

日和坂

(ひよりざか)



vol.53
2017.4

第13回 高橋病院介護食教室

平成29年3月22日14時～
高橋病院1階ロビーにて、
第13回高橋病院介護食教室を行いました。

講師は当院の言語聴覚士、作業療法士、
歯科衛生士、管理栄養士が担当し、
“安全に食事を楽しむ為”というテーマに
沿って、各職種が専門的な内容について
わかりやすく講演を行いました。

講演後は、各職種への個別相談の
時間を設けました。

参加者からは日頃の介護で悩んでいる事、
栄養補助食品の使い方についてなど
様々な相談が寄せられました。

高橋病院介護食教室は、
定期的実施しております。

参加料は無料で、どなたでも参加できます。

次回の参加を是非お待ちしております。



内容

- 1.安全に食べる為に 言語聴覚士 三橋 章人
安全に食べる為のポイント、十分に栄養を摂る為のポイントについて
- 2.食事姿勢と自助具 作業療法士 谷村 貴宏
食べる時の姿勢、手の機能と自助具の活用について
- 3.おいしく食べて元気に長生き～低栄養を予防しよう～ 管理栄養士 梅本 有美
低栄養予防の食事のポイント、栄養補助食品の活用について
- 4.誤嚥性肺炎と口腔ケア 歯科衛生士 河越 由希子
口腔ケア用品の説明と口腔ケアの方法について

第13回 高橋病院介護食教室

テーマ
～安全に食事を楽しむ為に～
平成29年3月22日(水)
午後2時より 高橋病院1階ロビーで開催

<内容> ～約90分の予定～

*安全に食べる為に(14:05～)

※言語聴覚士が正しい食べ方と飲み方について説明します。

講師：言語聴覚士 三橋章人

*食事姿勢と自助具(14:20～)

※食事姿勢と自助具の活用について、適切な姿勢について説明します。

講師：作業療法士 谷村貴宏

*おいしく食べて元気に長生き～低栄養を予防しよう～(14:40～)

※食事内容、栄養補助食品の活用について、わかりやすく説明します。

講師：管理栄養士 梅本有美

*誤嚥性肺炎と口腔ケア(14:55～)

※誤嚥性肺炎の予防と口腔ケアの方法、正しい食べ方について説明します。

講師：歯科衛生士 河越由希子

介護に関する個別相談、介護食品の展示と試食、
パンフレット等もご用意しています！

<参加料・参加できる方>
参加料は無料です。介護、介護に関心のある方どなたでも参加できます。
途中参加・退席も可能です。

<問い合わせ>
高橋病院介護食教室 管理栄養士 梅本(うめもと)

電話：01385-23-1221

FAX：01385-23-1221

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

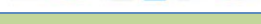
※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

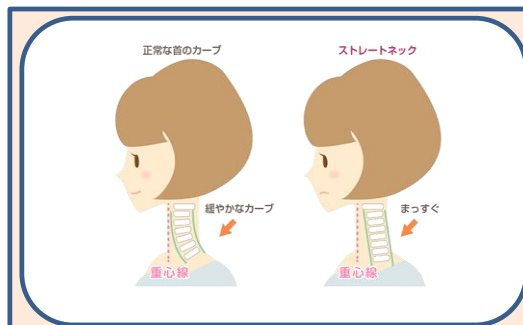
※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。

※お問い合わせ先は、本誌掲載の連絡先です。



姿勢を見直そう！！～首のゆがみからくる症状～

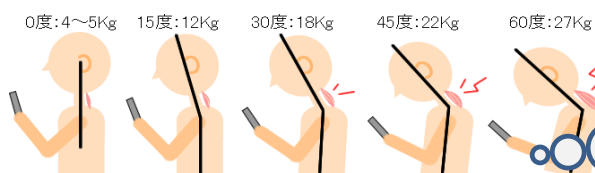


首のゆがみはなぜ問題か？

例えば、水が流れているホースを足で踏んでいるようなもの
首の周りにある血管、リンパ管、甲状腺、神経を圧迫してしまう

日常生活への影響

首の痛み・肩こり・頭痛・耳鳴り
手のしびれ感・麻痺・吐き気
首の痛みで寝られない・寝違えやすい
首を傾げ回すなどの刺激でめまいや失神



首の角度が大きくなるほど、
首や肩への負担が大きくなってしまいます

『簡単にできるストレッチ』

①鎖骨に手を当てて、胸を押し上げるストレッチ

腰を反らすのではなく、胸だけを反らすのがポイント

1度に5回くらいが目安

肩の筋肉をほぐすイメージで

このストレッチにより、前に出た首が戻り、首や肩への負担が少なくなる

②鎖骨に手を当てて、首を前後にスライドさせるストレッチ

顔の位置は変えずに、首だけ平行にスライドさせるのがポイント

アゴを引くわけではなく、あくまで首だけ

1度に5回くらいが目安

③イスに座ったまま、両手を上げてバンザイした状態で背もたれに寄りかかって、背中を反らします

1度に5回くらいが目安

背中を反らすことで、猫背で丸まった姿勢がまっすぐに伸びる

④首の後ろほぐし

両手を頭の後ろで組み、脇を開く。首は後ろへ倒し、

同時に両手は首が倒れないように頭を押し返したら、15秒キープ

ストレートネック脱出の生活習慣

- ・気づいた時だけでも姿勢を直す意識を持つ
- ・スマートフォンを見るときは、首に負担をかけない姿勢で（スマートフォンを目の高さまで持ち上げる）
- ・20分に1度はパソコン、スマートフォンを休憩
- ・腹式呼吸で正しい姿勢を作りやすくする（腹圧が強化される）
- ・仰向けで寝る（うつ伏せは腕と顔を圧迫する）
- ・寝スマホ・読書の禁止（胸の筋力が緊張）

『ゴミ拾いボランティア』4月16日（日）



当院でも年に数回、職員ボランティアを募り病院の
周りのゴミ拾いを行ってまいりました。

今回は全市的に行われております

「春のクリーングリーン作戦」ということで元町町会様の
ゴミ拾いに参加させていただきました。

当日は少々、風が強かったものの天候にも恵まれ、
地域の方々と共に汗を流し、道路を綺麗にしてまいりました。

総合事業について 法人事業所 居宅までしこ

介護予防・日常生活支援総合事業が始まります!

介護保険制度の改正にともない、平成29年4月から、新しい介護予防・日常生活支援事業が始まります。これにより、全国一律のサービスであった介護予防訪問介護と介護予防通所介護が、市独自のサービスを実施することが可能となりました。この事業の対象者は、要支援認定を受けた方と、チェックリストを受けて総合事業対象者となった方です。

① 新しい介護予防・日常生活支援総合事業がスタート

介護保険制度の改正に伴い、全国一律のサービスであった介護予防訪問介護と介護予防通所介護が、平成29年4月から、市が実施する「新しい介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）」に移行するほか、市独自のサービスを実施することが可能となりました。

平成29年3月まで

介護予防サービス(要支援1・2)

- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 福祉用具貸与 など

訪問介護(ホームヘルパーサービス)

通所介護(デイサービス)

➡

平成29年4月から

介護予防サービス(要支援1・2)

- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 福祉用具貸与 など

新しい総合事業(要支援1・2:事業対象者)

- 訪問型サービス(現行どおり)
- 訪問型サービスA(生活援助のみ)
- 通所型サービス(現行どおり)
- 通所型サービスC(3~6か月の短期集中型)

新しい総合事業に移行

新しい総合事業のサービスについて

対象者 ①要支援認定を受けた方
②基本チェックリストにより介護予防・日常生活支援総合事業の対象者となった方

訪問型サービス(ホームヘルパー)

◆介護予防訪問型サービス(現行の訪問介護相当サービス)

ホームヘルパーが訪問し、生活援助(買い物、洗濯、掃除等)、身体介護(入浴や食事の介助)を行います。

自己負担の目安(1か月に付き)	1割負担	2割負担
週1回程度の利用	1,168円	2,336円
週2回程度の利用	2,336円	4,672円
週3回程度の利用(要支援2:要介護とのみ)	3,504円	7,008円

◆訪問型サービスA(基準緩和型)

事業所に所属する市の研修を受けた、ホームヘルパー等が訪問し、生活援助(買い物、洗濯、掃除等)を行います。

自己負担の目安(1か月に付き)	1割負担	2割負担
週1回程度の利用	888円	1,776円
週2回程度の利用	1,776円	3,552円

※訪問型サービスAの費用は週1回以上の利用で、1割につき2,222円(2割負担は4,444円)の上限額となります。また、利用回数は週2回までです。
【注意】新規サービスの利用料は予定額です。

函館市では、訪問型サービスとして、現行どおりの「国基準訪問型サービス」と、市独自の「訪問型サービスA」、通所型サービスとして、「国基準通所型サービス」と、市独自の「通所型サービスC」を開始します。

訪問型サービスの「国基準型」と「訪問A」の大きな違いは、「訪問A」は、掃除や買い物などの生活援助のみを実施する基準緩和型サービスとなることです。現行サービスは、専門の資格のあるホームヘルパーがサービスを実施していましたが、「訪問A」は、市の研修を受けて事業所に所属した、研修修了者が訪問することになります。週2回以上の利用はできませんが、自己負担は安くなる予定です。

通所型サービスとして新設される「通所C」は、通所介護施設で、本人の状態を短期間で改善するための運動や口腔機能訓練を日帰りで行います。週1回、1~2時間の運動をし、3~6か月での卒業を目指します。

これまで市で行っていた介護保険非該当の方対象の、「高齢者生活管理指導員派遣事業」「生きがい活動支援通所事業」は、「新しい介護予防・日常生活総合事業」に統合されます。もう一つの大きな変化は、サービス開始までの流れです。

これまで、相談後、必ず介護認定を受けなければならなかったのが、新規で相談した場合、介護認定の結果がでるまでに概ね1か月程度かかっていました。これからは、生活援助や通所型サービスのみの利用を希望されている方の場合、より簡易な「チェックリスト」を実施し、該当すれば、サービスを開始できるようになります。

「チェックリスト」は、ご本人が、直接、函館市役所および各支所の窓口に行って、受けることもできますし、各地域包括支援センター、居宅介護支援事業所が訪問して実施することも可能です。新しい総合事業に該当する方の、サービス導入までの流れが今までよりもスムーズになります。

ただし、総合事業の「訪問型サービス」「通所型サービス」以外の福祉用具貸与等を希望されている方は、これまでどおり介護認定を受ける必要があります。

また、これまで訪問介護や通所介護を行っていたすべての事業所が、「訪問A」「通所C」を行うというわけではありませんので、既に介護予防給付をご利用されている方はご注意ください。

新しい総合事業に該当するかどうか等の判断が難しい場合が多いかと思しますので、まずはお気軽にお近くの相談窓口にご相談下さい。

② 要支援認定期間の更新にあたって

ホームヘルパーサービスまたはデイサービスのみのご利用されている方は、要支援認定申請のほか、より簡便なチェックリストにより認定、認定期間を更新することができます。ただし、下記の点にご留意願います。

- 要支援認定申請による更新の手続きは、認定期間満了日の2か月前から、チェックリストによる更新の手続きは、認定期間満了月の1か月前からになります。
- チェックリストによる更新の申請は、要支援認定申請が必要となります。
- デイサービスをご利用されている方は、要支援者となるか、事業対象者(チェックリスト該当者)となるかで、利用料金が下記表のとおり変わる場合があります。

区分	利用回数	費用	
		(平成29年3月31日まで)	(平成29年4月1日以後)
要支援1	週1回	16,470円/月	16,470円/月
	週2回	16,470円/月	16,470円/月
要支援2	週1回	33,770円/月	33,770円/月
	週2回	33,770円/月	33,770円/月
事業対象者	週1回	16,470円/月	16,470円/月
	週2回	33,770円/月	33,770円/月

通所型サービス(デイサービス)

◆介護予防通所型サービス(現行の通所介護相当サービス)

通所介護施設(デイサービスセンター)で、生活機能の維持向上のための体適運動などを日帰りで行います。

自己負担の目安(1か月に付き)	1割負担	2割負担
週1回程度の利用(要支援1:事業対象者)	1,647円	3,294円
週2回程度の利用(要支援2:事業対象者)	3,294円	6,588円

◆通所型サービスC(基準緩和型)

通所介護施設(デイサービスセンター)で、本人の状態を短期間で改善するための運動や口腔機能訓練を日帰りで行います。

自己負担の目安(1か月に付き)	1割負担	2割負担
運動時間1回1時間(週1回)	999円	1,998円
運動時間1回2時間(週1回)	1,499円	2,998円
運動時間1回1時間(週2回)	1,079円	2,158円

※運動時間1回、1時間または2時間の利用になり、1割は月1~2回、2割は月1~2回の利用となります。1割につき1,499円(2割負担は2,998円)の上限額となります。また、送迎が必要な場合は、別途外道47円(2割負担は94円)の利用料がかかります。
【注意】新規サービスの利用料は予定額です。

新しい総合事業のサービス内訳についてのお問い合わせは
函館市保健福祉部高齢福祉課 総合事業担当 (TEL: 21-3067) まで



無料送迎 デマンドバスについて

自宅と病院を繋ぐ無料送迎バス（デマンドバス）を是非ご利用してみたいはかがでしょうか？
※希望される方は、事務デマンド担当までお問い合わせください！

お見舞い用無料送迎バス

デマンドバス 運行中
ご自宅まで送迎
お見舞い家族専用無料送迎

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族
予約制となりませ
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
または、お近くの職員へお声かけください。
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
社会医療法人 高橋病院
〒040-0054 函館市元町32番18号
TEL:0138-23-7221
デマンドバス担当 まで

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族
予約制となります
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
または、お近くの職員へお声かけください。
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

外来用無料送迎バス

外来デマンドバス
ご自宅まで送迎
外来患者様 無料送迎

【送迎時間】 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
※日・祝はお休み致します

【送迎範囲】 西部地区

【利用対象】 【外来を受診される方】
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

【利用方法】 □お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付⑧に申込書を用意しております
※予約は前日の15時までにご連絡ください
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がありますのでお気軽にお声をおかけください

【その他】
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
※場所により、ご相談させていただく場合がございます。
○天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます。
○送迎範囲は西部地区のみとなります

【お問い合わせ】
社会医療法人 高橋病院
〒040-0054 函館市元町32番18号
TEL:0138-23-7221
デマンドバス担当 まで

送迎時間 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
※日・祝はお休み致します

送迎範囲 西部地区

利用対象 【外来を受診される方】
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

利用方法 □お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付⑧に申込書を用意しております
※予約は前日の15時までにご連絡ください
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がありますのでお気軽にお声をおかけください

その他
・病院⇄ご自宅までの送迎となります
※場所により、ご相談させていただく場合がございます。
・天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます
・送迎範囲は西部地区のみとなります

【お問い合わせ】
高橋病院 事務 デマンドバス担当 まで

編集部からのお知らせ



● 次回の広報誌『日和坂』は平成29年8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い合わせ下さい。

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ります。
- 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