

# とがすばれ

NO. 112

## 特定保健指導のススメ

開西病院健診センターでは、特定保健指導を実施しています。特定保健指導とは、特定健診の結果により、メタボリックシンドロームのリスク数が多く、特定保健指導に該当するとの通知を受けた方に対し、保健師がお一人お一人のライフスタイルを踏まえ、生活習慣の改善についてのアドバイスをし、二人三脚で長期的(6ヶ月間)に改善を目指していく保健サービスです。保健指導の内容、対象者により変わりますが、一つの事例をご紹介します。

算になり、毎日ビール350mlを1本減らし、10分程度のウォーキングを継続する、というプロセスが明確になります。定期的に保健師と面談を行い、現状を確認し合えるので、心身ともにあまり負担を感じることなく、生活改善に取り組むことが出来ることが特長です。

加えて開西病院では、初めて特定保健指導を受けられる方の初回面談に管理栄養士も加わり、保健師と共に栄養指導を行い、好評を戴いております。

特定保健指導に該当される方は、ぜひ開西病院健診センターをご利用ください。

- 1 健診結果の説明
- 2 現在の食生活や運動習慣などの生活習慣の振り返り
- 3 標準的な食事量や運動量の目安の提示
- 4 計測(身長、体重、腹囲)
- 5 半年後の目標を設定(目標体重・目標腹囲など)
- 6 目標達成のため、一日あたりに減らすエネルギー量を算出
- 7 目標に向けて運動や食事でのようにしてエネルギーを減らすか考える

例えば、ビールをほぼ毎日愛飲し、特に運動習慣のない方が「半年で腹囲5cm≒体重5kg減らす」という目標を立てると、「5」という数字の重圧から無理なダイエットをしてしまいがちですが、1日で考えると約200kcalを減らすか消費する、という計

目標シートを確認  
待合室内の展示で、食品エネルギーのイメージが出来るのも開西病院健診センターの特長です

1日あたりに減らすエネルギー  
1500 kcal

減らす必要エネルギー  
1500 kcal

減らす必要エネルギー  
1500 kcal

ごちん(普通盛り)  
1500 kcal

252 kcal

## 訪問看護ステーションかいせい平成28年11月1日(火)オープン! 十勝管内初の看護小規模多機能型居宅介護事業所も!

11月1日、「訪問看護ステーションかいせい」があんさんぶる開西2階にてサービス開始いたします。そして、あんさんぶる開西は、十勝初の看護小規模多機能型居宅介護事業所としてオープンいたします。

### 訪問看護ステーションってどんな事業所?

専門の看護師等が利用者様のご家庭を訪問し、病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、24時間365日対応し、在宅での療養生活が送れるように支援します。また、医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅ケアサービスの使い方を提案します。

### 看護小規模多機能型居宅介護ってどんな事業所?

これまでの小規模多機能型居宅介護に、訪問看護サービスが加わることで、さらに手厚く行き届いた在宅サービスが可能となります。通い、訪問看護、訪問介護、宿泊など複数のサービスを一つの事業所で受けることが出来るため、各サービスの連携が充実するのも大きな特長です。

### これまでのサービスとの違い

これまでのサービス

→	デイサービス	A事業所
←	訪問ヘルパー	B事業所
←	訪問看護	C事業所
→	ショートステイ	D事業所
←	ケアマネジメント	E事業所

### 看護小規模多機能サービス

看護小規模多機能サービス

→	あんさんぶる開西
→	通いサービス
←	訪問サービス(看護・介護)
→	泊まりサービス
←	ケアマネジメント
要介護認定を受けている方(要介護1~5)	

### サテライト型小規模多機能サービス

サテライト型小規模多機能サービス

→	あんさんぶる川北
→	通いサービス
←	訪問サービス
→	泊まりサービス
←	ケアマネジメント
要支援・要介護認定を受けている方(要支援1-2 要介護1~5)	

## さまざまな疑問Q&A

Q 看護小規模多機能型居宅介護の利用条件は?

A 原則として帯広市にお住まいで、要介護認定を受けておられる方(要介護1~5)です。

Q あんさんぶる開西を利用しないと訪問看護ステーションかいせいのサービスは受けられないの?

A いいえ。訪問看護は、赤ちゃんから高齢者まですべての方を対象としたサービスです。医師による「訪問看護指示書」があれば、あんさんぶるの利用の有無に関わらず、どなたでも利用可能です。

Q 訪問看護に保険は適用されるの?

A はい。介護保険、医療保険とも対象となります。

Q 訪問看護ステーションではリハビリ支援もしてもらえるの?

A はい。訪問看護ステーションには、訪問リハビリスタッフもおりますので、ご自宅でのリハビリも支援いたします。

Q 訪問看護ステーションあかしや、あんさんぶる川北はどうなるの?

A 訪問看護ステーションあかしやは、これまでと変わらず存続し、あんさんぶる川北はサテライト型事業所となりますが、これまでと変わらぬサービスを継続いたします。

## 医療法人社団 博愛会グループ



【りすた おびひろ西】  
帯広市西24条南2丁目21番地8  
TEL(0155)37-4970  
FAX(0155)37-4977

【りすた さっぽろ元町】  
札幌市東区北24条東17丁目1-25  
GOOD24 1階  
TEL(011)789-4970  
FAX(011)789-4977



帯広市西22条南2丁目2-10  
TEL(0155)37-7600  
FAX(0155)37-7602



■看護小規模多機能型居宅介護  
■訪問看護ステーションかいせい  
帯広市西23条南3丁目27-4  
TEL(0155)58-2000  
TEL(0155)36-7776  
FAX(0155)58-2001

■開西病院在宅ケアセンター  
■開西病院訪問リハビリテーション  
帯広市西23条南2丁目16-27  
TEL(0155)38-7200 FAX(0155)38-7202



## 開西病院

■札幌在宅ケアセンターあかしや  
■訪問看護ステーションあかしや  
中川郡幕別町札幌内あかしや町42-10  
TEL(0155)55-4165  
FAX(0155)55-4166



帯広市西23条南2丁目16-36  
TEL(0155)38-7770  
TEL(0155)37-3777  
FAX(0155)38-7771

認知症対応型  
共同生活介護  
グループホーム  
かたらい

あんさんぶる  
川北



■サテライト型小規模多機能型居宅介護  
帯広市西14条北2丁目2-39  
TEL(0155)38-3111  
TEL(0155)36-3133  
FAX(0155)38-3121

いつでも地域の近くに「ご近所ナース」  
ご自宅での看護・介護・急病でお困りの時、駆けつけます!

訪問看護ステーションかいせい  
TEL0155-67-8553  
FAX0155-67-8554

看護小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる開西  
TEL0155-58-2000  
FAX0155-58-2001

帯広市西23条南3丁目27番地4



博愛会のホームページは [博愛会 帯広](#) 検索  
また、スマホをお持ちの方は 右のQRコードからもご覧になれます。



## 博愛会トピックス

### 介護職員初任者研修講座 終了

4月より、約半年間にわたり開講されました「博愛会 介護職員初任者研修講座」が終了いたしました。

当講座は、博愛会が北海道の指定を受け、在宅介護や、介護施設に従事する人材を養成する目的で年に一度行っており、厚生労働省が定めたカリキュラムに基づいて、講義・演習・実習を実施しております。

講師は、当法人の現場で直接業務・指導にあっている看護師・介護福祉士等を選任、担当しており、現在お勤めの方でも受講できるよう、原則として土曜日に開講しております。

今年度は、4月9日～9月24日の日程で

開講し、法人内外合わせて10名の方が、計134時間のプログラムを受講されました。

#### 受講生の声

##### 〈あかしやでの実習を受けて〉

●職員が連携し合っていて、業務がすんなり進んでいる。

##### 〈かたらいでの実習を受けて〉

●細かく説明をして下さり、とても親切でわかりやすかったです。ありがとうございました。

##### 〈ヴィラかいせいでの実習を受けて〉

●チームワークがとても良いと思います。

●ゆったりとしていて、温かい雰囲気と、

利用者さんと介護員との間がとても良いと感じた。

#### 〈全日程を終えて〉

●講師の方々がそれぞれ体験を交えて話された講義や、実習での現場等で介護職の大変さが少し垣間見られた。

●今の仕事に自信を持っています。ありがとうございます。

●日常の業務でも活かせる事が多々あります。良い仲間とも出会え、楽しく6ヶ月を送る事ができました。これからも、今現在も、必要とされる職種ではあるので、仕事をする、しないに関わらず、初任者研修を受ける方が増え、介護する側、される側に、より良い環境になってくれる事を希望したいです。本当にお世話になりました。ありがとうございました。

●今回の講習で、多くの事を学ばせて頂き、ありがとうございました。



被介護者の身体のことを知る

来年度は6月開講を予定しております。来期も多数の皆様のご参加をお待ちしております。詳しくは、博愛会ホームページ内、介護職員初任者研修講座ページをご参照ください。 [博愛会 介護 研修](#) [検索](#)

### 看護職復職支援セミナーを実施しました

9月30日(金)、開西病院において、看護職復職支援セミナーを実施いたしました。

院内見学に始まり、電子カルテや整形外科機器類の説明と体験、注射・採血等の看護技術体験、医療安全や感染対策の講義、就業相談など、盛りだくさんのカリキュラムに加え、昼食は開西病院の病院食、という内容で、終了後、「受講してよかった」との声を戴きました。

わかりやすさ、雰囲気の良さなどが好評の開西病院復職セミナー、次回は平成29年2月24日(金)、9時～15時、開西病院で実施する予定です。

参加料は無料、昼食も無料、セミナー当日は託児所もご利用いただけます。看護職の復職をお考えの方は、ぜひお気軽にご相談ください。

■お問合せ先: 医療法人社団博愛会 開西病院  
看護・介護部 澁谷(しづや) **TEL0155-38-7200**

### インフルエンザ予防接種 11月スタート

開西病院では、インフルエンザワクチンの予防接種を、11月上旬より開始いたします。

■対象: 13歳以上の方 (要予約)

■料金: 3,000円(税込)

接種開始日につきましては、10月下旬よりご案内いたします。お電話でお問い合わせいただくか、開西病院ホームページでご確認ください。

電話番号 **TEL0155-38-7200**  
予約専用ダイヤル **TEL0155-37-1121**  
ホームページ <http://www.kaisei-hp.org/>  
または [博愛会 開西病院](#) [検索](#)

### サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘に新プラン登場!

社会福祉法人博愛会が運営する、サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘に、「ミドルステイプラン」が新登場いたしました。

帯広市内への通院が必要であるが家が遠い、または車や公共交通機関で通院出来るところまで回復していない…など、自力での通院が困難な方のための短期滞在プランです。

#### コムニの里みどりヶ丘 ミドルステイプランのココがポイント!

- ① 市内の各病院へ毎日無料で送迎!
- ② 着替え一つで、即ご入居可能! (家具・家電等完備)
- ③ おいしい食事と、源泉かけ流し天然温泉!
- ④ 24時間、職員常駐で安心!
- ⑤ 60歳以上なら、介護認定を受けていない方でもご入居可能!
- ⑥ 最新鋭の設備でプライバシーを保護 館内のトレーニングマシンは無料で使用可能!
- ⑦ 施設とは違い、来客や外出、外泊も自由!

これだけの安心の中、ご自分のライフスタイルを大切に、気ままに過ごせます! ご利用料金等につきましては、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ / サービス付高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘  
**TEL0155-58-2800** 帯広市緑ヶ丘8丁目1番地32

### 第3回コムニ寄席 さらべつ、みどりヶ丘で開催

10月13日(木)、コムニの里さらべつ、コムニの里みどりヶ丘の2会場で「コムニ寄席」が開催されました。

今回のゲストは、十勝初上陸の柳家緑君(ろっくん)さんと、前回に引き続きご登場の三遊亭時松さん。

殆どのお客様が「生の落語は初めて」だった、さらべつ会場では、緑君さんのリアリティー溢れる仕草、来春真打ち昇進が決まっている時松さんの巧みな話芸に、皆さん引き込まれ、目が輝いていました。3回連続のご来場、というお客様も多いみどりヶ丘では、客席から絶妙なタイミングで相槌

や茶々が入るなど、本場の寄席さながらの盛り上がり!

それぞれの会場で独自の盛り上がりを見せるのも、コムニ寄席の醍醐味です。

笑いは健康の源。次回は来春開催予定ですので、奮ってご参加ください。



▲初開催のさらべつ

### 幕別が音楽で満たされた! ~十勝チロット音楽祭開催~

7月17日(日)・18日(月祝)、および9月16日(金)～24日(土)、第7回十勝チロット音楽祭が開催されました。

今年も介護老人保健施設あかしやでのアウトリーチコンサートが行われ、「素晴らしい一言」「涙が出た」など、利用者様か

ら感激のコメントが寄せられました。

また、室内楽セミナーや百年記念ホールでのコンサートのほか、声楽セミナー、クラシック入門コンサート、今年開場したばかりの幕別町新議場でのコンサートなど、新企画も目白押し!幕別町に音楽が満ち溢れました。

### 博愛会 永年勤続表彰

博愛会では、毎年9月に永年勤続の職員の功績を称え、表彰を行っています。

これまで、5年、10年、15年勤続者の表彰を行ってまいりましたが、開西病院開院20周年の今年、ついに20年勤続者の表彰も加わりました。

こうして表彰できるのも、20年間支えて下さった職員、地域の皆様のおかげです。

尽きない感謝の思いを胸に、25年、30年の表彰が出来る日に向け、これからも、地域の皆様に貢献させていただく人づくりをしていきます。



▲開西病院



▲あかしや



▲ヴィラかいせい

### 美しい音色にうっとり

