

2016.10

秋号

巻頭記事

あふれる笑顔



October

Vol. 07

発行：年4回発行
発行：医療法人芙蓉会

CONTENTS

- | | | | |
|----------------------------|----|----------------------------|----|
| ■ イベントのお知らせ / いきいきフェスタ2016 | 1P | ■ ふよう's キッチン | 2P |
| ■ 医福介 / あふれる笑顔 | 2P | ■ だしのつま味の利用と減塩を意識した献立 | 3P |
| ■ 地域包括ケアシステムに向けて / 村上病院の役割 | 2P | ■ MKT2014 コラム | 3P |
| ■ 芙蓉会グループ / キャラクター大図鑑 | 3P | ■ 外来担当医表 | 4P |
| | | ■ 介護予防教室のお知らせ / 糖尿病教室のお知らせ | 4P |

第7回

いきいきフェスタ

2016

10月23日

12:30~16:00(開場/12:00)

会場: 県民福祉プラザ4階

- 県民ホール(講話、芸能イベント)
- 大・中会議室(健康チェック等)

**KAZUMIライブ&
蒼天飛龍よさこい演舞**
コラボステージもお楽しみに!!

司会進行 **野坂 真理**
のさかまり



タイムスケジュール

- 12:00~ 開場
- 12:30~ 健康講話 (45分)
テーマ「認知症について」
芙蓉会病院 医師 阿部 圭 先生
- 14:00~ 健康講話 (45分)
テーマ「あなたの「かかりつけ医」は？」
村上病院 医師 橋川 正利 先生
- 14:50~ 芸能イベント (60分)
「KAZUMIライブ&蒼天飛龍よさこい演舞」
- 16:00 閉会



健康講話

「認知症について」 芙蓉会病院 医師 阿部 圭 先生

2020年には約300万人とも言われる認知症について、お話をさせていただきます。

「認知症とはどんな病気」

主な認知症の種類や症状などについて基礎知識をお話します。

「認知症と診断するには」

認知症は単なる物忘れ症状とは違います。症状だけでなくどのような検査をして診断するのかをお話します。

「どうして認知症になってしまうのか」

脳の血管が詰まって起こる脳血管性認知症と原因がまだわからないアルツハイマー型認知症などについてお話します。

「治療について」

薬と薬以外の治療法、病院以外でできることについてお話します。

「予防法はあるの？」

認知症になりにくい生活習慣や脳のトレーニングなどについてお話します。



健康講話

「あなたのかかりつけ医は？」 村上病院 医師 橋川 正利 先生

健康で長生きをしたいという願いをサポートするために、医師「かかりつけ医」の役割は重要です。

○なんでも相談できる「かかりつけ医」はいますか？

○今の担当医は「かかりつけ医」ですか？

みなさん一緒に考えてみましょう。

「かかりつけ医」をどのように見つけたらと悩んでいるあなた。医師の立場から、かかりつけ医を探して出会うための1つのキーワードをご提示します。

医福介

あふれる笑顔



足の血行促進!今夜はぐっすり眠れそう!



健康チェック!あなたの骨密度は大丈夫?

介護老人保健施設
ニューライフ芙蓉

ニューライフ芙蓉デイケア科は、1日平均70名程にご利用頂いています。リハビリを中心に各種活動、入浴、食事、他者とのふれあいなど、楽しく一日を過ごしていきます。ちなみに：私のおすすめはリラックスタイム(足湯)です!!こちらは、スタッフが利用者様と色々な話をしながら手や足のマッサージを行います。「夜にぐっすり眠れる。足が軽くなった。ありがとう。」

などのあたたかいお言葉、笑顔を頂いています。(こちらこそありがとうございます) 今後もスタッフ一丸となり、デイケアの日を心待ちにして頂けるように「安心・真心・ふれあい・笑顔」を利用者様にお届けし、心身機能の維持、向上やご家族様の身体的・精神的負担を軽減する事に努めていきます。



美女2人の司会で
お誕生会はいつも大盛況です



お住まいになる地域と顔の見える連携を

村上病院

地域医療の再編が進み、行政では病院機能報告制度※1に基づく地域医療構想※2が策定され、病院の機能と役割が明確化されます。村上病院は回復期・慢性期病院の役割と位置づけ、患者様が自分の住居のように安心して入院できるよう全室個室のプライバシー環境を整備しております。また、在宅療養支援病院として「要請があれば24時間365日訪問する対応」も強化しております。更に、平成28年10月には治療終了後に住み慣れた在宅への退院支援を強化した、地域包括ケア病床を10床設置する予定です。村上病院は、患者様の生活支援をお住まいになる地域と共に「顔の見える連携」を更に深め、「なおす医療」から「なおし支える医療」に注力していきます。

村上病院の役割

入院・通院・在宅でのケアを
切れ目なく、必要に応じ対応します。

外来医療

在宅療養支援病院

日常生活圏

住まい

- ・かかりつけ
(医師・歯科医師・薬剤師)
- ・地域包括支援センター
- ・24時間対応訪問介護
- ・小規模多機能施設
- ・訪問診療・訪問看護
- ・入所・通所リハビリテーション

入院医療

地域包括ケア病床
回復期リハビリテーション病床



※1 病院機能報告制度 地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律(平成26年法律第83号)により改正された医療法(昭和23年法律第205号)第30条の13に基づき、昨年度から始まった制度。

※2 地域医療構想 医療介護総合確保推進法によって都道府県が策定することを義務化した。限られた医療資源を効率的に活用し、切れ目のない医療・介護サービスの体制を築く目的で、将来の医療需要と病床の必要量を推計し、地域の実情に応じた方向性を定めていく構想。

キャラクター大図鑑

それぞれの施設のかわいいキャラクターを紹介しつゝ。名前をおぼえて呼んであげてね！

いきいきフェスタで会えるよ！

ニューライフ芙蓉 ニャーライフ



- ・誕生日 / 6月17日
- ・年齢 / 28歳
- ・性別 / オス
- ・好きな食べ物 / 「手作りおはぎ」と「さきいか」
- ・趣味 / 好物のさきいか集め
- ・特技 / 優しいネコパンチ

芙蓉会病院 ふよん FUYONくん

- ・誕生日 / 2月4日
- ・年齢 / 2歳と4ヶ月
- ・性別 / 山の妖精なのでありません
- ・好きな食べ物 / きれいな空気
- ・趣味 / 芝生のお手入れ
- ・特技 / ダンス



村上病院 むらかめくん

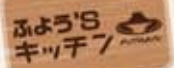
- ・誕生日 / 5月23日 世界カメの日¹に生まれたんだ！
- ・年齢 / ひ・み・つ
- ・性別 / 男の子かな、今のところ
- ・好きな食べ物 / パウムクーヘン
- ・趣味 / ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪
- ・特技 / 平泳ぎ

さんらく さんラッキーくん

- ・誕生日 / 4月1日
- ・年齢 / 4歳
- ・性別 / オス
- ・好きな食べ物 / チョコバナナ
- ・趣味 / 温泉めぐり
- ・特技 / バナナの早食い



だしのうま味の利用と 減塩を意識した献立



■カロリー 638cal ■タンパク質 24.9g
■脂質 12.8g ■食塩 1.8g



献立の特徴

村上病院では「だし活」に取り組んでおり、しょうが煮とひじきのソテーにはだし汁を使ってうま味を活かし調味料を減らすことで減塩になっています。穀類を主食に野菜、魚介類、大豆製品、海藻類もしっかり摂れるバランスの良い献立を心がけています。

アディポネクチンの巻

数年前から血管を修復し動脈硬化を防ぐ働きがあるとして注目されている善玉ホルモンのアディポネクチン★さてあなたのアディポネクチン度を Check!

- 健診でメタボを指摘された。あるいは空腹時の血糖が高め
- 腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- 運動習慣がない。または移動はいつも車だ
- 白いご飯が好き
- 毎食、満腹になるまで食べる
- 空腹時イライラするので間食が多い
- 糖尿病もしくは予備軍と診断された
- タバコがやめられない
- 週に3回以上お酒を飲む
- 家族にがん、脳梗塞、心筋梗塞で亡くなった人がいる



0~3個 今の生活習慣の維持をしよう！
4~7個 適切な食事と運動を心がけて！
8個以上 早急に生活習慣の見直しを！



青森の名産りんごにはアディポネクチンと同様の効果が期待されるホスモチンがたくさん含まれています。実りの秋ですぞね~



短命県脱出、健康長寿活動に興味のある方
hashikawamasatoshi@gmail.com まで

芙蓉会病院 外来担当医表

診療時間 午前 8:30 ~ 12:30 ※受付 7:30 ~ 12:00
午後 13:30 ~ 17:00

診療科		月	火	水	木	金
精神科	新患	武田 哲	坂元 伸吾	鎌田 晃寿	三浦 隆男	村上 惇
		—	荒谷 雅子	—	—	—
	再来	三浦 隆男	村上 惇	村上 惇	村本 幸榮	村上 惇
		荒谷 雅子	村上 拓也	三浦 隆男	村上 拓也	三浦 隆男
		松井 葵	鎌田 晃寿	荒谷 雅子	荒谷 雅子	武田 哲
		—	—	寺本 光男	—	寺本 光男
内科		渡辺 定雄	渡辺 定雄	お問合わせください	猪久保 洋一	稲葉 馨

※変更になる場合もございますので、ご確認の上ご来院ください。 受診についてのお問合わせ：017-764-1155 (地域医療連携室)

村上病院 外来担当医表

診療時間 午前 8:30 ~ 12:30 ※受付 12:00 まで
午後 13:30 ~ 17:00 ※受付 16:30 まで

三戸医師の診療は予約制となっております。
お電話にてご予約下さい。
予約時間 14:00 ~ 16:00 TEL 017-729-8888 (代表)

診療科		月	火	水	木	金
一般内科	午前	橋川 正利	工藤 茂昭	久我 俊彦	久我 俊彦	福士 智久
	午後	三木 康生	田中 弦	工藤 茂昭	橋川 正利	久我 俊彦
消化器内科	午前	梶原 祐策(1・3・5週) 水木 一郎(2・4週)	水木 一郎	梶原 祐策	水木 一郎	梶原 祐策
循環器内科	午前	福士 智久	福士 智久	福士 智久	工藤 茂昭	工藤 茂昭
糖尿病内科	午前・午後	増田 光男	増田 光男	増田 光男	増田 光男	増田 光男
神経内科	午前・午後	三木 康生	—	—	—	—
心療内科 (再来)	午前 10:00~12:30 ※受付12:00まで 午後 13:30~16:00 ※受付15:30まで	—	—	—	渡辺	—
整形外科	午前	水木 茂	三戸 明夫(予約制)	水木 茂	三戸 明夫(予約制)	三戸 明夫(予約制)
	午後	水木 茂	水木 茂	水木 茂	水木 茂	水木 茂
血管外科	午前	—	—	—	—	久我 俊彦
泌尿器科	午前	田村 将司	田村 将司	田村 将司	田村 将司	—
	午後	田村 将司	田村 将司	—	田村 将司	—

※変更になる場合もございますので、ご確認の上ご来院ください。 受診についてのお問合わせ：017-752-1188 (医療看護相談室)

平成 28 年度 在宅介護支援センター 芙蓉

介護予防教室のお知らせ

第4回

テーマ 「気軽に手軽に簡単ヨガ」

定員 30名

- ～心も体もリラックス～
1. 講師：ヨガインストラクター 芳賀 陽光
 2. 芙蓉会グループ施設紹介
 3. 健康チェック
 - ◆血圧測定◆骨密度測定◆血管年齢測定
 - ◆体重体組成測定◆認知機能検査

日時 11月5日(土) 10:00 ~ 11:30

会場 はまなす会館 大研修室 青森市間屋町1丁目 10-10

お申し込み・お問い合わせ 総合ケアセンターさんらく 在宅介護支援センター芙蓉
728-2201 担当：加藤、山本、沼山

平成 28 年度

村上病院 糖尿病教室のお知らせ



糖尿病教室は
村上病院2階会議室で行っています



10/14	「運動をしよう!!」 理学療法士 山川 あゆみ	「シックデイの過ごし方」 看護師 工藤 教子
11/11	「世界糖尿病デーに向けて ～糖尿病の仲間たち～」 糖尿病専門医 増田 光男	「お薬の話 ～注射～」 薬剤師 三浦 可央子
12/9	「糖尿病と診断されるまで」 臨床検査技師 成田 明穂	「年末年始の過ごし方」 看護師 安孫子 睦子

※テーマは変更になる場合がございます



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>



芙蓉会

検索

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者様、利用者様の状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷山山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
【グループ施設】			
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533