

# 日和坂 (ひよりざか)



vol.49  
2016.5

## ～熊本大震災について～

□「この度の熊本県で発生した地震で被災した方々に、心よりお見舞い申し上げます。  
また、震災でお亡くなりになられた方々、そのご家族、関係者の方々に心よりお悔やみ申し上げます。  
当院も「トイレットペーパー20セット」を寄付させていただきました。  
微力ではありますがお役立ていただければ幸いです。  
皆様の安心、安全と一日でも早い復興を心よりお祈り申し上げます。」

## ～高齢者虐待について～ 函館法務局 人権擁護課 佐藤英雄/法務省 人権擁護委員 松谷博子

- 高齢者虐待とは
- 総務省 統計局「平成27年版 高齢の人口」より割合の検証結果
- 内閣府「人権擁護に関する世論調査」
  - ⇒高齢者に関し、現在、どのような人権問題が起きていると思いますか？では
    - 1位 悪徳商法の被害が多い
    - 2位 経済的に自立が困難なこと
    - 3位 働く能力を發揮する機会が少ないこと
  - ⇒高齢者に対する暴行・虐待に関する人権侵害事件の新規救済手続開始件数  
平成20年以降 平均500件にのぼる
- 高齢者虐待防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律(高齢者虐待防止法)
  - ⇒65歳以上の高齢者に対する虐待を防止するため、平成18年4月から施行された。  
どのような行為が虐待にあたるか、5つに分類し、家族や施設の職員らから虐待をうけている高齢者を発見した場合は、市町村に通報するように規定しており、市町村に対しては自宅や入所施設への立入調査や虐待を受けた高齢者の一時保護などの対応を求めている。
- 虐待の種類
  - ・身体的虐待…殴る蹴る/部屋に閉じ込める/無理やり食事を口に入れるなど
  - ・心理的虐待…怒鳴る、ののしる/子供のように扱う/意識的に無視するなど
  - ・養護の放棄…長期にわたり入浴させない/十分な水や食事をあたえない/部屋を掃除しないなど
  - ・性的虐待…本人の同意がないのにキス、性器への接触、性交渉を強要するなど
  - ・経済的虐待…年金や現金の無断使用/資産の無断売却など

**もう一人で悩まないで 相談から解決へ**

人権擁護委員 佐藤英雄

● 全国の法務局では、高齢や人権擁護委員が人権に関する相談をお受けしています。  
● 必要に応じて、半実団体を派遣します。  
● あなたの悩み解決のため、最良の方法を一緒に考えます。  
● しいま、いやがらせ、虐待などを 目撃したりしたときにも、連絡をお受けください。

● 高齢者の悩みを解決する  
● 高齢者の悩みを解決する  
● 高齢者の悩みを解決する

**人権擁護に関するご相談はこちら**

● 人権擁護委員 佐藤英雄

● 人権擁護委員 松谷博子

● 人権擁護委員 佐藤英雄

● 人権擁護委員 松谷博子

● 人権擁護委員 佐藤英雄

● 人権擁護委員 松谷博子

## すこやかセミナー ～高齢者の睡眠について～

4階病棟 介護福祉士 川島 誠一



### □睡眠とは？

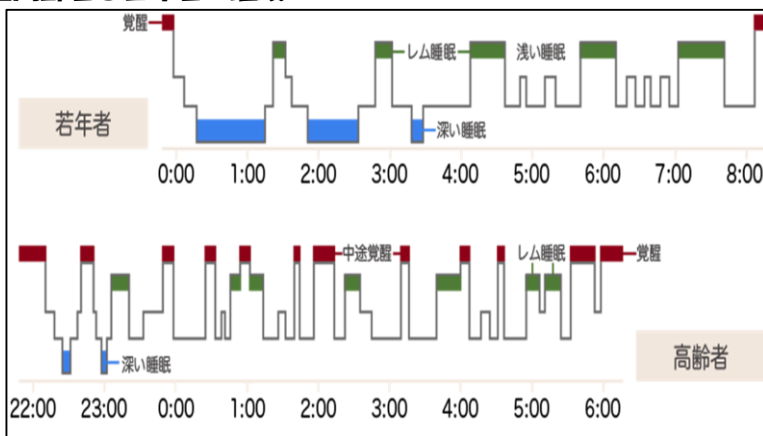
「人生の1/3は睡眠である」といいます。これは1日およそ8時間の睡眠が24時間のうちの1/3にあたり、人生という単位で換算するとこうなるという解釈です。一生のおよそ1/3を占める睡眠について、私たちはよく知りません。それどころか、「睡眠は無駄な時間」とか「寝ているのはもったいない」などと考える人も多く、軽視されがち

### □睡眠の役割

- ・脳と心身の疲れを取り除くこと
- ・ストレスを取り除くこと
- ・ホルモンを分泌して再生すること



### □高齢者と若年者の睡眠



### □高齢者の睡眠障害

#### ◀高齢者に多い睡眠障害▶

- ⇒ 高齢者では退職・死別・独居などの心理的なストレスに加えて、不活発でメリハリのない日常生活、こころやかからの病気、その治療薬の副作用などによって、不眠症をはじめとするさまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。
- ⇒ 狭心症や心筋梗塞に夜間の胸苦しさ、前立肥大による頻尿、皮膚掻痒症によるかゆみ、関節リウマチによる痛みなどによる不眠などキリがありません。またそれらの治療薬によっても不眠・日中の眠気・夜間の異常行動などの睡眠障害が生じます。

### □睡眠の質を上げるためには、

- ① 効果的に入浴する
- ② 適度な運動をする
- ③ 太陽光を利用する
- ④ 昼寝を避ける
- ⑤ カフェインの摂取を避ける
- ⑥ 就寝前にアルコールを控える
- ⑦ 睡眠環境を整える
- ⑧ 自分にあった時間帯に寝る
- ⑨ 薬の影響を確かめる

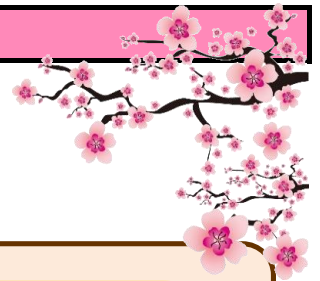


### □最後に…

高齢者の睡眠の特徴は、加齢現象であり、ある意味仕方のないことなのかもしれません。しかし睡眠対策によって、眠りの質を今よりも高めることは可能です。みなさまも睡眠について今一度見直してみたいかがでしょうか？

# 第1回全国病院レシピコンテスト 入選

栄養管理室



28年2月に行われた第1回全国病院レシピコンテストにて当院栄養管理室の応募献立が、**乳和食部門、生活習慣病部門**でそれぞれ入選することが出来ました。  
これからも日々勉強し、患者様へ喜ばれる食事を提供していきたいと思ひます。

## 生活習慣病部門 (高血圧・糖尿病)

主菜名 高橋さんのカラフル肉詰め

該当するほうに○を入れてください

A) 高血圧のためのレシピ	
B) 糖尿病のためのレシピ	○

<全体(主食①+主菜②+副菜A③+副菜B④)の値>

	エネルギー量	食塩	たんぱく質	脂質	食物繊維
全体の目安	600~650kcal	2g以内	20~25g	14~18g	6g以上
トータル(1人分)	609.5 kcal	1.5 g	24.6 g	17.6 g	7.3 g
主食①(精白ごはん 1人分:180g)	269 kcal	0.0 g	4.0 g	0.5 g	0.5 g

主菜の料理名 高橋さんのカラフル肉詰め

	エネルギー量	食塩	たんぱく質	脂質	食物繊維
主菜②(1人分)	181.7 kcal	0.8 g	15.4 g	6.7 g	3.2 g

材料(1人分)

- パプリカ(赤)…15g (付け合せ)
- パプリカ(黄)…15g ・しめじ…20g
- ピーマン…15g ・えのき茸…10g
- 鶏挽肉…60g ・がめ昆布…1.5g
- ★大豆…15g ・酢…2g
- ★玉葱…10g ・上白糖…1g
- ★生姜チューブ…5g ・塩…0.2g
- ★塩…0.1g ・輪切り唐辛子…0.02g
- ★こしょう…0.05g ・リーフレタス…3g
- ★片栗粉…1g ・じゃがいも…30g
- ★油…1g ・粉パセリ…0.01g
- ・中濃ソース…5g

作り方(300字以内)

1. 玉葱はみじん切り、豆腐は水切り、がめ昆布は水戻し(約15分)しておく
2. ピーマン、パプリカは2cm程度の輪切りにし、種を取る
3. ★印をすべてビニール袋に入れて混ぜ合わせる
4. ピーマン、パプリカ、片栗粉をビニール袋に入れてシェイクする
5. 4に3を詰める
6. フライパンに油をひき、蒸し焼きにする
7. 皿に盛り付け、ソースをお好みでかける
8. しめじ、えのき茸を3cm程度に切って茹でる
9. しめじ、えのき茸、がめ昆布と★印を混ぜ合わせ、カップにリーフレタスと一緒に盛る
10. じゃがいもを茹で、乱切りにし、茹でる
11. 皿に盛り付け、パセリをかける

## 乳和食部門

主菜名 射込み高野豆腐MILK仕立て~彩り野菜を添えて~

<全体(主食①+主菜②+副菜A③+副菜B④)の値>

	エネルギー量	食塩	たんぱく質	脂質	食物繊維
全体の目安	600~650kcal	2g以内	20~25g	14~18g	6g以上
トータル(1人分)	600.7 kcal	2.0 g	24.9 g	17.8 g	6.2 g
主食①(精白ごはん 1人分:180g)	269 kcal	0.0 g	4.0 g	0.5 g	0.5 g

主菜の料理名 射込み高野豆腐MILK仕立て~彩り野菜を添えて~

	エネルギー量	食塩	たんぱく質	脂質	食物繊維
主菜②(1人分)	200.1 kcal	1.0 g	14.0 g	10.0 g	1.8 g

材料(1人分)

- 高野豆腐…16g
- えびすり身…15g
- むき枝豆…5g
- マヨネーズ…3g
- ★牛乳…50g
- ★だし汁…50g
- ★みりん…9g
- ★しょうゆ…3g
- ★塩…0.03g (付け合せ)
- ★南瓜…15g
- ★人参…10g
- ★椎茸…10g
- ★納豆…5g

作り方(300字以内)

1. 南瓜、人参は飾り切りにし、椎茸は石づきを取り、納豆やは筋を取っておく。
2. 高野豆腐は水につけて戻し、斜めに切り、それぞれ真ん中に切り込みを入れる。
3. ポウルにえびすり身、むき枝豆、マヨネーズを入れ混ぜる。
4. 2に3を詰める。
5. 鍋に★を入れ、1、すり身側を下にした3を入れ、水で濡らしたキッチンペーパーで蓋をして煮る。
6. 火が通ったら、器に高野豆腐を盛り付け、野菜を添える。






## 法人内クラブ活動 紹介

□福利厚生<sup>の</sup>拡充、各事業所職員交流<sup>の</sup>活性化、日ごろの運動不足<sup>の</sup>解消や、心身のリフレッシュ<sup>を</sup>目的として法人内クラブ活動を実施しております！

- ・野球部
- ・フットサル部
- ・音楽部
- ・はこだて歴史街並研究会



これからも、とんどんクラブ活動を充実させ、広報誌に活動状況等を掲載していこうと思います！



## キレイで気持ち良い街を 今年もゴミ拾い実施しました

平成28年4月27日(水)サービス向上委員会では、お昼休みの時間を使ってボランティアにて病院周辺の「ゴミ拾い」を実施いたしました。

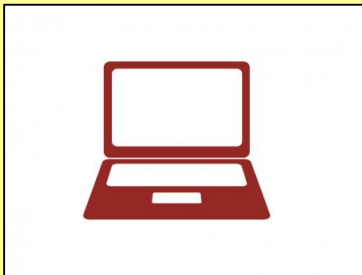
これからの医療・介護といった場面では地域のみならず

との繋がりが非常に大切になります。

病院がある元町をはじめ、函館の西部地区が、そして函館全体が元気であるよう、小さな活動ですが病院として地域に何が出来るか、地域と共に歩んでいけるよう、活動を継続したいと思ひます。



### 編集部からのお知らせ



- 平成28年4月発行予定でしたが、編集の都合により遅れました事をお詫び申し上げます。
- 次回の広報誌「日和坂」は平成28年7月発行予定です。
- 「日和坂」につきましてご不明な点などございましたらお気軽にお問合せ下さい。

0138-23-7221 平手(総務管理課)まで

### 高橋病院の基本理念

地域住民に愛される、信頼される病院

### 高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくれます。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供いたします。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。

### 患者様の権

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利
- 6 セカンドオピニオンを求める権利