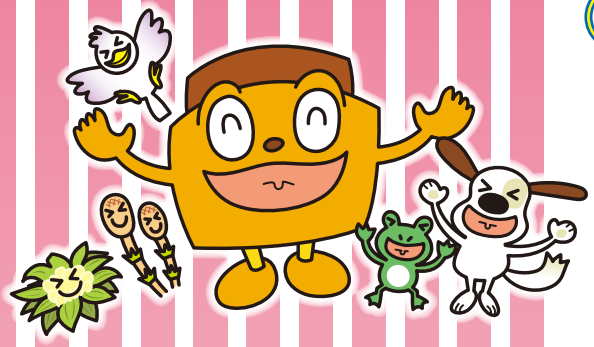
No.360

日鋼記念メディカル情報

平成29年 3月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



目 次

- 自宅で療養することの力 …… 2～3
- お家でチャレンジ …… 4
  - お家に理学療法士さんがやってくる！
- 栄養通信 …… 5
  - 春を感じる旬野菜『菜の花』
- 母恋インフォメーション …… 6～7
  - 日鋼記念病院 保存版情報誌「にこにこ」無料配布
  - 電話切替工事に伴う一時的な不通について
  - H29年度 緩和ケア病棟 ボランティア講習会参加募集
  - あなたの街のホームドクター
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 …… 8

今月のスナップ

笑顔がトレードマークの訪問看護ステーション母恋の皆さん。
今月は訪問看護＆リハビリの特集です。この地域を笑顔と元気で飛び回ってますよ～。

自宅で療養することの力

訪問看護ステーション母恋
所長　鈴木（すずき）　明子（あきこ）

自宅での療養を支える訪問看護ステーション母恋。ただ、どんな時に、どんな風に活用したらいいかわからないという方も…。訪問看護の様々なシーンを通じて、患者さん・ご家族との心の繋がりを紹介します。

24時間×365日　生活を支える訪問看護ステーション母恋

病気や障害を持つ方が、住み慣れたご自宅で穏やかに安心して過ごせるように、看護師やリハビリ専門職が訪問し、健康管理や病状に応じた看護・リハビリテーションを行います。状態の変化や不安を感じたとき、24時間365日いつでも看護師が対応し、かかりつけ医と速やかに連携します。

お風呂に入れてもらった時の感動は忘れられない…

30年もの間、ご自宅で介護をされている方です。「当時、社会福祉制度はほとんどなく、徐々に社会の動きが在宅療養に眼が向けられ、訪問看護を利用するようになりました。自宅で訪問看護師さんにお風呂に入れてもらった時の感動は今でも忘れられません。いつも訪問看護師さんに感謝しています」と話してくださいました。

ご本人だけではなくご家族を支えることも訪問看護の大切な役割です。

薬、身体の状態、転倒予防 我が家が危険な場所にならないように

「お薬は飲まれましたか？ 身体の具合はいかがですか？」日々の状態を詳しく教えてくれるお母さん。お歳はお二人とも90歳を超えました。お二人の笑顔に迎えられ、逆に訪問看護師はいつも癒されます。

家がいい、家だから ホッとできる

102歳の利用者さん。我が訪問看護ステーション最高齢者です。何十段もある階段を昇って訪問しています。

「体調はいかがですか？　食事は美味しいですか？ ご家族の方には、心配なことは何でも言ってくださいね。」とお願いしています。一番身近なご家族からの情報の共有は大変重要です。

自宅でのケア
不安もあったけれど、看護師さんがいてくれるから安心できる

奥さまと一緒に胃瘻の管理をしています。退院当時は、自宅での管理に不安を持たれていたようですが「訪問看護師さんに見てもらいながら行うと安心」とのこと。また、患者さんの身体機能を高めるために、自宅でできる運動も一緒に行います。「一緒に運動することで効果があるような気がするよ」ご主人と奥様と、会話も弾みます。

想い出いっぱいのうちで暮らしたい、を叶える

白鳥大橋を望む高台に長年暮らしてきた素敵なお宅があります。庭には季節ごとの花が咲く、亡くなったご主人との思い出がいっぱい詰まったご自宅です。

身体の酸素量や体調確認、簡単な運動の合間にうかがう思い出話や、娘さんの素敵な笑顔に温かな気持ちいっぱいになって帰ってきます。

ご家族と一緒にケア
少しずつわかり合えているのが嬉しい

声をかけるたびに、何度も笑顔で応えてくれる優くん。最近では、表情だけで優くんの気持ちが分かるようになってきました。朗らかなお母さんとの会話も楽しい時間です。世間話から療養での困りごとまで、信頼してお話ししていただくことが私たちの大切な仕事でもあります。

ケアの形は千差万別
専門職としてだけではなく、時に家族… 時に助言者… 時にメッセンジャー

訪問に伺う皆さん一人ひとり、必要なケアは違います。退院後、不安を抱えるご家族からの相談や、外来受診時に、医師にうまく伝えられない、と言う方のために医師宛てにお手紙やメモをかくこともあります。

そんな中、「入院中の表情と全然違う」とご家族が驚かれることも少なくありません。住み慣れた自宅で過ごすことの力を感じつつ、少しでも支えになればと願いながら、今日も車を走らせています。

今回は皆さんに協力いただき様々なシーンを紹介しました。自分（または家族）の場合はどうなんだろう？　と気になった方は、いつでも気軽にご相談ください。

訪問看護ステーション 母恋

TEL 0143-22-1140

お家でチャレンジ！

お家に理学療法士さんがやってくる！

訪問看護ステーション母恋
理学療法士　小林（こばやし） 直子（なおこ）

住み慣れたご自宅・地域で生活を継続できるようにするための在宅サービスの一つに訪問リハビリテーションがあります。病気やけが、老化など身体機能に障がいを持つ方に、ご自宅での生活で必要な練習や、アドバイスをさせていただいています。

どんな人が対象になるの？

介護保険を利用する場合と医療保険を利用する場合の2つの方法があります。

- 病院を退院したけど自宅で動けるか不安。
- 障害や病気があって自宅で思うように動けない、身体の機能を維持したい。
- 最近、転ぶことが多くなった。外出が不安でつい、家に閉じこもってしまう。
- 自宅で介護しているけれど介助方法がわからない。
- 手すりや福祉用品がうまく使えるかわからない。

など、まずはご相談ください。

訪問リハビリではどんなことをしているの？

病院とは異なり、実際の生活の場でリハビリテーションや介助指導、安全な環境作りが行えるのが大きなメリットです。体調が良い時も悪い時も安心して自宅で生活できることを訪問看護師やケアマネジャーなどとチームでサポートしています。

「お出かけできていますか？」
「困っていることはありませんか？」
困りごとの発見、近況報告も
かねて準備体操しています。

自宅前の坂道を転ばず歩く
練習中です。
日常使っている道路なので、
雪が降る日も風が吹く日も
がんばっています。

「これで立ち上がりが楽になったな」
手すりを設置しています。
身体の状態に合っているか、
使い勝手はどうか、福祉用具専門
相談員とともに確認しています。

相談　**担当ケアマネジャー または 地域包括支援センター、訪問看護ステーション母恋まで**
※ 訪問リハビリテーションの利用には医師の指示が必要です。

栄養通信

春を感じる旬野菜『菜の花』

老人保健施設母恋
管理栄養士　篠原（しのはら）めぐみ

寒さもやわらぎ少しずつ日足も伸び始め、春の気配が感じられる季節になりました。
今回は春の味覚「菜の花」についてご紹介します。

菜の花は栄養が豊富

ビタミンＣ含有量はトップクラス

栄養価が高く、ビタミン・ミネラルが豊富で、特にビタミンＣの含有量は野菜の中でもトップクラスです。
ビタミンＣは免疫力に関わる白血球の働きを助け、風邪予防や粘膜を構成するコラーゲンの育成を促進する働きがあります。

選び方＆保存方法

選び方

花が咲くと苦味が強くなるため、つぼみが開いておらず、葉と茎の色があざやかで切り口がみずみずしいものを選びましょう。鮮度が落ちてくると切り口が乾燥し、白っぽくなります。

保存法

束ねたテープをはずし、湿らせた新聞かキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で2～3日保存できます。

食べ方＆調理のコツ

炒め物、和え物、揚げ物、パスタ、漬け物など様々な食べ方ができます。
ビタミンＣは加熱に弱く、水に溶けやすいため、さっと短時間でゆでましょう。
アクが気になる場合は、さっとゆでてから炒めるといいでしょう。

レシピ　昆布締め菜の花の菜種和え

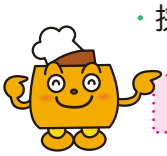
1人分の成分値　エネルギー：71kcal

材料《4人分》

- 菜花 …… 180g
- 塩 …… 少々
- 昆布 (20×15cm) …… 2枚
- 卵 …… 2個
- 植物油 …… 小さじ2

下準備

- 昆布を水を含ませたキッチンペーパーでさっとふく。
- 分量外の塩をひとつまみ入れたたっぷりのお湯で、菜の花を茹で冷水に取り水気をしぼる。
- ラップの上に昆布を広げ、重ならないように菜の花を並べてひとつまみの塩をふる。
- 挟むように昆布を重ねてラップで包み、冷蔵庫で２時間～半日置く。



ポイント　先に根元を30秒、葉先まで入れて1分くらいの少し歯ごたえが残るくらいの硬さが目安です。

作り方

①熱したフライパンに油をしき、溶いた卵を入れて炒り卵を作る。
②昆布締めした菜の花を食べやすい大きさに切り、①と和えたら完成。

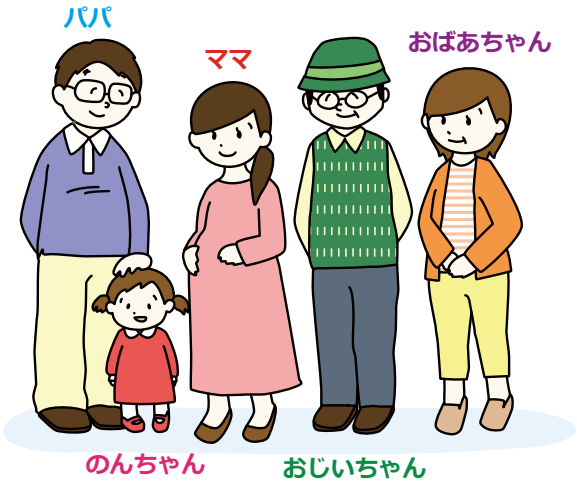
『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

日鋼記念病院保存版情報誌「にこにこ」限定3000部 無料配布 4月スタート！

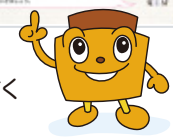
身近な病気や日鋼記念病院の活用のしかたなど、ぼこいさんファミリーが今すぐ役立つ情報をお届けします。

医療情報のほか、レシピ・体操など、ご家族で気軽に楽しめる情報満載です。読み物として、もしもの時の保存版として、お手元にどうぞ！

「みなさん、はじめまして。ぼこいさん です。」



世代ごとに関りのある医療情報をわかりやすく紹介するよ！



にっこう君

巻末の小児救急ワンポイントでは発熱時の観察ポイントをチャートで紹介！

配布開始時期 **3月下旬～4月上旬**

日鋼記念病院ほか、市内各所にて配布

お問い合わせ にこにこ編集委員会　西村

TEL **0143-24-1331**

生活に寄り添った情報をわかりやすく伝えたい！ と、事務職員を中心に企画から作り上げました。

重要 電話切替工事に伴う、一時的な不通について

このたび、当院の電話システム切替工事を次の通り予定しております。工事時間中は一時的に病院の代表電話番号等がつながらなくなりますので、予めお知らせいたします。

電話設備工事 **3月23日(木)**

《電話がつながらない時間》

（1）病院代表番号「0143-24-1331」 24:30～24:35（5分間）
（2）その他の外線電話番号 24:30～25:00（30分間）

不通時緊急連絡先
090-1525-2601

H29年度 緩和ケア病棟 ボランティア講習会参加募集

緩和ケアチームの一員として、緩和ケア病棟の患者さんやご家族の病棟生活を支援いただける方を募集します。病棟でのボランティア活動は本講習会を受講した方に限らせていただいています。興味をお持ちの方はまずは、気軽にご参加ください。

日　時　4月22日(土) 10:00～11:30

場　所　緩和ケア病棟

内　容　講座 ① 緩和ケアとは?
② 役割と責任
③ 患者さんとの関わり
病棟見学

活動について個別相談も承っております。
終了後、その場で登録しなくてもOKです。
体験参加、お試し日なども用意していますのでご相談ください。

申込・問合　医療福祉相談室
TEL **0143-22-2225**
当日のご参加も可能です。

主な活動

- 飲み物サービス／お茶会
- 音楽療法への参加
- 庭園での花の栽培等
- 行事の企画・準備・運営
- 患者・家族の話し相手
- 手仕事
- 自分でやってみたいこと

※ 医師・看護師の許可が必要

日々の細やかな関わりが、病棟生活の癒しとなっています。

日鋼記念病院の連携医療機関紹介

あなたの街のホームドクター

いしまる神経内科

登別市新生町1丁目26-20　TEL:0143-82-7070
院長：石丸浩平(いしまる こうへい) 先生
昭和61年 弘前大学医学部卒
日本神経学会認定専門医 / 日本内科学会認定内科医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●		●	●	

休診日　日曜・祝祭日・水, 土曜午後

登別市新生町1丁目にて神経内科・内科のクリニックを開いております。脳血管障害及びその予防治療全般と各種頭痛の治療を中心として、難病を含む神経内科疾患の療養支援とリハビリテーションに取り組んでおります。診断がはっきりしない症状から正しい治療方針を導き出すことも神経内科の役割です。スタッフ一同親切で丁寧な対応に心がけております。最近多少の物忘れがある、つまずいて歩きにくいなど、些細なことでも構いません。ご相談にいらしてください。

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。皆様のご参加お待ちしています。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

3月21日	薬剤師	糖尿病とおくすり
3月28日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
4月 4日	認定看護師	知ってみよう！血糖パターン
4月11日	医師	糖尿病を詳しく知ろう！

開催時間 毎週火曜日 15:00～ ※医師の回は14:30～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。
どなたも、自由にご参加いただけます。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 4月20日(木)13:30～15:00
13:00開場

場 所 地域医療研修センター

内 容 テーマ：結果を出しましょう！
講座 結果のための、コトはじめ

申込・問合 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

3月28日	分娩の経過 ほか
4月11日	マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

4月 9日 (日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

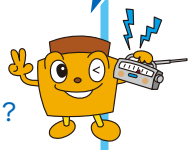
申込・問合 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMひゅー ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

3月17日	教えて薬剤師さん
3月24日	春の旬野菜を取り入れよう！
4月 7日	訪問看護～お家で過ごすこと
4月18日	訪問看護～どうやって活用する？



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:10～9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！
ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

がんサロン サロンdeほっと

治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 4月5日(水) 13:30～15:30 場 所 レストラン れじいむ

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

編集後記

気がついたら3月。待ち焦がれた春がもうすぐそこまで来ています！
今月は、訪問看護について看護の目線・リハビリの目線で紹介しました。取材では、医療の専門家として生活を支える想いと、一人の人間として信頼を寄せる患者さん・ご家族の深いつながりを感じる機会が何度もありました。この感動を写真に収めようと頑張ってみました。
少しでも伝わればうれしいです。

（ハギ）

発行 社会医療法人 母恋（ぼこい）
日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号
TEL 0143-24-1331 (代)
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘