

広報 第九号

さくら前線

「大地に根を張り、青々と繁り実る、
老健らしい老健」を目指して



介護老人保健施設 橋苑
顧問兼医師 清藤 大輔

老健橋苑は今、じつに成長めざましい、注目すべき頑張り屋さんチームです！皆さま、橋苑をぜひ応援よろしくお願いたします。

老健橋苑は現在、「橋苑、在宅復帰にチャレンジ！」を掲げて、職員一丸となって「(超)在宅強化型老健」を目指しております。しかしそれは、決して簡単な道ではありません。なぜならそれには、在宅復帰率50%超、ベッド稼働率が10%以上など、まことに厳しい条件をクリアせねばならないからです。

ちょうど一年前、さくらライフ橋苑として再出発するまでは、橋苑はいわゆる「従来型」の老健でしたが、それからメキメキと職場改革に取り組み、今では日々、現場にては要介護の方々の自立支援と病状安定に真剣勝負で汗

を流す一方、家庭で介護される家族の方々の、在宅介護の不安や負担にお応えする家族支援に、全員で笑顔いっぱい取り組んでいます。

ハードな仕事ながらも笑顔で、かつ真剣に取り組めるようになった最大の理由は、職員の一人ひとりが、この職務改革をとおして、「老健という職場の素晴らしさ」に目覚めてやまないからでしょう。

人間は、自ら学ぼうとすることしか、決して身につけることはできないものですが、橋苑の職員の皆さんの、「変わるんだ！」という前向きでひたむな思いは本物でした。その真剣な仕事ぶりには、心打たれずにはいられません。

老健は、地域の在宅介護の問題に「ワンストップソリューション」としてお応えする、「大規模多機能施設」です。お家に帰って頂いた後は、一生涯フォローアップを続け、必要なタイミングで何度でも「出たり入ったり」を繰り返して頂きます。入所中は、リハビリテーション施設として、自立支援と病状安定に注力。ご本人もご家族も「リフレッシュ」して帰って頂きます。ご自宅ではデイケアとショートステイなど、サービスを駆使して在宅生活を応援いたします。生涯別宅のように繰り返しご利用頂き、最後はお看取りまで。これが、橋苑が

「地域循環型老健」として、地域のお役に立つ姿です。要介護や認知症でも、「ご家族とともにご自分らしく、あられますよう」、「自立支援を基本とした当たり前の生活づくりを、住み慣れた自宅・地域で最後まで」を施設理念として邁進して参ります。それが、「大地に根を張り、青々と繁り実る、老健という地域ケアシステムの拠点」へとひた走る一歩ずつである、と信じております。

今後とも、橋苑を何卒よろしくお願い申し上げます。

施設紹介 『橋苑について』



橋苑は東京都練馬区に平成二十三年四月に開設されました。周辺には姉妹施設となる第二橋苑。グループホームのあすかの里、第二あすかの里、医療療養型病院の練馬さくら病院があり、病院、各施設と連携し、地域の医療・福祉・介護に貢献できるよう取り組んでおります。

● 介護老人保健施設とは

主に医療ケアやリハビリを必要とする要介護者が入居する施設です。食事や排泄、入浴介助といった介護サービスを提供致します。病院、老人ホームと自宅の中間的な役割をもっており、在宅復帰を前提としたリハビリが中心となります。医師、看護師も常駐しております。



栄養課だより

ストレスと栄養

管理栄養士 針塚 美恵

現代社会においてストレスを避けて生きていくことは、もはや不可能といっても良いでしょう。個人の対処能力を高める方法として、ストレスに関する正しい知識を習得する、健康的な生活習慣によって、心身の健康を維持する、自らのストレスの状態を把握する、リラククスできるようになる、趣味や旅行などの気分転換をはかるなどがあげられます。

ストレス状況下ではエネルギーや栄養素の必要量も増加します。

ストレスがかかった状態になると、消化液の分泌や消化管の運動は低下して、一般的には食欲が落ちます。その一方で、ストレスに対応するために必要なエネルギーは増加します。さらに体内でたんぱく質の分解も進みます。したがって、ストレス状況下では、エネルギーとたんぱく質をしっかり補給することが大切です。

またエネルギー産生するためには、ビタミンB群（B1・B2・ナイアシン・B6など）は欠かせない栄養素です。さらに体の中では、ストレスに対抗しようとするホルモン（アドレナリン）の分泌が盛んになり、そのホルモンの合成にビタミンCが多量に消費されます。よってこれらのビタミンは、普段よりも十分に摂取しなければなりません。

せん。

ストレスを紛らわせる手段としてたばこを吸う人もいますが、喫煙により体内では活性酸素が大量に発生します。その活性酸素を抑制・除去するために抗酸化作用をもつビタミンCの需要も高まり、血液中のビタミンC濃度は低値になります。つまりストレスでビタミンCの需要が高まっている状態なのに、喫煙でさらにストレス状況を悪化させているのです。たばこは百害あって一利なしです。余計なストレスをこれ以上増やさないためにも禁煙を進めていきましょう。



お知らせ

● 医療相談窓口

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。



診療案内(10月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	瓜田	瓜田	瓜田	柿沼 ※1	内科 医師
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	大串 (群大)	真木 (群大)	休診	中澤 (群大)	笹口 ※2	(群大)
	午後						休診

※1 第1・3金曜日(2日・16日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第1・3金曜日(2日・16日)は、外科休診となります。

◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はご相談ください。

◆ 10月休日当番医は、11日(外科)・25日(外科)となります。

※ 外科医師交代 朝比奈 ⇒ 大串 (月曜日担当)

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>