

- 1 患者・利用者の自立を支援し、**適正な医療と良質な看護・介護**を提供する。
- 2 仕事に誇りと責任を持ち、**社会人としての向上**を目指す。
- 3 事業の充実により、**住民の健康増進と地域社会の発展**に寄与する。

メタボリック症候群と健康管理

メタボリック症候群とは

従来より、生活習慣病である肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症は、脳・心疾患の重要なリスク要因とされ、これらの疾患が同一の人に重複して起こることが知られていました。最近になって、これらの疾患および検査所見を組み合わせ、ひとつの症候群として捉えるようになり (Syndrome X、死の四重奏、内臓脂肪症候群、インスリン抵抗性症候群など)、1999年にWHOは、これらをまとめてメタボリック症候群と命名しました。

メタボリック症候群の病態

生活習慣の乱れ(高脂肪食、運動不足)は内臓脂肪型肥満をきたします。アディポネクチン(脂肪から分泌される生理活性物質)は、動脈硬化を予防する働きがありますが、脂肪細胞が肥大化することにより、このアディポネクチンが減少してインスリン抵抗性(血糖をコントロールするインスリンが十分な効果を発揮できない状態)が生じます。その結果、高脂血症・高血糖・高血圧が次々に起こり、最終的に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすと考えられています。このように、生活習慣病のリスクがいくつも重なると、一つの病気の進行よりも何倍もの危険性を伴って、ドミノ倒しのように血管の状態を悪化させ、生命に危険を及ぼす心筋梗塞や脳梗塞などを発生させるわけです。(メタボリックミノ、伊藤 裕:2004)

メタボリック症候群の診断基準

メタボリック症候群の診断基準を示します。

- I ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
- II 上記に加えて以下の2項目以上(治療中は項目に含める)
 1. 中性脂肪値 150mg/dL 以上、HDL コレステロール値 40mg/dL 未満のいずれか、または両方
 2. 最高血圧 130mmHg 以上、最低血圧 85mmHg 以上のいずれか、または両方
 3. 空腹時血糖値 110mg/dL 以上



メタボリック症候群の予防

メタボリック症候群の予防には、エネルギー摂取過剰や運動不足などの悪い生活習慣を改善することが基本となり、運動と食事療法の併用が効果的とされます。腹囲を1cm減らすことは1kgの内臓脂肪の減少に相当し、そのためには7,000Kcalのエネルギーの消費が必要です。週に10エクササイズ(Ex)以上の運動量が必要であり、例えば30分の速歩を週5回行なうことに相当します。

また、X線CTによる内臓脂肪面積の計測や、ABI(足関節上腕血圧比)・PWV(脈波伝播速度)は、動脈硬化の早期発見に有用であり、メタボリック症候群に当てはまると診断された方は、これらの検査を受けることをお勧めします。

千春会病院 病院長 原田 昇

管理栄養士からのワンポイントアドバイス(その1)

メタボリック症候群を防ぐには?

メタボリック症候群を予防する最も効果的な方法は、内臓脂肪の蓄積を防ぐことです。運動習慣の徹底と食生活に気を付けることが大切です。

まずは、今のあなたの食生活をチェックしてみましょう。

- 朝食はしっかり食べている。
- 間食はしない。夕食後は何も食べない。
- 1日3食、時間を決めて規則正しく食べている。
- 薄味を心がけている。
- 食事はゆっくりと食べている。

あなたは、いくつ実行できていますか?

5つの項目ともチェックが入るような食生活を心がけていきましょう。



朝ごはん、しっかり!

次回は...

食生活改善実践のためのアドバイス



谷中 管理栄養士

ここに響く介護があります

介護部門からのお知らせ

千春会では、介護の必要な方それぞれのご事情に合わせて対応できる、さまざまな介護サービスを提供しております。お気軽にご相談ください。

ホームヘルプ事業部 フリーダイヤル  0120-21-8599

千春会居宅介護支援事業所
せんしゅんかい訪問介護センター

せんしゅんかいデイケアセンター

せんしゅんかいデイサービスセンター友岡

せんしゅんかいデイサービスセンター滝ノ町

せんしゅんかい訪問介護センターみなせ

千春会 介護複合施設 上植野

千春会 介護複合施設 上植野

2006年9月12日 新規オープンしました!

昨年9月12日向日市上植野に新たに「千春会介護複合施設上植野」がオープンいたしました。この事業所は「複合」という名前の通り、同一敷地内で居宅介護支援事業所、訪問介護、ショートステイ、デイサービス、以上4つのサービスを提供しており、京都府下でも大変珍しい事業形態をとっております。サービスとしては4つに分かれていますが、各事業所の職員同士が連携をとって利用者様、家族様の在宅生活を支えるというコンセプトで運営していきたいと考えております。特にショートステイに関しては、既存事業所の利用者様から、法人で宿泊できるサービス事業所を作りたいとのお声が多数あり、今回はこれにお応えする形で室内平均面積14.5㎡全室個室20部屋を開業いたしました。また、安全面にも配慮し、施設全体にスプリンクラーも設置



しております。おかげ様で各事業所共に順調に利用者数が増え続けており、乙訓地区における在宅介護サービスの必要性を今更ながら強く感じております。当事業所は新規開設という事もあり、まだまだ満足できるサービスを提供できていないのが現状ですが、法人既存施設と同様に法人理念の1つである「良質な介護」を目指し、職員一同努力していきたいと考えております。

千春会 介護複合施設 上植野
統括責任者 入谷 卓也



事業案内

デイサービスセンター（通所介護）

日帰りで機能回復訓練を行ったり、レクリエーションに参加していただいたりして、日中を楽しく過ごしていただけます。（食事・入浴・送迎あり）
利用定員：25名
ご利用できる方：要介護認定を受けられた方がご利用いただけます。

ショートステイ（短期入所生活介護）

介護疲れ、旅行、冠婚葬祭、介護者の病気などの場合にご利用いただけます。
居室：全室個室20室（2F部分10室・3F部分10室：平均室内面積14.5㎡）
利用定員：20名
ご利用できる方：要介護認定を受けられた方がご利用いただけます。

訪問介護センター

『介護が必要になったけれど、いつまでも自分の家で暮らしたい』そんな方々のお役に立つのが私たちの願いです。
・介護が必要になったが介護してくれる者がいない ・介護者も高齢で負担が大きい
・一人暮らしなどにより家事をしてくれる者がいない ・自分では十分できない 等
上記のような方々に介護や家事のサービスを提供し、自宅でいきいきと生活を続けていただけるよう応援します。

居宅介護支援事業所

介護が必要な状態になっても、住み慣れた我が家でいきいきと安心感のある生活が続けられるよう、私たちがお手伝いをします。
・ご利用者さまから依頼を受けて介護計画（ケアプラン）を立てます。
・サービス提供者と連絡をとり、介護計画に沿ってサービスが利用できるように調整します。
更に、ご利用者さまから依頼を受けて介護保険の代行申請を行います。

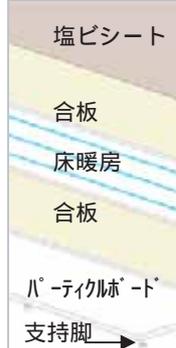


中庭（流れ落ちる滝を見ながら、くつろぎのひとときを）



デイサービス廊下側より中庭を望む

フローリングは、床暖房設備も含め5重層の床組みを施すことにより、ご利用者さまの転倒時などの衝撃を少しでもやわらげられるよう、安心・安全に配慮した造りとしました。



ショートステイ



リビングダイニング

お一人おひとりが個室を持ち、10名を1家族として入居者の皆さま及び職員と共に家庭的な雰囲気のなかで、ご自宅と同様に過ごしていただける生活環境をご提供いたします。



個室(全室)



ベランダ



個室トイレ



浴室

千春会 介護複合施設 上植野

〒617-0006 京都府向日市上植野町上川原 1-5
TEL 075-931-7000 (代) FAX 075-931-7003 (共用)
阪急京都線 向日駅下車 徒歩5分
阪急バス 向日町郵便局前下車 徒歩1分



デイサービスセンター



メインフロア

広々としたフロアを利用して、日帰りで機能回復訓練を行ったり、レクリエーションに参加していただいたり、お一人おひとりに合わせたケアに心がけての楽しいひとときを、ご提供いたします。



談話スペース



浴槽



機械浴室(ミスト浴)

浴室



静養室



和室フロア



ロビー



昨年クリスマス会でのひとこま

千春会『訪問リハビリテーション』のご案内

…日々の生活を、より良くすること…
これは自宅生活を送られている患者さま・ご家族さまにとっての共通の願いです

「もっと上手に動けるようになりたい」「今の元気を維持したい」
千春会訪問リハビリテーションは、その様なご希望にお応えできるよう、リハビリテーション専門職である理学療法士(PT)・作業療法士(OT)のもと、患者様・ご家族様の立場に立った、良質なリハビリテーションサービスの提供を心がけています。

日常生活動作(ADL)訓練

実際の生活に生かせる方法で、座る・立ち上がる・立つ・歩行・更衣・入浴・排泄・食事・車いす操作などの生活動作の訓練を行います。

屋外歩行訓練

屋外にて実際の歩行を訓練します。また季節や風、天候を感じることも大切なリハビリテーションです。

筋力増強訓練

リハビリテーション用のゴム・おもり等により、弱くなった筋力に力をつける訓練を実施します。

持久力向上訓練筋力増強訓練

疲れやすくなっている体を適度なトレーニングで、持久力をつけていくリハビリテーションです。

生活力向上(作業活動)訓練

いきいきと生きていくために、さまざまなリハビリテーション(作業活動)を実施する訓練です。



- ◎サービス提供地域・・・長岡京市・向日市・大山崎町(上記以外の地域については一度ご相談ください)
- ◎介護保険認定を受けておられる患者様で、訪問リハビリテーションの必要性があると認められた方。(医療保険のみ適用の方はご相談ください)
- ◎訪問日：月曜日～土曜日
- ◎訪問時間：午前9時30分～午後4時30分
※1回30分程度のリハビリテーションになります。
- 訪問リハビリテーションのご相談・お問い合わせは
千春会ホームヘルプ事業部 千春会病院 リハビリテーション科
0120-218-599(フリーダイヤル) 075-954-2175(代)

訪問リハビリテーションとは・・・

介護についての基礎知識

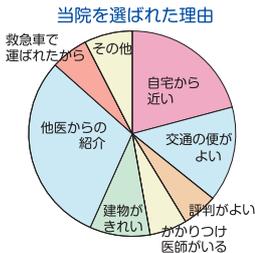
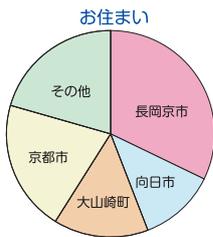
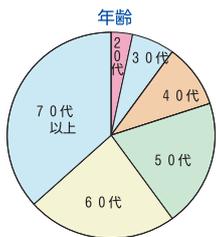
訪問リハビリテーションとは、居宅で療養を行っており、通院のリハビリテーションを受けることが困難な方に対して、利用者さまの症状・家屋構造・介護力などを考慮しながら、リハビリテーションの専門家(理学療法士、作業療法士)が訪問し実際の生活の場で行うことの出来る訓練法や介助の仕方、環境整備などリハビリテーションの観点から療養上必要な指導を行うことです。

住み慣れた場所で、利用者さま自身が自分で出来ることや、家族・地域との関わりを増やし、寝たきり状態を防ぎ、生活範囲を広げ、快適で豊かな生活を送ることが出来るようにするために行います。

入院患者様満足度調査結果のご報告

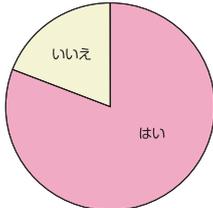
(調査対象 2006年5~6月度)
回収率 35.4%

【患者さまについて】



【情報提供に関して】

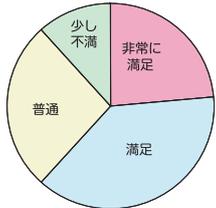
当院を他の方に紹介したいと思われますか



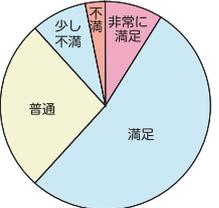
今回のアンケート調査では、概ね満足いただいている内容でしたが、一部の項目では満足度の低い項目もございました。頂戴いたしましたご意見を真摯に受け止め、全職員がより一層の改善に努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

【施設・設備について】

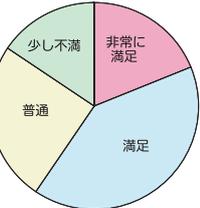
トイレ及び洗面所は清潔で使いやすいですか



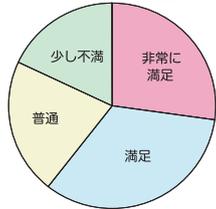
病棟及び病室の温度調節はいかがでしたか



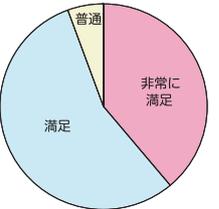
病棟及び病室の静かさはいかがでしたか



病室の設備(テレビ・ロッカー・カーテン等)はいかがでしたか



入浴された方入浴設備はいかがでしたか

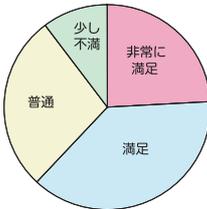


入浴された方入浴回数はいかがでしたか



【食事について】

食事の献立内容はいかがでしたか

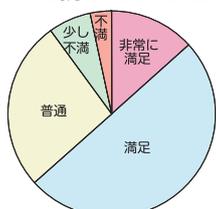


配膳時間はいかがでしたか

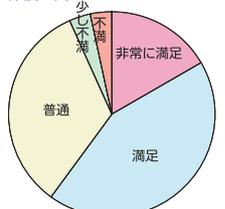


【医師について】

患者さまの様々な悩みや相談への対応はいかがでしたか

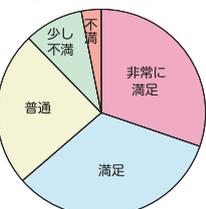


患者さまのプライバシーの保護に関してはいかがでしたか

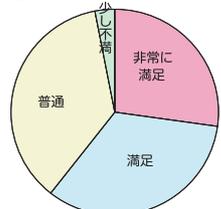


【看護職員について】

患者さまのご要望に対して適切に対応しましたか



看護職員の対応(言葉づかい・態度)身だしなみはいかがでしたか



ナースコールを押されてから看護職員が来るまでの時間はいかがでしたか



【主なご意見・ご感想】

- * 転居したばかりで不安でしたので、親切にしてくださいととても助かりました。
- * 病院として満足しています。親身になって看護していただこうと思います。
- * スタッフ皆様の遭遇と笑顔はすばらしく、とても気持ちよく安心してお任せしております。
- * 明るく優しい職員の方々のおかげで病院への不安もなくなりました。個室のドアの窓も丸くやさしいデザインで温かい心配りが感じられます。
- * 総室の洗面台が車椅子対応していない。
- * 総室の換気が不十分に感じます。

- * 入浴で、夏は最低週2回は入れてほしい、また身体を拭くだけでもしていただくとよいと思います。
- * 荷物置き場のタンスが、もう少し大きめだとよい。
- * 部屋の温度管理について、個室の扉を開けておきたい時に中が丸見えになってしまうので、カーテン等があればいいと思います。

【改善事項】

- 入浴回数は週2回から週3回にしております。
- その他、今後検討してまいります。

詳しくはホームページをごらんください。 <http://www.senshunkai.or.jp/>

患者さまの権利と義務

当院では、次に掲げる患者さまの権利を尊重します。

- 1 患者さまは誰でも、適正な医療と良質な看護を公平に受ける権利があります。
- 2 患者さまは、医療の内容について納得できるまで十分な説明を受ける権利があります(インフォームドコンセント)。
- 3 患者さまは、他の医療機関の医療者に意見を求める権利があります(セカンドオピニオン)。
- 4 患者さまは、医師から説明を受けた治療方法など自らの意思で自由に選択し決定する権利があります。
- 5 患者さまは、ご自分の診療録など診療情報の開示を求める権利があります。
- 6 患者さまは、個人の情報やプライバシーの保護を受ける権利があります。

また適正な医療と良質な看護を公平に受けていただくために、患者さまに次の義務をお願いしております。

- 1 患者さまご自身の健康に関する情報を、できるだけ正確にご提供ください。
- 2 十分理解できるまで質問していただき、納得した上で治療をお受けください。
- 3 患者さまおよびご家族の方々は、他の患者さまの治療や職員による医療提供の支障にならないように協力する義務があります。