



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院

# そよかせ



佐藤病院秋祭り、開催しました!! (詳細はページ1へ)



## 理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ページ1 「佐藤病院～秋祭り～」
- ページ2 「介護保険情報」
- ページ3, 4 「佐藤病院からだ便り～糖尿病～」
- ページ5 「部署紹介～訪問リハビリ～」
- ページ6 「イベントのお知らせ  
～フラワーアレンジメント教室～」
- 「レシピ紹介  
～さつま芋とれんごんの甘酢炒め～」
- ページ7 「外来診察予定表」



# 秋祭り

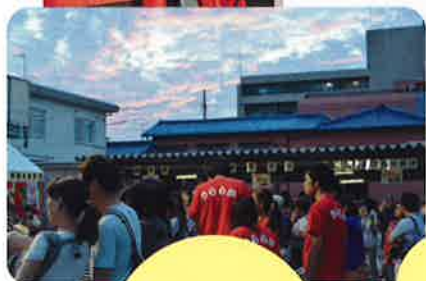


～広げよう **地域** の輪、届けよう **笑顔** の輪～

**開催しました！！**

毎年恒例行事の秋祭りを2015年9月26日（土）に開催しました。今年は例年よりも多くの出店やステージイベントが企画され、天気に恵まれたこともあり、多くの皆さまにお越し頂きました。防災体験として、実際の地震の揺れが体験できる＜起震車＞や、いざという時の＜消火器＞利用体験など、防災週間に合わせた企画もご好評頂きました。

当日の模様をご紹介します♪



もしもの時の為、防災体験も実施しました。地震模擬体験、消火器使用体験、勉強になりました。

ステージも大盛況!!

職員による出店数も今年は最多!!



開始から終了まで本当にたくさんの方にご来場いただきました。あらためて、佐藤病院がいかにか地域の皆さまに温かく支えられているかを感じたひとときでした。今後も地域の皆さまにとって、頼れる存在で有り続けられるよう、職員一同、心を込めて対応させていただきます。お祭りにご参加頂いた皆さま、ボランティアでステージを盛り上げて下さった皆さま、本当にありがとうございました。





# 介護保険利用者負担の変更

介護保険制度の改正により、本年8月1日より介護保険利用者の負担に変更がありました。今回は＜一定以上所得者の利用負担見直し＞について、ご紹介します。

## 『どこが変わったの??』

平成27年8月より、65歳以上の一定以上所得者（被保険者の上位20%相当）の個人負担額が1割から2割に引き上げられます。

## 『一定の所得??対象者の基準は??』

一定の所得とは、年金収入とその他の合計所得金額が280万円以上の＜第1号被保険者＞のみが対象となります。

## 『介護保険負担割合証のポイントは??』

様式第 号(第 条関係)

(裏面)

(表面)

<p>注意事項</p> <p>一 介護サービス又は介護予防・生活支援サービス事業のサービスを受けようとするときは、必ずこの証を事業者又は施設の窓口へ提出してください。</p> <p>二 介護サービス又は介護予防・生活支援サービス事業のサービスに要した費用のうち、「適用期間」に応じた「利用者負担の割合」欄に記載された割合分の金額をお支払いいただきます。（居宅介護支援サービス及び介護予防支援サービスの利用支払額はありません。）</p> <p>三 被保険者の資格がなくなったとき又はこの証の適用期間の終了年月日に至ったときには、直ちに、この証を市町村に返してください。また、転出の届出をする際には、この証を添えてください。</p> <p>四 この証の表面の記載事項に変更があったときは、十四日以内に、この証を添えて、市町村にその旨を届け出てください。</p> <p>五 不正にこの証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。</p> <p>六 利用時支払額を3割とする措置（給付額減額）を受けている場合は、この証に記載された利用者負担の割合よりも、当該措置が優先されます。</p>		<p>介護保険負担割合証</p> <p>交付年月日 年 月 日</p>		
		<p>番号</p>	<p>住所</p>	
<p>フリガナ</p>	<p>氏名</p>			
<p>生年月日</p>	<p>明治・大正・昭和 年 月 日</p>	<p>性別</p>	<p>男・女</p>	
<p>利用者負担の割合</p>	<p>適用期間</p>			
<p>割</p>	<p>開始年月日</p>	<p>平成 年 月 日</p>	<p>終了年月日</p>	<p>平成 年 月 日</p>
<p>割</p>	<p>開始年月日</p>	<p>平成 年 月 日</p>	<p>終了年月日</p>	<p>平成 年 月 日</p>
<p>保険者番号及び印</p>	<p>番号</p> <p>印</p>			

★要介護（支援）認定を受けている方、全員に交付されます。

★有効期限は1年間（当該年度8月1日～翌年7月31日）です。

★給付額減額措置対象者は、同様に3割負担です。

★生活保護受給者や市町村民税非課税者には1割負担の負担割合証が届きます。

- この証の大きさは、縦128ミリメートル、横91ミリメートルとすること。
- 必要があるときは、各欄の配置を著しく変更することなく所要の変更を加えることその他所要の調整を加えることができること。

資料：厚生労働省「全国介護保険担当課長会議資料（平成26年11月10日）」から転載

介護保険に関する情報は、上記だけでは難しいことも多いので、ご質問・ご相談がございましたら、何でもお問い合わせください♪

## ◆お問い合わせ◆

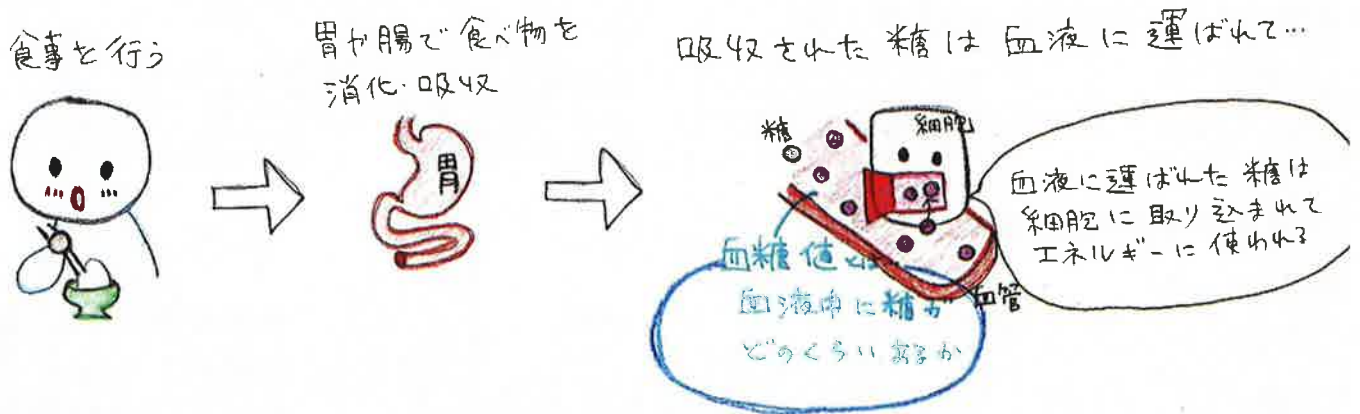
佐藤病院  
居宅介護支援事業所  
電話：086-263-6636

普段、知っているようで知らない身近なことや、体や健康に関する様々な情報を発信する『からだ便り』。今回は『糖尿病』についての紹介です♪

## 糖尿病 = 『血糖値が高くなる病気』

### ■血糖値とは・・・

食べ物などを消化して作られるブドウ糖は、血液に乗って体の細胞に運ばれてエネルギーに使われます。血糖値とは、血液中にそのブドウ糖がどのくらいあるのかを示すものです。



### ■糖尿病になると・・・

ブドウ糖が細胞の中に運ばれなくなって、血液の中にあふれてしまいます。糖は増えすぎると体にとって有害な物質になります。そのため、様々な症状が出現します（脳卒中、心筋梗塞、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病神経障害など）。

### ■なぜ糖尿病になると血糖値が高くなるの??

糖尿病になると、インスリンというホルモンが足りなくなったり、上手く細胞に作用しなくなったりしてしまいます。

インスリンとは、膵臓から分泌される、体の中で唯一血糖を下げるホルモンです。血液中のブドウ糖を、体の細胞に送り込む働きがあります。糖は細胞に送り込まれることで、エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンというものに変えたりしてエネルギーとして蓄えておきます。



そのため、インスリンが不足し、上手く作用しないとブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、血液中のブドウ糖が使えなくなってしまい、血糖値が上がります。

## ■どんな治療法があるの??

治療としては①食事療法 ②運動療法 ③薬物療法 があります。原則的には食事療法、運動療法を行い、この2つでも十分なコントロールが得られない場合には、薬物療法が行われます。ここでは運動療法を紹介します。

## ■糖尿病の運動療法

運動を行うとブドウ糖、脂肪などはエネルギーとして利用されます。特に長い時間（15～20分以上）の運動になると、ブドウ糖が優位にエネルギーとして利用されます。そのため、糖尿病の治療としては15～20分以上の運動が大切になってきます。

## ～運動を行う際のポイント～

- 無理のない長時間の運動（15～20分以上）  
→歩く、ゆっくり走る、水泳、自転車等。
- 運動の強さは、運動して「楽である」～「やや楽である」と感じる程度。
- 少なくとも週に3～5回程度の運動。
- 運動の時間帯はいつでも良いが、食後の1～2時間に運動を行えば食後の高血糖を抑える事ができる。

※インスリン療法、経口血糖降下剤を使用されている方は低血糖を起こす危険があるので食前は避けて下さい。

## ★注意★

- ・運動が逆に悪影響を及ぼす場合もあります（特に合併症がある人）。運動を行う際は先生に相談して下さい。
- ・運動は続けることが大切です。無理のない自分にあった運動を行ってください。



糖尿病も生活習慣病の内のひとつです。普段から生活習慣に十分に気を配り、現在の自分のカラダの状態をしっかりと知っておくことがとても大切なことです。一年に一度の岡山市特定健診・がん検診が今年も12月末までと期限も近づいてきました。まだ受診されていない方は是非、受診してご自身の状態を把握しておきましょう。



# 佐藤病院 部署紹介

## こんにちは！ 訪問リハビリです！



当部署は『個性はいろいろ、思いはひとつ』をモットーに、理学療法士6名、作業療法士1名、言語聴覚士1名の計8名の職員で運営しております。

通院困難な方に対して、療法士が自宅（施設）にお伺いしてリハビリテーションを行っております。入院時から継続したリハビリを行えることや、また退院直後の生活がすみやかに安定するために、実際の生活場面でのアドバイスや状況に応じた環境調整をする事で、住み慣れた場所での生活を続けられるよう支援致します。

### ご本人・ご家族介護者 への精神的支援

在宅生活や介護の不安に対して一緒に問題を解決していきますので、いつでもご相談ください。

### 身体機能の評価・訓練

身体機能の把握を行い、改善すべき能力と維持すべき能力を見極め、必要なリハビリの量や内容を設定します。

### 日常生活上の助言・支援

食事、排泄、入浴、整容、更衣といった在宅での実際の生活環境にてチェックし動作訓練していきます。

### サービス内容

### 通所系サービスなどの利用 の助言

通所・通院でのリハビリへのステップアップの手段としても利用できます。

### 住宅改修、福祉用具等の助言

最も合った物を提案し、それに合わせたリハビリを実施していきます。

### ご家族・介護者への 介助方法の指導

介護負担を軽減させ、必要な場合は福祉用具や福祉機器の導入の助言もサポートしていきます。



自宅で生活する力を維持・向上していくためには、現在の能力を普段の生活に合わせて使い続けていく事が重要となります。また、たとえ心身に障害があっても、その方が役割や生きがいをもって生活していくことは、心の豊かさや人生の潤いにつながると思います。療法士との関わりの中でその役割や生きがいを見つけ、実践していけるようお手伝いをさせて頂ければと思います。

# イベントのお知らせ

## フラワーアレンジメント教室開催のお知らせ

当院では年2回、6月と12月にフラワーアレンジメント教室を開催しています。今回も講師にフラワーショップ『花の館』より、沼本先生をお迎えして、楽しい教室となるよう下記の通り企画いたしました。

### テーマ「クリスマス・お正月」

寒い季節には、温かい気持ちを素敵なフラワーアレンジメントに込めてみませんか？

日時：12月12日(土) 14:00~15:30

場所：佐藤病院4階 健診ルーム

参加費：1,500円 ※要予約

定員10名で締め切らせていただきますので、ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。詳しくは病院1階受付までお問い合わせください。



昨年の完成見本

※当日、見本と花の内容が一部変更になることがあります。  
※作品が完成した際には記念撮影をさせていただき、次号の「そよがせ62号」へ掲載させていただきます。

## 管理栄養士による季節のレシピコーナー

### 《さつまいもとれんこんの甘酢炒め》

#### 【材料】4人分

さつまいも	200g	甘酢	さとう	大さじ2強
片栗粉	適量		濃口醤油	大さじ2
れんこん	150g		穀物酢	大さじ1
鶏もも肉	150g	サラダ油	適量	
料理酒	大さじ1	ししとう		
濃口醤油	小さじ1			



さつまいもは、効率のよいエネルギー補給食材です。食物繊維とビタミンCを豊富に含み便秘改善と美肌に効果的です。

#### 【作り方】

1. さつまいもを皮付きのままきれいに洗い、7~10mm幅の輪切りにする。
2. 切ったさつまいもに薄く片栗粉をまぶして、サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。焼き上がったら、バットやお皿に取り出しておく。
3. れんこんは皮をむき、7~10mm幅の輪切りにし、そのままサラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。さつまいもと同じように取り出しておく。
4. 鶏もも肉を一口サイズに切り、料理酒と濃口醤油をもみこんで10分置く。2で残った片栗粉があれば鶏肉にまぶして使い切る。
5. 下味をつけた鶏もも肉をフライパンで焼き、鶏もも肉に火が通ったらさつまいもとれんこんを加える。
6. 甘酢の調味料を混ぜ合わせ、フライパンに加える。
7. お皿に盛り付け、炒めたししとうを彩りで添える。



# 外来診察予定表

\*診察時間 午前 9:00~12:30 午後 15:00~18:00  
 \*禁煙外来・心療内科・循環器内科・甲状腺/乳腺外来・泌尿器科は予約診療

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	外科	小松原	藤原	大塚	小松原	梅森 (禁煙外来)	藤原
	内科	片岡	片岡	片山	片山	片岡	小倉 (片山)
	専門外来	森田 (循環器内科)	梅森 (禁煙外来)	小松原 (甲状腺・乳腺)		妹尾 (泌尿器科)	池田 (肝臓) 第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金 杉生	定金	定金 茂山 第1・3
午後 15:00~18:00	外科	梅森 (禁煙外来)	梅森 (禁煙外来)	藤原	岡大 <第二外科>	藤原	
	専門外来		三村 (甲状腺)	妹尾 (泌尿器科)	平田 (心療内科) 14:00~17:20	三木 (循環器内科) 14:00~18:00	
	内科	片山	三村	片岡	小倉 16:00~18:00	片山	
	内科	岸 15:00~17:00			岸(片山) 15:00~16:00		
	整形外科	定金	定金	定金	杉生	定金	

\*10月からの変更：禁煙外来<月曜午前→火曜午前> 循環器内科<火曜午前→月曜午前>  
 \*11月からの変更：甲状腺外来<月曜午後→火曜午後>

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

## 佐藤病院



住所：〒702-8053  
 岡山市南区築港栄町2-13  
 TEL：086-263-6622  
 FAX：086-264-6769  
 URL：http://www.sato-hp.com  
 Email：info@sato-hp.com

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

社会福祉法人 一耀会

株式会社 SHメディカル

佐藤病院  
 老人保健施設 やすらぎ  
 訪問看護ステーション ちやいむ  
 通所リハビリテーション  
 居宅介護支援事業所  
 老人福祉施設 うららか  
 特別養護老人ホーム  
 ケアハウス ショートステイ  
 デイサービスセンター  
 ヘルパーステーション  
 在宅介護支援センター  
 地域密着型老人福祉施設 けやき  
 特別養護老人ホーム  
 小規模多機能型居宅介護  
 ショートステイ  
 グループホーム かえで  
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

日増しに深まる秋の候、皆様どのようにお過ごしでしょうか。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、色々な楽しみ方ができる季節ですが、偏ることなく、バランスの良い生活習慣を見つめ直す季節にされてみてはいかがでしょうか。

今後も、ますます楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。

佐藤病院 広報委員会一同