



ほつと通信



玉水会病院 介護老人保健施設 **ななかよし** いしき訪問看護ステーション



写真：桜の中の桜島

© K. P. V. B

【table of contents (目次)】

- ごあいさつー医療法人玉水会 理事長 永友 知澄・・・2P
- 病気の解説コーナー「高血圧」・・・3P
- 特集〈地域包括ケアシステム〉・・・4P
- 玉水会の栄養士さんが教えるお料理レシピ・・・5P
- 玉水会のリハビリ専門スタッフオススメお家でできるリハビリ運動・・・5P
- 玉水さんぼ道・・・6P
- 地域のお店をご紹介します♪・・・6P
- ほつとニュース・・・7P



2024年
春号

いつも医療法人玉水会を応援いただき、心より感謝申し上げます。
患者様、利用者様、そのご家族、地域の皆様、事業者の皆様、連携先の医療・介護機関の皆様、さらには職員の皆様のお力があればこそ、医療法人玉水会は成り立っています。これからもお力添えのほど、よろしくお願い申し上げます。

さて、いよいよ2024年度がスタートしました。今年は6年に一度の医療・介護・障害者福祉の3制度の報酬改定（トリプル改定）があります。また、4月から医師の働き方改革がスタートします。医師の長時間労働を改善するために残業時間の上限が年960時間（やむを得ず必要な場合は年1,860時）となり、健康状態をチェックする面接指導が義務化、さらに医師の業務を他職種へ移行して負担を軽減するタスクシフトも進んでいきます。

このように、2024年は医療・介護の現場を取り巻く環境が大きく変化する年となります。また、昨今から続く物価高や人手不足などの社会環境の変化にも対応していかなければなりません。

医療法人玉水会は、そのような様々な環境の変化に対応し、皆様の期待に応えられる医療・介護機関として存在し続けられるように鋭意努力してまいりますので、何とぞよろしくお願い申し上げます。



医療法人 玉水会のご紹介

玉水会病院

診療科目は内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・心療内科・神経内科・リハビリテーション科があります。

病床は71床で、治療のための入院の他、自宅復帰を目指すリハビリ中心の入院等ありますので、お気軽にご相談ください。

鹿児島市下伊敷1-1-5
TEL : 099-223-3330

介護老人保健施設 スイートケア なかよし

老健スイートケアなかよしは建物4階にあります。入所50名、通所20名が定員です。老健の5つの区分で最上位の、利用者様の在宅復帰に貢献している「超強化型」に分類されます。介護の悩みなどありましたら、相談員までお知らせください。

鹿児島市下伊敷1-1-5（4階）
TEL : 099-223-3390

いしき訪問看護 ステーション

自宅で医療・介護を受けたいと望む患者様のご要望に応える、いしき訪問看護ステーション。車でおおむね30分の距離であればお伺いいたします。

ご希望であれば夜間の訪問などといった、24時間の対応もいたします。

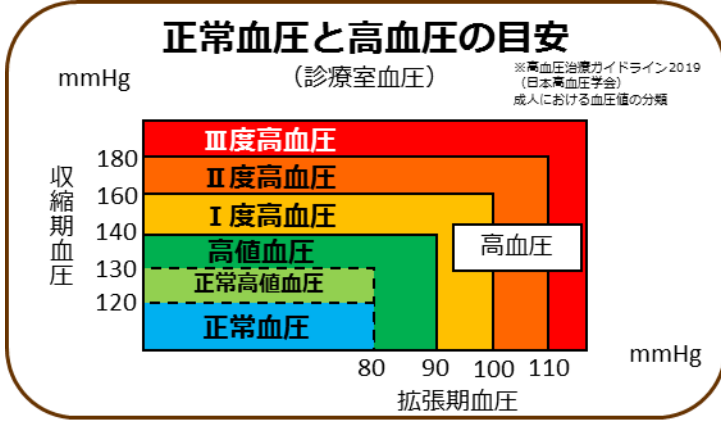
鹿児島市草牟田町3-21-303
TEL : 099-225-6415

病気の解説
コーナー

高血圧

〈高血圧について〉

血圧の心配をされている方は多いのではないのでしょうか。血圧とは、心臓から送り出される血液が血管の壁を押し出す力をいいます。加齢や寒暖差によっても変化が生じる血圧。特に血圧が高い状態が続くことを高血圧症といい、高血圧状態が続くと血管への負担が続くため、血管のしなやかさを失う「動脈硬化」となり様々な病気を引き起こす可能性があります。また、心臓へ負担がかかり「心不全」につながる恐れもあります。



かさを失う「動脈硬化」となり様々な病気を引き起こす可能性があります。また、心臓へ負担がかかり「心不全」につながる恐れもあります。

〈原因となる生活習慣〉

高血圧の原因には、以下のような生活習慣等が関係して発症すると言われています。

- ・塩分の取り過ぎ
- ・肥満
- ・お酒の飲みすぎ
- ・ストレス
- ・たばこ
- ・運動不足
- ・遺伝

※両親や祖父母が高血圧の場合、子は高血圧になりやすいと言われています。

〈予防・改善の対策〉

高血圧は自覚症状が出ない場合があるため、定期的な血圧の測定を行い、健康診断を受けるようにしましょう。また、高血圧と指摘された場合は医療機関の受診をお勧めします。さらに、生活習慣が主な原因の高血圧症の場合、以下のように生活習慣を見直すことで予防・改善が期待できます。

■ 食生活の見直し

- ・減塩
 - ・減酒
 - ・食物（野菜を摂る）
- ※カリウム、マグネシウム、カルシウムの摂取が良いと言われています。

■ 運動の習慣、禁煙

- ・軽い運動習慣により心肺機能を高め、肥満を予防
- ・タバコに含まれる「ニコチン」は血管を収縮させるため、禁煙する

高血圧や生活習慣の改善に取り組みたいとお考えであれば、医療機関に相談することも一つの方法です。玉水会病院には経験豊富な医師、管理栄養士がおりますので、お気軽にご相談ください。

Pick Up!
Doctors
医師のご紹介

循環器内科
医師



玉水会病院 院長 小瀬戸 一平

日本心血管カテーテル治療学会名誉専門医
日本内科学会総合内科専門医
日本循環器学会循環器専門医

地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムとは

地域包括ケアシステムとは、現在国が進めているもので「高齢者が最期まで自分らしい暮らしをおくることができるように地域が一体となって支援する」仕組みのことをいいます。

少子高齢化が加速し、高齢者や要介護者が増えていく中、国の施策だけでは支援が十分に行き届かないため、高齢者への医療・介護や支援を国から地域へ移していくことが目的です。その地域とは、「おおむね30分でサービスが提供できるエリア」とされており、中学校の校区くらいの範囲と考えれば分かりやすいでしょう。



医療・介護等サービスの連携

今までは医療・介護・生活支援サービスはそれぞれあまり連携しておらず単独でサービスを提供していました。皆様も病院や介護施設、老人クラブやボランティアが連携しているイメージはあまり持たれないでしょう。

しかしこれから高齢者が増え医療・介護等の人材は減少していく中で、各サービスがバラバラでは必要な人に必要なサービスが行き届かなくなる可能性が高まります。

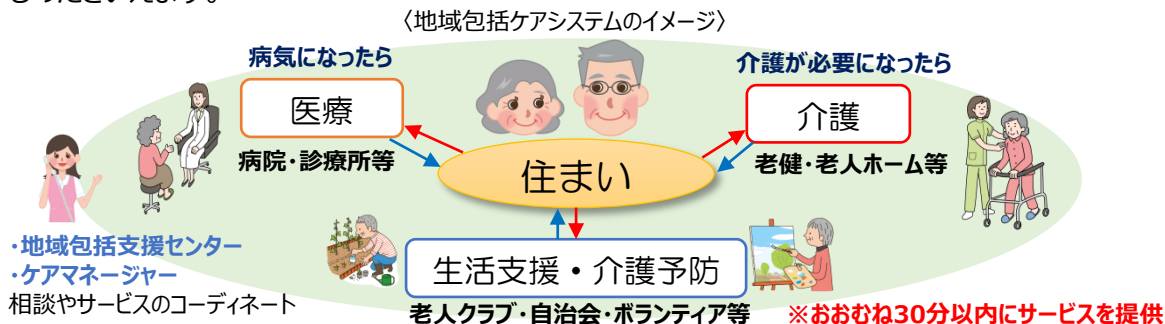
そこで地域内の各サービスが連携を深めて情報を共有し、医療が必要な人には病院が、介護が必要なら介護施設が、元気な人には「生きがい・生活のハリ」になるサービスを老人クラブ等の地域団体がそれぞれ迅速に提供できるようになれば、高齢者が住み慣れた場所での生活をおくりやすくなります。

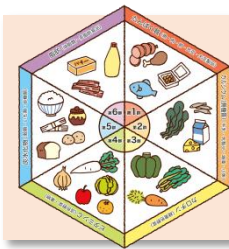


また、都会と地方、離島、山間部など、それぞれ状況が異なるため、一律に同じ形を取ることはできません。それぞれの地域の状況にあった仕組みが必要になります。

これからの日本社会

日本では2025年に団塊の世代が75歳となります。国はその時にはこの仕組みの構築を目指しています。地域包括ケアシステムの構築は、高齢者が安心して暮らせる街づくりとして欠かせないものだといえます。





玉水会の栄養士さんが 教えるお料理レシピ



管理栄養士によるお食事レシピです。ぜひご自宅で調理されてみてください。

★鶏肉のマーマレード焼き（4人分）★

【マーマレード】

かんきつ類の皮を刻んで果肉と砂糖と一緒に煮込んだジャム。果皮が残っているのが苦味がありますが、ビタミンCやビタミンP、ペクチンが含まれ「美肌効果、肥満防止、冷え性改善、整腸効果、血行促進、血管を丈夫にする、かぜ予防、がん予防」の効能があります。



材料

- 鶏もも肉・・・300g 塩・こしょう・・・少々
- A マーマレード・・・大さじ2（40g）酒・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1 にんにくチューブ・・・小さじ1/2
- 油・・・大さじ2

作り方

- ①鶏もも肉は味を染みこみやすくするため、皮の表面をフォークなどで刺しておき、塩コショウを軽く振っておく
 - ②Aの調味料を全て混ぜ鶏肉を1時間ほど漬け込む。袋に入れて漬け込んでもOK
 - ③180℃に温めたオーブンで10分ほど焼く
 - ④1度取り出し、漬け液の残りを鶏肉の表面に塗って再度180℃で15分焼く
- ※漬け液が無ければ、マーマレードと濃口しょうゆを同量混ぜたものを薄く塗ればOK

●マーマレードに含まれるペクチンが肉を柔らかくし、甘酸っぱい爽やかな香りや照りも加わり料理に深みを加えてくれます。



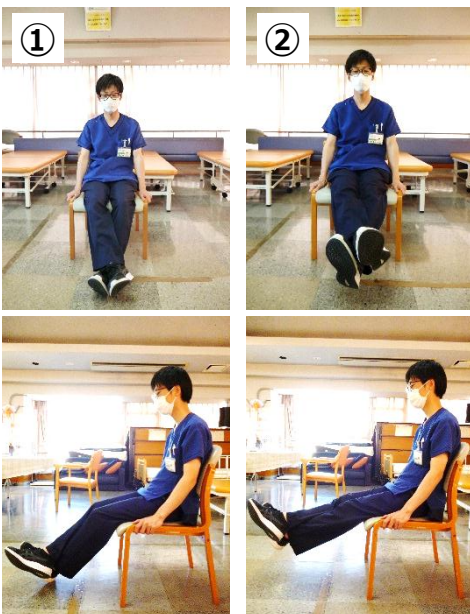
玉水会のリハビリ専門スタッフオススメ！ お家でできるリハビリ運動



医療法人玉水会の理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などのリハビリ専門スタッフが自宅でできるリハビリ運動をご紹介します。自分のペースで無理のない範囲でぜひ取り組んでみてください。

老健スイートケアなかよしの通所リハビリは3ヶ月くらいの短期間でも利用できます。お気軽にお問い合わせください。

イスに座ってできる、太ももの運動

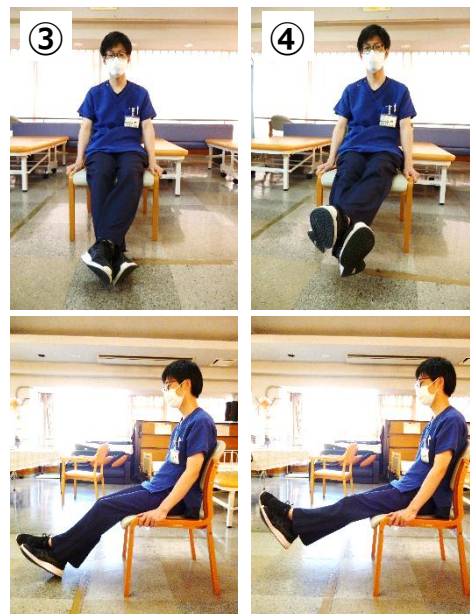


- ①イスに座り、右足を左足のの上にさせます
- ②その状態で左足をゆっくり持ち上げます

目標1日
10回～20回

Point

片方の足を持ち上げる足の上にさせることで、太ももの筋肉に負荷をかけます



- ③次に左足を右足の上にさせます
- ④その状態で右足をゆっくり持ち上げます

目標1日
10回～20回

普通に足を持ち上げるよりも太ももの筋肉に負荷がかかるので効果的です。ぜひトライしてください。



タマちゃんと
みーちゃんの



なるほど！玉水会

玉水会の由来って、
知ってるにやか？



？  医療法人玉水会



いや、知らないにやよ
何にやか？

それは玉江橋の「玉」と…



建物の隣の橋にやね



甲突川の「水」



川の「水」にやか！？



それぞれの文字から
来ているにやよ！



玉 水 会

また一つ賢くなったにや♪



～ 玉水さんぽ道 ～

永吉水車館機織場跡

医療法人玉水会から玉江橋を渡り、小野方面に向かう道沿いに「永吉水車館機織場跡」の碑が建立されています。

島津家第28代の島津斉彬は、薩摩藩を東洋のバーミンガム、マンチェスターにしようと洋式工業に力を入れ、その一環として永吉と田上に水車館を設け、水力を利用した機織紡績を始めました。永吉の水車館は、石井手用水の水を利用して運転され、斉彬の手によって生産方法の改善や機械の改良が加えられました。

操業は1857年（安政4年）頃からで、磯の地に日本初の近代紡績工場ができるまで約10年間続きました。



地域のお店をご紹介♪

patisserie

French Blue

パティスリー フレンチブルー

国道3号線の伊敷中入口交差点から少し入ったところにある洋菓子店「パティスリー フレンチブルー」は、一番人気のシフォンケーキをはじめ、デコレーション、焼き菓子など豊富なラインナップがそろっています。オーナーパティシエは城山ホテルでシェフパティシエとして10年間修行し、2011年にお店をオープンしました。自分へのご褒美や、親しい人への贈り物にぜひ。



一番人気の
シフォンケーキ



三色ひなまつり
ショートケーキ



いちごのムース「ペペ」



パティスリー フレンチブルー

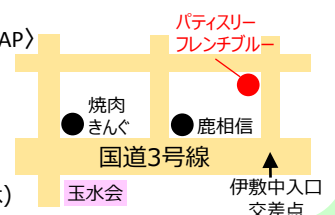
〒890-0015

鹿児島市草牟田町3-21（サンコーポ菩提樹1F）

TEL：099-295-3469

■営業時間／10：00～18：00（定休日：火曜日・不定休）

〈MAP〉



新しいCT機器を導入しました

3月20日、CT機器を新たに導入しました。高速撮影かつ画像も鮮明で、被ばく線量が今までよりも少なく患者様の負担が軽減されます。このように医療機器の更新や医療DXを通じて、患者様へのサービス向上・負担軽減を図っていきます。



不審者対応訓練を行いました

3月19日と22日、鹿児島西警察署の指導員を招き、



不審者への対応を学びました。暴言や暴力、迷惑行為から患者様やスタッフを守るための研修等继续进行していきます。

永年勤続、ベストスマイル賞表彰

昨年12月、永年勤続（5年、10年）の職員に対する表彰が行われました。また、職員の投票により、ベストスマイル賞に看護部の國生師長が選ばれました。医療法人玉水会が運営できているのは、地域の方々、患者様、スタッフの皆様のおかげです。引き続き働きやすく、魅力ある職場作りに努めてまいります。



第31回院内研究発表会を行いました

2月1日に第31回院内研究発表会が行われ、3月1日にその表彰式がありました。今年の院内研究発表会は看護部、老健部、リハビリテーション部、薬剤科、法人本部が参加。医療法人玉水会のグループである社会福祉法人中江報徳園のひまわり園がゲストとして参加しました。最優秀に輝いたのは薬剤科の「PDCAサイクルを活用した院外処方の疑義照会簡素化による業務改善」でした。



医療法人玉水会では今後も患者様・入所者様・来院者様へ提供するサービスの質向上や職員の業務負担軽減・働きがいの向上に向けた取り組みを続けていきます。

糖尿病教室、開催中

玉水会病院では、健康講座「糖尿病教室」を開催しています。第4回が4月9日（火）に開催されます。また、最終の第5回は6月に開催予定となっております。皆様のご参加をお待ちしています。

糖尿病教室への
お問い合わせ

玉水会病院
糖尿病教室係

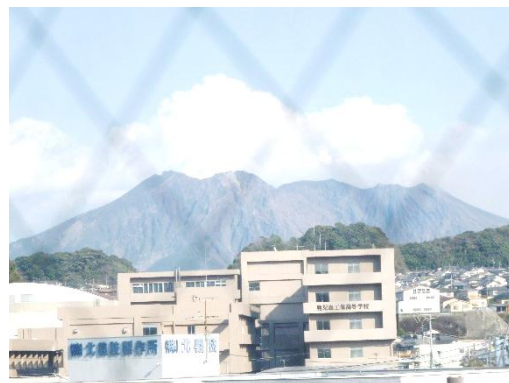
099-248-9372

編集後記

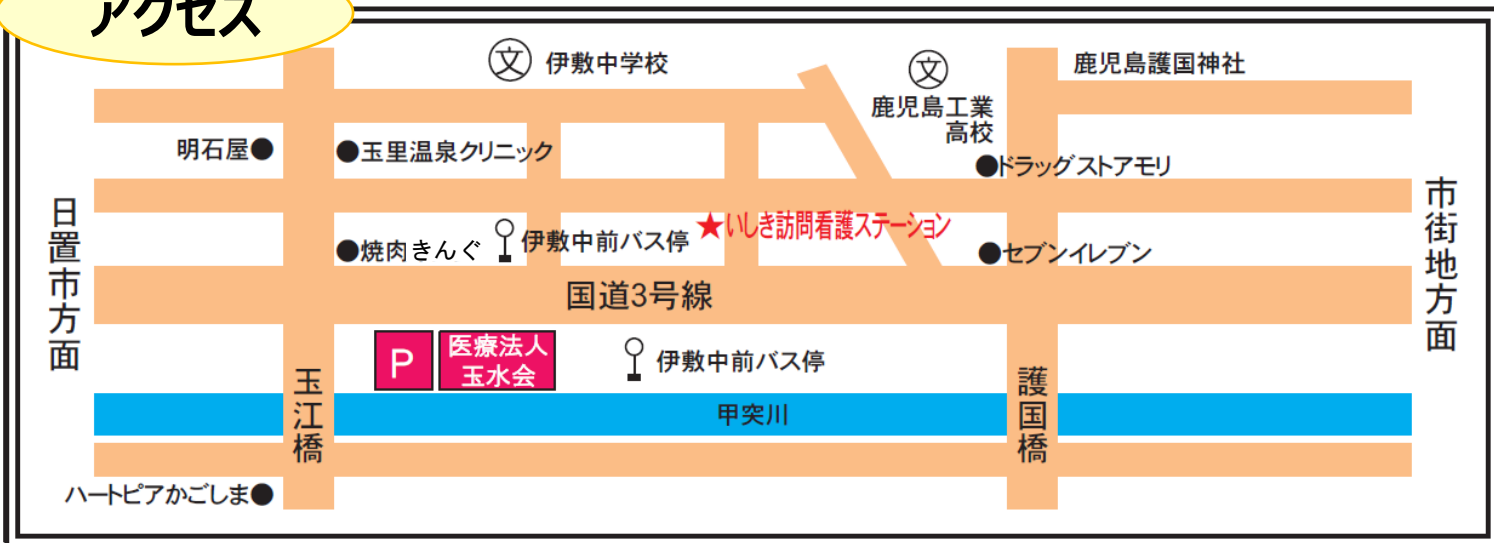
春らしい日が訪れるようになってきました。甲突川沿いの桜が鮮やかに咲く季節ですね。

いよいよ新年度がスタート、今年は診療報酬や介護報酬の改定があり、忙しくなりそうですが、体調に気をつけて頑張っていきたいです。

【医療法人玉水会 サービス向上対策委員会】老健スイートケアなかよしからの桜島の眺め



アクセス



私たちの使命(理念)

知恩報徳

～世の中の恩を知り、全ての事柄に感謝の気持ちを持って接する～

私たちの目指すもの (基本方針)

1. 安全・安心・健康
2. 地域包括ケアシステムの推進
3. 働きやすい職場と教育の充実
4. 効率的な経営

2024年度 法人目標

「もし何か起こったら！」
考えよう、先手先手の危機管理

※掲載されている画像および個人情報は、ご本人（またはご家族）の許可を得て掲載させていただいております。

広報誌：ほっと通信 2024年 春号

発行：医療法人 玉水会

編集：サービス向上対策委員会

◆医療法人 玉水会

〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-1-5

・玉水会病院

TEL:099-223-3330 FAX:099-222-6541

・介護老人保健施設スイートケアなかよし

TEL:099-223-3390 FAX:099-223-6957

・いしき訪問看護ステーション

鹿児島市草牟田町3-21-303

TEL:099-225-6415 FAX:099-295-3935



ホームページQRコード

ホームページ：<https://gyokusuikai.jp>
E-mail: gyokusui@nakae-group.com