

こんばんは 市民病院です 地域包括ケア病床 について

2025年を目処に国が実現を目指している地域包括ケアシステムの中で、2014年に地域包括ケア病床が新設されました。当院においても2016年に一般病床のうちの8床を転換しましたが、昨年増床して12床が稼働中です。

現在の国の方針は、一般病床では急性期（※）治療が終了し病状が安定すると、早期に退院していただくことになっていきます。しかし、入院される患者さんは年々高齢化が進んでおり、病状が安定したとしても、入院前と同じような生活が送れる状態になるとは限らず不安を抱える方がたくさんいらっしゃいます。地域包括ケア病床は、そんな方々が安心して在宅療養に移行できるように支援する病床です。そのために、その人の状態に合

わせて自宅の住環境や食生活などを総合的に把握して対処できるように、看護師だけでなく理学療法士や管理栄養士など多職種によるサポート体制がとられています。リハビリテーションにおいては、自宅に戻れることを想定し、在宅での生活にあわせたメニューを作成して進めます。また、必要に応じて担当ケアマネージャーと共に自宅を訪問し、手すりの位置の調節や生活の視点からみたアドバイスを行っています。退院前カンファレンスでは、ご本人やご家族だけでなく、ケアマネージャーなど在宅スタッフも加わり、病状やリハビリの様子などの情報共有を行い、在宅復帰に向けた調整を進めます。

60日間という入院期間の限度はありますが、住み慣れたご自宅で自分らしい生活を人生の最後まで続けることを目指した支援をさせていただきます。詳しくお聞きになりたい点などありましたら、地域連携室または病棟スタッフまでお気軽にご相談ください。

※急性期とは…病気が発症または悪化し、治療が必要な時間

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ショウガ

朝晩すいぶん冷えこむようになってきたね。手や足の指先が冷たくなって寒いと感じていませんか。そんなときは体の中から温めると寒さを感じにくくなります。それにおススメなのはショウガです。ショウガはたくさん摂っても害がありません。体を温める健康に良い食材としてあちこちで取り上げられているので、効果をご存知で既に生活に取り入れている方も多いのではないのでしょうか。

生薬名で生姜（しょうきょう）、乾姜（かんきょう）と呼ばれるショウガは、体を温める血流改善効果が有名ですが、それ以外にも血圧の調整、胃を元気に、咳を鎮め、脂肪の燃焼を促進し、食中毒予防などの解毒効果が期待できます。カツオのタタキにショウガをすり下ろしたものが添えられているのは解毒の一例です。

また、ショウガは多くの漢方薬に入っており、有名なところでは葛根湯などがあり

ます。そんな素晴らしい効能を持つショウガは、魚や肉料理の臭み消しにも使われるなど日常の食事でレギュラー選手的な存在で、スーパーなどでも普通に売ってある、大変手軽に手に入れることができる薬草です。

これから日に日に気温が低くなってきます。手軽さを活かして食卓にショウガを積極的に取り入れて寒さと冷えを乗り切りましょう！



（村上光太郎「薬草を食べる」より）