



あなたにとって、  
もっと身近な医療づくり

vol. 39  
2020.04

医療法人社団六心会 恒生病院

<http://www.kosei-hp.jp>

〒651-1505 神戸市北区道場町日下部1788番地

Tel.078-950-2622 Fax.078-950-2623



## 皆さん、フレイルをご存じですか？

要介護（介護を必要とする）になる一歩手前をフレイルと言います。

筋力が落ち、心身ともに弱ってきた状態であり、虚弱と訳されます。フレイルに陥ると健康寿命が短くなり、介護を必要とする期間が長くなると言われています。また健康な人に比べて、フレイルになると入院する確率が1.3倍、歩行障害が1.5倍、日常生活動作障害が2倍、死亡が2.2倍、要介護新規認定率は2～3倍になると言われています。フレイルは①身体（筋力）・オーラル（口腔機能）、②社会（閉じこもり）、③精神・認知の3つの要素から成り立っています。厚生労働省は2020年度から、75歳以上を対象にフレイル検診を導入、昨今の少子化や人口減少問題で要介護者を減らし、社会保障費を抑え、定年後も労働者として働ける人材を作る目的としています。フレイル予防には①運動（歩く、動く）②社会参加（外へ出る）③栄養（しっかり噛んでしっかり食べる）の3つが重要とされています。

そこで！恒生病院では、リハビリテーション課が中心となり、地域（神戸市北区、西宮市、三田市）に対して、フレイル（介護）予防の取り組みを社会貢献として行なっています。

## 具体的にどんな取り組み？

### ①いきいき百歳体操指導と身体評価

半年に1回、理学療法士が会場へ赴き、いきいき百歳体操の指導。また、歩く速さや立ち座りの速さ、握力などを測定し、参加者の身体状況（フレイルチェック）を評価しています。明らかに結果の悪化を認めた場合は、あんしんすこやかセンターやかかりつけ医へ相談するように促しています。現在、上淡河、八多中地区、鹿の子台の3ヶ所へ訪問。長い所で3年間フォローアップ。

### ②地域ケア個別会議

西宮市からの依頼を受け、西宮市山口町で、ケアマネジャー等に対して担当する（介護保険で要支援認定等を受けている）方の自立支援に向けたアドバイスをしています。

### ③介護予防教室

神戸市、各自自治体から要請を請け、フレイルやサルコペニアといったテーマで講座、予防体操（運動）を行なっています。恒生かのご病院で開催されているミニ講座（毎月1回）でも、健康体操や介護予防の講義等を行い、地域の方々と直にふれ合い、地域で抱えている問題を情報収集し、対策を講じています。またはサルコペニアなどホットな話題を提供、情報共有しています。



### フレイルセルフチェック

1つ当てはまれば予防  
3つ当てはまれば危険

お近くのあんしんすこやかセンター、  
地域包括支援センター、  
高齢者支援センターへ相談

- 6カ月間で体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った、人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

# こころCAFE

日時：毎月第3土曜日 14:00～16:00

場所：グループホームこころ 玄関前  
小規模多機能型居宅介護こころ

(警報発令時及び台風時は中止です)



今月は、医療法人社団 六心会 グループホームこころで1ヵ月に一度開催されている「こころカフェ」について特集したいと思います。以下、こころカフェを運営されている職員の方のインタビュー内容を記載します。

「こころカフェ」は平成8年2月から、地域の方々との交流を目指す一環で始めました。「こころカフェ」は月に一度、「こころ」の玄関で開催しています。カフェで召し上がっていただくものは職員が購入もしくは夜勤勤務の者が仕込み、調理をし、準備している場合もあります。基本的には一品、可能であれば数種類のものを提供させて頂いております。献立はこれまでのレシピが蓄積されており、これまでの情報も踏まえ、四季折々のものを提供出来るように準備させて頂いております。また、縁日カフェなど季節ごとのイベントも開催しております。もしリクエストがありましたら、可能な範囲でお答えしますのでお申し付け下さい。

お越しいただいた際は、カフェで召し上がるだけでなく、「こころ」で行われている介護の質問や施設のことなど気兼ねなくなんでも質問して頂ければと思います。近隣の方、知り合いの方々をお誘いの上、気軽にお越しください。一人でも多くの方々の参加を、スタッフ一同心よりお待ちしております。





## 「平穩死」のすすめ 口から食べられなくなったらどうしますか

著：石飛 幸三 出版社：講談社

この本は一般病院で医師をされていた方が、施設で仕事をするようになった時に受けたおおきなギャップを体験談として書かれた1冊です。

一般病院では病気になれば入院して手術や、その病気に対しての積極的な治療をするという流れが普通と考えられていますが、施設ではその考えは全く当てはまらないということを経験されています。

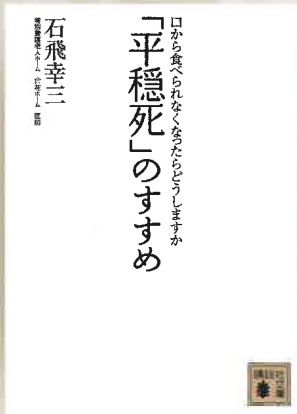
今の時代、多くの家族の方は高齢の親を、又配偶者等を抱えて生活と介護の両立に悩んでいる方も少なくないと思います。これを書いている私自身も高齢の母と生活を共にしています。幸いにも認知面など低下しておらず、

今のところは介護というところまで至っていませんが、その母が時折口にするのが、「病気になっても積極的なことはしなくていいから、そのかわり痛いことや苦痛は味わいたくない」といつも同じことを言っていますが、この言葉が本人の気持ちそのものだと思いつめています。

本の内容もすべてが体験談でした。家族の介護に直面した人々の揺れる心の核心をついたものだと思っています。

私も医療職としてではなく娘として、可能な限り母の思いをかなえてあげようと再認識できた本でした。

看護部長 小林 千晴



## クリスマスコンサートを終えて

令和1年12月14日(土)、第36回 院内音楽会「クリスマスコンサート」を開催しました。会場となったりハピリテーション室には患者様、ご家族様、こころ(前ページのグループホームです)の利用者様など、100名近くの方が聴きにきてくださいました。



演奏は、ポルタメンツの皆様によるクラシック音楽です(バイオリン奏者の1人は、当院放射線科の枚原先生でした)。

皆様からは「心からスッキリしました」「このような場所でクラシックが聴けて嬉しい」などの感想を頂き、大変好評でした。

次回は6月に「あじさいコンサート」を予定しています。どうぞ、お楽しみに。





## 恒生病院の基本理念と方針

誠実な医療、介護を通じて社会に貢献する。

### 方針

脳神経外科を中心とした救急医療に情熱を持って取り組み、地域医療に貢献します。

患者様の尊厳を守り人権を尊重し、安心して安全な医療、介護を提供します。

絶えず新しい知識と高度な技術の習得に努め、地域から信頼される施設を目指します。

職員一人一人が生かされ、やりがいを持って全人格を医療、介護に捧げられる職場を実現します。

法規を遵守し、開かれた施設として情報を公開し、第三者評価を積極的に受け入れます。

## 患者の権利と義務

全ての患者は個人として人格と価値観を尊重され、医療従事者との信頼、相互協力関係のもとで誠実な医療、看護を受ける権利を有しています。そのため恒生病院では患者の権利とそれに伴う義務を定めています。

### 権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利  
患者は誰でも社会的地位、民族、国籍、宗教、障害の有無によることなく最善の医療を平等に受ける権利があります。
2. 十分な説明と情報を得る権利  
患者は自分が受ける治療や検査に関して分かりやすい言葉で十分に理解できるまで説明や情報を受ける権利があります。
3. 自己決定する権利  
患者は十分な説明と情報提供を受け、医師や病院の選択、治療方法を自ら決定する権利があります。
4. 自分が受けた医療について知る権利  
患者は自分の病状や受けた治療について知る権利があり、カルテの開示などを求める権利があります。
5. 個人情報を守られる権利  
患者は診療に関する個人情報やプライバシーを厳しく守られる権利があります。

### 義務

1. 患者は自身の健康状態や考え方を医療従事者に正確に伝えてください。
2. 患者は自身が受けている医療に関して十分に理解し、納得するまで質問してください。
3. 患者は他の患者の治療や療養生活に支障をきたさないようにしてください。

## 外来担当医表【受付時間】(月～土)午前診 8:45～11:30(初診の方は～11:15)／午後診 15:00～17:00

2020年4月現在

	月	火	水	木	金	土	
午前診	1診 脳神経外科	田村	古瀬	奥田	田村	田村	
	2診 脳神経外科	森	篠田	篠田	森	池田	
	3診 整形外科	角谷	中地	稲岡	辻本	稲岡	
	4診 内科	新井 循環器内科	今井	新井 循環器内科	新井 循環器内科	新井 循環器内科	新井 今井 第1・第3・第5 第2・第4
	5診 脳神経外科	篠田	田村	森	池田	古瀬	
	6診	—	中村 脳神経外科	今井	中村 脳神経外科	—	—
午後診	1診 脳神経外科	篠山	田村	山下	池田	田村	
	2診 脳神経外科	森	篠田	篠田	森	池田	
	4診 内科	—	今井 ペインクリニック	—	—	—	
	認知症外来 (神戸市検診)	—	古瀬 (予約のみ)	—	—	古瀬 (予約のみ)	

- ※ 予約患者様が優先となります。ご予約のない場合は待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。
- ※ 救急搬送や緊急手術などにより、担当医が変更となる場合があります。日曜・祝日は休診となります。

## 駐車場のご案内

恒生病院の東側に患者さま専用駐車場がございます。駐車可能台数は60台(障害者スペース4台含む)です。

料金は外来患者様は3時間まで100円の割引サービス処理をさせていただきますので、会計時に駐車券を受付へお出し下さい。外来患者様以外は1時間毎に200円を頂戴しております。お見舞いの方には割引サービスはございません。ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

病院周辺での路上駐車はご遠慮ください。

恒生病院 駐車場案内

3時間まで 100円  
以降 60分 200円

ご利用時間内 無料  
以降 60分 200円

0:00～24:00  
60分 200円



## 無料送迎バスのご案内

- 山口コース 北六甲台天上公園(バス停) → 光齒科クリニック向かいの角 → 山口センター(バス停) → 中国道高架下(国道176号) → 名来(バス停) → 病院

- 二部コース 旧病院 → 下二郎 → 東二郎 → 病院

詳しい停留場所、時刻表については受付の案内をご参照下さい。



## レストラン「ル・クール」

営業時間 午前11時～14時半



回復期リハビリテーション病棟1階にある、当院のレストラン「ル・クール」をご紹介します。こちらは一般の方も職員も利用でき、ランチタイムにはたくさんの方々が訪れます。是非、ご利用ください。

※土・日・祝はA定食しかご用意しておりません。