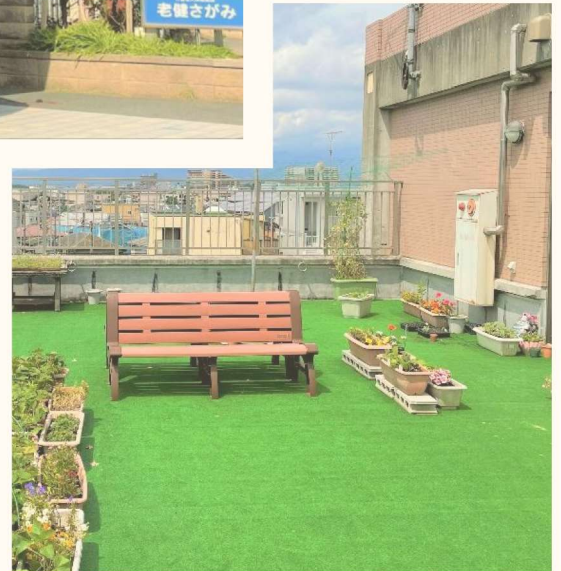


相模台 さんぽみち

広報誌 第 58 号 2023.10 発行

老健さがみって どんどころ？



- ◇ 興生会 News
- ◇ 栄養科おすすめレシピ

・「老健」とは？

「老健さがみ」の「老健(ろうけん)」は、正しくは「介護老人保健施設」と言います。介護が必要な高齢者が自立した生活が営めるよう支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下行われる看護といったケアはもとより、理学療法士や作業療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理の行き届いた食事や入浴、排せつ、などの日常的な介護ケアまで併せて提供する施設です。



利用者ひとりひとりの状態や目標に合わせたケアを、各専門スタッフが行い、夜間でも安心できる体制を整えています。

介護老人保健施設をご利用いただける方は、介護保険法による被保険者で要介護認定を受けた方となります。

介護老人保健施設は、常に利用者主体の質の高い介護サービスの提供を心がけ、地域に開かれた施設として、利用者のニーズにきめ細かく応える施設です。介護予防を含めた教育・啓発活動など幅広い活動を通じ、在宅ケア支援の拠点となる事を目指して、ご利用者・ご家族の皆様が、快適に自分らしい日常生活を送れるよう支援をしています。



「老健さがみ」は超強化型施設です！

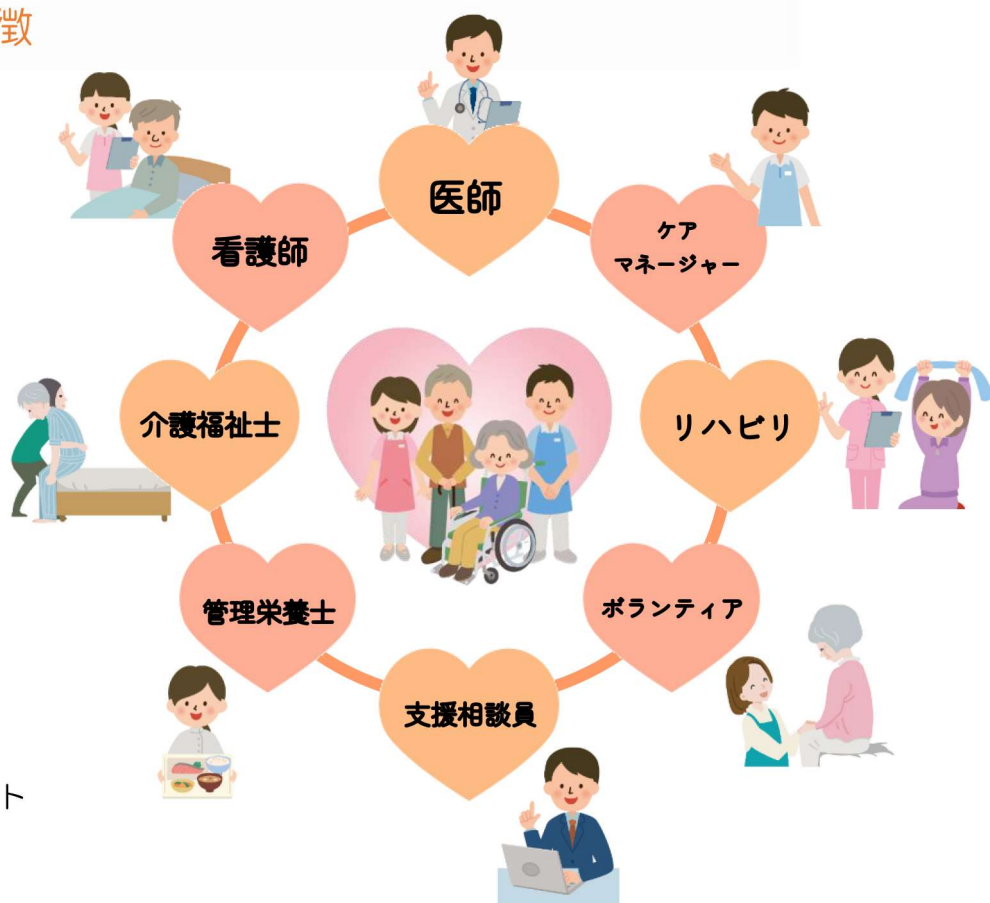
平成30年度介護報酬改定により、老健の区分が2種類から5種類へ細かく分類されました。超強化型老健は10項目からなる様々な基準を満たした施設であり、施設区分により特徴も変化します。

超強化型老健は、在宅復帰を行うために力を入れている施設で、リハビリテーションに多くの時間を取ることができ、病状の回復の後の身体作りを行いやすい環境が設定されています。



・「老健さがみ」の特徴

- ・動きやすい『体づくり』を目指しています
- ・様々な在宅サポートで生活を充実させています
- ・国家資格を保有する職員が対応する高い介護力を備えています
- ・世代間交流も大切にし、社会性の確保を大切にしています
- ・『施設から家庭へ』暮らしを支える仕組みを整えています
- ・多職種でご利用様をサポートいたします



・「老健さがみ」はいろいろな使い方ができる！

- ① 病院から直接自宅へ帰るのは不安感があるので、自宅で生活していける能力を身に付けてから帰りたい。
- ② 自宅での生活に不安を感じてきた…本格的なリハビリテーションを受けたい。
- ③ 認知症の集中的なリハビリテーションを受けたい。
- ④ 自宅に帰ったが、外出して継続的にリハビリテーションを受けたい。
- ⑤ 寒かったり、暑かったりと気候の変動で体調を壊したらどうしよう…期間限定で安心して生活したい。
- ⑥ 家族が家を空ける時間がある…不安なので短期間の宿泊をお願いしたい。



＝リハビリテーションについて＝

動きやすい「体づくり」とは？

- ① 椅子からの立ち上がりがつらくなってきた
- ② 階段の上り下りがきつい
- ③ 台所に立ち続けていられなくなった
- ④ 疲れやすくなり散歩距離が短くなってきた
- ⑤ 玄関での靴の脱ぎ履きが立ってできなくなった
- ⑥ ズボンの脱ぎ履きが立ってできなくなった



身体を使うことが億劫に感じて動かない生活が増加すると、さらに筋力が低下するなどの悪循環となりどんどん体が弱くなっていきます。また、認知症の発症や進行にもつながる恐れがあります。

運動発達における運動学習プログラムをもとに、体を支える力を再学習することで小さな力でも効率よく安全に動けるプログラムを立て実践しています。筋力をつけるだけでは安全な生活は送れません。もう一度動くための体の使い方・支え方を再学習し、日常生活に必要な安定した動作の獲得に繋げる。これが、我々が勧める『動きやすい体づくり』です。

お食事について

毎日のお食事はとても気になるポイントと思います。

「老健さがみ」の食堂は南東を向き、朝は日当たりがよく、昼は暖かい環境でお食事を召し上がっていただけます。食事には栄養を摂取するという役割だけではなく、精神的な満足感を得る役割もあるため、日常の満足度は食事によって左右されると言っても過言ではありません。施設では和食・洋食・中華・イベント食など、バラエティー豊かなメニューを提供しています。

ご利用者様にメニューの選択をしていただく「セレクト食」の計画も始まり、『食欲の秋』に向けた新たな取り組みも開始しました！



職員からのメッセージ



老健さがみ施設長の大谷剛正です。2022年4月より施設長を拝命しています。以前は興生会グループの興生会相模台病院の名誉院長を拝命しておりました外科医です。老健さがみの理念としては、皆様の早期のリハビリテーションを施行し、身体機能や認知機能が衰えてきた入所者様を以前と同等の生活を継続できるように在宅復帰を目標に職員全員できめ細やかなケアを行いたいと日夜努力してまいります。地域と密接な関係を保ち、職員一丸で努力し、入所者様がより良い生活が可能になればと願います。

施設長 大谷 剛正

看護職員は12名が在籍しており、各フロアに1名の配置をしております。入所フロアでは24時間体制でご利用者の医療的看護にあたり、様々な疾患を持ち合わせた高齢者の変化や体調不良に速やかに対処できる体制をととのえて皆様をお迎えしております。また、多くの医療機関で経験してきたベテランのナースを揃えており、施設で行える医療的ケアを充実させております。関連病院との連携も十分に行うことや、ご家族様とも情報共有することで安心して施設生活を楽しく送ることが出来るようサポートいたします。

看護課 課長 佐久間 真由美



ご利用者と会話している時間が特に好きです。日々の生活をサポートする中で、知らない事や生活の知恵などをお聞かせいただく事が多くあります。とても勉強になる事や、今後の教訓として活かすこともできる為、とても勉強になる事ばかりです。介護職員は職員の中で最も多く配置されている職種です。そうしたコミュニケーションを通してご利用者の生活の課題を見出したり、老健さがみでの生活が、より良いものになるよう職員一同で努めていきたいと思っています。

介護課 課長代理 小野

在宅復帰を強く求められている現在の老健。介護報酬改定に伴う個別リハ設立から現在に至るまでに、老健在籍のセラピスト一人一人の治療家としての技術や知識がより求められるようになりました。

当施設セラピストは病院での経験を持つスタッフが多く在籍しており、チームケアスタッフの一員として活躍しています。多職種との連携もこれまで以上に強化し、時代が求める多様なニーズに応えられるようこれからも邁進してまいります。

リハビリテーション課 係長 小野 遼

当施設は56床と入所者数が多くなくアットホームな施設です。超強化型でリハビリして在宅復帰を目指す施設ではありませんが、その人がその人らしく生活するにはどのようにすればよいのか。ご本人様、ご家族様のご意見を尊重し、今後のこと、心配なこと、不安なことも一緒になって考えていきたいと思っています。

管理課（ケアマネジャー・社会福祉士） 係長 吉田

ご利用者に安全で衛生的なお食事を提供し、十分な栄養を取れるように管理しています。咀嚼・嚥下機能の低下が見られるご利用者様でも安心して美味しく食べる事が出来るお食事の提供も心掛けております。また、ご利用者様のご意見・ご要望を献立に取り入れたり季節感を感じて頂けるお食事の提供や行事食を行う事により食べる楽しみや食への満足度を上げる事も大切な役割だと思っています。

栄養科 管理栄養士 千葉

① PSG 検査(Polysomnography:終夜睡眠ポリグラフ検査)を導入しました

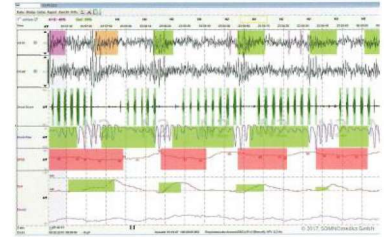


今までは簡易型による自宅検査のみでしたが、令和5年9月より呼吸器内科が中心となりSASの早期発見・治療を目的として、より詳しく検査できるPSG検査(Polysomnography:終夜睡眠ポリグラフ検査)を導入しました。

SASとは

Sleep (睡眠時) **A**pnea (無呼吸) **S**ndrome (症候群) の略で、いわゆる「睡眠時無呼吸症候群」のことです。

睡眠中に10秒以上呼吸が止まっていることを「無呼吸」といい、呼吸が浅くなることを「低呼吸」といいます。SASの定義は、一晩(7時間)の睡眠中に10秒以上無呼吸が30回以上起こるか、睡眠1時間当たりの無呼吸や低呼吸が5回以上の場合を言います。また睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸の合計をAHI(無呼吸低呼吸指数)と呼び、この指数によって重症度を分類します。



正常値【0~4回】 軽症【5~14回】 中等症【15~29回】 重症【30回以上】

十分に眠れないことが原因となってSASにはさまざまな症状が現れるようになります。

眠っているとき・・・

- いびきをかく
- 息が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息が苦しくて目が覚める
- なんども目を覚まし、トイレに行く

日中、起きているとき・・・

- 強い眠気を感じる
- しばしば居眠りをする
- 午前中に頭痛を感じる
- 記憶力や集中力が低下する
- 全身倦怠感、疲れが取れない

もし上記のような症状がある方は、SASの疑いがあるかもしれません。SASは生活習慣病と密接な関係があり、高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳卒中・心不全など様々な合併症を引き起こすことが報告されています。また重度の眠気による居眠り運転が原因の交通事故への影響も懸念されています。

PSG検査は、簡易型検査より睡眠の質や呼吸状態をより評価し詳しく調べられる検査です。病院に一泊入院した上で、脳波や心電図、眼球や胸の動き、口と鼻の空気の流れ、血液中の酸素濃度を測るセンサーを装着した状態で眠り、姿勢やいびきの音などを詳しく調べます。少しでも不安のある方は、まず呼吸器内科を受診して相談してみましょう。



② 「相模台病院 健康講座」を再開します！

コロナ過の影響で、しばらく開催していなかった「相模台病院 健康講座」を再開いたします。不定期ではありますが、順次開催していく予定です。参加費は無料になっており、講座によっては特典もありますので、ご参加の方よろしくお願いたします。詳細は [相模が丘地域包括支援センター](https://www.somotoh.or.jp/)：TEL 046-266-5222 担当：後藤・友田 までお問合せ、またはホームページ内の告知をご参照ください。

◇「乳がんの早期発見と予防」 講師：乳腺外来 坂本いづみ 医師

日時：2023年11月14日(火) 13:30~ 場所：相模中学校体育館

③ 中央林間コース送迎バス運行終了のお知らせ

当院ではご来院される患者様等の利便性向上のため、長年にわたり病院と中央林間駅との間で送迎バスを運行してまいりましたが、諸般の事情により令和6年3月30日(土)の運行をもちまして、終了させていただきます事となりました。

現在、中央林間コース送迎バスをご利用いただいている皆さまには、大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、小田急相模原コース送迎バスは引き続き運行してまいりますので、ご利用いただきますようお願い申し上げます。

病院長 井原 厚



🍴 秋の味覚たっぷり！🍴

栄養科おすすめレシピ



🌸 簡単鮭のホイル焼き 🌸

材料(1人前)

鮭	1切れ	バター	10g
塩・胡椒	少々	黒胡椒	少々
しめじ	30g	ポン酢	お好みで
えのき	20g	万能ねぎ	お好みで
れんこん	30g	水	50ml
たまねぎ	45g(1/4)個		

作り方

1. 鮭に塩・胡椒をかける。きのこは石づきを切り落とし食べやすい大きさに裂く。玉ねぎ・れんこんは薄切りにする。
2. アルミホイルの上に玉ねぎ→鮭→れんこん・きのこの順に置き、上にバターをのせお好みで黒胡椒をかけてアルミホイルを閉じる。
3. フライパンに水 50ml・②を入れ蓋をし、弱火で15~20分加熱する。
4. アルミホイルを開けお好みでねぎやポン酢をかけたら出来上がりです！

栄養量(1人前)

エネルギー	258kcal
たんぱく質	25g
脂質	12.6g
炭水化物	12.1g
塩分	0.9g

栄養・調理ポイント♪

れんこんに多く含まれるビタミンCには、たんぱく質からコラーゲンを合成する働きがあり血管や骨・筋肉を丈夫にしてくれます。また、免疫機能強化に役立つ効果もあるため季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期、免疫力を高めていきましょう。

相模台病院 診療支援部 栄養科

【相模台病院 腎センター 人工透析室のご案内】



- ・見学随時受付中
- ・専用無料送迎車あり
※病院から3km以内の方
- ・問い合わせは患者総合相談室まで
TEL 046-256-0011(代表)



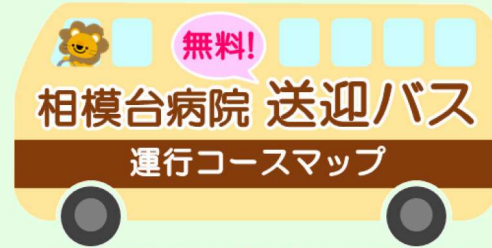
【小田急相模原駅バス停撤去のお知らせ】

この度、行政からの指導により小田急相模原駅の病院送迎バスのバス停標識ポールを令和5年6月30日に撤去いたしました。尚、撤去後もバス乗降場所および時刻表の変更はございません。ご迷惑をお掛けいたしますが、詳細は相模台病院ホームページで時刻表等ご確認していただきますようお願い申し上げます。

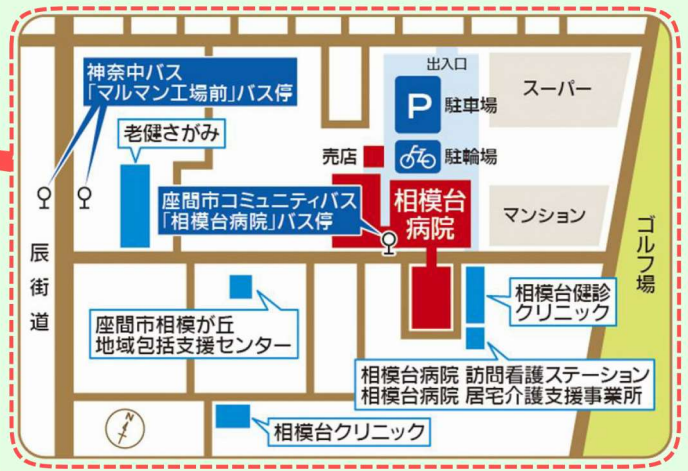


小田急相模原駅 南口

バス発着場



※バスの車両は、運行状況により変わる場合がございます。



◆送迎バス時刻表◆

小田急相模原コース(平日・土曜日)

南口発	病院発
7 50	7
8 10 28 50	8
9 10 30 50	9 5 25 45
10 10 30 50	10 5 25 45
11 10 30 50	11 5 25 45
12 10 50	12 5 45
13 10 40	13 5 35
14 10 40	14 5 35
15 10 40	15 5 35
16 10 40	16 5 35
17 10 40	17 5 35
18 10 40	18 5 35
19 10	19 5 35

中央林間コース(平日・土曜日)

小田急電鉄 北口発	病院発
7 40	7
8 10 45	8
9 35	9 15
10 25	10 5 55
11 15	11 45
12 5	12 40
13 0 40	13 20
14 35	14 15
15 25	15 5 55
16 15	16 45
17 5 50	17 30
18 35	18 15 55

赤字は土曜日運休となります。 ※日曜・祝祭日、休診日はすべて運休となります。

●お願い

- 発熱がある方のご乗車はご遠慮ください。
- 車イスでのご利用には対応しておりません。
- 交通事情により時刻表通りに運行できない場合がございます。
- 途中降車はできません。
- 満席の場合はご乗車できませんのでご了承ください。
- 相模台病院及び関連施設にお越しの方以外のご利用はできません。運転手が行き先をおたずねする場合がございます。

座間市コミュニティバス「ザマフレンド号」(有料)をご利用の患者様・ご家族様へ

- ◆B 小松原・病院経由コースでは「相模台病院」にて下車していただくと病院正面玄関となります。
- ◆C 相模が丘コースでは「小田急住宅入口」または「相模が丘」にて下車されますと、病院まで徒歩5～6分の距離となります。

