



# ホット・ほっと

Vol.32

## 目次

- 1 生活習慣病外来受診のおすすめ
  - 2 介護老人保健施設のご案内
  - 3 精神障害者支援施設での新型コロナ感染対策について
- コラム
- 管理栄養士から 生活習慣病と食事
  - 理学療法士から 生活習慣病と運動

撮影 田原 智昭(地域精神保健部 就労訓練係)

## 1

# 生活習慣病外来受診のおすすめ

生活習慣を起因とする病気（メタボリック症候群・高血圧・糖尿病・脂質異常症など）を併せ持つと、60歳を過ぎたころから「脳梗塞」や「心筋梗塞」にかかる危険性が倍増します！  
生活習慣を改善し、いつまでも日常生活に支障のない健康な人生を送りませんか。

### 生活習慣病外来の特徴

- 血液検査・心電図・胸部X線などの一般検査に加えて、ご利用者様の状態に合わせ、**MRI・CT・超音波などの高度医療機器を用いた検査**を行い、正確な診断に努めています。
- 治療が必要な方には、**管理栄養士による栄養食事指導・運動指導員によるアドバイス・シニアフィットネスのご案内・内服薬による治療**を行っています。

### 担当医師から一言

人間が生まれたのちに、寿命を規定するものは遺伝と生活習慣と言われています。実際、生活習慣の是正により、心筋梗塞や、脳梗塞の予防だけではなく、癌や認知症、最近話題のコロナ感染症の重症化も予防できるというデータも見受けられます。

このように重要な生活習慣の是正ですが、人がそれぞれ違うようにコントロールもそれぞれに対応しなければなりません。そのためには詳細な検査と、きめ細かな指導が必要です。

コロナ禍において自宅にこもってしまい、肥満や生活習慣病が悪化しがちな今こそ、当センター生活習慣病外来でご自分の健康を見直してみたいはいかがでしょうか。

お待ちしております。



受診

予約制

**045-475-0103** (総合相談室) へお気軽にお電話ください。

※新型コロナウイルス対策として、出入口を一か所に限定し、来館される方には検温と手指消毒及びマスクの着用をお願いしています。

## 2

## 介護老人保健施設 しらさぎ苑

## 介護老人保健施設しらさぎ苑の特徴

✿入所定員は、一般棟50名と認知症専門棟30名の合計80名と比較的小規模な施設ですので、**アットホーム**な雰囲気の中で安心してリハビリテーションに取り組むことができます。

✿その方に合った個別的なケアを提供するために「**利用者受け持ち制**」を実施しています。受持ちの担当職員と、ケアマネジャーや多職種職員が連携することで利用者一人ひとりの異なるニーズに沿った自立支援・在宅復帰支援を行っています。

✿併設の**認知症疾患医療センター**を活かした認知症ケアに力を入れており、**認知症看護認定看護師や認知症ケア上級専門士を配置**、認知症ケア専門士は介護職員の21%が取得しています。

✿医療ニーズが高くなった場合は、同じ建物内に**併設している診療所病棟に移ることも可能**であり、切れ目のない介護を提供することができます。

※新型コロナ感染防止のため、職員の検温・手指消毒・週1回のPCR検査を行うとともに、当面の間、ご利用者様の面会を中止し、オンライン面会を実施しています。



## しらさぎ苑 通所リハビリテーション

可能な限り**自宅**で自立した日常生活を送ることができるよう支援します



ご利用前に  
**体験利用**できます！

体験利用の送迎も行っています。

ご相談ください。

(お食事を希望される方は実費をいただきます)



お申し込み・お問い合わせ ☎045-475-0132 担当：斉藤・山口

お気軽にご相談ください（10時～17時まで）










3

# 精神障害者支援施設での 新型コロナウイルス感染防止策について

精神障害者支援施設では新型コロナウイルス感染を防ぎ安心して利用していただくためのさまざまな工夫を行っています。その取組について御紹介します。

## ● 部門共通の取組（一例）



- ・ 定期的な消毒・換気の実施 
- ・ 面接室等へのアクリル板の設置 
- ・ 職員の出勤時体調チェック 
- ・ 感染対策等検討会議の定例開催 
- ・ 利用者の方が発熱した場合の対応フロー整備 
- ・ 職員への定期的なPCR検査実施 
- ・ 個人防護具の各部署への配置 

## ● 各部門での特徴的な取組

### 生活支援センターでは

密を避けるためフリースペースの机や椅子の配置を変更しました。また、プログラムの縮小実施、夕食サービスの食数制限を行っています。

### 入所部門では

宿泊される方が安心して利用できるよう、浴室利用には予約制を設け、また、食事を居室でとることができるよう工夫を行っています。利用されている方にもご協力いただきながら、感染予防の取組をすすめています。

### 通所部門では

支援時間の一部短縮や、集団活動を行ううえでの工夫・人数制限、個別に食事をとることができるスペースの確保などを行っています。また、利用者の皆さんに通所前の検温の徹底などもお願いしています。

就労訓練施設（就労移行支援事業所/港風舎）では、希望者に対し在宅支援を実施しています。具体的には、事前に職員と在宅メニューを決めて予定表・支援計画を作成し、当日は、予定表に沿って活動して頂きます。利用した方に感想を伺ったところ、「リズムが維持しやすかった」、「在宅だからこそ集中力が問われ良い訓練になった」等の声が聞かれました。



## 管理栄養士から 生活習慣病 と 食事

国際連合が発表した「生活習慣病対策のために世界がとるべき5つのアクション」の2番目に「食塩」が挙げられています。令和元年の国民健康・栄養調査によると、日本人の平均食塩摂取量は1日 10.1g と多いことが分かっています。

生活習慣病対策として、今日から減塩を意識したお食事をしてみませんか？まずは、汁物を飲む回数や量を減らしてみる、減塩の調味料を取り入れてみるなどできることから取り組んでみてください。



## 理学療法士から 生活習慣病 と 運動

散歩が気持ちいい季節です、この機会に靴を見直してみましよう！靴を選ぶときは足の長さ（サイズ）と足の幅（ワイズ）の合ったものを履くことが大切です。お店に行った時は試し履きをして、可能な限り実際に歩いてみることをお勧めします。脱ぎ履きが楽だからといって大きな靴を選んだり、靴紐を緩めて履くと靴の中で足が滑り、靴擦れやタコができる一因となります。足が変形している人や糖尿病などの持病で傷が治りにくい方は、オーダーメイドの靴を作成している専門のクリニックもあるため、相談してみてもいかがでしょうか。



## 施設案内

**横浜市総合保健医療センター** TEL/045 (475) 0001  
FAX/045 (475) 0002

- ◆精神障害者支援部門  
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床  
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施)  
特定健康診査・横浜市健康診査  
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス

◆港北区生活支援センター TEL/045 (475) 0120  
FAX/045 (475) 0121

### 神奈川区生活支援センター

TEL/045 (322) 2907  
FAX/045 (322) 2908

### 磯子区生活支援センター

TEL/045 (750) 5300  
FAX/045 (750) 5301

## 交通案内



- ・JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・新横浜駅から市営バス300系統「浜鳥橋」下車徒歩1分
- ・第三京浜港北インターチェンジから車で約5分

★横浜市総合保健医療財団は、指定管理者として、横浜市総合保健医療センター及び神奈川区・磯子区の各生活支援センターの運営を担っています。