川西湖山病院広報誌 30
平成30年
1月発行

えがお
egao

こまやかな気配り
やさしい笑顔
まごころ込めたおつきあい

RENEWAL!

川西湖山病院の取り組み 冬のレシピ・介護食

勉強会・研修会　自宅で手軽にできる 健康セルフストレッチ

ごあいさつ

GREETING

新年明けましておめでとうございます。昨年は皆様の暖かいご支援ご協力により、1年間無事に病院運営を行うことができました。皆様に厚く御礼申し上げます。医療法人社団緑愛会は、地域の方々に支えられ、地域の方々に喜んで頂けることを、職員一同励みとして年月を重ね、12の事業所に職員数522名の専門職を数える法人となりました。勤続20年超の職員顕彰も昨年行われ、今後は、勤続50年顕彰、親子三代勤務の感謝状贈呈ができる施設を目指し、歩んでいきたいと願っております。

74歳で『富嶽百景』を完成させた葛飾北斎は、そのあとがきに、「私は50歳の頃から沢山の絵や本を出したが、73歳になって、鳥や獣、虫や魚の本当の形、草木の姿が分かってきた。だから80歳になるとずっと進歩し、90歳になったら奥まで見極めることができ、100歳になれば思い通りに描けるだろう」と記し、88歳、死の直前に「せめてもう10年、いや、あと5年でもいい、生きることができたら、本当の絵を描くことができるのだが」と言い遺しています。

昨今、高齢化が社会問題となっていますが、年齢を重ねることは決して老いることではなく、経験の積み重ねで一年ごとにかがやく光を増すものと思います。地域の方々が、健康な状態を維持され、素晴らしい年月を重ねられますようお手伝いできれば幸甚に存じます。職場で始めた朝のラジオ体操は、なくてはならない朝の日課となり、1日休むとどれだけ体が退化するか実感するようになりました。職員全員、日々の健康に留意し、地域の方々に喜んで頂ける仕事をいつまでも続けられるよう精進を重ねて参りたいと思います。皆様の温かなご指導ご鞭撻を何卒よろしくお願い申し上げます。

院長 乾（いぬい） 清重（きよしげ）

REPORT

医療機能評価受審報告

医療機能評価とは、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院であるということを第三者（（財）日本医療機能評価機構）が評価するものです。

当院では、医療機能評価（3rdG：Ver．1．1）「慢性期病院」の認定審査を受け、平成29年10月6日、認定証が交付されました。

WORKSHOP

勉強会・研修会

ロボット教室

患者急変時対応

質の高い医療・介護を

褥瘡予防

防災訓練

検査科勉強会

標準予防策

チームケアをより一層確かなものに

当病院では、全職員を対象に、医療従事者としての能力及び人格の向上を図ることを目的とした勉強会や研修を計画的に行っています。

看護や介護の業務に必要な知識や技能に関する院内勉強会のほか、防災訓練や介護ロボットのデモンストレーションなど、外部から講師を招いて実施する研修もあり、その分野は多岐にわたります。

勉強会の様子は毎回ＤＶＤに保管され、いつでも復習することが可能です。また当日参加できなかった職員も、ＤＶＤで勉強することができます。

その他にも、年間を通した新入職員研修や中途採用職員フォローアップ研修など、人材育成の面にも力を入れています。

全職員が参加することで、日常のチームケアをより一層確かなものにすることができています。

これからも質の高い医療・介護を提供できるよう、積極的に学ぶ姿勢を大切にしてまいります。

STRETCH

健康セルフストレッチ

冬の雪道 転ばぬ先の杖ならぬ転ばぬ先の運動

雪が降ると、雪道で転倒する危険性がぐ～んと高まります。転倒予防に足を鍛えましょう!!

転ぶ一番の原因は足の筋力低下、特に足首やつま先が重要です。足首やつま先の力が衰えると、引っかかったり、踏ん張りがきかなくなります。

冬は運動をする気がなかなか起きませんが、これなら室内で、しかも座ったままできます。

1 つま先の上げ下げ運動

かかとを床につけたまま、つま先を上下させます。

2 タオルのたぐりよせ運動

床にタオルを広げ、足の指でたぐりよせます。

当院では、他にも色々な運動を紹介しています。病院ロビーに常時パンフレットを用意しておりますので、ぜひ活用ください。

肩こり

老若男女問わず、実に多くの方が肩こりに悩んでいます。肩こりを軽減させる運動と、肩こり防止の姿勢などについて紹介しています。

腰痛

「腰」はその漢字が表すとおり身体の要(かなめ)。一度痛めてしまうと日常生活に多大な影響を及ぼしますが、なんと言っても腰痛になりにくい身体を作ることがポイントです。腰痛防止のための運動や姿勢の習慣、腰痛になる危険な動作などを紹介しています。

その他、「五十肩」「膝」もあります。

Recipe

家庭で手軽に出来る

冬のレシピ・介護食

鶏肉と大根の煮物

冬におすすめ!
味がしみておいしい

材料 2人分

鶏肉(一口大に切る)・・・1枚
大根(いちょう切り)・・・1/3本
人参(いちょう切り)・・・1本
いんげん(3等分に切る)5本
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ3

作り方

①鶏肉と野菜を切り、いんげんはさっと下茹でする。
②鍋に大根と人参を入れ、ひたひたに水を入れたら火が通るまで茹でる。
③鶏肉を入れ、色が変わったら調味料を入れて、中火で汁気が少なくなるまで煮詰める。
④煮詰まったら火を止め、いんげんを入れて出来上がり!

ひとことアドバイス

管理栄養士
井上真由美

大根は、様々な料理に使用される食材です。風邪予防に効く成分が含まれている食材としても良く知られており、さらに消化にも良いという特徴もあるので、胃腸が弱った時や食欲の無い時でもお勧めです。

高齢者にやさしい介護食

高齢になると、噛む力と飲み込む力が衰えてきます。当院では、安心して食事を食べることができるように、5種類の形状に調理して食事を提供しています。その中から4種類の食事の形状を紹介します。

①常食

私たちが普段食べている食事の形状です。

②刻み食

食材を1センチくらいの大きさにカットした食事の形状です。歯があってもしっかりと噛めない方に提供されます。

刻み食完成形

刻み食大きさ

③超刻み食

食材をミキサーやフードプロセッサーにかけ、みじん切り程度に細かくした形状です。噛む回数が少なくてすむため、噛む力が低下している方や丸飲みの多い方に提供されます。

超刻み食完成形

超刻み食・ミキサーにかける

④ミキサー食

食材をミキサーやフードプロセッサーにかけてペースト状にしたものです。飲み込む力が弱い方に提供されます。ペーストの固さによっては、ムセることがあるため注意が必要です。水っぽくなってしまうときは、市販されているトロミ剤を利用してペーストの固さを調整できます。

ミキサー完成形

硬さ目安

在宅で介護をされているご家庭や高齢の家族のいるご家庭で、食事をつくる際に参考にしてみてください。

川西湖山病院 理念

自らが受けたいと思う医療・福祉の創造

基本方針

1 療養型病院として、急性期病院では実施できない長期間にわたる医療、リハビリテーション、介護による病状改善を目指します。

2 苦痛のない穏やかな日々を過ごせるための医療の実践を行います。

3 介護老人保健施設、グループホーム、在宅部門との連携により、患者さんならびにご家族の方に不安のない介護ができるように支援を行います。

4 限りある医療資源を最大限に有効活用し、地域の方々により多くの医療福祉サービスを提供することを目指します。

●外来診察表

	月	火	水	木	金
午前	小肥(※こひ)・後藤(ごとう)	小肥	乾(いぬい)	乾	後藤
午後	後藤	小肥	乾	後藤	小肥

診察時間／午前 9:00～12:00（受付時間 8:30～11:30）
午後 2:00～ 5:00（受付時間 1:30～ 4:30）

※訪問診療のため、第1月曜日午前は小肥医師が不在となりますので、ご了承下さい。

ボランティア ありがとうございました

（ダリア植え込み・除草作業）
かがやきの丘協力会 様

職員募集 お気軽にお問い合わせください

募集職種
・看護師（正・准）
・介護士

院内保育所あり
併設のかがやきの丘並びに、訪問看護ステーションでも募集あり

【お問い合わせ先】
医療法人社団 緑愛会 TEL 0238-54-2920 人事総務部 海老名・鈴木

医療法人社団 緑愛会 川西湖山病院
〒999-0145 山形県東置賜郡川西町大字下奥田 3796-20
TEL 0238-54-2100 FAX 0238-54-2101
入院相談フリーダイヤル 0120-037-580
http://ryokuaikai.com

表紙／言語聴覚士 佐藤優里