

～国保中央病院における
退院支援について～

地域支援センター
社会福祉士 阪本 由

入院時の困り事

骨折した時にしばらくしてギプスを外しても、思い通りに動かなくて驚いたという経験はありませんか？

若い人はリハビリをすると再び日常生活を送ることが出来ます。しかし、高齢者は、病気やケガにより入院すると身体が以前の状態に戻るまでに時間がかかる、物忘れが進む、自分でできない事が増える、誰かの助けや介護が必要になるなどさまざまに困りごとが出てきます。

退院後安心して過ごせるように

退院時には「気持ちの準備・書類の準備・サービスの準備」が必要になります。そのため地域支援センターでは、まず退院後の生活について患者さん・ご家族のご意向や困り事のご相談を受けています。さらに状況に応じて医療保険や介護保険、社会保障制度などの説明を行います。

そして地域の医療機関、介護サービス事業所などについての情報を整備し、関係機関・関係職種などとの連携のもと、患者さん・ご家族の状況に応じたサービスの利用方法を検討します。介護保険制度の利用が予想される場合、制度説明と利用支援を行います。また、患者さん・ご家族に了承いただいたうえでケアマネージャーなどと連携を図り、退院準備について関係者との相談や協議を入院中から行います。また、当院には訪問看護ステーションがありますので、医療処置が必要な人への支援や介護相談、アドバイスをしながらか自宅での療養生活のサポートも可能です。自宅退院が困難な場合は、転院のための医療機関や利用可能な地域の介護施設（介護老人保健施設や特別養護老人ホーム、有料老人ホームなど）のご案内をいたします。

現在、地域支援センターでは、看護師・社会福祉士・相談員が窓口対応をしています。退院後も安心した生活を送れるよう医師・看護師・リハビリスタッフなどと共にチームでサポートし、退院に向けてのお手伝いをいたします。



Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

簡単においしく減塩

作り方

- 1 キャベツは短冊切り、玉ねぎはせん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまでよく炒める。キャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- 3 2に水とコンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮て、こしょうで味を調える。溶いた卵を加えてさっと混ぜ、卵に火を通し、器に盛り付ける。

生活習慣病予防のため、日本人の1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。また、高血圧の人は1日6g未満とされています。

スープやみそ汁などの汁物の塩分濃度の標準は1%で、お椀1杯食べると1.5gの塩分を摂取することになります。(汁の量が150mlの場合)

調味料を減らして味を薄くしたり、具たくさんにして汁を減らすことで減塩することができます。



キャベツと卵のスープ

1人分エネルギー：66kcal、塩分：1.0g（約0.7%塩分）

材料（2人分）

- ▶キャベツ…40g ▶玉ねぎ…1 / 4個
- ▶バター…小さじ1 ▶卵…1個
- ▶コンソメスープの素（顆粒）…小さじ1 ▶水…300cc
- ▶こしょう…少々



図書館ホームページ

4月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～午後5時

問い合わせ ☎ 32-0262

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
4月23日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
5月7日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



タブレットで調べ物が できます

図書館内で利用できるタブレット端末を導入しました。インターネットで調べものをする際にご利用ください。

対象 図書館利用カードをお持ちの小学生以上の人

時間 1日1時間以内



こどもの読書週間 特別イベント

「こどもの読書週間」(4月23日～5月12日)にあわせて、イベントを行います。

①本のおたのしみ袋

図書館司書おすすめの子どもの本が入った「おたのしみ袋」を貸し出します。対象年齢別に5種類用意しました。どんな本が入っているのかは、かりてからの楽しみ!

日時 4月30日(土)から(一人一袋まで。なくなり次第終了)

場所 児童書フロア



②セルフ工作「おりがみで どうぶつえんをつくろう」

折り方や見本を見ながら、自分でつくる工作です。必要な道具や折り紙は、図書館で準備します。

日時 5月4日(水)午後2時～4時の間 いつでも

場所 おはなしのへや

対象 どなたでも



わいわいタイムに図書館へ行こう!

わいわいタイムの時間中は、赤ちゃんが泣いても幼児がおしゃべりしていても「静かにしなきゃ」と気にする必要はありません。どうぞゆっくと図書館でお過ごしください。

わいわいタイム実施日時

▶毎週水曜日…午前9時30分～午後5時

▶毎週日曜日…午後1時～5時



今月の新刊

ボタニカ

朝井まかて著/祥伝社

小学校中退ながらも独学で植物研究に没頭した牧野富太郎。ただひたすら植物を愛し、採集と研究、分類に無我夢中。莫大な借金、学界との軋轢もなんのその。稀代の植物学者を描いた小説。



タイムマシンに乗れないぼくたち

寺地はるな著/文藝春秋

一人ぼっちのつもりだった。だけど、そうじゃなかった…。人知れず抱えている居心地の悪さや寂しさ。そんな感情に寄り添い、ふと心が軽くなる瞬間を鮮やかに掬い取った短編小説集。



挑戦

山中伸弥・藤井聡太著/講談社

まだ誰も見たことのない景色を見るために。年齢も活躍する分野も大きく異なるノーベル賞受賞研究者と若き天才棋士が語り合った、日々努力を続けるすべての人へ贈るメッセージ。

