

ふれあい

2017年
Vol.68
春号

特集

- ① その腰痛は手術で治す
- ② 絆ノートを書いてみましょう



理事長からのメッセージ	02
特集1 Special Feature.1 その腰痛は手術で治す	03
特集2 Special Feature.2 絆ノートを書いてみましょう	05
健康増進施設「アクアスポーツ」 座★Stretching ～様々なストレッチをおこないます～	07
地域包括ケアの取り組みについて	08
うまいもん探訪 ● Borage (ポリジ)	09
素敵な人インタビュー ● NPO法人たんばコミュニティーネットワーク 理事長 足立 宣孝さん	10
おいしい健康レシピ ● かまあげしらすと春野菜のキッシュ・ロレーヌ	11



今回の表紙写真

チューリップの花言葉は「思いやり」ですが、色によって花言葉が違います。

赤……………真実の愛

黄……………明るさ

白……………純粹

ピンク……………辛せ

などです。日本には19世紀後半に渡来し、当時は鬱金香(ウツコンコウ)の名前で呼ばれました。

地域包括ケア時代における救急車の利用法

正峰会グループ 理事長 大山 正

寒

さ厳しい今冬2月に神戸市で開催された中小病院の情報交換会にて、須磨消防署の担当者より興味深い話を聞いてきました。神戸市消防局では職員数約1500人、救急車33台で市民150万人の救急サービスをカバーしています。昨年の救急取扱件数は8万件で、そのうち実際に搬送した人員は6万8千人ほどで、1万2千人の人が不搬送になっています。1件あたり5万1千円かかるので、不搬送に6億円もかかったとのこと。急病が66%ですが、病院間の救急移動が7.3%で7%の交通事故より多く、救急出動件数が年々増加している中、救急車の遅延が起きており、その原因は**高齢化と救急車の利用に関する意識**にあるようです。

高齢化の問題点は、医療機関受診の必要はない「福祉救急」です。「起き上がれない、立ち上がれない」といったことでの要請で、救急出動以外での解決方法もあるのではないかと疑問を投げかけています。独居高齢者の問題もあります。地域による自助・互助・共助・公助の推進が望まれるところです。

また最近では延命や蘇生処置を望まれない方が増えていきます。しかし119番通報をされると救急隊は全力で救命処置をおこない、義務として医療機関へ搬送し救命治療が始まり途中で止めることができませんので、望みは叶わないこととなります。

私ども正峰会グループでは地域包括ケアを推進し困ったときにはいつでも相談できる窓口があり、またご本人の意思を尊重できるように絆ノートの発行をしています。救急隊の話聞き、救急車を必要とする急病や事故の現場に救急車がいち早く到着できるように、共有したく紹介させていただきました。





その腰痛は手術で治す

日本では、約10人に1人が腰の痛みを訴えており、腰痛で通院している人は、高血圧症に続いて多いといわれています。

ひとことで腰痛といっても、たくさんさんの病気があります。腰椎椎間板ヘルニアが有名ですが、腰部脊柱管狭窄症や骨粗しょう症性圧迫骨折が多く、若い患者さんでは腰椎分離症、中高年ではすべり症などがあります。現代ではストレスによる心因性腰痛に加え、腫瘍や感染による腰痛も増えつつあります。どのタイプの腰痛かは整形外科専門医に診断してもらいましょう。



多くの腰痛は自然に治るため、痛み止めなどで様子を見ますが、以下の様な場合は手術で良くなる場合が多くあります。また逆に、手術のタイミングを逃すと、強い痛みやしびれが残る場合もあります。せっかく手術を受けたのに期待と違う結果となる場合や、手術をすること自体が難しくなる場合もあります。

こんな場合は治療が必要

- レントゲン写真で腰椎の骨折がある場合
- 腰椎の変形が強い場合
- 下肢の痛みやしびれが強い場合
- 下肢に力が入らないあるいは歩けない場合
- 発熱がある場合 等

手術する
タイミングが
最も大切です。

手術合併症について

手術合併症は十分に注意して手術をおこなっても、ある一定の確率で発生します。また治療のために複数回の手術が必要になることもあります。全身麻酔の手術は全て生命に関わるような不整脈、心筋梗塞、肺塞栓症、脳卒中等が術中術後に起きる可能性があります。60歳以上の全身麻酔の場合はせん妄、意識障害、認知症などが起きる可能性も高まります。手術前に合併症の可能性について十分理解し、同意した上で手術に臨みましょう。



本文:下村隆敏医師
(大山病院脊椎外科)

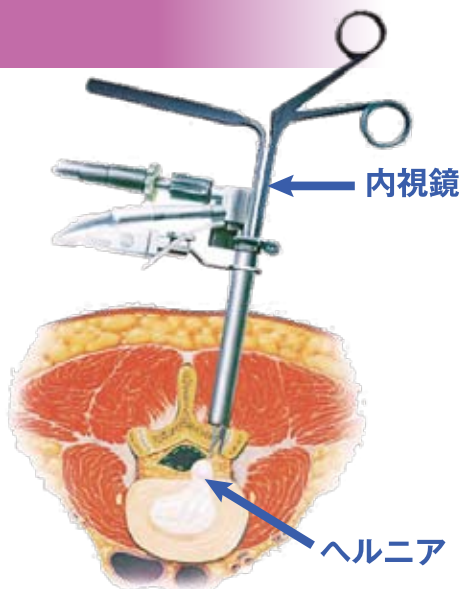
次のページでは相談の多い疾患の治療法について説明いたします。

腰椎椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアとは腰骨の間のクッション材である「椎間板」が変形して飛び出し、神経などを圧迫する事により、激しい痛みやしびれなどの症状を引き起こす病気です。

診断にはMRI等の検査を必要とします。痛みが強く日常生活に支障をきたす場合や麻痺がある場合は、手術治療をお勧めしています。

手術は顕微鏡下もしくは内視鏡下に2cm程度の切開でおこないます。通常、術後は1週間前後で退院できます。また若年者の特殊なヘルニアの場合は、経皮的椎間板摘出術で日帰り手術も可能です。保存治療と手術治療に関わらずしびれの症状は残る可能性があります。麻痺が強い場合は早く手術をしないと症状が残ってしまいます。

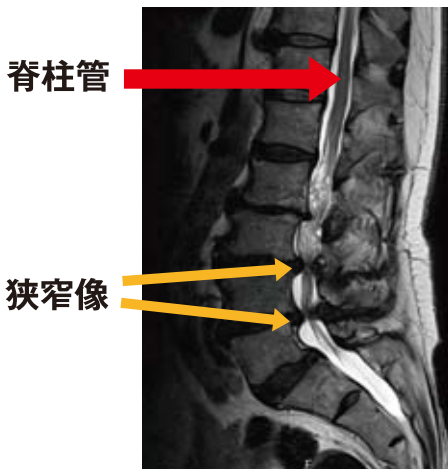


腰部脊柱管狭窄症

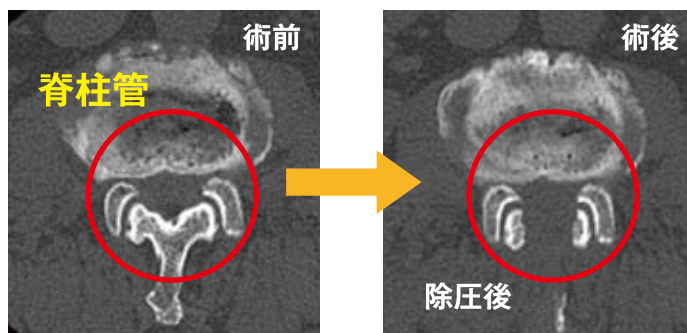
脊柱管(せきちゅうかん)とよばれる神経が通っている管が変形することで、中の神経や血管が圧迫され、腰痛や足のしびれなどの症状が起こる病気です。原因は老化や同じ姿勢で長時間運転すること、重いものを運ぶことで起こります。

診断にはMRIを利用することが多いようです。薬の効果がみられず短い距離の歩行が困難な場合や、日常生活に支障をきたす場合、麻痺が出現した場合は手術が必要です。

症状が進行する場合は放っておくと歩けなくなるので早期の手術が必要です。手術は顕微鏡下に除圧術をおこないますが、腰痛が強いすべり症等の特殊な病変には脊椎固定術を選ぶ時もあります。病気の特徴として中高年に多い病気ですが手術治療は全身麻酔を必要とするため基本的に70歳代までを適応としています。



横から見た脊柱管狭窄症のMRI



除圧術を施す前後の脊柱管のCT写真

その他、胆石・胆嚢炎などの消化器疾患や腎臓や膵臓などの疾患による腰痛の場合は担当科の治療が必要となります。自分で勝手に判断せず、医師に相談することがとても大切です。気になる症状は、診察時にぜひご相談ください。

絆ノートとは…

絆ノートは、未来に向かって目標を持ち、前向きに人生を歩んでいくためのものです。そして、長い人生の中で自分自身が病気や障害のため意思を伝えられなくなった時に、このノートを通じて自分の想いを家族や大切な人に伝えることができます。



STEP 1 (P1~P12)

自分についての情報を書き込んでみましょう

1. 私のプロフィール

生年月日	
性別	
住所	
家族構成 (下記)	父 母 兄弟・姉妹 孫 祖父母 同居家族
学歴	小中 高校 大学 大学院 博士
職業	
趣味	
得意な科目	
得意な言葉	
得意な食べ物	
得意な飲み物	
得意な季節	
得意な動物	
得意な植物	
得意な色	
得意な音楽	
得意な映画	
得意な本	
得意なゲーム	
得意なスポーツ	
得意な旅行先	
得意な季節	
得意な動物	
得意な植物	
得意な色	
得意な音楽	
得意な映画	
得意な本	
得意なゲーム	
得意なスポーツ	
得意な旅行先	

P1 私のプロフィール

2. 私に関すること

日々の生活や仕事、趣味や健康に関する情報を記入しましょう。

項目	内容	備考	健康
性別	男	性別	健康
年齢	20代	年齢	健康
職業	会社員	職業	健康
趣味	読書	趣味	健康
得意な科目	数学	得意な科目	健康
得意な言葉	日本語	得意な言葉	健康
得意な食べ物	和食	得意な食べ物	健康
得意な飲み物	お茶	得意な飲み物	健康
得意な季節	春	得意な季節	健康
得意な動物	犬	得意な動物	健康
得意な植物	桜	得意な植物	健康
得意な色	青	得意な色	健康
得意な音楽	クラシック	得意な音楽	健康
得意な映画	感動系	得意な映画	健康
得意な本	小説	得意な本	健康
得意なゲーム	パズル	得意なゲーム	健康
得意なスポーツ	散歩	得意なスポーツ	健康
得意な旅行先	温泉	得意な旅行先	健康

他にも趣味のあることを書きましょう。

P7 私に関すること

4. 私の思い出

人生で思い出に残る出来事を書きましょう。写真や思い出の品などと一緒に貼って記入してください。

思い出の場所

思い出の出来事

思い出の言葉

思い出の季節

思い出の動物

思い出の植物

思い出の色

思い出の音楽

思い出の映画

思い出の本

思い出のゲーム

思い出のスポーツ

思い出の旅行先

P11 私の思い出

POINT!! プロフィールや趣味に関することなど、比較的書きやすいところから少しずつ記入してみましょう。体と健康のページには健康診断の結果を貼りつけて保存しても良いでしょう。思い出のページはじっくり時間をかけて記入しましょう。

STEP 2 (P13~P20)

これからの夢や、大切な人の情報を書き込んでみましょう

POINT!! これからの夢のページは、小さな挑戦や目標から書いてみましょう。連絡先には、家族や友人の情報を詳しく書いてみましょう。印刷しておいても便利です。

5. 私の夢や希望

未来に向けた夢や希望を書きましょう。達成するための具体的な目標や計画を記入してください。

夢や希望

達成するための目標

達成するための計画

P13 私の夢や希望

6. 家系図

家族のつながりを図で表します。名前や年齢、性別などを記入してください。

家系図

名前

年齢

性別

P15 家系図

7. 家族の連絡先

家族の連絡先を詳しく記入してください。住所、電話番号、メールアドレスなどを記入してください。

氏名	住所	電話番号	メールアドレス
父			
母			
兄弟・姉妹			
祖父母			
叔父・叔母			
兄弟・姉妹			
孫			
祖父母			
叔父・叔母			
兄弟・姉妹			
孫			
祖父母			
叔父・叔母			
兄弟・姉妹			
孫			

P17 家族の連絡先

8. 友人やお世話になった人の連絡先

友人やお世話になった人の連絡先を詳しく記入してください。住所、電話番号、メールアドレスなどを記入してください。

氏名	住所	電話番号	メールアドレス
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			
友人			

P19 友人やお世話になった人の連絡先

STEP3 (P21~P30)

自分の最期についての意思決定を書き込んでみましょう

9. 自分の最期についての意思決定

～人生を自分らしく生きていくために～

人生の最終段階で大切にしたいことについて話し合い、自分の意思を伝えておきましょう。意思決定書は家族や主治医があなたの意思を尊重するために役立ちます。

(1) 葬儀の形態になっただい

- 葬式ですませたい
- 葬式を執り行わない
- 葬式を執り行わない
- 葬式ですませない

(2) がんや療養の手段の選択と緩和ケアの希望

- 緩和ケアしてほしい
- 緩和ケアをほしくない
- 緩和ケアですませない
- 緩和ケアですませない

(3) 臓器提供について～自分の意思を伝えることができない場合

本人が意思を伝えることができない場合、ご家族や主治医があなたの意思を尊重するために役立ちます。

- 臓器を提供したい
- 臓器を提供したくない
- 臓器を提供しない
- 臓器を提供しない

P21 自分の最期についての意思決定

8. 自分の最期についての意思決定

(4) 成年後見制度について

成年後見制度とは、「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。

任意後見制度とは、本人が生前任意に成年後見制度を利用し、将来に発生する後見人による本人の意思決定について、本人の意思を尊重するために、任意に成年後見制度を利用することができます。

法定後見制度とは、本人が生前任意に成年後見制度を利用し、将来に発生する後見人による本人の意思決定について、本人の意思を尊重するために、任意に成年後見制度を利用することができます。

任意後見制度を利用する場合は、任意後見人を選定する必要があります。任意後見人は、本人の意思を尊重するために、任意に成年後見制度を利用することができます。

任意後見制度を利用する場合は、任意後見人を選定する必要があります。任意後見人は、本人の意思を尊重するために、任意に成年後見制度を利用することができます。

P25 成年後見制度について

9. 自分の最期についての意思決定

絆ノートと遺言書の違いについて

項目	絆ノート	遺言書
作成時期	いつでも	死亡前
作成場所	どこでも	任意の場所(任意)
作成方法	自由	厳格な形式(任意)
撤回	いつでも	不可
費用	無料	あり
有効性	本人の意思を尊重する	法的に有効

絆ノートで伝えておきたいこと

絆ノートは、本人の意思を尊重するために、任意に成年後見制度を利用することができます。

P27 絆ノートと遺言書の違い

9. 自分の最期についての意思決定

(5) 葬儀について

ご遺体を火葬してほしい 土葬してほしい

ご遺体を埋葬してほしい 埋葬しないでほしい

葬儀に参列してほしい 参列してほしい

葬儀に参列してほしくない 参列してほしくない

葬儀を執り行わない 葬儀を執り行わない

葬儀を執り行わない 葬儀を執り行わない

葬儀を執り行わない 葬儀を執り行わない

P29 遺言やお葬式について



人生の最終章でご親族にどのように対応してほしいか話し合い、自分の意思を伝えておきましょう。延命治療に関する自分の意思「リビング・ウィル」については、家族や主治医に日ごろから伝えておく事が大切です。

STEP4 (P31~P34)

大切な人へのメッセージを書き込んでみましょう

10. 大切な人へのメッセージ

人生の最終段階で大切にしたいことについて話し合い、自分の意思を伝えておきましょう。意思決定書は家族や主治医があなたの意思を尊重するために役立ちます。

大切な人へのメッセージ

ここに

ここに

P31 大切な人へのメッセージ



書き込んで終わりではありません。人生の節目に読み返し、その時のご自身の選択を書き加えてください。そして、もっとも大切なことは「伝えること」です。絆ノートに書き込んでできた自分史をぜひ、家族や友人に伝えてください。あなたの生きてきた長い道のりを、これから生まれてくる大切な人に絆をつなげてみませんか。絆ノートが「伝えること」のきっかけになりますように。



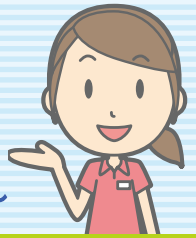
絆ノートの書き方について、4月の大山病院健康ふれあい教室にて詳しく説明いたします。詳しくはP14のお知らせをご覧ください。

絆ノートは大山病院1階の売店
グリーンリーブスモールで販売中です。
1冊200円(税込)

グリーンリーブスモール

- 営業時間
月～金曜日 9～20時
土・日曜日 9～15時
- 定休日 / 祝日





ストレッチで不調を改善!自然な体を取り戻しませんか?

筋肉は重力に逆らって身体を支えるため、リラックスしている時でも常に緊張しています。筋肉が硬くなると血流が滞り、筋肉に疲労物質が溜まってきます。すると疲労物質が溜まる⇒筋肉が硬くなる⇒血流の低下という悪循環におちいり、凝りや痛みが発生します。ストレッチはこれに伴う様々な問題を改善してくれるのです。

アクアスポーツでは毎週水曜日15:00～15:30にストレッチのプログラム「座★Stretching」をおこなっています。



背伸びからスタート



肩甲骨の運動



シェイプリングというゴムチューブを使った運動

地域交流館 アクアスポーツ

〒679-0321

兵庫県西脇市黒田庄町田高
313-294

TEL.0795-28-5581

FAX.0795-28-5171

[運営]株式会社 新緑

ホームページ

<http://seihokai.com/aqua-sports/>



家でも毎日続けて頑張ればここまでできるように!



寝てしまうくらいリラックスできた、体が軽くなり動きやすくなった、ぽかぽかと足先まで温まった、などのお声をいただいています。

一緒に身体をほぐしませんか?

ご参加お待ちしております!

ストレッチの効果

- 筋緊張の緩和
- 血流アップ
- 代謝アップ
- 凝りや痛みの緩和
- ケガの予防
- 神経系の緊張のリセット

会員募集中

地域包括ケア推進に向けての取り組み

地域包括ケアを考える勉強会

正峰会グループでは、定期的に地域の人や専門職と一緒に「地域包括ケアを考える勉強会」を開催しています。各エリアでの開催状況を報告いたします。

住民啓発

● 1/30 西脇エリア ●



くろっこプラザにて区長さんや民生委員さん、老人クラブの方と一緒に地域包括ケアについて学びました。また各地区単位でグループワークをおこない、地域課題についても話しました。

● 2/22 舞鶴エリア ●



「住み慣れた地域で暮らし続けるために」というテーマで、地域の方を対象に勉強会を開催しました。自分の問題として捉え、自助や互助の大切さに気づかれた方がたくさんいらっしゃいました。

専門職ネットワーク

● 2/20 神戸エリア ●



フローラルヴィラ垂水(老健)の職員と近隣事業所の専門職が集まり、国の方向性や事業所の課題、地域包括ケアについて意見交換をおこないました。

● 2/21 丹波エリア ●



丹波市内の事業所から専門職が集まり、講演の後、東部・西部・南部の各エリアに分かれ、地域包括ケアの推進に向けてどのように活動を進めていくかを話し合いました。

地域で自主的にこんな取り組みも始まっています!

黒田庄町大門では、「認知症についてみんなで一緒に話してみませんか?」というテーマで、2/25に人権学習会が開催されました。身近なテーマで、世代間交流や地域のつながりづくりが始まっている地域もあります。

いちごのパンケーキ
950円

大学時代にアルバイトをしたカフェでパンケーキに魅せられ、「いつか自分が生まれ育った自然豊かなこの場所でパンケーキの出せるカフェを開きたい」そんな想いを大切に育ててこられたオーナーの青山加奈さん。平成22年7月にその想いをカフェ「Borage」として実現されました。もともとハーブが好きで、店名は初夏に花をつけるポリジというハーブからつけられたそうです。青山さんの人柄を表すかのような店内は、そこにいただけで素敵な時間が流れていきます。

青山さんの原点ともいえるパンケーキについてうかがうと、「オープン当初は、モーニングやランチで精一杯でした。3年目に入った頃に今なら用意できるかもと思い、お出しするようになりました。パンケーキはホットケーキよりも軽く、小さい子どもさんから年配の方まで気軽に食べてもらえます。おいしい!」と言ってくださるお客様の笑顔を見る瞬間が、私にとっても幸せな時間です。」と話されました。ふわふわのパンケーキとふわふわの生クリーム、それをつなぎ合わせるようなジューシーないちごや季節の果物、一緒にいただくとまろやかなコクとさわやかな酸味が口の中に広がります。

Borageのパンケーキには、多可町加美区の豊かな自然の中で放し飼いにされ、のびのび育った鶏が生んだ有精卵が使用されています。他にも多可町の自然が育んだおいしいお米や野菜、地鶏や果物、紅茶など、地元の食材を活かしたメニューがたくさんあります。多可町の食材が主役の料理やお菓子を、ぜひ味わってみてください。



オーナーの青山加奈さん



外からの光に包まれる店内



地元の食材を活かしたメニューがずらり



青山さんとスタッフの長井さん

Borage
DINING & CAFE

〒679-1211 兵庫県多可郡多可町加美区寺内289-6
TEL.0795-30-7557

営業時間/8:30~18:00 定休日/毎週月曜と第3火曜

素敵なインタビュー

今回は丹波市唯一のFM放送局「805たんば」を運営されているNPO法人たんばコミュニティネットワークの理事長 足立 宣孝様にお話を伺いました。



9月にFMラジオ放送の開始に至りました。2014年12月にNPO法人を立ち上げ、2015年

活動のきっかけを教えてください
 地元有志10人くらいで、何か地域のためにできることはないかと話しあっていた時、2014年8月に丹波市豪雨災害が起こりました。すぐに被害の大きかった市島町前山(さきやま)へボランティア活動にうかがいました。予想以上の被害で、家の中の土砂を運んだり、届いた救援物資の仕分けをしていて、住民に入ってくる情報の乏しさを感じました。そんな中、たまたまラジオ放送の技術を持っている友人がいて、前山の自治会長さんに交渉し、最初は机を2つだけならべて災害情報を発信し始め、約3ヶ月間災害FMラジオとして放送を続けることができました。最後の放送が終わった時、突然前山の住民から花束をいただき感動しました。た

活動のきつかけを教えてください

全国でもNPO法人が運営されているラジオ放送局は少なく、関西でも37のラジオ局のうち、805たんばも含めて5つだけです。地域の活性化に貢献したいと共感してくれた人が集まってくれて運営ができています。そんな仲間がもつとたくさん増えてくれればと思っています。DJとして表舞台で活躍してくれる人、技術を活かし裏方として、また経理などの事務やイベント時の力仕事など、その人にできることで少しずつ力を貸していただければと思います。いつかはきちんとしたスタジオを持ち、丹波の地域情報のプラットフォームとして、みんなの持ち物、みんなの宝となり、人が行き交う場所になりたいと思っています。

今後の方向性について教えてください

だ電波が届かない難視聴地域が多く存在しています。そこでインターネットでも放送を聴くことができるようにサイマル放送をはじめました。どこにいてもインターネットにつながる環境であれば聴くことができます。放送以外では、番組やコマースを制作したり、イベントやお祭りにも参加して地域情報を発信したり、また多くの人に関わってもらうために、ボランティアや地域レポーターを養成したりしています。



理事長の足立 宣孝さん

活動の目的は「コミュニティ」放送を通じて地域づくりや地域の活性化に貢献すること」です。現在は毎日朝6時から夜22時までラジオ放送をおこなっています。丹波市全域にお届けしていますが、

活動の内容を教えてください



お問い合わせ
 〒669-3461 丹波市氷上町市辺687
 TEL.0795-82-1881 FAX.0795-78-9832
request@tanba.info



番組を盛り上げる多彩なパーソナリティー

**[805たんば]を
 いますぐ聴く!**

805たんば 🔍

805たんばサイト iPhone用 アンドロイド用

通常のラジオ放送に加え、スマホやパソコンからも番組を聴くことができます。

おいしい 健康レシピ

かまあげしらすと 春野菜の キッシュ・ロレーヌ

エネルギー
(1/8切れ)
181
kcal

調理師からひとこと 春の体調と食事

しらすにはカルシウムだけでなく天然のミネラルである、マグネシウム、亜鉛、鉄、などが豊富に含まれています。疲労回復、ストレス緩和、風邪などの免疫力低下を予防します。



大山病院 調理師
永井 康子さん

作り方



① 薄力粉、細かく刻んだバターをフードプロセッサーにかけ、塩、砂糖を加えて再びスイッチを入れて数秒まわす。さらに卵、牛乳を加えてまわし、ひとまとまりになったら完成。ラップに包んで冷蔵庫で約3時間休ませる。



② 打ち粉(分量外)をふった台に生地を取り出し麺棒で3mmくらいの厚さにはばす。

バター(分量外)を塗った型に生地をふんわりとのせ、型の隅に沿って整えて密着させる。

③ 型の上に麺棒を転がし、余分な生地を切り落とす。



④ フォークで生地の底にまんべんなく穴をあけ、アルミホイルと重石をのせて180度に予熱したオーブンで20分から焼きする。



⑤ 玉葱はスライスに、マッシュルームは5mm厚さの薄切りにしてフライパンで軽く炒める。ほうれん草はざつとゆで、2cmの長さ切る。

アドバイス

ベーコンとほうれん草を使ったキッシュ・ロレーヌはフランスの郷土料理として有名です。具材をねぎ、きのこや、豆、根菜やいもなど好みのものでアレンジできます。



⑥ ホウルに卵を溶き、生クリーム、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。

⑦ ④の型に⑤を敷き詰め、⑥を流し入れ、かまあげしらす、バルメザンチーズを散らす。



⑧ 180度に予熱したオーブンで約25分焼く。

⑨ 切り分けて皿に盛り、好みてプチトマト、水菜を添える。

材料(直径24cmのタルト型1台分)

■生地(パートブリゼ)

薄力粉……………110g
バター……………60g
溶き卵……………1/2個分
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
牛乳……………大さじ1/2

■混合生地(アパレイユ)

かまあげしらす……………50g
ほうれん草……………40g
玉葱……………1/2個
マッシュルーム……………3個
卵……………1個
生クリーム……………50ml
牛乳……………50ml
塩コショウ……………少々
バルメザンチーズ……………10g

■飾り

プチトマト……………適宜
水菜など……………適宜



平成29年
4月1日開設

地域包括支援センター開設

我が国の高齢化が進んでいることは皆さんご存じだと思います。また高齢者のみの世帯や一人暮らしの高齢者世帯も増加しています。認知症の方の増加も予測されることから、誰もが住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を人生の最期まで続けることができるような仕組みづくり(地域包括ケアシステム)が求められています。

その仕組みづくりの中核的な拠点となるのが地域包括支援センターです。平成29年4月1日から西脇市は1ヶ所を2ヶ所に、丹波市は2ヶ所を3ヶ所に増やし、より身近な場所で総合的な相談や支援が受けられるようになりました。

正峰会では、西脇市と丹波市からそれぞれ委託を受け、下記の場所で事業を開始し、保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が高齢者の総合的な支援をおこなっていきます。



にしわき北地域包括支援センター



〒679-0303
西脇市黒田庄町前坂2140
黒田庄福祉センター1階
TEL.0795-27-8012
■営業日/月曜～金曜
■時間/8:30～17:15

丹波市南部地域包括支援センター

〒669-3145
丹波市山南町野坂176
丹波市山南福祉センター
「さんなん荘」2階
TEL.0795-78-9123
■営業日/月曜～金曜
■時間/8:30～17:15



さんなん桜の里デイサービスセンター

(日常生活支援総合事業)

平成29年
4月1日開設



介護保険制度の改正により、比較的軽度である要支援の方が利用するサービスのうち、訪問介護と通所介護が、市町村の実施する総合事業へ移行することとなりました。さんなん桜の里は従来の通所リハビリテーションに加えて、4月1日よりデイサービスセンター(日常生活支援総合事業)を開始いたします。

〒669-3145 丹波市山南町野坂211-5
TEL.0795-70-5700
■営業日/月曜～土曜 ■時間/10:00～13:00

正峰会ヘルパーステーション

平成29年
4月1日開設



〒651-2276
神戸市西区春日台
1-6-10
TEL.078-963-2116
■営業日/月曜～金曜
■時間/9:00～17:00

同じ建物の中にある、定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所や居宅介護支援事業所、訪問看護ステーションとともに、一体的なサービスを提供してまいります。

ダスキンホームインステッド 神戸大開通りステーション



平成29年
4月17日開設

日常の掃除・買い物・食事づくり等の家事手伝いや通院等の外出付き添い、身体介護や夜間見守りなど、お客さまのご要望に応じる生活支援サービスを提供します。



〒653-0012
神戸市長田区二番町1-1
エバーションタテベ201
TEL.078-381-6723
営業時間や料金など詳しくは
ホームページにて
<https://homeinstead-kobedaikaidori.jimdo.com/>

と一緒に時間を過ごしなが
ら生活のリズムに合わせた
暮らしのお手伝い。

まずはお困りのことをお聞かせください。

ポイント

100人に100通りのサービス。

ご高齢とご家族のご要望やお困りことは、お一人おひとり違います。私たちはその一つひとつにお応えしたいと願っています。「ちょっと手伝ってほしい」「ちょっと来てほしい」そんなときは、ホームインステッドがお役に立ちます。



そうじ
かがんだ姿勢での雑巾がけや同じ姿勢のそうじが辛くなってきた。

食事
昼間働いている家族の食事と一緒に作ってほしい。

通院

付き添いは必要なのに、家族が忙しくて一緒に行けない。

買い物
足腰が弱って一人で買い物に行くのは不安。荷物も重い…。

身の回りのお世話
家族だけでは介護の手が足りない。



ピュレ・エクリン

～それは「宝石箱」という名前の野菜ピュレ～

平成29年
4月下旬販売開始予定

黒田官兵衛ゆかりの地、黒田庄町では古くからお米や野菜を栽培しています。豊かな土地で育まれた自然の恵みを、野菜ピュレに仕立てました。第一弾はピュレ・エクリン～黒豆～です。パンやクラッカーにぬってお召し上がりください。合成保存料、着色料など添加物はいっさい使用しておりません。1本800円(税別)販売はホームページにて。



■問合せ/株式会社 新緑
〒679-0321
西脇市黒田庄町田高313
TEL.0795-28-3240
販売はホームページにて
平成29年4月下旬販売開始
<https://puree-ecrin.jimdo.com/>

2つ以上お買い上げて送料無料

4月の健康ふれあい教室

講師：青山 美恵子(桜丘訪問看護ステーション看護師)

講演内容：絆ノートを書いてみましょう！

日時：4/22(土)13:30～

場所：大山病院4階大ホール

ご希望の方は1週間前までに、ご連絡をお願いいたします。

受付：CCAC (地域のなんでも相談所)

事務局(藤原) 電話0795-28-3241

西脇健康ポイント制度の対象です。

皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

送迎サービス
しております！



頭の体操

正解者の中から抽選で5名の方に、クオカード500円分をお送りいたします。

4				1	3	ア		
3	1				4	8		
	2	7						3
			3	6				9
		イ		8		ウ		
8				2	1			
	5					7	9	
エ		8	6	オ			5	2
			9	5				4

《ルール》

①3X3のブロックに区切られた正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。

②縦にも1から9の数字が入ります。

③横にも1から9の数字が入ります。

空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。

答えがわかった方は下記①～④をご記入の上、52円の官製はがき、または右下のQRコードやホームページからご応募ください。なお、当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

①答え ②お名前 ③ご住所

④面白かったページ、興味深かった記事を教えてください

■締切:2017年6月10日(土)

URL:http://www.seihoukai.com/ohyama/quiz_fureai

■宛先はこちら

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313

大山病院 西館4階

(社医)正峰会 統括本部 ふれあい編集者担当 宛



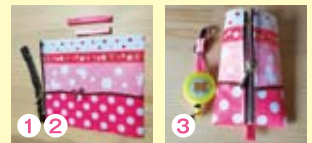
●準備するもの

- たて13cm、よこ16cmの布
- 10cmのファスナー
- リール
- ナスカン
- たて2cm、よこ5cmのタグ用の布
- たて2cm、よこ7cmの持ち手用の布

～大切な人のために作ってみませんか～ クラフトセラピーのすすめ 第1弾 「かばんの中で迷子にならない!キーケース」

作り方

- 1 布とファスナーの片側を表面が内側になるようにしてぬう。反対側もファスナーをあけた状態でぬう。
- 2 タグ用と持ち手用の布を3つ折りにしてぬう。
- 3 ファスナーが真ん中にくるようにし、タグをつけ、反対側にも持ち手にリールとナスカンをはさんでぬう。(ファスナーが開かなくなるので少しあけておく)
- 4 ひっくり返して完成。



	日	月	火	水	木	金	土	
午前診	総合診療科・外科	大山正/担当医 (隔週交替)	大山正	加来誠一郎	加来誠一郎	大山正	鷺田昌信	大山正
	乳腺外科			土屋和彦	岸本昌浩 (第1・2・3・5)		土屋和彦	岸本昌浩 (第1・2・3・5)
	化学療法外来				土屋和彦			
	大腸肛門科				鷺田昌信		大山正	
	内科	荻野仁志 岩本紀之 (糖尿病:第2・4)	関谷純一 内橋猛	内田淳 関谷純一 入江宏史 大串美奈子 (糖尿病:第2)	関谷純一 入江宏史 (糖尿病)	内田淳 関谷純一 (予約制)	関谷純一 内橋猛 入江宏史 (糖尿病)	内田淳
	循環器科		森下陽子	森下陽子	小林良幸	森下陽子	小林良幸	小林良幸 (紹介・緊急)
	消化器内科		大島庶幾	高取健人	高取健人	大島庶幾	高取健人	大島庶幾
	呼吸器科			おおつき 大掲泰一郎				
	整形外科	担当医 (不定期)	照喜納光信 担当医	石本勝彦	担当医	下村隆敏 石本勝彦	照喜納光信 下村隆敏	照喜納光信 下村隆敏 担当医
	形成外科		照喜納光信				照喜納光信	照喜納光信
	皮膚科			おおだ 太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋
	泌尿器科				福士剛彦	片岡頌雄	玉田博	担当医
	婦人科		森川哲	森川哲	森川哲			森川哲 (第1・3)
	眼科		西浦正敏	西浦正敏	西川憲清	西浦正敏	西浦正敏	西浦正敏
	脳神経外科(物忘れ外来)10:00~12:00		西崎知之					

午後診	総合診療科・外科						土屋和彦/鷺田昌信 (隔週交替)
	内科						高取健人
	乳腺外科				岸本昌浩 (第1・2・3・5)	土屋和彦 (13:00~15:00)	岸本昌浩 (第1・2・3・5)
	下肢静脈瘤外来13:00~15:00					土屋和彦	
	眼科(水のみ)13:30~14:30				西川憲清		
	脳神経外科(頭痛・漢方・禁煙)		うまた 上田徹	上田徹	上田徹	上田徹	上田徹
	脳神経外科(物忘れ外来)13:00~17:00		西崎知之				
健康食品・サプリメント相談外来13:30~14:00				上田徹 (完全予約制)			

夜間診	総合診療科・外科	加来誠一郎	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	関谷純一	高取健人	入江宏史	内田淳	大島庶幾	
	整形外科	担当医	下村隆敏	担当医	石本勝彦	照喜納光信	
	形成外科					照喜納光信	
	眼科15:00~18:00		西浦正敏		西浦正敏	西浦正敏	
皮膚科	太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋	太田智秋		

循環器科 カテーテル検査・治療	救急対応	心臓カテーテル 午後	救急対応	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 全日	心臓カテーテル 午後	救急対応
--------------------	------	---------------	------	---------------	---------------	---------------	------

※担当医師の一部変更があります。ご確認の上、ご来院くださいますようお願いいたします。

診察時間	●午前診 / 9:00~12:00 ●午後診 / 15:00~17:00 ●夜間診 / 17:00~19:00 ※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。
------	--

社会医療法人社団 正峰会 生野医院
TEL.0795-23-3122 〒677-0054 西脇市野村町1257-1

内科・糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科
外来診察担当表 (平成29年4月1日現在)

	日	月	火	水	木	金	土
午前診(9:00~12:00)	生野哲雄	生野哲雄	内橋猛	生野哲雄	生野哲雄	生野哲雄	生野哲雄
午後診(16:00~18:00)	生野哲雄	生野哲雄	内橋猛			生野哲雄	

SEIHOukai GROUP
地域とともに
あなたと
生きる

正峰会グループ
【基本理念】

- 患者様(利用者様)の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院(施設)作りをめざします。
- より良い医療(福祉)をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
- 利益を地域社会と職員に還元できるように経営基盤を安定させます。

編集・発行
社会医療法人社団 正峰会
☎0795-28-3688
ホームページアドレス
<http://www.seihoukai.com>

神戸ゆうこう病院 増床のおしらせ



※完成CG/パース

神戸ゆうこう病院は、「急性期から在宅までをつなぐ地域密着型病院」をコンセプトに、現在の71床(一般病床36・地域包括ケア病床35)に、49床(回復期リハ病床30・緩和ケア病床19)を加え、平成32年夏に120床の病院へと生まれ変わります。地域包括ケアシステムを念頭に置き、主に兵庫・長田区の地域密着型病院として、地域ニーズに沿った多機能な病院をめざし、地域医療・福祉に貢献していきたいと考えています。

回復期リハビリ病棟は、「積極的なリハビリにより、早期在宅復帰支援をおこなう」病棟として、特に重度者(高次機能障害、認知症、精神疾患など)の在宅復帰支援に力を入れ、ロボットスーツHALなどの最新機器の導入により、「リハビリ」機能の差別化を図り、質の高いリハビリを提供します。

緩和ケア病棟は、「がん患者さまの在宅復帰を支援する」病棟として、地域の緩和ケア医療の中心的な役割を担う病棟であると考えています。在宅患者さまの緩和ケア外来、訪問診療や訪問看護によるバックアップ体制、緊急時の入院医療を提供し、地域のがん患者さまの暮らしを支えます。




神戸ゆうこう病院
TEL.078-578-0321
〒652-0802 神戸市兵庫区水木通10-1-12

内科・外科・整形外科・リハビリテーション
外来診察担当表
リハビリテーション部門 平日(午前)9時~12時(夜間)17時~19時 土曜(午前)9時~12時

診察時間 ●午前診/9:00~12:00 ●夜間診/17:00~19:00
※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。(平成29年4月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	
午前診	1診	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)	溝淵 一哉 (内科)	垣内 富栄 (内科)
	2診	塚本 英資 (整形外科)	佐古 辰夫 (外科)	佐古 辰夫 (外科)	酒井 俊幸 (整形外科)	担当医 (外科)	佐古 辰夫 (外科)
	3診	—	小林 良幸 (循環器内科)	塚本 英資 (整形外科)	—	酒井 俊幸 (整形外科)	—
夜間診	1診	溝淵 一哉 (内科)	文 宣貴 (総合診療科)	文 宣貴 (総合診療科)	鷲田 昌信 (総合診療科)	垣内 富栄 (内科)	—
	2診	佐古 辰夫 (外科)	佐古辰夫 (外科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	担当医 (整形外科)	—
	3診	—	—	—	—	—	—

*24時間救急対応いたします。



谷上ノリヅクリニック
TEL.078-595-8731
〒651-1245 神戸市北区谷上東町13-22
プラティーク谷上103

心療内科・精神科・内科・消化器内科・
脳神経外科・人間ドック
外来診察担当表
(平成29年4月1日現在)

診察時間 ●午前診/9:00~12:00 ●午後診/15:00~18:00(土曜日のみ午後診13:00~17:00)
※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。

	月	火	水	木	金	土	
心療内科・精神科	午前診	山本	山本	山本	山本	山本	—
	午後診	山本	山本	山本	山本	山本	—
内科・消化器内科	午前診	杠葉	杠葉	杠葉	杠葉	杠葉	—
	午後診	杠葉	杠葉	杠葉	杠葉	杠葉	—
脳神経外科	午前診	—	—	—	—	—	西崎
	午後診	—	—	—	—	—	西崎

●物忘れ外来・禁煙外来もおこなっております。ご相談ください。

SEIHOKAI GROUP

地域とともに
あなたと
生きる

正峰会グループ
【基本理念】

1. 患者様(利用者様)の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院(施設)作りをめざします。
2. より良い医療(福祉)をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるように経営基盤を安定させます。

■編集・発行
社会医療法人社団 正峰会
☎0795-28-3688
ホームページアドレス
<http://www.seihokai.com>

地域の高齢化を考える会

社会医療法人社団正峰会では、3年前より地域包括ケア推進のための活動をおこなっております。今回は、中舞鶴の花木会館にて「地域の高齢化を考える会」を開催しました。講師に竹重俊文氏（一般社団法人地域ケア総合研究所所長）を招き、皆さんが地域のことや自分のことを考えるいい機会となりました。アザレア舞鶴（介護老人保健施設）、モンファミユ舞鶴（認知症グループホーム）、きょうらく（有料老人ホーム）では、微力ながら皆さまが住み慣れた地域で暮らすためのお手伝いをさせていただきたいと考えております。また、以下の内容で専門職による出張講座も随時開催しております。お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先

介護老人保健施設
アザレア舞鶴
TEL.0773-66-6680

講座	講師	講座	講師
感染症予防～ノロウイルス～	看護師	健口体操～お口の健康～	言語聴覚士
感染症予防～インフルエンザ～	看護師	福祉用具の選び方	理学療法士・作業療法士
感染症予防～食中毒～	管理栄養士	介護保険を知ろう!	介護支援専門員
認知症について	キャラバンメイト	家庭で出来る口腔ケア	歯科衛生士
家庭で出来る介護食	管理栄養士	健康教室	看護師・作業療法士
転倒予防	理学療法士・作業療法士	糖尿病予防	看護師
腰痛予防	理学療法士・作業療法士	高血圧予防	看護師

顧客満足度アンケートにご協力いただきありがとうございました。

職員の接遇・応対について	良い・満足	ほぼ満足	普通	やや不満	悪い・不満	無回答・わからない
笑顔で気持ちよく、親切に対応できていますか。	70.0%	11.7%	10.0%	6.7%	0.0%	1.6%
プライバシーに配慮されていると感じますか。	50.0%	23.3%	16.7%	3.3%	1.7%	5.0%
リハビリについて	良い・満足	ほぼ満足	普通	やや不満	悪い・不満	無回答・わからない
療法士によるリハビリには満足されていますか。	46.7%	20.0%	20.0%	1.7%	0.0%	11.6%
職員とのコミュニケーションについて	良い・満足	ほぼ満足	普通	やや不満	悪い・不満	無回答・わからない
病気・事故等の状況説明はわかりやすく、対応には満足されていますか。	51.7%	21.7%	15.0%	3.3%	0.0%	8.3%
ケアプランには要望が取り入れられ、その内容には満足されていますか。	53.3%	18.3%	21.7%	3.3%	1.7%	1.7%
その他	思う	どちらでもない	思わない	無回答・わからない		
アザレア舞鶴を知人等に紹介したいと思われますか。	78.4%	13.3%	3.3%	5.0%		
家族会の開催頻度についてお聞かせください。	年2回以上	年1回以上	無くてよい	無回答・わからない		
	5.0%	61.7%	10.0%	23.3%		

アザレア舞鶴では、顧客満足度アンケートを年1回実施しサービスの質の向上に取り組んでおります。入所者さま、家族さまから頂戴した貴重なご意見やご要望に対して改善に向けて真摯に取り組んで参りたいと思います。接遇をはじめ環境整備、情報共有など至らぬ点を反省し、安全で快適な施設づくりをめざします。引き続きお気づきの点がございましたら、お近くの職員まで何なりとお申し付けください。この度は、貴重なご意見をお寄せいただきありがとうございました。



正峰会グループ
【基本理念】

1. 患者様(利用者様)の権利の尊重を第一に考え、信頼される病院(施設)作りをめざします。
2. より良い医療(福祉)をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう経営基盤を安定させます。