

ゆるめき



- 【理事長のあいさつ】
- 高齢者医療
- 【うまげな話】
- 「ビオチンの効能」
- 【健康ひろば】
- 「教えて糖尿病②」
- 【委員会活動紹介】
- 「教育委員会」
- 【行事報告】
- 日本医療マネジメント学会香川支部学術集会
- 第8回まんのう健康・福祉まつり
- 高齢者雇用
- 【編集後記】

- 病院理念
- 信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する
- 基本方針
- 良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
- 患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
- 医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます
- 患者の権利章典

1. 医療を受ける権利	3. 知る権利	5. 学習する権利
2. 自己決定権	4. プライバシーに関する権利	6. 参加と協同



● 高齢者雇用



香川高齢・障害者雇用支援センターでは、『70歳まで働ける企業の実現に向けて』取り組みを行っています。今般、高齢者雇用先進事例集・2013年(香川版)に当院が掲載されました。特に当院では、80歳でも売店の業務を毎日元気に行っている姿が評価されました。

両立支援推進委員会

● 第8回まんのう健康・福祉まつり

平成26年3月21日に開催された第8回まんのう健康・福祉まつりに医療法人圭良会から永生病院、通所介護 いこいの家、通所介護げんきの郷が参加しました。パネル展示の他にミニミニデイ体験では、口腔体操やリハビリ体操、食べ物を飲み込む力が弱い方にも食べやすいソフト食の紹介とソフト雑煮の試食会を行いました。たくさんの方に参加していただき、一緒に体操をしたり、興味深く説明を聞いていただくことができました。

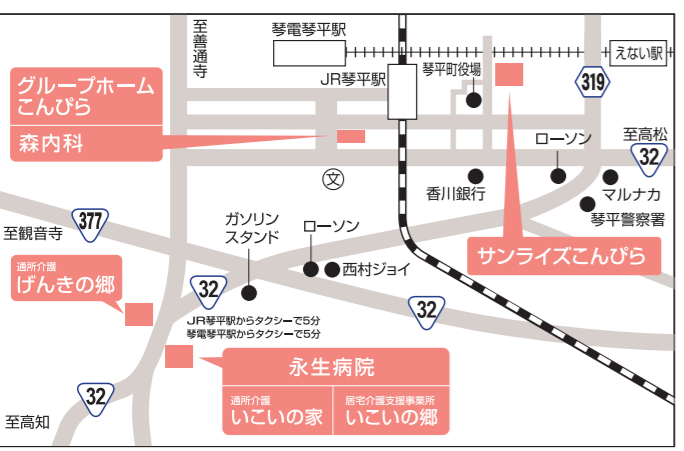


【編集後記】

2月には、2週間続けて大雪に見舞われ慣れない環境で大慌てでした。冬の寒さが厳しかっただけに、春の訪れが一層うれしく感じられます。桜前線が北上する中、新年度が始まりましたが、5月に「日本病院機能評価」の更新審査を受審すべく、これまでの業務を一から見直しています。地域に根ざした医療・介護を提供していくために、何をすればよいのかを考えながら今年度も頑張りますのでよろしくお願ひ致します。



3月25日 ひまわり託児所終了式



- 医療法人圭良会
- 永生病院 香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
 - いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
 - いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
 - げんきの郷 (通所介護) 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
 - 森内科 香川県仲多度郡琴平町167 Tel 0877-73-4188
 - グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護) Tel 0877-73-0811
 - サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護) 香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第35号
 発行元：医療法人圭良会 永生病院
 編集者：医療サービス改善委員会
 住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
 TEL:0877-73-3300
 FAX:0877-73-3202
 永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
 eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
 発行年月日：平成26年4月8日

高齢者医療

「社会保障と税の一体改革」の名のもと、いよいよ消費税が5%から8%にあがりました。年金、医療、介護と子育て支援の4本柱について、よいかたちで継続維持していくためとのことですが、今後実際はどのようになっていくのか、不安が多々あります。2025年には団塊の世代が75歳以上となり、まさに高齢者医療・介護にかかる財政は膨大にふくらむことが予想されています。

今回の診療報酬改定には、2025年に向けて種々の施策がうちだされており、患者の流れを在宅へとすすめていく強い方向性が随所にみられます。それぞれの地域での地域包括ケアシステムを構築していくために必要なことと思われませんが、中小病院にとっては、どれもハードルが高いものばかりです。

私ども中小病院は地域の基幹病院の後方病院として、急性期医療を終えた後の医療を担っていますが、急性期医療を終えたとはいっても、まだ病状不安定な医療度の高い患者が多いのが実状です。また高齢者特有の複数の疾患を合わせもった状態であり、さらには認知症もすくなく認められ、病状を安定させていくために、治療・ケアにおいて難渋することが多々あります。これまで

主に急性期医療に人的資源、経済的資源が投入されてきましたが、今後高齢者医療をよりよい形で治療・ケアしていくためには、人的にも、経済的にも少し余裕がほしいと考えます。当然無駄を省き、より効率のよい形をめざすべきですが、専門的に臓器別で診る急性期医療と異なり、高齢者医療はマニュアル化できないところが多く、種々の身体機能が低下している状態での薬物療法、リハビリテーション、栄養管理など行わなければならない、またさらには終末期治療などについて本人・家族を含めた検討も必要になります。

人生の終末に向けて、より効率の良いその人にふさわしい治療・ケアが行われるよう、高齢者医療に関して学問的に研究がすすめられることを望みます。そして、ガイドライン作成などができると考えます。

理事長 森 伊津子



【第7回】 ~野菜について~ ビオチンの効能

ビオチンというのは、腸内細菌によってつくられるビタミンでビタミンB群の一種です。3大栄養素である糖質・脂質・たんぱく質がエネルギーに変わる時の代謝に深く関わっています。今回は、この「ビオチン」についてご紹介したいと思います！

ビオチンの主な効果効能

- 皮膚炎の予防 (アトピー性皮膚炎の改善)
- 毛髪健康維持
- 代謝のサポート

微量ですが、さまざまな食品に含まれ、バランスの良い食事をとっていれば十分満たされます！

成人1日あたりの摂取目安量 45ug

ビオチンを多く含む代表的な食品とは...

ビオチンを含む食品	含有量(ug)/100g中	ビオチンを含む食品	含有量(ug)/100g中
牛レバー	75	大豆(乾燥)	60
卵	25	玄米	12
ほうれん草	7	にんじん	5
トマト	4	たまねぎ	3.5



健康によい野菜の摂り方
野菜をたくさん食べましょう！

栄養科

春野菜をふんだんに使ってビオチン効果!!

うまげな料理カード
牛レバー入り春野菜炒め 2人分

材 料 牛レバー:200g 人参:1/4本 春キャベツ:1/4玉 新玉ねぎ:1/2個 もやし:1/2袋 にんにく(みじん切り):少々 しょうが(みじん切り):少々 グリーンアスパラ:2本 ごま油:大さじ1 日本酒:大さじ1 塩:こしょう:少々 濃口しょうゆ:大さじ1 オイスターソース:大さじ1

作り方 ①ごま油を入れたフライパンを熱し、みじん切りにしたにんにくと生姜を入れる。
②香りができたら、レバーを炒め、火の通りにくい野菜から順に炒めていく。
③ある程度火が通ったら、調味料を入れる。

健康ひろば 第22回 テーマ 「教えて!糖尿病②」

どのくらいの運動をすればよい?

歩行運動なら、1日約1万歩、消費エネルギーに換算するとほぼ160~240kcalの消費が望ましいとされています。歩行運動の目安は1回につき15~30分間、1日2回行います。毎日行わなくともかまいません。1週間に少なくとも3日以上以上の頻度での歩行運動が望ましいとされています。

歩行運動は、いつでも、どこでも、ひとりでもできますし、体力や年齢にあわせて歩き方やスピードを変えることができます。これなら、まとまった運動時間がなかなかとれない人でも、歩行をともなう通勤、通学、買い物などで、実施できます。

軽い運動	やや強い運動	強い運動	激しい運動
軽い散歩 30分前後 軽い体操 30分前後	自転車(平地) 20分前後 ゴルフ 20分前後 ウォーキング(速歩) 25分前後	ジョギング(強い) 10分前後 テニス 10分前後 自転車(上り坂) 10分前後	水泳(クロール) 5分前後

● ちなみに...

2008年度・内閣府発表の「食育白書」内で各都道府県別平均歩数で香川県は、男性:38位(6649歩)、女性:34位(6551歩)と、下位に低迷しています。2008年の糖尿病による死亡率では香川県は全国第5位です。香川はうどんが有名で炭水化物摂取過剰に加えて車社会で運動量が少なく糖尿病になりやすい環境がそろっています。「うどん」「車」に気を付けましょう!

内科 細谷 武史

委員会活動紹介 ②

教育委員会

職員、一人ひとりが専門職としての知識・技術の取得や資質向上を図れるよう、教育計画の立案・実施を行っています。

新採用者・中途採用者オリエンテーション

入社した職員が早く職場に慣れ、法人全体を理解できるようにオリエンテーションを実施しています。また、全部署の特性や雰囲気を知ってもらうための体験研修も行っています。



3月25日 新採用者オリエンテーション

全職員対象の院内教育・院内学会

院内教育は月2回の予定で実施し、医療安全や院内感染、接遇等、業務上必要とされる内容について行っています。又、毎年開催している院内学会では、日頃の業務の中で感じたことや取り組んだ内容についてまとめ、発表を行っています。平成18年にスタートした院内学会も昨年で第8回となりました。院内学会で優秀な演題は、全国学会等で発表しています。

● 日本医療マネジメント学会香川支部学術集会

平成26年3月1日(土)

日本医療マネジメント学会にて「介護療養型病棟における寝たきり患者の外出支援」「当院におけるソフト食への取り組み」「アンケート調査を活用した院内教育の改善」を発表しました。介護療養型病棟が、在宅復帰の難しい患者様やご家族にとってどれだけ必要な所か、自分たちの介護・看護が必要とされているかを多くの医療職の方に知っていただく機会となりました。

