

# あきる台たいむす

## Akirudai Times



さつき薬局

秋川店

0425-58-8416

(あきる台病院すぐ前)

介護用品・一般薬品・保険調剤

月・火・水・木・金 9:00~18:30  
土 9:00~13:00

※日曜・祭日はお休みです

発行所



医療法人財団 暁

あきる台病院

〒197-0804

東京都あきる野市秋川6-5-1

TEL (042) 559-5761

FAX (042) 559-8054

2015年（平成27年）

1月 1日

第25号

発行人：あきる台病院（医療福祉相談室）

新年おめでとうございます。皆様にとりまして良い年でありますようお祈りいたします。

さて、私もあきる台病院は今年から介護保険病棟を廃止して医療保険病棟へ転換いたしました。これに伴い在宅で体調が悪くなられた方の入院受け入れが以前よりも容易になりました。職員一同心を新たにしました。対応いたします。病院への人の流れや行き来も大きく増えるでしょうが、分かり易く親切なご案内に努めます。当院ご通院の皆様にはよろしくお願いいたします。

さて、病院の各部署連絡会議の報告によれば、毎月の各診療部門に受診される患者さん



あけましておめでとうございます  
あきる台病院 院長 伊藤 正秀

の数は、毎月毎月毎年度の同月に比較して10%近く増加しております。これは一重に皆様の普段の当院へのご評価の賜物と感謝いたしております。ありがとうございます。

### あきる台グループホームボランティア募集中

あきる台グループホームでは、お年寄りの方々と楽しく過ごしていただけるボランティアを募集しています。  
※詳しくは医療福祉相談室まで

### 心と体のリフレッシュ

#### ノルディック・ウォーキングの勧め

昨年10月、当法人の有志及び関係者で、ノルディック・ウォーキングの会を発足しました。



### 第69回「歌を楽しむ会」のお知らせ (入院患者様、ご家族様)

あきる台病院では、入院患者様とご家族、職員とが歌と一緒に楽しむレクリエーション会を毎月第3水曜日に行っております。毎回多数の患者様、ご家族様のご参加を頂き、楽しい会を催すことができいております。

平成27年2月18日(水) 3:00~4:00  
1病棟ダイルーム予定(合唱、リズム体操など)



グは、専用のポールを持って歩くことで、上半身を積極的に動かす全身運動(約90%の筋肉を動員)となり、運動効果(エネルギー消費量)も通常ウォーキングに比べて20~30%アップすることが分かっています。また、歩行時の足腰や膝にかかる負担も軽減されるので中高年齢者向けにも最適です。さらに、一人で歩くよりも歩くと一緒に歩くと楽しくなると、無理なく続けられます。簡単に言うと、「歩きの質」が変わり、通常のウォーキングの時よりも歩速が速くなるという事です。歩速が速くなることで課題になるのは、

体によいことは分かっていますが、続けていくのは案外大変だといふことです。その対処法は、みんなやれば、楽しく続けられる！みんなやれば、効果があることなら、地域の方々も一緒にやってみては！ということになり、気がつけば、あきる野市ノルディック・エクササイズ・ウォーキング連盟が発足するに至っていました。

現在の活動は、65歳以上の方を対象に、高齢者住宅サビスタ(五日市)にて、毎週金曜日9時45分~12時、65歳未満の方を対象にあきる台病院にて、毎週水曜日ナイトウォークを開催しています。興味のある方は、どなたでも参加できます。まずは、体験会にいらして見てください。体験会は、毎月第一土曜日、高齢者サビスタセンター(五日市)前にて9時30分~12時で行っています。詳細は、チラシをご確認下さい。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

あきる野市ノルディック・エクササイズ・ウォーキング連盟会長

岩澤 元太郎

(あきる台病院 医療福祉相談部部長)

※(社)日本ポールウォーキング協会BASICコーチ指導マニュアル一部引用

## 栄養訪問指導のご案内

慢性疾患をかかえる方や、低栄養状態にある高齢者のご自宅に、管理栄養士がお伺いし、食生活や栄養に関する様々な相談にのります。「食事」や「食べる」事を通して、健やかな在宅生活を応援いたします。

### ※対象者※

下記の厚生労働大臣の定める特別食の食事管理が必要な人、または、低栄養状態、高度肥満（BMI30以上）にあると医師が判断した人が対象です。

腎臓病、糖尿病、肝臓病、膵臓病、脂質異常症、痛風、胃潰瘍、貧血  
減塩食（高血圧・心臓病）、潰瘍食（十二指腸潰瘍・クローン病・消化管手術後）  
流動食（経管栄養・嚥下障害）

※訪問栄養指導を受ける場合には、医師からの「訪問栄養食事指導指示箋」が必要になります。  
ご利用に関しては、かかりつけ医、担当ケアマネージャーにご相談ください。

### 訪問栄養Q&A

Q1、どのような時に利用したらよいですか？

- ・退院後、どのような食事管理をすると良いのかわからない
- ・食事管理が上手くいかず、病状や身体の機能が悪化している
- ・治療食や介護食を一緒に実習して覚えたい
- ・食べたり飲んだりするとむせる
- ・食べたがらない、飲みたがらない
- ・栄養が不足していないか、偏っていないか心配。正しい栄養の摂り方を知りたい
- ・糖尿病や腎臓病の食事療法が上手くいかない
- ・食べる量が減少し、身体能力も落ちてきた
- ・褥瘡が出来てしまった

Q2、指導にどれ位の時間がかかるの？

栄養指導の内容にもよりますが、概ね1時間～1時間半が目安になります。

Q3、家でも病院のような栄養指導をしますか？

訪問栄養指導は、日々を過ごす場所で、慣れ親しんだ食材や食器を使い、目の前で「献立」「調理」「食べ方」のアドバイスをいたしますので、すぐ活用できます。また、生活を見ながら実施いたしますので、無理のない現実的なプランの提案ができます。

Q4、どの位のペースで訪問してもらえますか？

原則として、1ヶ月に1～2回の訪問で、安心して食生活を送れるようになるまでご支援いたします。3ヶ月位の短期から、数年間という長期のご利用の方まで様々です。

Q5、費用はどうなりますか？

介護保険を利用する場合、訪問1回につき533円の利用料となります。介護認定がなく、医療保険を使用する場合は、あきる台病院の医師が主治医の場合に限り訪問できます。その場合も訪問1回につき533円の利用料がかかります。



お問い合わせ

あきる台クリニック 訪問栄養指導相談窓口

TEL. 080(5021)5449

FAX. 042(559)8054

担当：宮本、須崎

### 介護保険の相談は

□ お問い合わせ □

TEL: 042-550-6101



あきる台病院 ケア・サービス

訪問看護・訪問介護・居宅療養管理指導  
居宅介護支援・通所リハビリ・訪問リハビリ

確かな技術

快 適 性  
安 心

人間ドック



あきる台病院 健診センター

皆様の健康を、心・身・社会の観点から多角的に  
チェック・確認し、適切なサービスで支援します

□ お問い合わせ・ご予約はこちらまで □

TEL: 042-559-5449/2943 (直通)