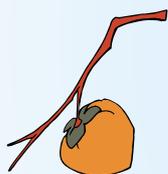


財団法人同友会 藤沢湘南台病院
藤沢訪問看護ステーション
介護老人保健施設藤沢ケアセンター
在宅介護支援センター
藤沢湘南台病院居宅介護支援センター
健康増進施設 ライフメディカルフィットネス
発行者 財団法人 同友会
〒252-0802 藤沢市高倉2345
TEL 0466-44-1451
E-mail:shounandai@mvg.biglobe.ne.jp



緑陽

介護老人保健施設

藤沢ケアセンターのご案内



藤沢ケアセンター医師 分 部 敏

藤沢ケアセンターに初めて来られた方は、広くてきれいと言われます。正式な名称は介護老人保健施設藤沢ケアセンターと言います。介護保険で指定を受けた施設で、在宅に近い生活の場という介護保険の基準を満たして建てられていますので、ゆつたりとしたスペースをもっています。

老人保健施設は略して「老健」と呼ばれています。介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護療養型医療施設（介護保険適用療養型病床群）とともに介護保険施設です。病状が安定期にあり入院治療の必要のない方が対象で、家庭では十分にできないような医学的管理や看護、機能回復訓練を行い、家庭復帰を支援するところです。

老健の大きな役割には、家庭復帰援助と在宅介護支援があります。家庭復帰援助の役割とは、病气やけがで入院された方が、退院後に住みなれた家で、その人らしく生活できるように、家庭に戻るまでを援助することです。退院後の一時期を当施設で過ごしていただき、介護を受けながら健康管理や機能訓練をして、家庭に戻る準備をします。その間に、ご家族には介護のし方やコツを知っていただくことが出来ます。急性期の病院ではなかなか出来なかったことを行います。

病院は、疾患の治療を中心にして医療を行う場です。ベッド上を主にした生活になります。高齢者

は寝たきりとならないように、早期離床が大切です。藤沢ケアセンターは、ベッドから離れての生活が中心です。疾患が落ち着いたら時点でケアセンターに移り、日常生活に近い状態で生活し、寝たきりとなることを予防します。

在宅介護支援の役割とは、お家で介護をできるだけ長く続けられるように援助することです。お年寄りがショートステイや施設入所を利用されている期間に、ご家族は介護休養をとられたり、冠婚葬祭、家族旅行などをすることが出来ます。また、入所中に健康管理やリハビリ、日常生活訓練をして、良い状態でご家庭に戻れるように支援します。日帰りのデイケアでは入浴、食事などの日常生活サービスと機能訓練をおこないます。

藤沢ケアセンターでの生活は、食事、入浴、お茶の時間などと、家庭にいる時と変わりがありませんが、各種のレクリエーション、朝の体操、誕生日会、催し物などが加わり、毎日を楽しみ過ごせるようにしています。年間の行事には、お花見、敬老会、運動会などがあります。毎日の健康のチェック、リハビリテーション、必要な方には診察や処方を行います。食事、その他の活動は各階のホールに出て行います。

入所中はケアプランにそってケアサービスを行います。施設サービス計画（ケアプラン）は入所中の具体的な援助の計画で、ご利用者一人ひとりについて作成します。

立案したケアプランは、各担当よりご家族に説明いたします。ケアプランには、入所者ご本人とご家族のご希望をできる限り取り入れ、また心身の状況にあった施設でのケアサービスが盛り込まれます。退所が近くなつた方には、家庭復帰に向けての準備のプランも入ります。プランはご家族の承認をいただきます。入所中に追加、変更があった場合もその都度ご家族に説明し、ご承認をいただきます。

同友会の基本理念のひとつに、高齢者の「保健・医療・福祉のすべてにわたり、いつでも頼れる安心感」をもつていただけるサービスを提供することがあります。藤沢湘南台病院、居宅介護支援センター、訪問看護ステーションと連携して、一貫したサービスを提供できるように努めています。

藤沢ケアセンターのスタッフ一同は、ゆつたりとした環境の中で、一人ひとりにふさわしい心温かいケアが提供できるように日々評価し、努力しております。





健康増進施設 ライフ メディカルフィットネス

支配人 金子 哲也

病院併設型スポーツクラブとして、「LIFEメディカルフィットネス」が誕生し、二年目を迎えます。そして、少しずつですが地域の皆様にも認知され、その本来の「未来医療」という形が見えはじめました。

今日の高齢化社会において日本の医療保険制度は改革を迫られ、年々自己負担額が増加しつつあります。今までの二十世紀の誰もが、安く気軽に治療が受けられる時代はすでに終わり、これからは些細な事で病院に通わないようにするために、よりの確に、より合理的に健康管理を自分自身で行わなければならないでしょう。このような背景に基づいて、「予防医学」すなわちケガや病気になる身体づくり、健康づくりを、地域の皆様に生活習慣として定着していただけるように、「LIFEメディカルフィットネス」が生まれました。これらを総称して「未来医療」と言います。

施設としては、延べ床面積が1500㎡の中規模室内総合スポーツクラブで、25m温水プールの他に一周125mのランニングトラック、トレーニングマシン、フリーウエイト、フィットネススタジオ、スカッシュコート、そしてサウナ、ジャグジーなどのスパゾーンを備えています。

病院に併設されていますが、入り口や運営面において病院とは異なり、もちろん保険による運動療法等は一切行っておりません。

この施設のコンセプトは、その薬を使わない「未来医療」であり、患者さまを一人でも減らすことにあります。一見矛盾しているように思われますが、これが病院本来の質を高め、本当に病院を必要としている方々へのサービスの向上につながります。

ライフは会員制ではありません、登録制です。一般のフィットネスクラブとは違い、登録の際に必ずライフチェック（メディカルチェック）という、心電図、血液、血圧の検査を行い、スポーツドクターが面談し、問診をします。その

結果や目的に合わせ「エンジョイ」、「サクセス」、「スマイル」の三通りに登録者が分かれています。

登録者の約90%を占める「エンジョイ」は、健康者や自分で運動のできる軽度の疾患を持つ方が対象で、好きな時間に、全ての施設を、自由に、自分のペースで楽しんでいきます。その目的は、健康、減量、ダイエット、体力向上、筋力アップ、持久力アップ、ストレス解消、スポーツスキルアップ等様々です。

「サクセス」は、トップアスリートのケガの治療、予防と競技力向上で、ドクターが中心となりトレーナーがトレーニング指導を行います。「スマイル」は、ケガや病気ですでに通院治療中で、かつライフチェックの際にドクターより運動が許可された方が対象で、リハビリテーションとは異なり、トレーナーがスクール形式にてグループで運動指導を行います。

では、どのようにして病院に通わないための「健康づくり」ができるのでしょうか。それは、悪い習慣を捨て、良い習慣を身に付けること。そしてそれを毎日実行し、継続することです。

悪い習慣とは、暴飲暴食、タバコ、ストレス、睡眠不足、栄養失調そして運動不足が代表的なもので、それらのほとんどが怠慢からくるものです。ただし、これらすべてを悪いものとして抑制してしまうと、逆にそれがストレスになってしまふことがあるので、その人に合ったペースやバランスが必要でしょう。

ライフが提供できる良い習慣とは、スポーツドクターとトレーナーによる、正しく、安全に効果的で、しかも楽しい運動習慣です。（一般的に成人男子で一日約3000Kカロリー、一週間に三回以上の運動習慣が理想的と言われています。300Kカロリーの運動とは、ジョギングならば30分、ウォーキングで一時間程度の運動量です。）運動が体に良いことは、誰もが分かっ

ていることですが、運動を習慣として身に付けるための次の点に注意する必要があります。

- * 気軽にでき、好きな種目を選ぶこと。
- * はじめから無理をせず、少しずつ身体を慣らすこと。
- * 自分に合った正しい方法、負荷で行うこと。
- * 運動の目的を明確にし、計画性を持って行うこと。

右記の点に気をつけ日常生活に運動を取り入れることにより、色々な効果が現れます。ただし、結果ができるのは、三ヶ月から半年後になります。三日坊主ではいけません。

現在日本では、成人の約2%がフィットネスクラブやスポーツクラブに入会し、年々増える傾向にあります。米国では、その数はケタ違いであり、二〇一〇年には一億人、なんと成人の半数が運動習慣を持つことを目標としています。その背景には、年々増え続けている生活習慣病や、運動不足により寿命が五、十年短くなるとレポートされたことなどがあります。人は皆、老いるものです。そして、老人の多くは若き日を羨み、老年期を衰退期であるといっています。しかし、実際、老年期は美り多き収穫期であり、その収穫期を豊作にするために、良い習慣を身に付け、幅広い分野において趣味、娯楽、スポーツに興じる必要があるのではないのでしょうか。

病院併設型スポーツクラブという地域コミュニティにおいて、より安全にトレーニングを行い、様々なスポーツを通じ共通の趣味をもち、気の合う仲間同士がお互いに励ましあい、楽しみながら自然に体力が向上し、それぞれの目標を達成する。これが「未来医療」の理想像であると思います。そしてこれからの病院にとっての「予防医学」。こそ、必要不可欠なものになるでしょう。

さあ、皆さんも今できることから始めてみてはいかがでしょうか。

ライフのスタッフを紹介します



【名 前】 黒野 崇
 【専門指導】
 健康運動、トレーニング指導全般
 【皆様へ一言】
 健康運動で大切な事は、年間を通して少しずつ運動を続けることです。そして、運動を長く続ける秘訣は、「楽しむ」ことです。ライフには楽しく運動を行える要素がたくさんあります。



【名 前】 細谷 育恵
 【専門指導】
 スカッシュ、ストレッチ
 【皆様へ一言】
 一緒に身体作りをしましょう！



【名 前】 土屋 礼子
 【専門指導】
 エアロビクス、栄養指導（栄養と運動の両面から皆様をサポートします）
 健康運動、トレーニング指導全般
 【皆様へ一言】

自分にあった運動を見つけてモチベーションを感じてみて下さい！私達スタッフがいろいろな方面からサポートします。



【名 前】 鈴木 梢
 【専門指導】
 ストレッチ、スカッシュ
 トレーニング指導
 【皆様へ一言】
 笑顔とリラックス空間を提供します。

健康な心と身体をつくりましょう！



【名 前】 高島 薫
 【専門指導】
 水中歩行、水中エアロビクス、水泳
 【皆様へ一言】
 水の運動のことならおまかせください!!



【名 前】 覺張 智則
 【専門指導】
 水泳
 【皆様へ一言】
 こちよ汗のかき方お教えします!!



【名 前】 加藤 牧子
 【専門指導】
 ストレッチ
 【皆様へ一言】
 体を動かしたいと考え中の方、ライフを見学しに来てください。お待ちしております。



【名 前】 浦澤佐由利
 【専門指導】
 水泳、水中筋力トレーニング
 水中歩行、中高年者の体操（いきいきライフ体操）
 【皆様へ一言】

ライフでは「いつも元気に！」をモットーに頑張っています。皆さんも私と一緒に元気に楽しく体を動かしましょう。

10月から始めました新プログラム『いきいきライフ体操』でお待ちしてます。



MEDICAL FITNESS

TEL.0466-46-3000 FAX.0466-46-3077
 URL <http://www.fj-shounandai.or.jp/life/>
 E-mail life@fj-shounandai.or.jp
 営業時間 月～木・土 11:00～22:00
 日・祝日 11:00～19:00
 金 休館日

公開講座のお知らせ



しのびよる肺ガン

- 講 師 藤沢湘南台病院 呼吸器外科 熊切 寛先生
- 日 時 平成13年11月10日(土) ●開 場 午後1:30
- 場 所 長後市民センター ●開 演 午後2:00
- お問合せ 同友会 在宅介護支援センター 0466-45-5005

外来診療予定表

平成13年11月1日現在

科目	月	火	水	木	金	土	
内科 午前	消化器科	清野	林小谷	高橋林	清野	樹田小谷	高橋樹田
	循環器科	泰磨	森	武居	泰磨	森	武居泰磨
	糖尿病外来	天門	天門	天門	天門		
内科 午後	消化器科	高橋樹田小谷	樹田清野	川名守谷第4のみ	高橋林	林	
	循環器科	武居	住田	森	森	武居	
	神経内科			渡辺			
	在宅包括医療 入所前健診				深野分部		

※在宅包括医療部診察 午後 1:30～2:30 入所前健診 午後 2:30～

科目	月	火	水	木	金	土	
外科 午前	一般外科	田村	深野熊切	鈴木院長田村	鈴木院長深野	鈴木(誠)	鈴木院長田村
	大腸肛門科		深野	鈴木院長	鈴木院長		鈴木院長
外科 午後	一般外科	熊切	松津		熊切	松津	
	呼吸器科 呼吸器外来	熊切			熊切		

形成外科	午前	午後	月	火	水	木	金	土
	三上	(三上) 予約診療のみ			三上	三上		三上

科目	月	火	水	木	金	土	
泌尿器科	午前	諏訪	諏訪	高瀬	諏訪	高瀬	高瀬 又は諏訪
	午後		諏訪	高瀬	高瀬	諏訪	
眼科	午前	椎野	日比	椎野	椎野 受付10時まで	椎野	椎野
	午後	椎野	松浦	椎野	椎野 仙田		
皮膚科	午前		菅			菅	
	午後	菅		掛水			
脳神経科	午後		三壁			竹本	

整形外科	午前	午後	月	火	水	木	金	土
	齊藤副院長 齊藤(幸) 大沢 太田	橋本	齊藤(幸) (福田) 大沢	齊藤副院長 橋本 大沢	橋本 棚橋	福田 橋本	齊藤副院長 齊藤(幸) 又は橋本 大沢	
健康スポーツ部	午前		高尾 福田		(高尾)			
	午後	齊藤副院長 高尾		齊藤副院長 高尾		齊藤副院長 福田		

健康スポーツ部の診察は初診時にも予約が必要です。

受付時間
月曜日～金曜日 午前診察 8:30～11:00 (診療開始 9:00～)
午後診察 12:00～15:00 (診療開始 13:30～)
土曜日 午前のみ 8:30～12:00 (診療開始 9:00～)
土曜日午後、日曜、祝祭日、年末年始は休診です。
面会時間
月曜日～金曜日 15:00～19:00
土曜日 14:00～19:00
日曜日 10:00～17:00

シャトルバス時刻表

平成13年11月1日現在

	上土棚団地行				藤沢湘南台病院行				
	藤沢湘南台病院発	長後駅西口着	蓮光寺着	綾南会館前着	綾南会館前発	蓮光寺発	長後駅西口発	藤沢湘南台病院着	
8	15	22	27	30	8	30	32	37	44
9	45	52	57		9				
10				00	10	00	02	07	14
11					11				
12	15	22	27	30	12	30	32	37	44
13	45	52	57		13				
14				00	14	00	02	07	14

	上飯田・いちよう団地行				藤沢湘南台病院行				
	藤沢湘南台病院発	児童公園前着	いちよう団地着	集会場前着	集会場前発	いちよう団地発	児童公園前発	藤沢湘南台病院着	
7					7	45	48	52	56
8					8				
9	00	04	08	12	9	12	15	19	23
10					10				
11	30	34	38	42	11	42	45	49	53
12					12				
13	00	04	08	12	13	12	15	19	23
14	30	34	38	42	14				

同友会ニュース

三大イベントの一つでもある「敬老会」の模様を紹介致します。敬老会には毎年、鼓鶴会の皆様が登場して下さいます。鼓鶴会のメンバーは最年少は5才、最高年齢60才代と年齢層も広く、それぞれ太鼓・小太鼓を力強く披露して下さいます。素晴らしく力強いリズムと音色に感動し、今まで笑顔も少なく、前かがみの姿が多かった入所者の皆様も、ピアノと背筋が伸び笑顔で一杯の拍手で応えている姿また、感極まって涙ぐむ姿あり、入所者・職員共々感動のひとときです。入所者の皆様から「外に出て行ってみるのは大変だから、なかなかみれないものをみせてもらってほんとうに良かったです」と多くの感想を頂きました。今後とも多くの行事をとり入れ、入所者皆様の楽しみと良い刺激になればと職員一同頑張っておりますので是非みにいらして下さい。



敬老会行なわれる

藤沢ケアセンターでは、ボランティアの皆様による歌やおどり、毎月行なわれるお誕生日会等、数多くの行事が開かれております。今回は当センター年間行事で

藤沢ケアセンター 萩原良子 婦長