



済生会今治第二病院
済生会今治老人保健施設 希望の園

ご自由に
お持ちください

TAKE FREE

あゆみ

冬号

平成30年1月発行
VOL.18



第二病院 病棟患者様レクリエーション作品



今回の内容

- | | |
|-----------------|-----------------|
| トピックス.....2 | イベントだより.....5 |
| リハビリ通信.....3 | 運動会(第二病院) |
| 骨盤底筋を鍛えて失禁予防 | ハロウィン(希望の園) |
| インフォメーション.....4 | クロスワードパズル.....6 |
| 介護情報 | |
| 皇太子殿下9年ぶり来県! | |
| 俳句コーナー | |

済生会3つの目標 ~すべてのいのちの虹になりたい~



生活困窮者を **済** (すくう)
医療で地域の **生** (いのち) を守る
医療と福祉、**会** を挙げて
切れ目のないサービスを提供

トピックス

平成29年8月から「70歳以上」の高額療養費の自己負担額の上限が変わりました！

高額療養費制度とは…

ひと月に支払う医療費が高額になった場合に、お支払いいただく額を、決められた上限額までにとどめる制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

70歳以上の方の上限額(月ごと)

		平成29年7月まで		平成29年8月から ※1	
適用区分		外 来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	外 来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上の方	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ※2 多数回該当 44,400円	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ※2 多数回該当 44,400円
	課税所得 145万円以上の方				
一 般	標準報酬月額 26万円以下の方	12,000円	44,400円	14,000円 ※3 年間上限 144,000円	57,600円 ※2 多数回該当 44,400円
	課税所得 145万円未満の方				
低所得	非課税世帯区分Ⅱ	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
	非課税世帯区分Ⅰ		15,000円		15,000円

…変更のある箇所

(厚生労働省資料参考)

- ※1 平成30年7月まで。平成30年8月以降は、上限額がさらに変わります。
- ※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
- ※3 自己負担額の年間(8月1日から7月31日まで)の上限は14,400円

◇問い合わせ:加入している保険者まで

医療費控除は領収書が提出不要となりました！



今年も確定申告の時期が来ました。
平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。

- ※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。
(税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。)
- ※医療費保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細書の記入を省略できます。
(医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。)

(注)平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

◇詳しくは今治税務署へお問い合わせください。電話 0898-32-6100

済生会今治第二病院 医療ソーシャルワーカー 鎌田 一美

ツハビツ通信

骨盤底筋を鍛えて失禁予防



くしゃみをした時、立ち上がった時などに思わず起こる『尿もれ』。家族や友人に相談することや病院を受診することも、なかなか勇気がいることですよね。

今回ご紹介する『加圧骨盤底筋体操』は、初期尿もれや尿失禁改善トレーニングとして、女性の尿失禁の80%は改善できると言われるほど、その効果には実績があります。毎日行えるトレーニングとして、ぜひお試しください。

加圧骨盤底筋体操

- ① **イスに浅く座り、背筋を伸ばします。**足は、力みのない自然体で軽く広げます。
- ② **両手で**イスの座面を軽く持ちます。
- ③ 腹部全体や太ももなどを**リラックス**させます。～ ゆっくり鼻呼吸で深呼吸1～2回～
- ④ 鼻から軽く息を吸い込み、鼻から息を吐きながら、同時に肛門や膣を胃の方に**吸い上げるような感じで『締め上げ』**を始めます。
- ⑤ 連動して、**軽く座面を持ち上げる**ように『引き付け』を行います。

ポイント

- * 『締め上げ』も『引き付け』も、限界ギリギリではなく**少し余力を残す**くらいにとどめます
 - * **ほどよい余力のところ**で『締め上げ』『引き付け』をキープします。
 - * キープする時間は、**はじめは3秒程度**です。キープ中の呼吸は止めずに、意識せず自然に続けます。
 - * お腹の中で**動いたと思われる部分**に意識を集中させましょう。
 - * ④と⑤の一連の動作は**早目に行います**。ゆっくりとした『締め上げ』は、緩みやすいようです。
- ⑥ お腹の中で動いたと思われる部分(骨盤底筋群)に意識を集中させたまま、**ゆっくり緩めます**。同時に座面の引き付けもゆっくり緩めて元に戻します。骨盤底筋が弛緩して『緩んで』『下がって』いく感覚です。締め上がっていないと、この感覚はありません。
 - ⑦ ～④⑤⑥を繰り返します～

★運動内容の目安

- A. 「引き締め」を3秒程度から開始して、徐々に延長する。
- B. 最長12秒までが望ましく、これ以上は筋肉にダメージを与えるとされる。
- C. 1日あたり合計して50～80回を分割して行なう。



このトレーニングは、筋肉トレーニングになりますので全力で行うものではありません。複数回を行うためにも、また、筋肉にダメージを与えないためにも、ご自身の体調を最優先に考えて行ってください。

しばらくして少し力がついてきたと感じたら、尿道・膣・肛門も締め上げられているという感覚になるよう意識してみましょう。男性の場合は、尿道も肛門も締め上げられているという感覚です。

改善の目安は30日から90日と言われています。頑張りすぎず毎日続けることを目標に挑戦してみてくださいね。

(名古屋大学のある資料からの抜粋)
(NPO法人 日本コンチネンス協会 賛助会員より抜粋)

老人保健施設希望の園 作業療法士 白石 茜

インフォメーション

information

介護情報

『混合介護』について

平成30年度の医療・介護報酬同時改定について次々と情報が出始めています。その中の一つに『混合介護』というものがあります。あまり聞き慣れない言葉だと思いますが、介護保険を利用したサービスには色々と制限があり、庭の草引き・ペットの散歩・家族様共有スペースの掃除・家族様の食事作りなどは介護保険が適応されません。

『混合介護』とは、従来、対象内・外と時間帯を分けて行ってきたサービスを、同じ枠内での時間で提供しようという考えになります。例えば介護保険が適応する利用者様へのサービス提供時間内に、介護保険が適応されない家族様の洗濯や共用部分の掃除を済ませることができるようになります。

ただし、この制度についての解釈が自治体によって異なることもあり「曖昧で分かりにくい」という声も聞かれているようです。そのため平成30年度の同時改定では見送られ、来年度のうちにルールを整えていこうというのが実際のようなようです。

混合介護が導入されると…



居宅介護支援事業所さいせい 介護支援専門員 中村 一人

皇太子殿下9年ぶり来県！

第17回全国障害者スポーツ大会の開催に合わせ、10月27日皇太子殿下が9年ぶりに来県されました。

29日には第二病院前を通過されるということで、前日より皆でうちわ作成し、話に花が咲き楽しみにしていた患者さま達。当日は台風の影響で荒天でしたが、病院前通過の際には車の窓を開けて手を振っていただき「凄く良い思い出になりました！」と、患者さま・スタッフ共に大感激の一日でした。



済生会今治第二病院 看護師 藤野 真理子

川柳・俳句はじめました

子育ても料理も上手僕の妻
御歳暮を受けて息災・安堵もし
しめ飾り見て今年も無事でがんばろう
三寒の水の冷たき四温かな
年の始めのためしとておわりなき世の目出ださを
松竹たてて門ごとに祝う今日こそたのしけれ

花咲く乙女たち様
みちえ様
矢野正子様

のり子様よりお正月の歌

今回は、病棟の仲良しグループの患者様がリハビリの合間に俳句を考え初投稿してくださいました。ありがとうございました。そしていつもながらの愛情あふれる作品にも目尻を下げ読ませていただきました。今年2018戌年(戌戌)の運氣は、昨年に燃え尽きた豊かさや幸せの灰の中から新たに芽生えたものが、より大きく成長することを示しているそうです。良い1年にするためにも元気で楽しく新しい目標に向かっていきたいですね。

済生会今治第二病院 看護師 林 雷太

※かっぱえびせんを見て利用者様が描いてくれました。

イベントだより

EVENT



第二病院

運動会

11月3日(金)開催

今回も職員の手作りによる運動会が行われました。競技種目は、個人戦(キックボウリング・綱引きでかけひき・カーリング・パン食い競争)・団体戦(玉入れ)の計5種目で行いました。個人戦(午前)と団体戦(午後)で行い、利用者様、ボランティアの方々、職員も一緒に参加♪個人戦・団体戦の表彰もそれぞれあり、みなさまの喜ぶ顔を見ることができて、開催して本当に良かったなあと思える1日になりました。

紅組・白組で対決し、総合優勝したのは…紅組でした。(バンザーイ!!バンザーイ!!)



済生会今治第二病院 介護福祉士 田窪 理恵

希望の園



ハロウィン

10月19日(木)開催

ハロウィンは、10月31日全国で行われるイベントですが、希望の園には早めのハロウィンで仮装した子供たちが来園しました。可愛いドレスやキャラクターなどに仮装し、歌や踊りを披露したあとにお年寄りの方からお菓子を貰っていました。また、お年寄りの方とゲートボールやボウリングなどを一緒にされ楽しまれていました。デイケア・入所2階・3階と順番に仮装をした子供たちが回っていき、お菓子を貰っていました。利用者さん、入所者さん共に大喜びで笑顔の絶えない時間を過ごすことができました。



老人保健施設希望の園 介護福祉士 浅海 充

クросワードパズル

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 1 体温は測れません。
 - 2 お尻でつくことも。
 - 3 市に一つあります。
 - 4 勝手です。
 - 5 イカスミを使った料理「いかの〇〇〇和え」。
 - 9 これが強すぎると単なるわがままです。

- ヨコのカギ**
- 1 漬物作りに用います。
 - 4 〇〇〇〇〇切り:スリです。
 - 6 たまには開けて空気を入れ換え。
 - 7 有罪・陽性…。
 - 8 悔しがって…。
 - 10 後々のために書き記します。

ヒント 冬にちなんだ言葉です



※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054 愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号
TEL(0898)23-0100 FAX(0898)23-0300

【併設機関】

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号
在宅介護支援センターさいせい
TEL(0898)47-5111
<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/>
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp



第二病院アドレス

社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治老人保健施設「希望の園」

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号
TEL(0898)48-8800 FAX(0898)47-3979

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/welfare/kibunonosono.html>
E-mail:kibunonosono@imabari.saiseikai.or.jp



希望の園アドレス

編集後記

昨年中は、ご利用者・患者様やご家族様そして地域の皆様より、暖かいご支援やご理解を賜り厚くお礼を申し上げます。新しい年を皆様と共に、「あゆみ」と迎えることができましたことを本当にうれしく思います。今年も、多くの方々の期待に応えることができるよう職員一同頑張っていきます。皆様からのご指導、ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

藤

医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 冬号 Vol.18
平成30年1月発行

発行人/ 済生会今治第二病院 院長 堀池典生・済生会今治老人保健施設 希望の園 園長 松井武志
企画・制作/ 第二病院・希望の園合同誌 広報委員会 表紙作品/今治第二病院 病棟患者様しクリエーション作品