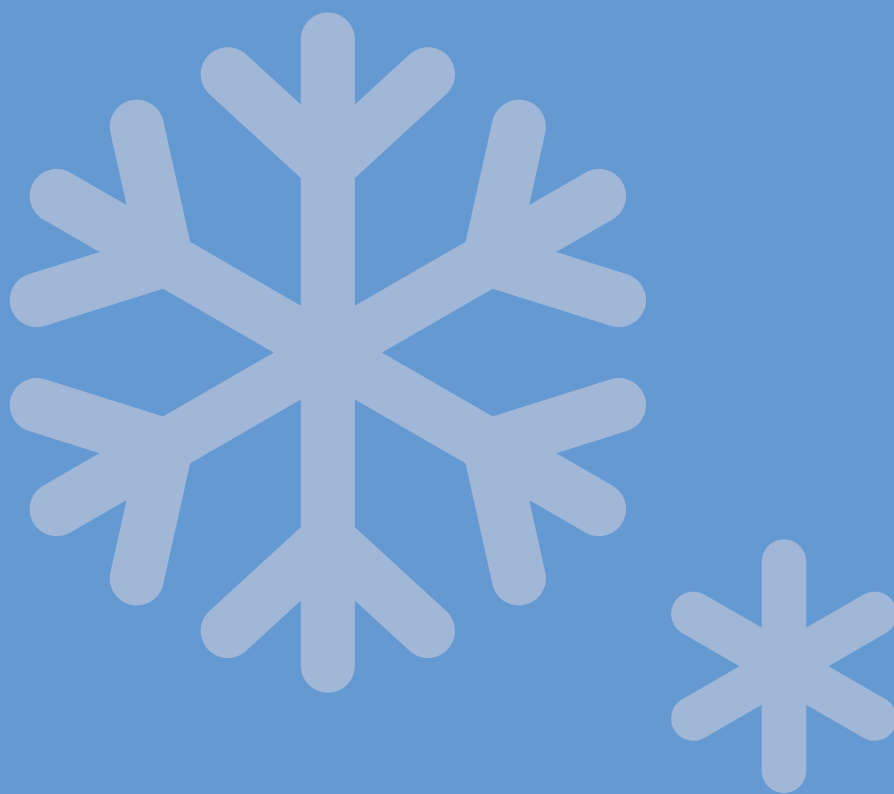


2024

Winter

アブニール



Avenir

Pick Up

骨粗しょう症

Information

老老介護

Focus

冬のイベント特集

特別養護老人ホーム白雪/フジ虎ノ門こどもセンター
山中湖村デイサービスセンター/特別養護老人ホーム・ケアハウス すずらん

Pick Up

部署特集 地域医療連携室のご紹介

Yumiko's Kitchen

骨付き鶏と香味野菜でラーメンスープを作る



骨粗しょう症

骨粗しょう症とは？

骨の密度や質が低下して骨がスカスカとなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。骨の健康は健康寿命と密接にかかわり、早期発見、早期治療が重要です。

健康な骨

隙間が少なく密度が高い

骨粗しょう症の骨

隙間が多くスカスカになる

原因は？

実は骨も新陳代謝を繰り返しています。骨を壊す(骨吸収)ペースと作る(骨形成)ペースのバランスが崩れると、骨がもろい状態になってしまいます。加齢や女性ホルモンの減少、過度な飲酒・喫煙、カルシウムや運動の不足も骨粗しょう症の原因で、特に高齢の女性は発症のリスクが高くなっています。

バランスが良い

バランスが悪い

- ポイント1** カルシウム、ビタミンDなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう
- ポイント2** 適度な運動を行いましょう骨を作る細胞が活発になります
- ポイント3** 過度な喫煙と飲酒は控えましょう

ほねドック

自身の骨の健康状態を知ることが早期発見、早期治療への第一歩です。フジ虎ノ門整形外科病院では、ほねドック(骨粗しょう症検診)を行っています。特に40・50代の方は一度受診してみることをお勧めします。

受診特典 病院内運動施設「メディカルフィットネス プラナ」1回無料

ほねドックの詳細はこちら



老老介護

介護する人とされる人が、どちらも65歳以上の高齢者となっている状態を老老介護といいます。

「共倒れ」のリスク

介護には想像以上に体力が必要で、高齢者には負担が大きいです。持病の悪化やケガの原因となるリスクも高く、「共倒れ」になってしまう可能性さえあります。また肉体的な負担だけでなく、介護に追われて外出や人と接する機会も減り、終わりの見えない日々で疲弊した結果、うつ状態になってしまうこともあります。



健康第一

- 適度な運動
- よく噛んで食べる
- 趣味を楽しんで脳を活性化

家族との相談

- 「迷惑」と考えずにしっかり話す
- 介護が必要になった時の対応
- 状況や要望の共有

介護の知識を蓄える

- 1人での介護には限界がある
- 事前に備えることでスムーズな対応が可能になる
- 相談する場所、サポートとなる制度に関する情報を集めておく

近所との関わり

- 様々な人とコミュニケーションをとり、認知症になりにくくする
- 社会との関係性を途切れさせないようにする

老老介護を防ぐには

最も身近な相談窓口 地域包括支援センター

離れて暮らしている場合 高齢者見守りサービス

介護が必要な場合 介護保険サービス

もんま たかお 門馬 孝緒 (介護福祉士)

2006年、社会医療法人青虎会に入職。現在は特別養護老人ホームふじあざみの介護長を務める。楽しい事、辛い事など生活すべてに愛を持って寄り添い、「利用者さんと生きる」介護を目指す。

ご相談窓口

フジ虎ノ門整形外科病院 地域医療連携室

0550-88-0008 (担当: 荒木・鈴木)

御殿場市 地域包括支援センター あすなる

フジ虎ノ門 居宅介護支援センター

高砂 居宅介護支援センター

白雪 居宅介護支援センター

0550-89-7929

0550-88-0002

055-941-5683

0550-84-8100

冬のイベント特集

フジ虎ノ門グループ運営の施設では、冬らしい様々な行事やイベントが催されました。一部ではありますが、ご紹介します。



特別養護老人ホーム白雪



ユニット型の特養老人ホーム白雪でのクリスマス会です。クリスマスらしい雰囲気の中、演奏や食事を楽しみました。



山中湖村デイサービスセンター



こちらは山中湖からすぐ近くの地域密着型デイサービスセンターです。書初めや福笑いなど、お正月らしい行事で盛り上がりました。



フジ虎ノ門こどもセンター



年末に行われた餅つきの様子です。学童クラブ・放課後デイサービス・児童発達支援のこども達が参加し、ついたお餅は醤油ときな粉で堪能しました。



特別養護老人ホーム・ケアハウス すずらん



富士山を望む施設「すずらん」ではお手製の神社を設置しました。施設内が新年の雰囲気になり、利用者さんも喜ばれていました。



部署特集

地域医療連携室のご紹介

地域医療連携室って何するところ？

患者さんが安心して治療が受けられるように、様々な機関との連携を行います。入院するほどでもないけど自宅へ戻れない方、独居生活で生活が出来ない方、道路に倒れていた身元不明の方... など様々な事情を抱える地域住民の命と生活を守るのも地域医療連携室の仕事です。特にグループ施設とは密接に連携をとっています。

フジ虎ノ門病院 地域医療連携室

医療ソーシャルワーカー2名と
事務員2名の計4名体制



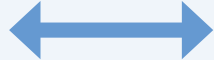
医療 ソーシャルワーカー

医療現場に存在する唯一の福祉の専門職。患者さんの命と生活を守るため、複雑多岐にわたる問題に日々向き合います。

連携

調整

情報
交換



様々な
ニーズに対応/

地域住民の
生活の援助/

グループ内
施設

民生委員

必要な介護サービスの提供/

地域包括
支援センター

居宅介護
支援事業所

必要な医療の提供/

地域の
医療機関

訪問看護
ステーション



高木
奈美

社会福祉士/介護福祉士
介護支援専門員/保育士

2014年に入社し、同時期に登山に目覚める。医療ソーシャルワーカーとして日々活躍する。

Q. 医療ソーシャルワーカーの役割は？

患者さんやご家族が安心できるように、様々な問題の相談を受けたり、調整や援助を行います。

Q. 大切にしていることは？

辛い状況に置かれている方もいらっしゃるの、患者さんにご家族に寄り添える対応を心がけています。

Q. リフレッシュの方法は？

趣味の登山に行きます。最近では丹沢へ行きました。



高齢者だけの生活で今後は不安

自宅での生活が厳しい

物忘れや認知症状で心配

家に誰もいない時が心配

家に閉じこもりっぱなし

介護保険がよくわからない

身内や知り合いが困っていませんか？

1人で悩まずに是非相談に来てください

介護110番 0550-88-0008

(担当: 荒木、鈴木)

いつでもご相談ください
プロフェッショナルが揃っています！



ゆみこ'S キッチン

骨付き鶏と 香味野菜で

ラーメンスープ を作る

経理部 土田 裕美子
(野菜ソムリエ)



寒い日には温かいスープを飲むと冷えた体も温まりホカホカになります。生姜の効いた骨付き鶏肉のスープは血液の流れが良くなり体温を上げ免疫を高めます。今回は少し時間をかけてスープ(出汁)をとり、ラーメンを作ります。インスタントラーメンはお手軽で忙しい時には重宝ですが、手作りスープのラーメンは滋味深くスープを全部飲み干しても罪悪感がありません。ついでにチャーシューもスライス肉で簡単に作れる方法をお伝えします。

作り方

1500ccの水と材料①を鍋に入れて、リードペーパーを覆うようにかぶせ、沸騰したら中火で30分煮て濾して置く。



チャーシューの 作り方

豚肉のスライス600gを縦に並べクルクル巻いて、フライパンに巻き終わりを下にして焼き、全体に焦げ目がつくように焼く。そこへ(水500cc・砂糖大さじ2・醤油大さじ3・酒100cc・生姜・葱を入れ、20~30分弱の中火で煮込む)



Instagramでバリエーション豊富なレシピをご覧いただけます。ぜひフォローしてください。

Instagram アカウント
@yumiko_kitchen55



介護老人保健施設あすなろに新施設長が就任



ひやま まもる
桧山 護

私は医師になって60年、後期高齢者ですから残り時間はいくらかも無いのですが、高齢者介護とはどんなものかを考えながら「あすなろ」で働きます。高齢者になる前に働き盛りで癌、事故その他で亡くなった患者さん達から見たら、高齢者になるまで生きられた私達は羨ましいと思われることをしっかり知った上で、どんな生き方、介護され方が丁度良いのか、皆さんはどう思われますか？

略歴

北海道大学医学部を卒業後、虎ノ門病院(東京港区)に14年勤務。マインツ大学(西ドイツ)に留学・勤務し、帰国後、平塚胃腸病院(東京池袋)、東和病院(埼玉)、さくら記念病院(埼玉)を経て、2024年2月よりフジ虎ノ門グループ介護老人保健施設あすなろ。

資格等

日本消化器内視鏡学会 功労会員
日本消化器内視鏡学会 永続認定専門医/永続指導医



フジ虎ノ門グループ

■ 社会医療法人 青虎会 ■ 社会福祉法人 博友会 ■ 公益財団法人 日中アジア人事交流援護会

フジ虎ノ門整形外科病院

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
TEL: 0550(00)7872

フジ虎ノ門健康増進センター

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-2
TEL: 0550(89)5851

フジ虎ノ門こどもセンター

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
こども診療部/こども・家庭相談部
TEL: 0550(88)0043
こども福祉
TEL: 0550(88)0041

ツル虎ノ門外科・ リハビリテーション病院 /介護医療院

〒402-0005
山梨県都留市四日市場字瀬中188
TEL: 0554(45)8861

フジ河口湖クリニック

〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津6887
TEL: 0555(72)3298

メディカルフィットネス プラーナ

フジ虎プラーナ
TEL: 0550(88)0555
ツル虎プラーナ
TEL: 0554(45)8865

サービス付高齢者向け住宅 ゆずり葉の森

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林字
西野原1527-431
TEL: 0550(89)1616

介護老人保健施設 あすなろ

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1076-2
TEL: 0550(88)0007

1F グループホーム ふれんど 2F ショートステイ たんぽぽ

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1084-1
ふれんど
TEL: 0550(89)5722
たんぽぽ
TEL: 0550(89)6100

介護老人保健施設 はまなす

〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6901
TEL: 0555(83)3285

グループホーム はまなす

〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津2207
TEL: 0555(83)3310

介護老人保健施設・ 介護付き有料老人ホーム 菜の花の丘

〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下321
TEL: 0550(76)5800

河口湖とらのこ保育園

〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津2211-5
TEL: 0555(72)9558

とらのこ保育園

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1073-1
TEL: 0550(88)0223

特別養護老人ホーム 白雪

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田南原270
TEL: 0550(82)7601

短期入所生活介護 百寿 白雪 居宅介護支援センター

〒412-0044
静岡県御殿場市杉名沢字久保田351
TEL: 0550(84)8100

特別養護老人ホーム 高砂

〒410-0016
静岡県沼津市高砂町1-5
TEL: 055(941)5681

フジ高砂クリニック 高砂居宅介護支援センター

〒410-0016
静岡県沼津市高砂町2-5
フジ高砂クリニック
TEL: 055(941)5684
高砂居宅介護支援センター
TEL: 055(941)5683

特別養護老人ホーム・高齢者住宅 なでしこ

〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津2210
特別養護老人ホーム
TEL: 0555(72)5601
高齢者住宅
TEL: 0555(72)5600

特別養護老人ホーム・ケアハウス すずらん

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林字西野原
1527-19
特別養護老人ホーム
TEL: 0550(78)7900
ケアハウス
TEL: 0550(70)9600

ケアハウス やまぼうし

〒410-0001
静岡県沼津市足高字尾上251-7
TEL: 055(925)2660

菜の花こども園

〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下570-1
TEL: 0550(76)6622

高嶺の森の診療所

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1476-1
TEL: 0550(75)7977

高嶺の森のこども園

〒412-0011
静岡県御殿場市古沢字割地1181番地
TEL: 0550(80)1010

特別養護老人ホーム ふじあざみ

〒412-0008
静岡県御殿場市印野字程塚1549-1
TEL: 0550(80)0077

山中湖村 デイサービスセンター

〒401-0502
山梨県南都留郡山中湖村平野1450番地
TEL: 0555(28)1025

公益財団法人 日中アジア 人事交流援護会

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1065-2
TEL: 0550(98)8721