



## 「附属介護老人保健施設の紹介」

東京城東病院附属介護老人保健施設（城東老健）は、介護を必要とする地域の高齢者やご家族から親しんで頂ける施設を目指し、平成8年に開設されました。

日本人の長寿化により要介護者の増加や核家族化に伴い介護を担当する家族が少なくなり、それまで家族の責任で行なわれてきた介護が家族にとって大きな負担になってきました。そこで介護を必要とする高齢者の自立を支援し、在宅復帰や在宅療養支援などを行う施設が老健です。常勤医師と看護師が様々な慢性疾患を持つ高齢者の健康状態の維持に努めるとともに、ケアマネージャーが作成したプランをもとに理学療法士・作業療法士によるリハビリ、介護士による食事や排せつ、入浴などの日常生活上の介護が行われます。また、管理栄養士により栄養量や食形態に配慮した食事が提供されます。このように多職種チーム一丸となって少しでも皆さまにご満足いただけるケアを提供しております。

通所で行なわれるデイケアにおいても、職員や他利用者の方との会話や食事、リハビリ、レクリエーション、入浴などを通してとかく引きこもりがちな在宅生活に変化を与え、身体機能の低下や認知症の進行を防止し有意義な毎日をご過ごして頂けるよう取り組んでいます。

ご利用者に楽しんで頂くため（職員も楽しみ！）、季節にあった行事を開催しています。春にはお花見、夏には七夕、秋には運動会や紅葉狩り、冬にはクリスマスやお正月。ご利用者、職員の笑顔がたくさん見られるひとときです。この日の食事やおやつはいつもより豪華で、それも皆さま楽しみにされています。

コロナ対策として、体温測定、手指・物品のアルコール消毒の徹底、マスク・フェースシールドの着用を行うとともに、施設内でのワクチン接種、職員は週1回PCR検査を実施してウイルスの持ち込みに十分配慮しています。ご利用者ご家族の皆さまには面会制限にご協力頂き、おかげさまで今日までクラスターを起こすことなく来ることができました。ご協力ありがとうございます。現在再度対面面会を検討しております。今しばらくお待ちください。

施設のご利用に際しては、ご利用者ご家族に十分納得して頂ける施設サービス計画（ケアプラン）、個別リハビリ計画、栄養ケアプランなどを作成し、ご利用者の心身の状況やご希望に応じた適切な介護サービスの提供を行なっております。これらが認められ令和3年8月、施設評価において「強化型老健」を取得しました。これからも地域の皆さまから親しまれる城東老健を目指してまいります。

ご家族やご近所で、介護にお困りの方がおりましたら、お気軽にご連絡ください。

東京城東病院附属介護老人保健施設 中田 紀子



## JCHO東京城東病院 理念・基本方針

**（理 念）** 地域の皆様に必要とされる安全な医療・福祉の提供に努めます

- （基本方針）**
- 1 患者さまの権利と人格を尊重し、患者さま中心の医療を実践します。
  - 2 チーム医療を推進し、最善の医療を提供します。
  - 3 リスク管理と安全な医療を推進し、真実の公表をします。
  - 4 医療連携を積極的に推進します。
  - 5 地域の皆さまの健康管理を通じ、社会への貢献を目指します。
  - 6 健全な経営に努め、職員が誇りを持てる職場づくりをします。

# 看護の日のイベントを開催しました！

5月12日は看護の日です。その日を含む日曜日から土曜日までが「看護週間」です。「看護の日・看護週間」は看護の心、ケアの心、助け合いの心の認知・普及のため、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。

日本各地で、さまざまなイベントが開催されておりましたが、当院では昨年と同様に外来待合室に「家庭で出来る感染症予防」や、「マスク熱中症予防」「お家ストレッチ体操」についてのポスターを掲示しました。

この看護週間を機に、一人一人が感染しない、感染させないという意識を持ち、日常生活において基本的な感染対策を引き続きおこなっていただくきっかけになればと思います。

昨年からは当院はコロナ専用病院となり、患者様には不便なことも多くなったことと存じますが、今後も地域の皆様の安心、安全のために頑張っています。



患者サービス接遇向上委員会 佐藤ひとみ 竹内加奈

## 第3回 東大島図書館・健康講座 について

昨年度の第1回“感染症について”、第2回“おいしく健康”に引き続き、令和4年5月10日、東大島図書館にて“のびのび健康♪～介護予防のすすめ・健康寿命をのばそう～”に講師として参加いたしました。

健康寿命とは、「健康で日常生活を支障なく送る期間のこと」です。いかに健康寿命を延ばして元気である期間を増やしていけるのか、私からは運動習慣の必要性についての講義と自宅でできる椅子を使った運動を参加者の方々と、時には笑いあいのなか行ないました。

参加者は40歳代～80歳代と年代も様々でしたが、皆様熱心に聞いておられ、運動やウォーキングについての質問などあり、介護予防への関心の高さがうかがえました。

今後も健康講座は行なっていく予定です。皆様も少しずつからでも運動する習慣をつくって健康寿命をのばしていきましょう。



リハビリテーション科 小松 稔



健康管理センターよりお知らせ

江東区健康診査のご案内

今年度も6月21日より、江東区の各種健診(検診)が始まりました。

当院の健康管理センターでは、生活習慣病の予防やがんの早期発見を目的とした「基本健康診査」「乳がん検診」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」「胃がんリスク層別化検査」「胃がん内視鏡検診」を実施しています。

江東区から受診券が送付された方が対象の、**とてもお得な検診**です。

当院では令和5年2月20日(月)まで(胃がん内視鏡検査は令和4年12月23日まで)お受けいただけます。

予約制となります。江東区から送られた【受診券シール】をお手元に、お電話ください。

予約電話番号 **03-3637-0945**  
(健康管理センター直通)

予約受付時間 平日 13:00 ~ 16:30 に  
お願いいたします。

わたしのステイホーム日記

新しい日常を目指して、わたしのステイホーム日記を職員から募集しました。

Vol.8

コロナ渦で家飲みが増え、以前は「男子厨房に入らず」でしたが、自分で酒のつまみを作るようになりました。ポテサラ、レバニラ、ナムル、コールスローと簡単なものですが、自粛生活が長くなるとともにレパートリーが増えて



きました。おすすめは切ったトマトに大葉、モッツアレラチーズをのせ、オリーブと塩コショウをかけたつまみです。料理といえない位、簡単なものですが、さっぱりして、これからの暑い季節にもぴったりです。トマトに含まれるリコピンにはアンチエイジング効果や疲労感を軽減する作用があり、油と一緒に食べると効率的に摂取できるそうです。自戒もこめ、飲み過ぎには気をつけたいものですね。

総務企画課(医事) 奥山 博章

薬の豆知識 No.26

塗り薬、正しく使えていますか？

<種類と使い分け>塗り薬はベースとなる成分(基剤)に有効成分を混ぜ合わせてつくられています。例えば軟膏とクリームでは異なる基剤が使用されており、この違いによって、有効成分が同じでも、塗り心地や刺激性に違いが生まれます。

剤型	特徴	保湿性	べたつき度
軟膏	・保護・保湿性に優れています。 ・刺激が少ないので、傷のある皮膚にも使用できます。	↑ 高い	↑ 高い
クリーム	・軟膏よりもさらりとしています。 ・べたつかず、使用感がよいので、汗をかく夏に使いやすい。	↑ 高い	↑ 高い
ローション	・クリームよりもさらさらとしています。 ・べたつかず使用感がよいので、頭皮などに塗りやすい。	↓ 低い	↓ 低い



チューブの軟膏・クリームの場合 1FTU=約0.5g (25~50gチューブの場合) 大人の差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量  
ローションの場合 1円玉大の量が1FTUに相当

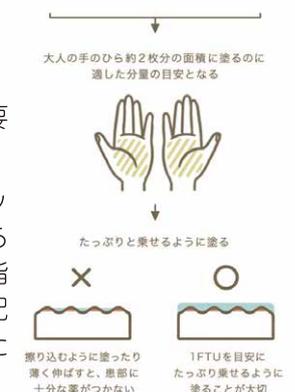
<塗る順番> 医師から説明された順番を守りましょう。

一般に塗る面積の広い方から塗ります。

例) ステロイド外用剤と保湿剤: 保湿剤→ステロイドの順

先にステロイド外用剤を患部に塗ってから、保湿剤を塗るとステロイド外用剤が塗る必要のない部分まで広がることで、副作用が起きる可能性があります。

<塗る量> 薬の効果をしっかり得るために塗る分量の目安として FTU (フィンガーチップユニット) という単位が使われています。十分な量を塗ることで、期待する効果が得られやすくなります。塗る量に別の決まりや目安がある薬もあります。医師や薬剤師から指示があった場合には、それに従いましょう。市販薬では、使用する前に製品の説明書に記載された用法・用量を必ず確認しましょう。使用前にはしっかりと手を洗って清潔にした後、指などに絞り出してから患部に塗って下さい。(参考: 日本皮膚科学会 Hp)



振り込むように塗ったり強く伸ばすと、患部に十分な薬がつかない ×  
1FTUを目安にたっぷり乗せるように塗ることが大切 ○

# 診療担当医一覧

令和4年7月現在

外来名		月	火	水	木	金	
内科	午前 受付 8:30 ~ 11:30	田村 謙二 9:00	多々良 礼音 9:00	田村 謙二 9:00	佐伯 公子 9:00	田中 顕道 9:00	
		野田 和男 8:30	倉橋 眞理 9:00 [7/26~]	坂部 日出夫 8:30	津田 恭彦 8:30	西成田 進 9:00	
		坂部 日出夫 8:30	坂部 日出夫 8:30	野田 和男 8:30	立石 晶子 9:00 [リウマチ]	野田 和男 8:30	
		柴山 雅行 9:00 【糖尿病】	松田 寿久 8:30 【糖尿病】			坂部 日出夫 8:30	
						石黒 瑞稀 9:00 【糖尿病】	
	午後 (予約のみ)	田村 謙二	河口 謙二郎	田村 謙二	河口 謙二郎	西成田 進	
		柴山 雅行 9:00 【糖尿病】	松田 寿久 8:30 【糖尿病】	安田 睦子	渡邊 秀美代【第2・4】 【内分泌・甲状腺】	木村 篤史 14:00 【脳神経内科】	
						青山 弘幸 石永 智之	
	脳神経外科 受付 13:30 ~ 15:30						担当医師 14:00
	消化器科・外科	午前 受付 8:30 ~ 11:30	清水 香 9:30	佐藤 裕一 9:00	阪井 守 9:30	阪井 守 9:30	清水 香 9:30
			(交代制) 9:30	濱野 美枝 9:30		太田 裕彦【第1・3・5】 9:00	
午後 受付 13:30 ~ 15:00		阪井 守 14:00	青山 圭 13:00 【乳腺】	清水 香 14:00		濱野 美枝 14:00	
整形外科	午前 受付 8:30 ~ 11:30	斉藤 忍 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	
		小林 倫子 9:00	斉藤 忍 9:00	斉藤 忍 9:00	仲澤 徹郎 9:00	小林 倫子 9:00	
				肥留川 恒平 9:00	小林 倫子 9:00	神谷 光史郎 9:00 【第2・4週】	

- 担当医の都合で休診の場合がございます。詳しくは、各科外来にお問い合わせください。
- 赤は、女性医師です。 ●担当医師名の欄にある時間は診療開始時間です。

じょうごレシピ

## ～免疫力up。腸活レシピ第2弾～

# 根菜の味噌入り ラタトゥイユ



### 材料 (4人分)

- ・レンコン…………… 150g
- ・ごぼう…………… (1/2本) 100g
- ・なす…………… 70g
- ・黄パプリカ…………… (半分) 70g
- ・ピーマン…………… (2個) 60g
- ・トマトソース…………… 100g
- ・にんにく…………… (2欠け) 20g
- ・味噌 (大さじ1と1/3) 24g
- ・サラダ油…………… (大さじ1) 9g

### 作り方

- 1 ごぼう・レンコンは皮をむき、ごぼうは縦1/4に切り、横2cmに切る。レンコンは太さによるが縦1/4か1/6に切って横2cmに切る。なすは皮つきのまま縦1/4に切り、横2cmに切る(いちょう切りの形)。それぞれ水にさらし、炒める前に水を切っておく。
- 2 黄パプリカとピーマンは2cm角にカットする。
- 3 にんにくはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を敷き、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- 4 フライパンに①を入れ中火にし、レンコンの表面が透き通ってくるまで炒める。
- 5 フライパンに②を入れ軽く炒め、トマトソースと味噌を入れ、水分を飛ばしたら出来上がり。

### 健康ひとメモ

是非、お試しください!

レンコンは切ると糸を引くと思いますが、この成分は水溶性食物繊維のムチンといいます。長芋などにも含まれる成分で、整腸作用があります。ごぼうには、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は便のカサを増やし、腸の蠕動運動を活発にしてくれます。調味料に発酵食品の味噌を使用することで、にんにくに含まれるオリゴ糖と一緒に腸内細菌の餌になってくれますので、腸活にはピッタリです。お試しください。



### 栄養量 (1人分)

エネルギー	…………… 103Kcal
たんぱく質	…………… 3.2g
脂質	…………… 3.6g
塩分相当量	…………… 0.95g

## 病院のご案内

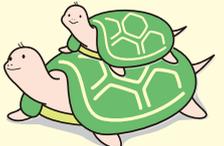
〒136-0071  
東京都江東区亀戸9-13-1  
TEL: 03-3685-1431 (代表)  
FAX: 03-3637-2739 (代表)  
URL: <http://joto.jcho.go.jp>

- 都営新宿線「東大島駅」大島口より徒歩8分
- JR総武線「亀戸駅」東口「水神森」バス停から、小岩駅、今井、葛西駅行きに乗車「浅間神社」バス下車 徒歩3分
- JR総武線「平井駅」都営バスにて東大島駅行きに乗車「小松川健康サポートセンター前」バス下車 徒歩3分
- お車にて  
首都高速中央環状線 船堀橋出口より5分  
首都高速7号線 錦糸町出口より10分



## ……編集後記……

すっかりマスクをすることが当たり前になってしまいました。最近是不織布のマスクでも色々な種類のもので売られていますね。暑くなりますので、感染防止に努めつつ、体調を崩さぬよう、気を付けていきましょう。



(医療福祉相談室 林)