



み・まもる

地域の健康寿命を伸ばす

vol.01
2016.AUTUMN

健康寿命を延ばし
自分らしい生活を
するために。





リハビネス星ヶ丘 ロビーにて

医療法人桂名会 理事長
木村 衛

フリーアナウンサー
宇野 悦加

対 談

健康寿命を延ばし
自分らしい生活を
するために。

「健康寿命」とは 何でしょうか

寝たきりや認知症などによって医療・介護を必要とする状態とは違い、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間を「健康寿命」といいます。日本人の平均寿命は伸び続けていますが、平均寿命と健康寿命の差は10歳ほどあるといわれます。つまり、残念ながら多くの人が晩年の十年ほどを健康ではない状態で過ごしているわけですね。平均寿命と健康寿命の差をできるだけ縮めることが、長寿国・日本のこれからの課題です。

ご存じのように日本は、世界の中で高齢社会のトップランナー的存在です。これまで様々な分野で先進国に

ならって来た日本ですが、健康寿命を延ばすという課題に関しては、世界のモデルケースとなつてゆくことでしょう。

なぜいま健康寿命 なのでしょう

「メタボ（メタボリックシンドローム）」や「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」という言葉が私たちの生活に徐々に浸透したように、健康寿命という言葉も自然とあちこちで耳にするようになってきました。これには国の方針も関係しています。国の予算のうち社会保障関連の費用が増大する中で、医療費削減は重要な課題です。その実現のためには治療以前の予防が大事。そこで、健康寿命という考え

桂名会広報誌「み・まもる」創刊のご挨拶

医療法人桂名会は、昭和47年より地域の多様なニーズに対応できるよう、様々なサービスを展開してきました。

この度、創刊いたしました広報誌「み・まもる」は、コンセプト「地域の健康寿命を延ばす」の元に、地域の皆様の健康に役立つ情報やサービスを発信することはもとより、広報誌を通じて桂名会を知っていただくことで、より「医療」を皆様の身近に感じていただけるものになればと思っております。

医療法人桂名会 理事長

木村 衛

医療法人桂名会広報誌

み・まもる

ませんが、知識を持って、日々
少しずつでも意識すること
が大事ですね。例えば、「年を
とったら肉はそんなに食べ
なくてよい」という通説に対
して、栄養成分表が昨年改定
され、年配者も若い人同様
にタンパク質を摂取しないと
加齢によって吸収力が落ち
る分を補えない、とわかり
ました。また、女性が年を
重ねることとなりやすい骨
粗しょう症は、出産前までに
骨を強くしておくことが防ぐ
ポイント。まずはこうした
情報を知ることです。そして
適度な運動を生活に取り入
れましょう。最近では消費
エネルギーを測定する「活動
量計」を備えたスマートフォン
も珍しくありません。こうした
機能を活用して、1日1万歩、
高齢者なら1日五〜六千歩

を目標に歩くといいですね。
できればスクワットや腹筋
などでインナーマッスルを鍛
えると、さらに良いでしょう。
かく言う私は、お恥ずかし
ながら大したことはできて
いませんが(笑)、体重の増減
を意識して、歩ける時はでき
だけ歩くようにしています。

**では、健康寿命を
伸ばす方法は？**

私たち桂名会では毎月、
無料で参加できる「健康教室」
を開催しています。食事と
栄養に関する講座や体力測
定など、毎回異なる内容です。
ぜひ、こうした場も活用して
ほしいと思います。

桂名会では、「住み慣れた
地域で自分らしい暮らしを
続けてほしい」という思い

から、地域包括ケアに取り
組んでいます。開業時から
リハビリテーションにポイント
を置いているのも、その人ら
しい日常を取り戻してほしい
という願いから。通院治療
だけでなく自宅療養のサポー
トにも対応しています。今後
は地域のケアマネジャーとも
連携し、デイケア施設での運
動機能回復・維持プログラム
を充実させるなど、様々な
側面から健康寿命を伸ばす
お手伝いをさらに充実させ
ていきますよ。



リハビネス星ヶ丘 1F併設の通所リハビリテーションの様子

フリーアナウンサー
宇野 悦加（うの えつか）

日本テレビ系列の四国放送にアナウンサー
として入社。その後、NHK 岐阜放送局の
キャスターとなり『ほっとイブニング』を3年間
担当。結婚を機に退職し、現在は岐阜放送
などに出演中のほか、イベント司会や、イメージ
アップアドバイザーとしてビジナスマナーの
講師等も務める。

医療法人桂名会理事長
木村 衛（きむら まもる）

専門は循環器内科。藤田保健衛生大学卒。
名古屋第二赤十字病院で研修を重ねた後、
藤田保健衛生大学に循環器内科助手として
勤務。1991年に木村病院の院長に就任。
「地域の役に立つ病院であり続ける」という
信念のもと、地域に根ざした医療に取り組み
続けている。



を広めて、少しでも多くの人
に健康生活を意識してもら
おうとしているのです。もち
ろん、国の事情だけでなく
私たち一人ひとりにとって、
健康で自分らしい生活をでき
るだけ長く保つのは望ましい
ことです。

健康寿命は、「何歳になっ
たら考える」というものでは
ありません。若いうちから
健康を意識し、病気の予防の
知識を持つことで、その人の
健康寿命が伸びる可能性が
大いに高まるのです。

**健康を維持する
ことが大切です**

カギとなってくるのは、
食事と運動です。残念ながら
「これをすれば健康寿命が
伸びる」という特効薬はあり



私たちが訪問します

おしごと紹介

OSHIGOTO SYO-KAI

訪問看護

訪問看護の おしごととは？

近年、在宅療養者が重度化・多様化・複雑化しています。癌末期の方、人工呼吸器を装着している方、チューブ類を使用している方、自宅で最期まで過ごしたい方など、医療ニーズの高い方、重度の障害のあるお子さんや精神障害のある方、認知症の方、さらに一人暮らしや高齢者世帯、老々介護世帯など患者様の置かれている状況は様々です。私たちはそのような患者様の取り巻く状況を総合的に分析し、必要な看護・リハビリの提供、社会生活上の調整、必要なサービスの導入、ご家族支援などをおこなっています。

訪問看護は、患者様の健康

状態によって看護師または理学療法士が訪問します。また必要に応じて看護師と理学療法士の両方が訪問をする事もあります。これにより幅広い支援が可能になり安心・安全に療養生活を送ることが出来ます。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていたただけるよう訪問看護のスタッフは患者様を多方面で支援するため日々、自己研鑽に励んでいます。

訪問看護ステーションリハビネスは手と手のぬくもり、心のふれあいを大切に利用者様やご家族様のお役に立ちたいと思っています。

訪問看護ステーションリハビネス
所長 上條 佐和美



リハビネス星ヶ丘へも訪問しています



こちらの車でお宅に伺います

先生に 聞いて みよう

第1回



突然ですが、みなさんは在宅医療という言葉をご存知でしょうか。

入院や外来ではなく、患者様の生活の場にて提供される医療のことを意味します。医師、看護師、薬剤師、リハビリの専門職などが患者様の生活の場を訪問し医療を提供します。

また、毎月定期的に医師が訪問し、診察することを

「訪問診療」といいます。病院やクリニックに通うことが難しくても、住み慣れたご自宅や、施設などで医師による診察を受けられるようになっていきます。

これまで、千種区上野に開業した吉田クリニックを拠点に、近隣の患者様のご自宅や、入居先の施設へ訪問し、診察を行ってまいりました。患者様も幅広い疾患の方がおられ、がんの末期の方、

神経難病でお困りの方もおられます。ご自宅や施設でのお看取りもさせていただきまます。

患者様の生活の場をサポートすることは、医師1人でできませんので、ご本人様・ご家族様はもちろん、訪問看護、訪問介護、ケアマネジャーさんなど多くの方々と協力して、サポートさせていただいております。今年から、医療法人桂名会

にも非常勤として所属して、他の先生方と連携しながら在宅医療の提供をすすめてまいります。お悩みの方がおられましたら、ぜひご相談ください。

さくらの丘クリニック 非常勤
吉田クリニック 吉田 淳 先生

昭和52年: 三重大学医学部卒業

昭和58年: 吉田病院理事長

平成12年: 吉田クリニック開業

平成28年: 医療法人桂名会と連携

今回は
木村病院
整形外科
中島 晶
先生

ビタミンB1

夏の疲れを癒し、
冬の寒さに向け身体を整えましょう。

糖質をエネルギーに変えるためには
ビタミンB1が必要です。さらに、アル
コールの代謝には糖質以上にビタ
ミンB1が消費されます。夏場は、麺類
や冷たい飲物、ビールなどを飲む機会
も多かったでしょう。

ビタミンB1が不足すると「だるい、
疲れやすい、無気力、消化不良、食欲
不振、イライラ」等の症状が現れます。

ビタミンB1が豊富な食品には「豚肉」
などがあります。但し、ビタミンB1だけ
を摂ればいいというわけではありません。
・6・12等があります。これらはお互い
に連携しあって栄養の代謝に関わっ
ています。また、代謝機能を維持する
ためには、たんぱく質も必要です。
豚肉や青魚、納豆は良質のたんぱく

質源となります。

秋が旬のきのこは、食物繊維、ビタ
ミンB類、ビタミンD、ミネラルなど
を豊富に含んでいます。「茸をたっ

ぷりと入れた豚汁」や、動脈硬化など
生活習慣病予防にも役立つEPA
やDHAを多く含み、たんぱく質、
ビタミンB12、カルシウム、鉄分など
栄養バランスも良い「秋刀魚の塩焼き」
などはいかがでしょうか。

木村病院 医療技術部 栄養科
管理栄養士 岡田 啓江



健康コラム +10で健康寿命を 延ばしましょう

ふだんから元気にからだを動かすこと
で、生活習慣病、うつ、認知症などになる
リスクを下げるができます。厚生
労働省が公表した「健康づくりのための
身体活動基準2013」では、65歳以上
の人に対して「1日40分」、歩数にして
「六千歩」の身体活動が目標になってい
ます。1日千歩足りないということは、
身体活動が10分足りない状態です。

まずは、プラス10から始めてみましょう。
何歳の人でも、病気のある人やない人も、
体力のある人やない人も、誰でも活用
できる目標という点が大きな特長です。
通勤や買い物は車ではなく電車やバスを
利用する、1駅手前で降りて歩く、なる
べく階段を利用する、など日常生活の
中で工夫をすると自然と身体活動が
高まります。いまより10分多く、毎日
からだを動かしてみませんか。

木村病院リハビリテーション科長 宮崎 友和

インフォメーション

リハピネス星ヶ丘

看護師常駐開始

2016年4月運営開始の、サービス
付き高齢者向け住宅「リハピネス星ヶ丘」
(千種区桜ヶ丘)に、9月から看護師が常駐
することになりました。

介護士、看護師常駐で、充実したサー
ビスの提供を行って参ります。

お問い合わせは、052-789-1115
(担当：中島)まで。

訪問診療の新体制

吉田クリニックと

訪問診療の連携を開始

桂名会の訪問診療の新たな仲間に、
2016年8月から「医療法人吉田クリ
ニック」(千種区上野 院長：吉田淳医師)が
入りました。

これからは、より充実したチーム体制
で、地域の皆様のご自宅、入居施設で
の診療を行って参ります。

木村病院 駐車場

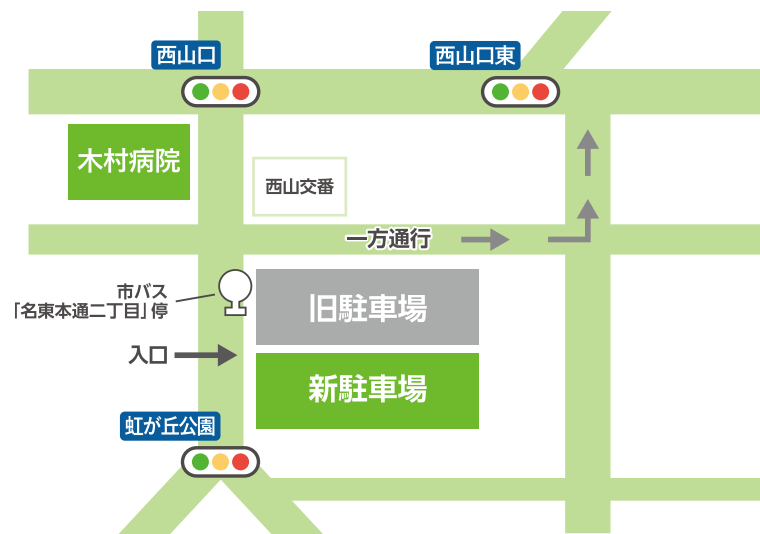
提携駐車場閉鎖のお知らせと 新駐車場の案内

皆様にご利用いただいております
病院提携駐車場(アイベック名古屋西山
本通第1)が、このたび平成28年9月20日
をもって閉鎖となるため、下記のとおり
新駐車場(木村病院コインパーキング)
をご用意いたしました。当院隣接の
正面駐車場は手狭なため、介護が必要
な方に優先してご利用いただきたい
と思っております。9月21日よりお車
で外来・お見舞いに来られた際は、
新駐車場をご利用ください。

皆様のご理解とご協力をお願い
申し上げます。

● 駐車場サービス券について

- ・ 外来患者様は診察終了後に会計窓口へ
お申し出下さい。
- ・ お見舞いの方はナースステーションに
準備がございます。



9月21日より
新駐車場を
ご利用ください

各施設からのお知らせ

リハピネス星ヶ丘より『おとなの学校』

サービス付き高齢者向け住宅『リハピネス星ヶ丘』の一階に併設されています『さくらの丘クリニック通所リハビリテーションベシックコース(サービス提供時間6時間10分)』では、8月1日より『おとなの学校』を開校致しました。

『おとなの学校』では、スタッフが先生、ご利用者が生徒になり、高齢者向けの教科書を用いて、国語・算数・理科・社会などお馴染みの科目を1回30分の授業で行います。学校の授業という形で脳リハビリのサービスが提供されていきます。

教科書の内容は難しいものではなく、高齢者の方がよくご存知の話題を中心に用意されているため、参加されたご利用者の方々が自ら活発にお話をして下さいます。

また、『おとなの学校』で出会



スタッフが先生となり授業を行います

う“先生”と“同級生”は、互いに安心を生む仲間であるだけでなく、時に高め合う仲間でもあります。日々の授業の中で、“先生”の励ましの声や“同級生”の“できたー!”という声によって、高齢者が最後まで諦めずに取り組む姿が見られます。

この『おとなの学校』には、『リハピネス星ヶ丘』にご入居されていますご入居者様にも、ご参加頂きます。

リハピネス星ヶ丘 所長 細谷充弘

木村病院より『セミナーレポート』

8月22日(月) 木村病院にて、恒例の健康セミナーを実施しました。合計44名の近隣にお住まいの皆様が足を運んでくださいました。

2部構成のセミナーの1部は、「今後の医療・介護」をテーマに、当法人理事であり、愛知県理学療法士会会長の鳥山喜之が講演させていただきました。

冗談好きな講師の話に、参加者の皆様はときおり笑顔をみせられたり、医療・介護業界の現状に驚愕されたりと非常に楽しんでいらつしやる様子でした。アンケートには「もっと詳しく知れたかった」、「勉強になったなどの声」が多数ございました。2部は、(株)名南財産コンサルティングで財産管理等のアドバイスなどを担当されているファイナンシャルプランナーの栗原真美氏に「老後のお金」



セミナー会場の様子

について講演いただきました。難しくなりがちな「お金」のテーマを大変分かりやすくご説明いただきました。皆さまメモを取り、「なるほど」と頷かれながら真剣に聞いていらつしやいました。

当法人では今後も定期的に地域の方や、高齢者向けのセミナーを実施してまいります。日程やテーマは決まり次第、木村病院ホームページに掲載してまいります。是非、ご友人等お誘いの上ご参加ください。

桂名会相談員 冲山大輔

新入社員紹介



看護を楽しむをモットーに頑張ります!

看護師
井上 美緒
木村病院病棟



笑顔を忘れず、一日も早く仕事を覚えられるように頑張ります。

クリーンスタッフ
中岸 由紀
木村病院病棟



一人一人に寄り添える介護を提供します

介護福祉士
森山 麻衣
ヘルパーステーション名東
(リハピネス星ヶ丘)



切磋琢磨できる環境作りを目指します。

薬剤師
佐藤 一
木村病院薬局長棟



誠心誠意心をこめて介護できるようにします。

介護福祉士
伊藤 有里
ヘルパーステーション名東
(リハピネス星ヶ丘)



利用者様に寄り添う職員を目標に努力します。

介護福祉士
中島 麻純
ヘルパーステーション名東
(リハピネス星ヶ丘)



いろんなことを勉強して日々、成長したいと思います。

介護職員初任者研修
前川輝枝
デイサービス高針



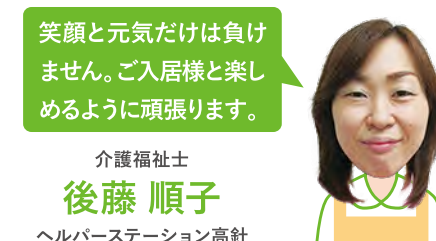
元気に頑張ります!! 宜しくお願いします。

介護福祉士
玉水 和可
ヘルパーステーション高針



環境に慣れるように努力の真最中。笑顔で元気に頑張ります。

クリーンスタッフ
木曾 勝子
リハピネス東山



笑顔と元気だけは負けません。ご入居様と楽しめるように頑張ります。

介護福祉士
後藤 順子
ヘルパーステーション高針



スローペースですが、丁寧を心掛けていきます。

介護福祉士
山本 典子
ヘルパーステーション高針



一歩ずつ仕事を覚えていきたいです。

介護職員実務者研修
井戸 直樹
さくらの丘クリニック通所
リハビリテーション



チームワークを大切に、笑顔で、頑張ります。

介護福祉士
松原 孝子
さくらの丘クリニック通所
リハビリテーション



法人運営に早く協力できる様、努めます。

相談員
荻原 祐介
名東老人保健施設



皆さんがニコニコ笑顔で過ごせます様に頑張ります。

事務
勅使河原 麻由美
リハピネス星ヶ丘



利用者の方に安心して頂ける様に頑張ります。

運転手
前田 寿太郎
さくらの丘クリニック通所
リハビリテーション



施設発展に貢献できるよう精一杯頑張ります。

事務
水谷 千香子
リハピネス星ヶ丘



医療法人 桂名会

財団法人 日本医療機能評価機構認定病院

木村病院

〒465-0087 名古屋市名東本通2丁目22番地1

TEL 052-781-1119 / FAX 052-781-0119

診療科目

内科・神経内科・外科・整形外科・
リハビリテーション科・循環器内科・消化器内科



回復期リハビリテーション病院
脳血管疾患等リハビリテーション(I)
運動器疾患等リハビリテーション(I)
認定施設

診療時間

午前9:00~12:30
午後5:00~7:30 (緊急は随時受け付け)

休診日

土曜(午後)・日曜・祝日

在宅療養支援診療所

桂名会クリニック

〒465-0086 名古屋市名東区代万町3-11-1

エイジトピア星ヶ丘2階

TEL 052-701-1362/FAX 052-701-7080

診療科目 内科・糖尿病内科

ヘルパーステーション名東

TEL 052-704-2200/FAX 052-704-2379

名古屋市名東区南部 いきいき支援センター

〒465-0078 名古屋市名東区にじが丘2丁目7番地

アーバンラフレ虹ヶ丘2号棟

TEL 052-720-6121/FAX 052-720-5400

リハピネス星ヶ丘

〒464-0025 名古屋市千種区桜が丘113

TEL 052-789-1234/FAX 052-789-1230

さくらの丘クリニック

TEL 052-789-1115/FAX 052-789-1116

さくらの丘クリニック通所リハビリテーション

TEL 052-789-1666/FAX 052-789-1116

入所・短期入所療養介護

通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

名東老人保健施設

〒465-0064 名古屋市名東区大針3-118

TEL 052-704-1005/FAX 052-704-1094

通所介護・介護予防通所介護

デイサービスセンターリハピネス梅森坂

〒465-0065 名古屋市名東区梅森坂1-2201

TEL 052-705-6660/FAX 052-705-6661

訪問看護ステーションリハピネス

TEL 052-709-5222/FAX 052-705-6661

指定居宅介護支援事業

名東総合ケアセンター

TEL 052-702-8271/FAX 052-702-8274

サービス付き高齢者向け住居

リハピネス東山

〒465-0069 名古屋市名東区高針荒田801

TEL 052-781-2345

ヘルパーステーション高針

TEL 052-781-9995

デイサービス高針

TEL 052-781-9996

昭和八事訪問看護ステーション

ケアセンター昭和八事

〒466-0826 名古屋市昭和区滝川町32-1エミュー201号

TEL 052-839-5050/FAX 052-839-5051

