

hakuai hospital

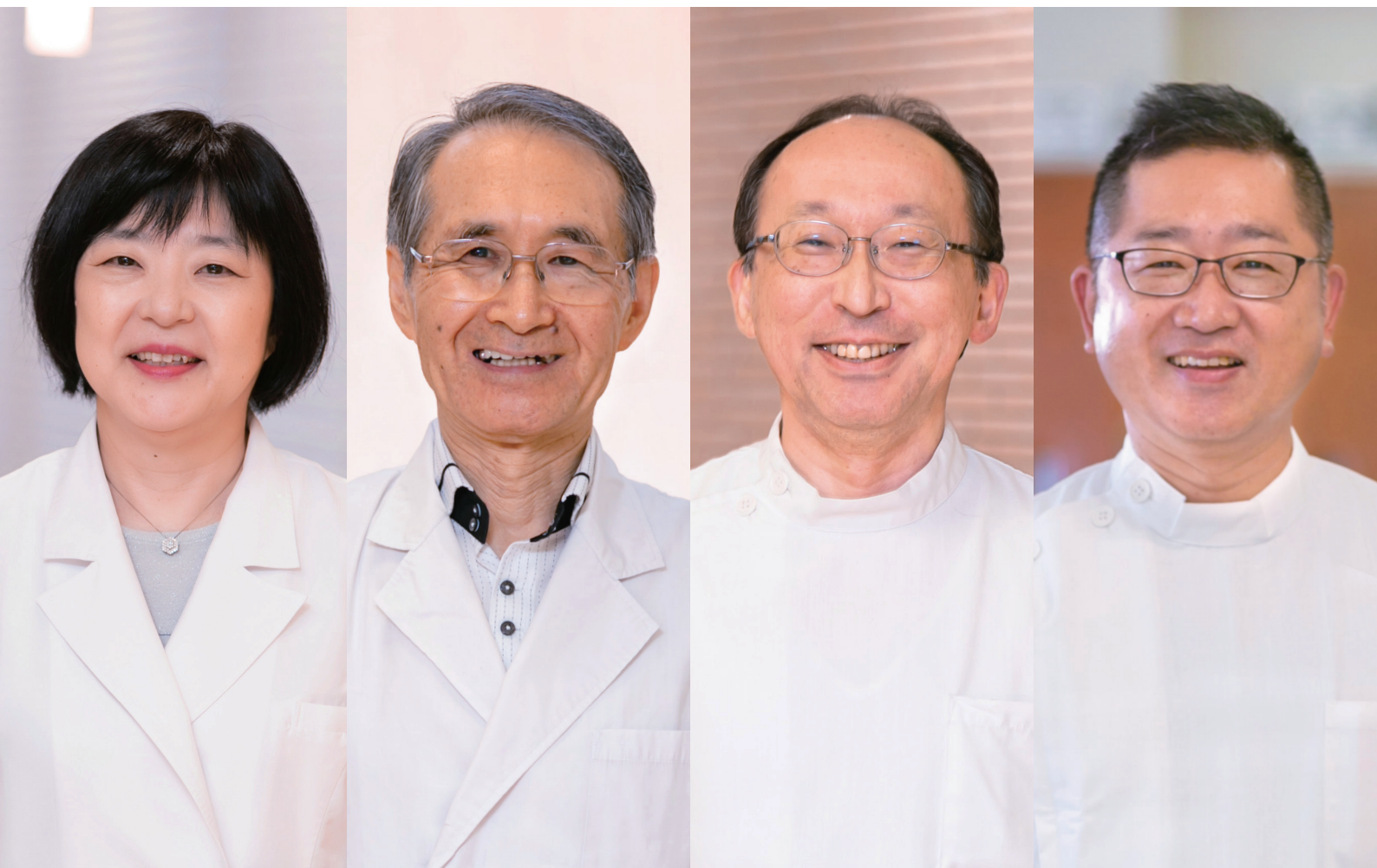
はくあい



博愛会病院広報誌

創刊号

2018.秋



地域包括ケアシステムと健康経営 これからの博愛会病院

はくあい
TOPICS

地域をつなぐ医療とリハビリテーション
地域包括ケア病棟

自宅でチャレンジ リハビリ体操・健康! レシピ!

特定医療法人財団 博愛会病院



副院長
村田 詳子

副院長
田畑 伸二

院長
三澤 正

地域包括ケアシステムと健康経営

これからの博愛会病院

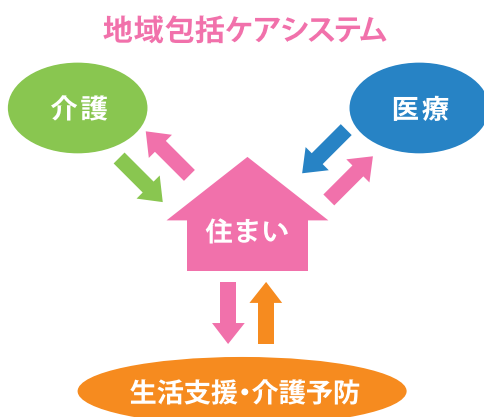
住み慣れた地域で生活を続けるために、博愛会病院ができることは何か。地域の健康を支え、必要とされる病院であるために。また職員にとっても働きやすい環境づくり、「健康経営」の実践について三澤院長、田畑副院長、村田副院長にお聞きしました。

はじめに、地域包括ケアシステムとはどういったものなのでしょうか？

三澤 「地域包括ケアシステム」と呼ぶと難しく思えますが、簡単に説明すると「住み慣れた地域ですつと元気に生活を続けることができ」ための仕組みづくりのことです。病気になるったら、近所のかかりつけのクリニックや病院で診てもらえたり、介護状態になってもご自宅で必要な介護サービスが利用できたりすることです。

もちろん、博愛会病院だけでは、すべてを完成できません。安心して地域の中で暮らせるために、行政や

地域の方々、近隣のクリニックの先生方とも協力して、地域全員で助け合ってつくっていく必要があります。



博愛会病院が担うべき、地域での役割について教えてください。

田畑 病院にはそれぞれ機能・役割

※1.地域包括ケア病棟:急性期治療を終了し、すぐに在宅や施設へ移行するには不安のある方、在宅・施設療養中から緊急入院した方に対して、在宅復帰に向けて診療、リハビリを行うことを目的とした病棟

回復期リハビリテーション病棟:脳血管疾患、大腿骨・骨盤などの骨折、胸腹部手術などの急性期治療を終えて症状が安定した方に対し、集中的にリハビリテーションを行う病棟

※2.健康経営:『健康な従業員が収益性の高い会社をつくる』という観点から、企業が自社の従業員の健康サポートを積極的に取り組む経営スタイルのこと

があります。博愛会病院は、福岡市の中でも特に「リハビリテーション」に力をいれている病院です。博愛会病院には、**地域包括ケア病棟**と**回復期リハビリテーション病棟**の二種類の入院機能があります。どちらも急性期病院から退院された後、リハビリを行い、ご自宅にスムーズに戻るようにサポートしています。

博愛会病院のことを地域の皆さんに知っていただくことが大切だと思っています。どんな病院なのか、何ができるのか。どのような医師、看護師、スタッフがいますのか。わからないことがあれば何でもご相談ください。「病氣・介護のことが何でも相談できる」それが地域での博愛

今まで以上に 専門的な リハビリテーションを



副院長 岡崎 哲也

9月から博愛会病院・副院長として着任いたしました。「リハビリテーション科専門医」とは、まだまだ聞きなれない言葉かもしれません。リハビリテーション科専門医としての経験と博愛会病院での新しい学びから、患者さんや地域の方々のお役に立てるよう日々努力したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

出身教室

産業医科大学 リハビリテーション医学
専門医・認定医
日本リハビリテーション医学会認定臨床医
日本リハビリテーション医学会専門医
日本リハビリテーション医学会指導医
専門分野
リハビリテーション医学全般
高次脳機能障害



会病院の役割だと思っています。

博愛会グループで取り組んでいる「健康経営」について教えてください。

村田 医療・介護サービスを提供している私たちが健康で生き活きとして働けるということが患者さん、利用者さんのために不可欠だと認識し、「健康経営」に取り組んでいます。

世間で言われる「ブラック企業」

ではなく真つ白な「ホワイト企業」を目指し、健康優良法人2018ホワイト500の認定も2年連続で取得することができました。「健康経営」が単に病気がない、健診で異常がないということではなく、身体も心も元気で、プライベートでも仕事においても人生を大いに楽しんでもらいたいと思います。

これからの博愛会病院が目指すものは？

三澤 田畑先生も言われていますが、「地域包括ケアシステム」の中ではもちろん、この地域で、博愛会病院が「何ができるか」を明確に示し

ていかなければいけない。9月よりリハビリテーション専門医・指導医でもある岡崎先生も入職され、より高度なリハビリも可能となります。このように博愛会が行っていることをもっと知ってもらうために、病院だけでなく職員も、そして院長から動かないといけない。地域の方へ理解してもらうには、病院のだけでなく、積極的に地域の行事や公民館での健康教室など、どんどん出ていきたいと思っています。

ここに「博愛会病院」があるという存在感というか、医療・介護の枠をはずし、地域の方がお茶でも行こうかという、もっと近い場所や存在になりたいと思っています。

地域をつなぐ医療とリハビリテーション 地域包括ケア病棟



在宅復帰に向けた医療やリハビリテーションを行う「地域包括ケア病棟」。
地域包括ケア病棟の対象となる患者は？ 病棟の特徴は？

地域包括ケア病棟 3つの役割

博愛会病院では、「地域包括ケア病棟」(3階病棟50床)を運営しています。地域包括ケア病棟には、下図のように3つの役割と特徴があります。

① 急性期からの受入

急性期の治療が終了し病状が安定したものの、すぐにご自宅や施設などでの療養に移行することには不安がある患者さんに対して、在宅復帰に向けて、医療管理、診療、看護、リハビリを行います。

② 在宅生活への復帰支援

専任の社会福祉士(MSW)を配置し、入院中も患者さん・ご家族との面談や症状・状態に合わせた介護サービスのご提案など、退院後の生活が安心して送れるようにサポートしています。

③ 緊急時の受入

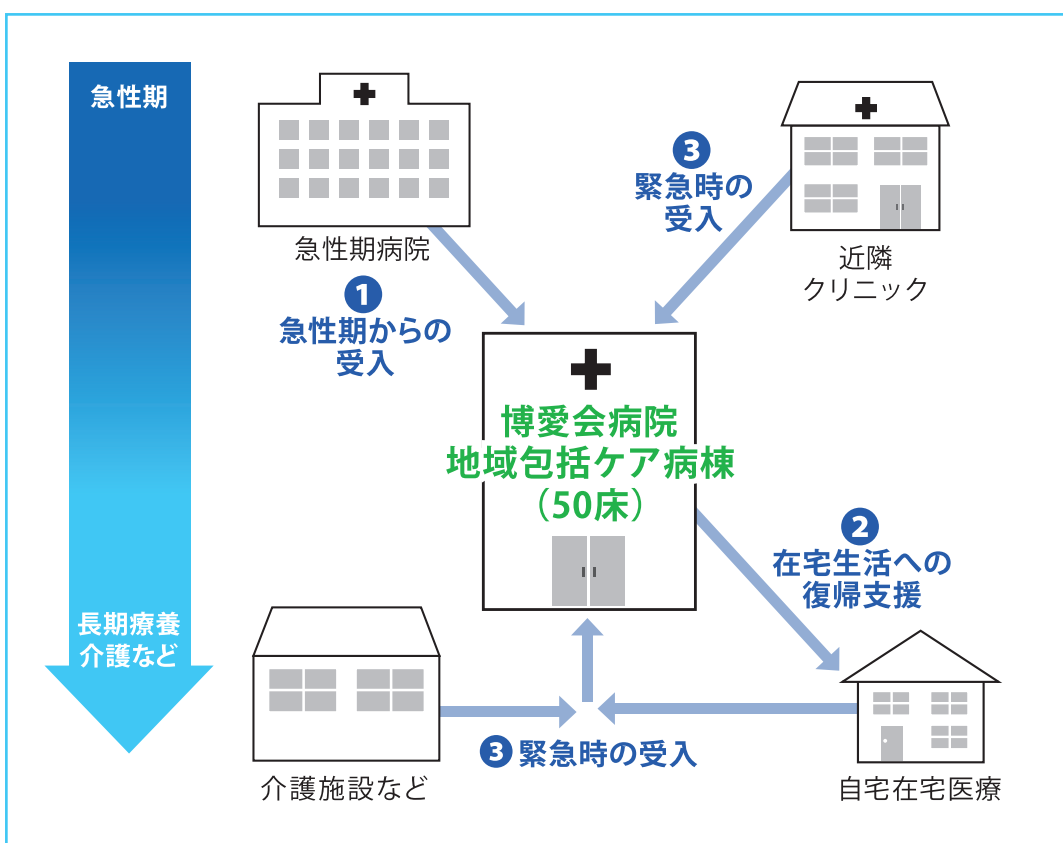
地域のクリニックや介護施設とも連携し、発熱や痛みなど病状が悪化した方や、骨折などで日

常生活に支障がある方などを受け入れます。

365日・毎日リハビリ 食べるためのリハビリも

入院期間は最大60日となって

おり、土日祝日もリハビリを毎日行っています。病棟には、リハビリスタッフ以外にも、歯科衛生士を配置し、「口から食べる」機能改善にも力を入れています。



入院から退院、退院後のサポートまで

退院後のサポート

かかりつけ
クリニックとの
連携

在宅サービス
・在宅クリニック
・訪問看護
・訪問リハビリ

通所サービス
・デイケア
・デイサービス



退院後も、安心して在宅生活を過ごせるように、通所や在宅訪問サービス、かかりつけのクリニックなどの連携などサポート体制も万全です。

入院

地域包括ケア病棟
最長60日

リハビリ

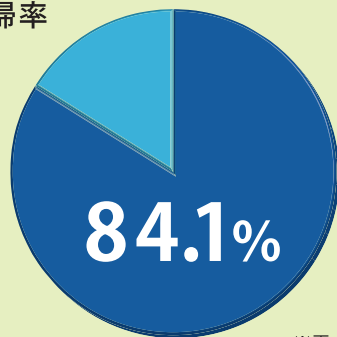
365日実施
土日祝日も

病状安定

在宅復帰可能
退院調整

退院

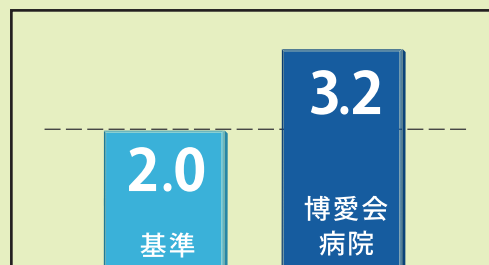
在宅復帰率



※平成29年度実績

在宅復帰率(ご自宅や在宅扱いとなる介護施設などに退院した割合)は、基準の70%を超える84.1%となっています。

リハビリテーション1日平均実施単位数



※平成29年度実績

リハビリテーションの実施単位数(1単位:20分)も基準の2.0を超える3.2単位の実施となっています。



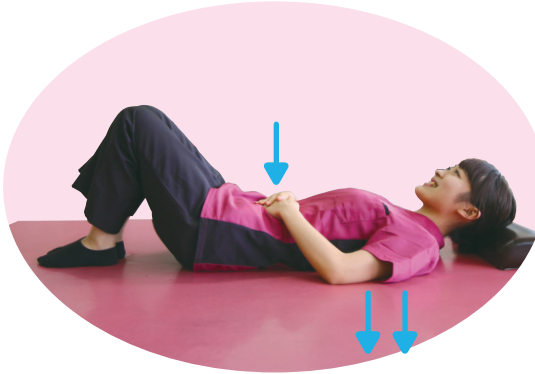
「口から食べる」
歯科医師との
連携も

福岡市歯科医師会と連携し、通常の虫歯や入れ歯の治療にとどまらず、食べる機能の向上に力を入れています。また、病院内には歯科衛生士も配置しており、食べるための機能訓練なども実施しています。

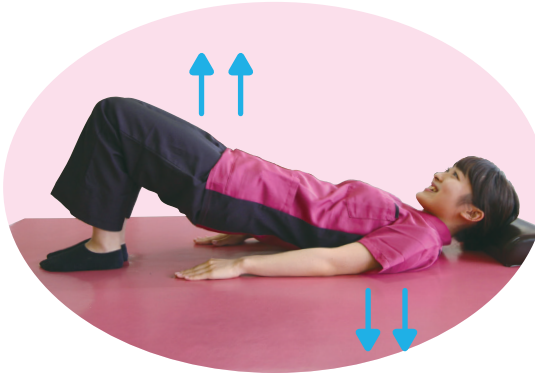
腰痛体操

腰の痛みは、誰もが経験する症状のひとつです。痛みの予防や軽減を図るための方法のひとつとして、腰痛体操があります。体操を行うことで、足腰の筋肉を強くしたり、縮んだ筋肉を伸ばしたり、動きの悪い背骨をスムーズに動かせるようになります。

1 お腹に力をいれます
背中を床を押すように
します。



2 腰を上げます
頭や肩を床から離さない
足の裏をつけましょう。



3 片膝を抱えて
ゆっくり引きつけます。
(左右交互に行います)



4 両膝をかかえこみます。
額を膝に近づけるように頭を
持ち上げ身体を丸めます。



5 足首を曲げる。
膝を伸ばして足をあげる。
(左右交互に行います)



6 ヘソをのぞき込むように
両肩を持ち上げます。
両膝をたてます。



ポイント

- ① 1日に5回～6回にわけて少しずつ根気よく!
- ② 1つの体操を3～5回繰り返す
- ③ 3か月ぐらい続けないと効果がありません
- ④ 順序はこだわらなくてもよい
- ⑤ 年齢・体力に応じて回数、屈伸の角度を加減して心地よい疲労を残す程度に

自宅で
チャレンジ

健康!
レシピ!

豚肉と温野菜の ピーナッツソース



美肌
効果

疲労
回復

エネルギー 218kcal
塩分 1.6g

豚肉と温野菜のピーナッツソース材料

豚モモスライス2mm 80g	〈ソース〉
〈下味〉	ピーナッツあえの素…7g
おろし生姜……………2g	水……………7.5g
〈下に敷く〉	砂糖……………1.5g
リーフレタス(グリーン)2枚	オイスターソース…2.5g
キャベツ……………35g	濃口醤油……………3g
もやし……………30g	輪切り唐辛子…………0.1g
〈付け合わせ〉	ごま油……………0.5g
人参……………10g	酢……………2.5g
(冷)いんげん……………10g	

作り方

- 1 キャベツは短冊切り、人参は輪切り(大きければ半月切り)にする。キャベツ・もやし・人参・いんげんをそれぞれ茹でる。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 2 鍋にソースの材料を入れ、火にかける。沸騰したら火を止める。火を止めた後に酢を加える。
- 3 豚肉を茹でる。
- 4 お皿にリーフレタスを敷き、キャベツもやしをのせ、上に豚肉を盛り付ける。人参といんげんを添える。上から②のソースをかける。

【作り方ポイント】

- ソースの酢は加熱すると酸味が飛んでしまうため、加熱終了後温度が少し下がったところに加えます。
- 豚肉は茹で過ぎると固くなってしまいますので、しゃぶしゃぶするようにさっと茹でます。

豚肉・ビタミンB1

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に使われる栄養です。「疲労回復には



豚肉」と聞きますが、ビタミンB1が細胞を活発化し、集中力を高め、イライラを鎮めるのに効果があるといわれているからです。

ビタミンB1は、甘い物やお酒が好きな人、白米を大量に食べる人は不足しがちです。また、頭や神経を酷使する人もビタミンB1を消耗します。脳など神経細胞はブドウ糖のみをエネルギー源にするため、多くのビタミンB1が糖代謝に必要です。炭水化物(ご飯やパンなど)を効率よくエネルギーに変換するために、積極的にビタミンB1の多い豚肉などを食事に取り入れましょう。

ピーナッツ・ビタミンE・オレイン酸



ピーナッツに含まれる脂質は、オレイン酸が多く、オレイン酸には、血中のコレステロールを適正に保つ働きがあります。善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールだけを減らす効果があるといわれています。また、がんや動脈硬化、心疾患や脳疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防する効果もあります。さらにビタミンEには強い抗酸化作用があり細胞を丈夫にし、老化、がん、心筋梗塞、脳卒中予防となります。また、血行を良くし、冷え性や血行不良による肩こりを改善する効果もあります。

健康談話

秋から冬にかけての季節の変わり目は、朝晩の気温の変化などから体調を崩して風邪などをひきやすくなるので、注意が必要です。もともと人間には、「恒常性(こうじょうせい)」維持機能と呼ばれる、常に体の環境を快適な状態に維持する働きがあります。

「ホメオスタシス」とも呼ばれるこの機能は、暑くなって体温が上がったら汗をかいて体を冷やす、運動して酸素が足りなくなったら呼吸を早くするなど、無意識のうちには体を安定した状態で保っています。

しかしこの働きは、自律神経など「心」のバランスが崩れるとうまく作動しません。

無意識に調節してくれていた機能に甘えることなく、意識的に健康を考え、自分を守ることが健康維持の秘訣です。



外来診療担当案内

2018年10月1日現在

(受付時間) 診療時間	診察室	科目	月	火	水	木	金	土
(8:30) 9:00 }	1診	内科	渡辺 (内科・糖尿)	三澤 (内科・消化器)	渡辺 (内科・糖尿)	根井 (内科・消化器)	渡辺 (内科・糖尿)	渡辺(隔週)
	2診	内科	村田 (内科・リウマチ)	村田 (内科・リウマチ)		村田 (内科・リウマチ)	津留 (内科・糖尿)	村田(隔週)
	3診	内科	田畑 (内科・肝臓)		田畑 (内科・肝臓)	田畑 (内科・肝臓)	田畑 (内科・肝臓)	根井/田畑
	4診	内科	三澤 (内科・消化器)	木村 (内科・糖尿・消化器)	根井 (内科・消化器)	木村 (内科・糖尿・消化器)	三澤 (内科・消化器)	三澤/川端
	5診	内科	温 (内科・呼吸器)	玉利 (内科・循環器)	玉利 (内科・循環器)	玉利 (内科・循環器)	阿比留 (内科・循環器)	玉利(隔週)
	6診	整形外科	山本	竹下	山本	竹下	山本	
	内視鏡室	内視鏡 (胃)	根井	國武	國武・三澤	國武	國武	
(13:30) 14:00 }	1診	内科			松岡	出石		
	2診	内科			村田		玉利 予約	
	3診	内科		川端 予約			石川	
	4診	内科		三澤	國武 予約 (14時~16時)		三澤	
	5診	内科	温					
	内視鏡室	内視鏡 (大腸)	國武	國武	根井	國武		
(16:30) 17:30								


博愛会病院
 〒810-0034 福岡市中央区笹丘1丁目28番25号

総合案内	TEL.092-741-3553
健診センター	TEL.092-781-9496
入退院支援センター	TEL.092-741-3530



博愛会地域リハビリテーションセンター
 (Vigor Club) TEL.092-737-7601
 〒810-0034 福岡市中央区笹丘1丁目25番7号 フランソレイユ笹丘1F

老健センターささおか
 (介護老人保健施設) TEL.092-741-3737
 〒810-0034 福岡市中央区笹丘1丁目28番25号

デイサービスセンター草ヶ江 TEL.092-725-1110
 〒810-0045 福岡市中央区草香江2丁目14番9号 クランオン草香江1階

博愛訪問看護ステーションささおか TEL.092-735-7070
 〒810-0034 福岡市中央区笹丘1丁目28番15号ピアステージ笹丘2階

博愛訪問リハステーション ささおか TEL.092-741-2636
 〒810-0034 福岡市中央区笹丘1丁目28番15号ピアステージ笹丘2階

博愛居宅介護支援センターささおか TEL.092-721-1711
 〒810-0034 福岡市中央区笹丘1丁目28番15号ピアステージ笹丘2階