

健やかな暮らしのために

STEP

すてっぷ

特集

上手な 高齢者施設の 選び方



はじめに

病気やケガによる入院をきっかけに、家族が施設の利用を検討する場面に直面することがあります。急な環境の変化に戸惑い、何から手をつければよいのか悩まれる方も少なくありません。

医療機関では、退院後の療養先について本人やご家族と一緒に検討を行います。ここでは手続の流れや施設選びのポイント、主な施設の種類についてわかりやすく解説します。

施設選びの流れ

施設選びをスムーズに進めるためには、以下3つのステップに沿って情報整理することが重要です。入院中であれば、医療ソーシャルワーカーや退院支援看護師、在宅生活をされているのであれば、担当のケアマネジャーや

地域包括支援センターに相談しながら進めていきましょう。

①まずは施設を利用する目的を確認しましょう。

施設に何を期待するのか（身の回り動作の介助・家事支援・医療的な安心など）を明確にします。今後どのような生活をしたいか、本人・家族で話し合い、優先順位をつけておくことよりスムーズです。

②利用される本人の状態を確認しましょう。

「必要な介護や医療処置の内容」、「支払い可能な費用」、「施設選定入所までの時間」などを確認することで、施設の種類が絞られてきます。施設の種別によって介護保険の申請手続きや医療機関での診断などが必要になります。

③施設の情報を集めましょう。

パンフレットやホームページだけでなく、介護サービス情報公開システム

ムなど情報収集の方法も多岐にわたります。しかし、可能な限り複数の施設に足を運び見学することをおすすめします。利用者の表情や、1日の過ごし方、職員配置体制、面会条件など直接確認することが大切です。

利用者に合わせた

高齢者施設の費用と必要度

高齢者施設・生活の環境も様々なため、イメージ図（図1）を作成しました。「費用（自己負担）」と「介護医療の必要度」の二つの軸で整理すると分かりやすくなります。

①特別養護老人ホーム

（以下特養・介護老人福祉施設）

一番皆さんがイメージされる施設は特養でしょうか。原則介護保険で要介護3以上の方へ、日常生活の介護や健康管理・余暇活動などが提供さ

（図1） 高齢者施設・生活の場イメージ図



※施設によって対象となる介護度や費用は異なります。目安としてご覧ください。

Writer

中伊豆温泉病院 医療福祉科 科長代理
社会福祉士 土屋 暁子



れる生活の場です。ユニット型（少人数のグループでのケア）と従来型があり、ユニット型は顔なじみスタッフで個別的なケアを行いやすく、利用料金も高めの設定になります。特養の入所は本人だけでなく家庭事情も点数化して利用の順番が決まります。

② 介護老人保健施設（以下老健）

要介護1以上の方へ、日常生活の介護や健康管理・専門職によるリハビリが行われ、原則在宅復帰を目指す施設です。病状が落ち着いている方が対象なので、病院への頻回な受診や高額な薬を使用していると利用が難しいことがあります。老健もいくつかタイプがあり、在宅復帰やリハビリに力を入れ利用期間を数ヶ月に設定している所、特養入所までの比較的長期利用している所など違いがあります。

③ 介護医療院

介護と医療の両方が必要な方が利用されます。日常生活の医療や医療処

置、リハビリなどを行います。保険上は要介護1以上の方が対象ですが、施設によっては要介護2以上や要介護3以上の方を優先して受け入れている所もあります。

④ グループホーム

（認知症対応型共同生活介護）

要支援2以上の認定と認知症の診断を受けている方へ、9人以下の少人数で身の回りの生活介護を行う施設です。認知症の方の対応を得意としており、その方に合った生活上の役割や趣味活動など取り入れている所もあります。

⑤ 養護老人ホーム

原則65歳以上の高齢者で身の回りの動作はほぼ自立しているけれど、経済面や住居の面で自宅生活が難しい場合に利用が可能です。市区町村と相談し必要性を判断してもらったうえで利用となります。

⑥ 軽費老人ホーム

原則60歳以上の高齢者で家庭や住宅環境で自宅生活が難しい場合に利用

が可能です。食事の提供があるか介護保険で介護サービス利用が可能かなどタイプによって異なります。

⑦ サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）

高齢者に優しい設備や見守り・相談体制がある住宅です。介護保険サービスを導入することで介護が必要な方が入居できる所も多いです。

⑧ 有料老人ホーム

介護付き・住宅型・健康型に分かれています。比較的高額ですが幅広い対象の方が利用され、原則個室で融通が利きやすい面がメリットです。介護付きは施設職員が介護を行います。住宅型は施設に外部サービスを導入します。入居時に、サービス価格の内訳を確認しましょう。また健康型の場合は、介護が必要になった時の対応を書面で確認しましょう。

おわりに

高齢者が今後の生活の場を検討するということは、「これからどんな生活をしていきたいのか」そして「どんな最期を迎えたいのか」を考える事につながります。

施設選びがこれからの生活についてご家族で話し合う、大切に前向きな機会の一つとなれば幸いです。

要介護状態区分（要介護度）



おうち de 体操

頑張らないから
楽しめる♪

The road to fun♪

静岡厚生病院リハビリテーション科
理学療法士 中山 稜斗



運動は「頑張らない」から続く
楽しさを取り入れた体の動かし方

みなさんは運動を行うことが「きつい」「めんどくさい」と感じやめてしまったことはないですか？しかし、運動は必ずしも負荷の高いトレーニングである必要はありません。負荷の低い運動でも時間の調整を行うことで高負荷同様のエネルギー消費が可能となります。

運動は「楽しい」「気分が前向きになる」ものが継続の鍵となります。本稿では、日常生活に取り入れやすく、自然と笑顔になれるような運動を紹介いたします。

音楽を聞きながらできる運動の一例です。ぜひ、日々の運動に取り入れてみてください。

音楽を聞きながら運動してみよう！

音楽を聞きながら運動する利点

- ①リラクゼーション効果：緊張が解け、運動に肯定的な感情で臨むことが出来ます！
- ②運動を促す効果：リズムを刻むことにより、運動を円滑にします！

聴く音楽は、好きな音楽で大丈夫ですが運動に適した音楽のテンポを下記でご紹介します！

運動に適したテンポは、約120～140BPMと推奨されています！

ウォーキング	115～120BPM (Happiness/嵐、負けないで/ZARD等)
筋トレ・有酸素運動	120～140BPM (どんなときも/横原敬之、私がオバさんになっても/森高千里等)

運動で消費するエネルギー（参照：公益財団法人長寿科学振興財団）

普通歩行（10分）	25キロカロリー
ジョギング（10分）	185キロカロリー

※体重 70 kgを想定した値です

1.

音楽を聴きながら
その場での
足踏み運動
[3分～5分（1曲）]



背筋を伸ばしましょう

股関節の
角度は90°

- ①腕を大きく振る。
- ②股関節は90°程度まで上げる。
- ③背筋を伸ばす。
- ④左右交互に行う。

▶両手にペットボトルを持って難易度UP！

運動①、②を行う際のポイント！

- ・大変な方は椅子に座って行いましょう！
- ・時間を増やすことや、運動強度を上げると消費カロリーがUP！
- ・20分以上継続すると脂肪燃焼効果を高めます！

2.

音楽を聴きながら
立ちながらの
ツイストニーアップ
[5分（1曲程度）]



膝と肘を近づける際、
息を吐くことで
腹筋が収縮
しやすくなります

NG例



- ①まっすぐ立ち、軽く足を開く。
- ②背中が丸まらないように右の肘と左の膝を近づける。
(反り腰にも注意しましょう！)
- ③反対側も同様に行う。



私がお話し
します!



静岡厚生病院 医療福祉科 科長
社会福祉士 矢野 裕基

家族が **認知症** と、**診断** されたら。

認知症になっても自分らしく。動き出した「^{こうれい}幸齢社会」への歩み

日本はすでに超高齢社会に入っており、認知症と診断される方も増える一方です。国としても「認知症となっても、その人らしく、住み慣れた地域で生きていけるように」と、令和5年度中に『認知症と向き合う「幸齢社会」実現会議』を開催し、令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」を施行しました。そのうえで、国が策定した「認知症対策推進基本計画」に基づき、都道府県・市町村等の自治体を中心とした地域づくりが推進されています。

家族が認知症と診断された時は「**認知症ケアパス(オレンジガイドブック※)**」を活用しましょう!

「認知症ケアパス」とは

認知症になっても安心して暮らせる「**共生**」と、発症を遅らせる「**予防**」を目指し、様々な発症予防対策や発症した方への**接し方・対応方法、相談窓口**(地域包括支援センターや認知症コールセンター、患者ご本人やご家族の当事者団体)や諸々の**制度・施策**(介護保険のサービスや成年後見制度以外にも、認知症カフェ・認知症サポーター・認知症高齢者見守事業等)について、普及啓発するためのパンフレットやガイドブックのことです。

認知症についての相談から受診、介護サービス等の利用までの流れがまとめられています!

※オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです。「温かさ・親しみ・希望」を象徴し、認知症の人や家族を支える気持ちを表しています。



どこでもらえるの?

静岡県では**県下全ての市町村**で「認知症ケアパス」を発行しています。**各市町村役場、保健センター、地域包括支援センター**といった行政窓口の他、病院のもの忘れ外来や医療相談室といった窓口でも配布している場合があります。また、静岡県をはじめ、ホームページでデータを公開している市町村もあります。

ぜひ、ご家族の認知症ケアだけでなく、ご自身の認知症予防にも、ご活用ください。

参考文献:厚生労働省HP (mhlw.go.jp) 静岡県HP (pref.shizuoka.jp)/静岡市HP (city.shizuoka.lg.jp)「みんなの認知症予防」
浜松市HP (city.hamamatsu.shizuoka.jp)「はままつオレンジガイドブック」/伊豆市HP (city.izu.shizuoka.jp)「伊豆市認知症お助けノート」

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら!▶▶](#)



専門外来 Navi

知っているようで知らない、専門外来でできること。

遠州病院

不整脈外来

月曜日午後 完全予約制

循環器内科 松倉 学

日本内科学会認定内科医

日本内科学会総合内科専門医

日本循環器学会認定循環器専門医

日本不整脈心電学会不整脈専門医



通常、心臓は一定のリズムで動いていますが、不整脈になるとそのリズムが速くなったり乱れたり、あるいは遅くなったりと異常なリズムになります。心拍が異常に速くなったり遅くなったりすることで、動悸や息切れ、むくみといった様々な症状が起こります。不整脈を適切に診断し、治療が必要となった場合には早期に治療を開始することが大切です。

▶一般的に、以下の症状があらわれた場合は、まずはかかりつけ医に受診してください。

胸がドキドキする
(動悸)



脈が飛ぶ



息切れ



めまい



胸の痛み



失神



▶遠州病院での主な治療法

◆投薬 ◆カテーテルアブレーション治療※ ◆ペースメーカー治療 等

※カテーテルアブレーション治療…太ももの付け根や肩、首の血管から、カテーテルと呼ばれる細長い管を挿入し、不整脈の原因となる異常な電気信号の流れを遮断するため、原因部分を焼灼する治療法

受診は、かかりつけ医からの完全予約制です。

かかりつけ医にご相談いただき、病診連携室へ予約をしてください。



遠州病院病診連携室 0120-928-901 平日 8:30～19:00 土曜日 8:30～12:30

外来診療担当医師一覧表(令和8年4月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。



JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

HPはこちら

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土		
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)		
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 加藤(大)	消化器 高垣	消化器 杉浦		
		4	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科		
		5		腎臓 島田	消化器 高橋(春)	消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
		6	循環器 松倉	循環器 長尾	循環器 岡戸	循環器 成瀬	循環器 川勝		
		7	内分泌 後藤	内分泌 河野	内分泌 後藤		内分泌 柿沢		
		8	膠原病 大久保		内分泌 柿沢	血液 竹下	内分泌 花井		
	午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
			腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 柿沢	ペースメーカー外来		
		不整脈外来	睡眠時無呼吸外来	内分泌 柿沢	甲状腺外来	甲状腺外来			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	大庭	三枝	アレルギー 坂倉	交替制	
		2	小野	大庭	小野	小野	富田	交替制	
		3	富田	直江	富田	直江	大庭		
	専門外来(予約制)	心理	山本 田中 波多野	心理 川瀬 山本 田中	心理 白井 田中 波多野	心理 山本 田中 波多野	心理 白井 山本 波多野	心理 山本 田中 波多野	
		感染症(第2PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)		神経発達 平野	
				心臓(第1・3PM) 石川	内分泌(PM) 三枝 小野	腎臓(第3PM) 山本 平野	神経発達(第2・4PM) 杉江		
						神経発達(第1・2・4PM)			
	外科 (予約制)	午前	1	神谷	浅羽	西村	西村	浅羽	
			2	中村	前田	前田		茂野	
			3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
4					呼吸器外科 杉原				
午後	専門外来(予約制)	人工肛門外来	人工肛門外来(第2)		乳腺外来 交替制 人工肛門外来	乳腺外来 交替制 人工肛門外来(第4)			
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
		2	渋谷(孝)	渋谷(孝)		渋谷(孝)			
午後	専門外来(予約制)		山田(萌) 渋谷(孝)			山田(萌) 渋谷(孝)			
整形外科 (予約制)	午前	1初診	猿渡	稲永	交替制	今田	柴田		
		2再診		萩原	柴田	大石	稲永		
		3再診	長谷川	今田	猿渡	萩原	長谷川		
午後	専門外来(予約制)	大石(第2・4)		スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)				
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住	難波		
		2				山崎(第1・3・4)			
精神神経科 (予約制)	午後	1				山本(第1)	橋本		
		1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)									
皮膚科 (予約制)	午前	1	渋谷(千)	岡田	渋谷(千)	脱毛外来(第1・3)	渋谷(千)(第1・3) 西垣(第2・4)		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	秋	秋	大石(祐)	秋	大石(祐)		
		2		佐久間	佐久間				
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
		2		増田		中嶋			
午後	専門外来			補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	趙	向(麻)	思春期外来(第1)	
		2初診	向(麻)/第4のみ趙	鈴木(留)/第3のみ趙	有澤/第2のみ趙	鹿野	成瀬/第1のみ趙		
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
午後	1産科	思春期外来	産後健診	HSG	産後健診	NIPT外来/HSG			
3婦人科				稲本	趙				
眼科 (予約制)	午前	1	阿部			阿部	彦谷		
		2	原田	原田	原田	原田	原田		
午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田			

居宅介護支援事業所 ☎053-401-0082 訪問看護ステーションときわ ☎053-401-0100
訪問看護ステーション夢咲 ☎0537-73-1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら
<https://ja-shizuokakosei.jp/>



土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	田中(俊)	半田	田中(俊)	半田
		2	近藤	渡辺	渡辺	飯尾	渡辺
		3	豊嶋	杉山	広海	豊嶋	近藤
		4	飯尾	小澤	小澤	小澤	広海
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井(第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊)	豊嶋	
小児科	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	
※11:00までの受付です	午後	田中(敏) (予防接種・1ヶ月健診)	予防接種 (第3)	乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	大地(予約制)	酒井	豊田 10:00~	河南 8:30~10:00 奥野 10:30~
		2	河南	島村	水野	田中(祐)	水野
	午後	1		大地(予約制)			
整形外科 (予約制) 月火木は ~10:00 予約外可	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	三宅 8:30~10:00	天野 8:30~10:00		三宅 8:30~10:00	天野
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	松本
		2		三宅		大久保 10:00~	小杉山
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	中嶋	橋本	橋本	橋本	山田	
	午後	中嶋 14:00~16:00	山田 14:00~16:00	中嶋 13:30~16:00		山田 14:00~16:00	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水		西尾	
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~			
	午後	1	大輪		大輪		大輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日は F.T外来(予約制) を通常診療と並行で 行っています。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山
		2				非常勤医師	南波(第2・4)
	午後				古川 非常勤医師		
漢方内科 (予約制)	午前					古川(予約制) 8:30~10:30	
	午後		村田	中山		村田(第1・2・4) 14:00~16:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>



診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田端	村瀬	成島	村瀬
		2	成島		岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田 10:00~	漆畑	北
	午後	1	森脇 (予約制)		森脇 (予約制)		森脇 (予約制)
		2			岡村 (予約制)		
小児科 9:00~	午前 午後 受付~14:00	京極	京極 10:00~	京極	京極	京極	
消化器外科 乳腺外科	午前	1 知久 10:30~	出口 10:30~	松永	交替制 9:30~	知久	出口
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	穴戸	朝倉 9:30~	西村
		2	穴戸	峯岸	吉村		高岸 9:00~ (月1回) 内山 (第2)
		3	大塚	東山	大塚	大塚	大塚
		4	石村	矢野	立岩	立岩	矢野
形成外科	午後		鈴木 13:30~15:00				
脳神経外科	午前				大石		
皮膚科	午前	水島 9:00~	大塚	栗原 (第1・3・5週)	大塚	水島 9:00~	
泌尿器科 9:00~	奇数週	早川	高橋 (輝)			齋藤	
	偶数週	井上	辻本			交替制	
耳鼻咽喉科 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2		高瀬		馬越	
	午後		交替制 新患 / 予約外来 受付 14:00~16:00		補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	
眼科	午前	1	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	佐久間 (再診)	佐久間 (新患)	佐久間 (新患 / 再診) 第1・3
		2	浅井 (再診)	浅井 (新患)	浅井 (新患)	浅井 (再診)	浅井 (新患 / 再診) 第2・4
	午後	1	佐久間 (再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間 (新患) 受付 13:00~15:00
		2					
認知症外来	午前			中島 (予約制) 9:00~			

特別養護老人ホームいはらの里 ☎ 054-366-3653 居宅介護支援事業所 ☎ 054-366-3512
訪問看護ステーションいはら ☎ 054-366-3196

HPはこちら

JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>



診療科	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)
		安倍	渡部	積	篠浦	竹内	積 (第3)
	午後	村田		今西	松島 (消化器内科)	竹内	
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	榎田	榎田	志賀	佐藤 (第1・3)
整形外科	午前		牟田 (予約制) 堀田	河村	伊藤	交替制	堀田 (第1) 伊藤 (第3)
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊藤	リウマチ科 (膠原病内科) 渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡邊	リウマチ科 (膠原病内科) 篠浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山本	もの忘れ 外来(予約制) 積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 竹内 (受付~15:00)	
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村田 (受付~15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 今西	内科 (予約制) 岡本	泌尿器科 野波	
		禁煙外来 (予約制) 杉崎	皮膚科 早川	眼科 市川	リウマチ科 (膠原病内科) 安田 (受付~15:30)	リウマチ科 (膠原病内科) 竹内 (受付~15:00)	
	骨粗鬆症 (予約制) 牟田 (第1または第2)	皮膚科 早川	人工関節外来 (予約制) 勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科) 安田 (受付~15:30)	手指整形外来 (予約制) 野原 (第3または第4 または第2)		
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00		

専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。朝のこわばりがある。排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。

きよみの里HP

居宅介護支援事業所 ☎ 0558-83-1820 訪問看護ステーションなかいず ☎ 0558-83-1738



介護老人保健施設きよみの里 ☎ 054-369-7700 訪問看護ステーションきよみ ☎ 054-360-4101

NEWS & TOPICS



ボランティアさん来所

介護老人保健施設きよみの里

3/10

きよみの里にボランティア活動として、4人組バンド「キッズ☆サウルス」の皆様が来てくれました。

「亜麻色の髪の乙女」「あずさ2号」「高校三年生」など8曲を披露してくださいました。

利用者さんはギターを生演奏や歌に合わせて、口ずさんだり手拍子をしたりしながら楽しい時間を過ごしました。



きよみの里ではボランティア活動をして下さる方を募集しています。

- 唄、楽器など趣味、特技を活かしたい
- お話し相手になるのが好き
- 本の朗読ならできそう
- 草花の手入れが好き

お問い合わせ

介護老人保健施設 きよみの里

TEL:054-369-7700 (月曜日～金曜日 9:00～17:00) ボランティア担当まで



看護学校入学式

浜松厚生看護専門学校・するが看護専門学校

4/6

浜松厚生看護専門学校とするが看護専門学校は合同で入学式を行い、新入生56名が看護師への第一歩を踏み出しました。

荒田庄治代表理事理事長が「日々変化している医療の第一線で活躍する看護師を目指し、これからの3年間、基礎となる看護の学習を一生懸命頑張って欲しい」と激励し、新入生代表の浜松厚生看護専門学校 太田里菜さんが「専門職として求められる知識と技術の修得に取り組み、人の心に寄り添う姿勢を忘れることなく自らを高めていきたい」と誓いを述べました。

両校の新入生たちは、3年後の看護師国家試験合格を目指します。



▶ 私たちの活動をご紹介します！

静岡厚生病院

微笑みディナー

静岡厚生病院では、入院中の患者様（常食・小児常食を喫食）を対象に希望者へ「微笑みディナー」を提供しています。3月27日（金）のメニューは中華。中華の他に、洋食や和食の日もあります。

微笑みディナーは、毎月第2第4金曜日の夕食で提供され、希望者は事前に申し込みをし、追加料金を支払うことで喫食することができます。



3/27(金)

静岡厚生病院

形成外科講演会を開催します

「まぶたが重い」と感じたら、すべて眼瞼下垂だと思いませんか？今求められているのは正確な診断です。安易に不適切な治療で後悔する事例が増えてきている今、数多くの症例を担当してきた形成外科専門医金沢雄一郎先生が失敗しないための手がかりを講演いたします！

日時：令和8年5月21日（木）
15:00～15:45

場所：静岡厚生病院 西館2F講義室
入場無料 / 事前予約制（定員：30名）

詳しくは
こちらから▶▶



HP



Instagram

中伊豆温泉病院

院内保健講座

中伊豆温泉病院では、地域の皆様の健康意識の向上と疾病予防を目的に専門医・専門職による「院内保健講座」を開催しました。

病気に関する医学的な知識、日常生活に役立つ身近な健康話題まで幅広いテーマで開催。講習だけでなく、自宅で続けられるバランス運動やストレッチも行いました。



2/25(水)

3/5(木)

3/6(金)

3/10(火)

清水厚生病院

院内保健講座

令和7年度、院内保健講座を再開しました。1日目は「災害時の対応」と「救命講習」。救命講習では人形を使用し、実際に救命処置が必要になった場合の心臓マッサージやAEDの使い方を練習しました。2日目は「肩の痛み」について。痛みのメカニズムをお話しした後、家でもできる体操を行いました。



3/3(火)

3/4(水)

Instagram



Facebook



YouTube



SNS やってます！

最新情報更新中！
ぜひチェック
してみてください！



防災食・ポリ袋食

ポリ袋食は、耐熱ポリ袋で食材と調味料を湯煎する調理法です。災害時、最小限の水と燃料で調理でき、洗い物も少なく衛生的。日常でも、後片付けが簡単で、手軽に様々な料理を作れるメリットがあります。



ポリ袋で作る やきとり 炊き込みご飯

材料（1人分）

- ◆ 米…………… 0.5合 ◆ 焼き鳥缶（タレ味） …… 1缶
- ◆ 水（乾燥しいたけを戻した水） ◆ 乾燥ひじき …… 4g
- …………… 70ml ◆ 乾燥しいたけ …… 1枚

作り方

- ①乾燥しいたけを水で戻す。水は捨てずにとっておく。
- ②米を少量の水（分量外）で洗い水気をきる。
- ③耐熱性のポリ袋に②の米と同量の水（しいたけを戻した水）を入れる。
- ④焼き鳥缶をタレまで全部入れる。
- ⑤乾燥ひじき、①のしいたけを入れて空気を抜いてポリ袋の口をとじる。
- ⑥鍋にお湯を沸かし⑤のポリ袋をいれ、30分湯煎する。（注意）鍋底にポリ袋が触れないように！
- ⑦ポリ袋を取り出して、10分蒸らして完成。



袋に材料をいれるだけ♪

カロリー
391 kcal

たんぱく質 18.7g
脂質 6.7g
塩分 1.8g

調理時間
50 分

料理のPOINT

災害時用に活用しやすい缶詰や乾物を使用したレシピです。お米と水は同量なので、はかりがない時は紙コップなどで代用できます。水を増やすと軟らかいご飯になるので幅広い年齢層に対応できます。

—— 遠州病院 管理栄養士 野澤 知里



しいたけのココがスゴイ！

しいたけは干すことでカルシウムの吸収を助けるビタミンDやうま味成分グアニル酸、香りが増します。特有成分のエリタデニンは血中コレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧の予防に効果的です。

過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

応募方法

01 ハガキで応募
ハガキに必要事項を記入してお送りください！

OR

02 アンケートフォームから応募
右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

《締め切り令和8年5月20日(水)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶



Q1 本誌をどこで手に取りましたか？

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は？

1 表紙 2 特集 3 体操 4 からの医学
5 専門外来 6 News&Topics 7 レシピ

Q3 読んでみたい記事は？

Q4 ご意見・ご感想