して、自立支援や閉じこもり予防・ご家族の負担軽減を図り、利用者さまがより豊かな生活を送れるようお手伝いいたします。

医師・理学療法士・看護師が在籍していますので、身体のこと、生活のことなど、色々ご相談ください。【スタッフ体制：医師1名（兼任）・看護師1名（兼任）・理学療法士3名（専任1名・兼任2名）】

## スタッフ紹介



通所リハビリテーションセンター専任スタッフの古賀文也（理学療法士）です。

まだまだ未熟な身ですが、ふれあい・笑顔を大事にして、利用者さまの生活を支えられるように一所懸命がんばっていきます。

## ご利用料金

利用者の介護度や収入によって、負担する金額や割合が変わります。

### 要支援の方

- 介護予防通所リハビリテーション料（ひと月あたりの上限額）

	1割負担	2割負担
要支援 1	1,812円	3,624円
要支援 2	3,715円	7,430円

- その他の加算  
運動機能向上加算 225円/月

### 要介護の方

- 短時間リハビリテーション料（1回あたり）

	1割負担	2割負担
要介護 1	329円	658円
要介護 2	358円	716円
要介護 3	388円	776円
要介護 4	417円	834円
要介護 5	448円	896円

- その他の加算
  - 理学療法士等体制強化加算 30円/日
  - 短期集中個別リハビリテーション実施加算 110円/日  
(退院(所)または認定日から起算して3ヶ月以内)
  - リハビリテーションマネジメント加算Ⅰ 230円/月
  - リハビリテーションマネジメント加算Ⅱ 1,020円/月  
(開始月から6ヶ月以内)
  - リハビリテーションマネジメント加算Ⅲ 700円/月  
(開始月から6ヶ月超え)
  - 生活行為向上リハビリテーション実施加算
    - 開始月から起算して3ヶ月以内 2,000円/月
    - 開始月から起算して3ヶ月超6ヶ月以内 1,000円/月

## ご利用のご案内・お問合せ

営業日	毎週月曜日から金曜日 (土曜・日曜と年末年始はお休みとなります。)
ご利用時間	午前コース 9:00～11:00 午後コース 13:30～15:30 1回のご利用時間は1～2時間程度 (うち個別リハビリは20～40分)
定員	各コース10名まで

☎ 096-379-0108 (担当:古賀)

## 一日のスケジュール



### 送迎（お迎え）

※送迎対象の方のみ

### 体調チェック



### 午前の部

8:30～  
9:00頃

### 午後の部

13:00～  
13:30頃

9:00～  
9:30頃

13:30～  
14:00頃

看護師が血圧・脈拍測定などをチェック。異常が無い  
か確認します。

### 個別リハビリ、 マシントレーニング等

9:30～  
11:00頃

14:00～  
15:30頃



理学療法士による筋力トレーニングやバランス運動、歩行訓練などの個別訓練、一人ひとりの状態に合わせた自主トレーニングの方法などを指導いたします。

### 送迎（お送り）

※送迎対象の方のみ



訓練終了、お疲れ様でした！



11:00～

15:30～

必要に応じて、担当スタッフがご自宅へ伺ってご家族へ適切な介助方法の指導を行ったり、介護用品のアドバイスや相談への対応も行います。

## こんな機械が入っています



### ① レッグアブダクション・アダクション

《足を閉じ開きする運動》鍛える筋肉：大腿四頭筋（太もも）、大殿筋（お尻）  
足の内外を鍛えることができ、左右へのふらつきを抑えます。

### ② レッグエクステンション・フレクション

《膝関節を曲げ伸ばしする運動》大腿四頭筋（太もも前面）・ハムストリングス（太もも後面）  
膝を伸ばす・曲げる筋肉を鍛えることで支える力がつき、膝関節の変形予防になります。

### ③ レッグプレス

《足全体を曲げ伸ばしする運動》中殿筋（お尻横）、内転筋（太もも内面）  
立ち上がりや踏ん張りに必要な筋肉を鍛えることができます。

# 介護保険サービスについて

今回は介護保険で利用できるサービス、また利用方法についてご案内します。

## ギモン① 介護サービスは自宅でも利用できるの？

介護保険サービスには、自宅で利用できるものと、施設に入所して利用するものがあります。具体的には、左のような例があげられます。

### ヘルパー

(入浴・排泄・食事の介助、掃除・炊事・洗濯など日常生活の手助け) ※その他、犬の散歩や草むしり、大掃除など直接本人の援助にならないお手伝いはいできません。



- ・訪問看護
- ・居宅療養管理指導 (医師や薬剤師の訪問)
- ・訪問リハビリ
- ・訪問入浴



### 居宅サービス

- ・福祉用具レンタル
- ・福祉用具販売
- ・住宅改修



- ・デイサービス (通所介護)
- ・デイケア (通所リハビリ)
- ・ショートステイ



### 施設サービス

- ・特別養護老人ホーム
- ・介護老人保健施設
- ・介護療養型の病院



### デイケアとデイサービスの違いは？

**デイケア**…リハビリが中心のサービス。リハビリの専門職による個別リハビリを受けることができます。

**デイサービス**…生活支援が中心のサービス。閉じこもり防止・家族の介護負担の軽減などを目的としています。

## 相談窓口のご案内

地域における介護相談の最初の窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるように、必要な介護サービスや保健福祉サービス、その他日常生活支援などの相談に応じてくれます。



熊本市では、「熊本市高齢者支援センターささえりあ (以下「ささえりあ」)」という通称で呼ばれています。それぞれの「ささえりあ」では、人口 2～3 万人ごとに担当地域が決まっております。熊本市では校区ごとに管轄が分かれています。

当院が位置する地域は「ささえりあ平成」です。御幸・田迎・田迎南・日吉・日吉東の校区を圏域校区としています。

熊本市高齢者支援センターささえりあ平成  
住 所：熊本市南区江越 1 丁目 17-12  
電 話：096-353-7277

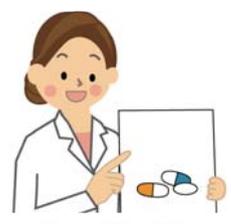
また、介護保険申請やサービス利用に関するお問い合わせは、当院の地域医療連携室でも承っておりますので、お気軽にご相談下さい。

## 申請から利用開始までの流れ

- ① **区役所・総合出張所の窓口へ申請**  
お住まいの市区町村へ、要介護認定の申請をします。
- ② **要支援・要介護認定**
  - ・訪問調査 (調査員が自宅や入院中の病院を訪問し、本人や家族に聞き取り調査を行います)
  - ・コンピューターによる 1 次判定
  - ・主治医意見書
  - ・介護認定審査会 (専門家による 2 次判定)
- ③ **結果の通知**  
申請から約 1 か月ほどで結果が自宅へ郵送されます。
- ④ **ケアマネージャーとの契約**
  - ・サービス利用の計画、事業所との契約  
1 割 (または 2 割) 負担で利用できる範囲内で、必要性を考えて利用者ひとりひとりに合ったサービスを調整するため、ケアマネージャーと相談しながらサービス利用の計画を立てる必要があります。
- ⑤ **サービスの利用開始**

## ギモン② 介護サービスはどうやって利用するの？

おくすりの  
おはなし



# お薬手帳 をお持ちですか？

皆さんは、お薬手帳をお持ちですか？病院や薬局で薬剤師から聞かれたことがあるでしょうか。今回は、お薬手帳の活用方法について説明します。

## ① 1冊にまとめましょう

ご自宅に、お薬手帳が何冊もある方はいらつしやいませんか？時々、病院ごとにお薬手帳を作っている方がいらつしやいます。しかしそれでは、お薬手帳の大切な役割を果たせないこととなります。

お薬手帳は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。複数の病院を受診する時に、処方された薬が重複することがあるかも



しれません。また、飲み合わせの悪いお薬を処方されることがあるかもしれません。そんな時に、お薬手帳を見せることで、薬剤師が重複や飲み合わせの悪い薬が無いかをチェックします。

## ② アレルギーや副作用、既往歴を記入しましょう



お薬手帳にはアレルギーや副作用歴を記入することが出来ます。あらかじめ記入しておくことで、医療機関で確認ができるので、言い忘れが防げます。副作用を書いてあると、副作用が出た薬と同じ薬を処方されることなくあります。

食べ物アレルギーがあったり、既往歴があると、服用できない薬があります。それらのチェックを行うことで、安全に薬を服用することが出来ます。

## ③ お薬についての分からない事、体調変化をメモしましょう

医師の前に座ったら、聞きたいことを聞き忘れてしまった経験はありませんか？日頃の体調変化や気になったことをメモしておく

受診の時、忘れずに伝えることが出来ます。

## ④ 一般用医薬品や健康食品を購入したら記録しましょう

一般用医薬品の中にも、病院で処方される薬と同じ成分を含んでいることもあります。重複や飲み合わせを確認するためにも、購入したら記録しましょう。

また、健康食品にも飲み合わせが悪いものがあります。購入の際は、医師や薬剤師に相談しましょう。

## ⑤ いつも持ち歩きましょう

東日本大震災の際、服用している薬の名前が分からない時に、お薬手帳が活躍した例が数多くありました。また、外出先で思わぬ怪我や病気になる、急に病院を受診することもあるかもしれません。

そんな時お薬手帳を持っていたら、服用中の薬やアレルギーなどの情報を病院に伝えることが出来ます。家族にもお薬手帳の保管場所を知らせておけば、救急の時などお薬手帳で情報を伝えることが出来ます。

お薬手帳を活用して、より良い生活を送りましょう。

(薬剤科主任 小島里美子)

## ワークライフバランスについて考える

平成27年9月2日・3日の2日間、熊本県看護協会においてワークライフバランスのワークショップが行われました。



当院は看護協会のこの取り組みに参加して3年目を迎えます。この3年でスタッフの導入や就労について改善され、働きやすい環境・態勢作りが出来てきたと思われれます。



ワークショップでは例年通り、自分の働く病院の問題点を抽出し、重要度や緊急度で順位づけし、対応策を皆で考えていきました。初めて参加した職員にも、このように職場全体で考えていく時間がいかに大事であるかを知る機会となったようです。

当院では、これからも働く環境を整えるためにワークライフバランスに取り組んでまいります。

## あたまの体操 探してみようの答え

クイズは8ページ目(裏表紙)にあります。

見つけましたか？

1. ぶんかさい
2. もみじがり
3. いねかり
4. ぎんなん
5. すずむし
6. つきみ
7. さんま





秋のスイーツ  
のご紹介



# 食欲の秋で夏の疲れを 吹っ飛ばそう!

今回のレシピ担当…左 / 佐藤朋未 (管理栄養士) 右 / 中熊恵美子 (調理員)



## 卵不要!冷やして作る秋のプリン

(1個分の栄養量 : 187kcal たんぱく質 8.2g 糖質 21.5g 塩分 0.2g)

【材料】(プリンカップ 3-4 個分)

- かぼちゃ…150g (さつまいもの場合は 100g、固めな仕上がりに)
- 牛乳…200g (豆乳でも可)
- 粉ゼラチン…5g
- 砂糖…大さじ 3
- 生クリーム…50g

【作り方】

- ①かぼちゃ (またはさつまいも) は皮をむいて一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②牛乳を小なべに入れて火にかけ、ゼラチンを加え混ぜてとがす。
- ③ミキサーに①と②と砂糖を入れて、なめらかになるまでかける。
- ④容器に③を取り出し、最後に生クリームを加えて混ぜる。
- ⑤好みの容器に入れて冷やし固めたら出来上がり♪



さつまいもは胃腸の働きに大きく関係する食材。消化器系の働きを高めることで胃腸を丈夫にする働きがあり、「最近、食欲がない…」という人には効果的です。調理法としては、ショウガやレモンなどを加えて柔らかく煮るのもおすすめ!さらには、食物繊維が多いので美容にも効果が期待できます (\*´▽`\*)

カラメルソースを追加しても OK!

【材料】砂糖…大さじ 3、水…大さじ 1、お湯…大さじ 1

【作り方】砂糖と水をレンジできつね色になるまで加熱 (600W・2 分) して、取り出してお湯を入れ、混ぜたら (はねるので注意) 出来上がり!



## 簡単♪秋に食べたい栗大福

(1個分の栄養量 : 142kcal たんぱく質 0.3g 糖質 27.9g 塩分 0g)

【材料】(8 個分)

- 栗の渋川煮…8 個 (甘露煮、甘栗でも OK)
- こしあん又はつぶあん…240g
- 白玉粉…100g
- 砂糖…50g
- 水…120g
- 片栗粉…大さじ 2

さつまいもあんもおすすめ!

【材料】さつまいも…250g、

砂糖…大さじ 3、水…大さじ 2

【作り方】さつまいもを柔らかくなるまで加熱し、つぶす。砂糖と水を加えて出来上がり!

【作り方】

- ①あんこを 30g 量り、栗を 1 個ずつ包み丸めておく。(ラップを使うと手が汚れません)
- ②耐熱容器に白玉粉を入れ、水を加えて溶かし砂糖を加えてかき混ぜる。
- ③ふたをしてレンジで加熱 (600W で 2 分) して、レンジから取り出してかき混ぜる。
- ④再度ふたをして加熱 (600W で 1 分 30 秒) して混ぜる。
- ⑤かき混ぜ、透明になったら片栗粉の上に取り出す。触れられるくらいに冷めたら両手に片栗粉をつけて 8 個に分ける。
- ⑥生地の中を厚めに、円形に大きく伸ばし、①に被せるようにして底を包み丸める。掌にのせてコロコロしたら出来上がり♪



栗は滋養強壮に効果があり、疲れてカラダが弱っているときの回復や、カラダの成長のサポートに役立ちます。また、加熱しても壊れないビタミン C が多く含まれるので、栗ご飯、焼き栗、煮物、ケーキ、饅頭などさまざまなお料理で楽しめます!



## 栄養科の取り組み ご当地メニュー

現在月に 1 回、日本全国各地の郷土料理・名物料理を“ご当地メニュー”として提供しています。8 月は長崎県メニューのチャンポンと蝦吐司(ハトシ)を作りました。蝦吐司とは、海老のすり身を薄めのパンに挟んで素揚げしたもので、江戸末期から明治時代の頃に中国から長崎へ伝わった料理です。海老、油やパンなどは当時は高級品だったため、高級料理として料亭で出されていました。(卓袱料理のひとつとしても有名です。※卓袱料理とは中国やオランダ、ポルトガルの食文化が長崎で独自に発展した食文化。円卓を囲んでいただくことから卓袱と言われています。) 当院では海老だけでなく、豚ひき肉も使用しております。珍しい料理に患者様にも喜んでいただけました! 来月は何県でしょうか…♪

## 美味しいパン販売しています

ジョイナスコーヒーさん



今年の7月より、毎週火曜日12時頃の1時間程度、当院3階外来フロア（東エレベーター横）にてパンの販売が行われています。

販売しているのは「就労支援センタージョイナスコーヒー」さん。障がい等により、通常の事業所に雇用されることが困難ではあるが雇用契約に基づき就労可能な方を雇用する、就労継続支援A型の事業所です。パンの製造・販売のほか、コーヒーの量り売り、ベーカリーカフェの運営などを行っています。（当院ではパンの販売のみを行っています）

パンは約百種類ほど製造されていますが、当院でも数十種類販売されていますが、とても人気ですぐに売り切れてしまいます。今ではパン販売日の火曜日が楽しみになっている職員もいます。

当院の外来フロアに販売員さんの明るい声が聞こえたら、ぜひ一度覗いてみて下さいね。



## 第6回とうや病院グループ

医療福祉研究発表会開催

7月11日、第6回目となる「とうや病院グループ医療福祉研究発表会」が開催されました。医療法人清和会、社会福祉法人百八会（特別養護老人ホーム「さくら樹」）合同の研究発表会です。今年は済生会熊本病院の外来がん治療センターのコンベンションホールをお借りしました。

この日、看取りケアや地域連携、在宅復帰を目指す家族との関わりなど、日頃の取り組み・効果について様々なテーマで14演題が発表されました。当グループには病院だけでなく老人保健施設、通所や在宅部門、特別養護老人ホームなど様々な医療・福祉施設があります。この発表会は自分の職場以外の事について知り、また当グループ施設間の繋がり・地域医療の繋がりを感じる事ができる大切なイベントのひとつとなっています。



## 職員旅行がスタートしました！



とうや病院グループでは、2・3年置きに職員旅行が行われています。今年度企画された職員旅行は、日帰りから2泊3日までの12コース。この中から自由に希望するものを選んで参加します。

今年度は9月15日から17日の2泊3日の沖縄旅行フリーのコースでスタート。このコースには、グループの職員24名が参加しました。

出発日前日に阿蘇が噴火し、飛行機が飛ぶかと心配されましたが、無事に飛んで、参加者は晴天のなかで釣りやダイビング、ドライブ、グルメなど思い思いの場所で沖縄を楽しんだようです。

秋は他にも佐賀（陶器のランプシェード作り体験）、呼子、ハウステンボス、出雲大社などが企画されています。

## 病院実績

2015年6月～8月

- ・外来患者延数 1,705人  
(一日平均 26.2人)
- ・入院患者延数 9,180人  
(一日平均 99.8人)
- ・一般病棟平均在院日数  
19日
- ・在宅復帰率  
地域包括ケア病床  
…88.0%  
回復期リハビリテーション病棟  
…68.2%



あたまの体操

## 探してみよう

この中に「秋」に関する文字が7つ隠れていますよ。タテヨコナメ、よ～く見て探してみてね。  
答えは5ページ目にあります。

ぶ	ん	か	さ	い	い
と	な	あ	ぎ	ね	す
け	ら	ん	か	み	ず
で	な	り	や	き	む
ん	さ	ん	ま	つ	し
に	り	が	じ	み	も



## 駐車場料金変更のお知らせ

平成27年10月1日より、当院の駐車場料金を以下のように変更いたしました。  
今まで無料としていたお見舞いの方（ご家族を含む）も、原則有料となります。  
なお、外来患者さまについては今まで通り、受付にて駐車券無料の処理をいたします。  
何卒ご理解下さいます様、お願いいたします。

平成とうや病院 駐車場料金  
**30分ごとに100円**  
(入場1時間までは無料)

平成とうや病院

外来のご案内とアクセス

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科  
受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:30  
診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ **096-379-0108**

〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15  
E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

### 【外来担当医師表】

平成27年10月10日現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊髄外来	消化器科	脊髄外来
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	有田 哲正	岡嶋 啓一郎
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	神経内科・内科
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	岩谷 奈緒
	呼吸器内科・内科	神経内科・内科		呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
増永 愛子	岩谷 奈緒		永野 潤二	増永 愛子	
リハビリテーション科				リハビリテーション科	
兒玉 香菜子				兒玉 香菜子	
エコー	熊本大学				
午後	循環器内科・内科			循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	熊本大学			光山 華央留	熊本大学
	リハビリテーション科				リハビリテーション科
兒玉 香菜子				兒玉 香菜子	

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。



最寄りのバス停	① 田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	② 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	③ 幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

### 患者さまの権利

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。

2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。

3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。

4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

### 基本方針

IDENTITY 清和会 理念  
FOR YOU あなたののために

### 【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院  
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺  
居宅介護支援事業所  
訪問介護事業所  
訪問看護事業所  
訪問リハビリテーション事業所  
通所リハビリテーション事業所  
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖

### 編集後記

当院ではホームページのリニューアルを予定しており、先日リハビリ室で訓練を行う職員を中心に撮影を行いました。表紙は、リハビリ室の隅で外を眺める患者さんと、患者さんを支え一緒に眺める職員の様子を撮ったものです。秋の気持ちの良い空を見上げて伸びをされています。早くご自宅でこの空を眺められますように。(平成とうや病院 広報部会)