

医療法人清和会 地域交流誌

たいざんぼく

泰

山

木

第17号

平成20年7月発行



清和会

〒862-0950

熊本市水前寺5丁目2-22

TEL : 096-384-2288

・東野病院

・シルバーピア水前寺

・在宅ステーション水前寺

・熊本市東1 地域包括支援センター101(トウイチ)

・地域健康増進室



病院1階廊下

あの頃あなたは何をしていましたか？

かねてより医療法人清和会の運営にご理解とご協力を賜り、誠に有難うございます。

当法人では職員一丸となって、患者サービスの向上に力を入れております。この度、委員会活動の見直しを行い、従来の患者サービス向上委員会を改組し、名称をCS (Customer Satisfaction ≡ 顧客満足) 委員会と変更し、その中に広報、改善、ご意見収集、展示物企画の四つの部会を設置しました。

今回、その中の展示物企画部会の取り組みについてご紹介致します。この部会は、快適な療養環境の提供のために、施設内の空間を利用し、展示物等の充実を図っていくことを目的としております。

展示物の内容について会議を重ねていくうちに、入院中の皆様の青春時代の写真を展示したらどうか？ということで見解が一致しました。

そこで、熊本日日新聞社様に打診しましたところ、メディア開発局・データベース部が窓口となって懇切丁寧に対応していただきました。熊日さん側もこのような企画は初めてであり、全面的にご協力いただき、第一回目の今回は無償で写真のデータ提供を行っていただいております。

展示場所は東野病院の病院1階廊下を中心に各病棟の廊下や食堂に「昭和三十年代の熊本の写真展〜あの頃あなたは何をしていますか〜」をテーマに、計二十八点展示しております。

写真の内容としては、

・昭和三十三年十一月二十三日 商売繁盛の靴磨き屋さん ≡ 熊本市花畑町

・昭和三十三年六月二十六日 盛大にお披露目、子飼橋開通式 ≡ 熊本市子飼町

・昭和三十六年七月二十二日 辛島公園一帯 左手に勸業館、前方に熊本城、右手は新市街 ≡ 熊本市花畑町、新市街

等々、約五十年前の生き活きた生活の一端を垣間見ることが出来る写真が数多く展示されています。本誌6ページでも一部を紹介していますので、そちらもご覧ください。

是非、多くの方にご覧戴き、写真を見ながら会話を弾ませていただくことで、脳の活性化や文化の継承に繋がっていくことになれば幸いです。

今後共、皆様のご意見を採り入れながら、展示物の充実を図って行きたいと考えておりますので、ご支援の程宜しくお願い申し上げます。

CS委員会 展示物企画部会 茨木國隆

●基本理念

『IDENTITY (個人) の尊重』 ～ For You あなたのために～

●基本方針

1. 保健・医療・福祉が一体となった、質の高い医療および介護サービスを提供し、地域の皆さまが高齢になっても安心して地域で過ごしていただけるよう、信頼される病院を目指します。
2. 全ての職種において基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまの権利と意思を尊重し、真の利用者中心のチーム医療およびケアを提供します。
3. 日々の研修、研鑽に励み、技術と知識の習得に努め、地域の皆さまに安全で質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します。

東野病院の たよれるお医者さん



副院長
中西美智子

COPDを御存知ですか？

COPDは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、ここ10年ほど患者数や死亡率が増加傾向にあります。COPDは息切れ、咳、痰などの症状がゆっくりと進行し、症状が進むと日常生活に支障をきたすほどの呼吸困難や、肺癌にもかかりやすくなります。これまで肺気腫、慢性気管支炎とさされてきた疾患はCOPDの中に含まれます。

COPDの発症に深くかわり、そのリスクを増大させている最大の要因は喫煙です。喫煙は肺気腫の原

因にもなっており、COPDの危険因子の80%から90%を占めています。肺気腫は男性に多く見られる病気でしたが、発症の要因が同じ条件であれば、女性のほうが発症しやすいといわれています。現在、女性の喫煙率が高くなっているため、十分注意を払う必要があります。また受動喫煙もタバコを吸わない人にとっては大きな危険因子となります。

COPDの治療についてお話しします。

COPDは、適切な治療により症状を軽くすることができます。しかし、残念

ながら完全に元の状態には戻らないことが知られています。この病気をよく理解し、必要な治療や対策を取り入れることにより、病気の進行をできる限り防ぎ、症状を軽くし生活の質を向上させることができます。

禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーションが治療の中心です。喫煙者は最大のリスクである喫煙をやめることが重要です。現在当院では健康保険をつかっている禁煙外来を行っております。喫煙習慣の本質はニコチン依存症で、禁煙方法として①皮膚にニコチンが含まれたパッチをはりニコチンの離脱症状を和らげながら禁煙していく方法 ②脳内のニコチン受容体を選択的に作用し喫煙の欲望を抑える薬を飲む方法。このいずれかの方法で禁煙成功に導くお手伝いをしております。是非ご利用ください。

知ってほしいな！

くすりの豆知識

薬剤部長 益山貞隆

第8回

くすりの豆知識 くすりオブラートの使い方①

オブラートをご存知でしょうか？ 若い方で見ただこともないと言つ方もいらつしゃいます。「オブラートに包んだような表現」という言葉の使い方もあるように、きつい言葉を和らげたり、苦い薬を包んで飲ませることが出来ます。

薬を包んだオブラートを水につけて飲ませてあげることで、オブラートの表面がつるつるしてトロミが付きゲル状になって、水だけの時より飲みやすくなり嚥下を助けます。

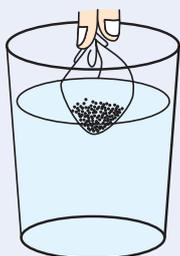
オブラートはでんぷんから作られる半透明の薄い膜で、水に溶けやすく、薬や菓子などを包み、そのまま体内に摂取することが出来ます。

図のように水を入れたコップや茶碗に、薬を包んだオブラートをつけて、すぐ飲みます。

※水につけたままオブラートを持っていると、溶けて破れてしまうのでご注意ください。

※オブラートに包んだお薬を飲む前に、少しお水を飲んで喉を潤しましょう。

もともとは、苦い薬を飲むためなどに使われていたのですが、嚥下困難な方に飲んでもらうにも便利なものと思われま



はじめまして

新しいドクター ご紹介

6月より内科に勤めさせていただくことになりました山家（やまが）と申します。宜しくお願いいたします。

兵庫県西宮市出身。宮崎大学第1内科（消化器グループ）所属です。平成9年、宮崎県立延岡病院勤務時代に、森孝志先生のご指導を受け、以後、呼吸器疾患を中心に様々なご相談に乗っていただいておりますが、この度、もう一度、臨床指導を賜る機会をいただきました。

過去3年間は延岡市医師会病院（宮崎県延岡市）で一般内科診療に携わり、消化器診療の修練からやや遠ざかっておりましたので、松ヶ迫先生の後任としては甚だ力不足ですが、患者様・スタッフの皆様にご迷惑にならないよう努力して参ります。どうぞ宜しくお願いいたします。



消化器科医長
山家 純一

季節の一品料理

豚しゃぶの豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれており、夏バテ予防に最適です。たまにはアイスクリームと一緒に冷たいお食事で暑い夏をのりきりしましょう。



管理栄養士 藤嶋理恵・二ノ文香織

豚肉の冷ししゃぶしゃぶ（梅肉ソース）

《材料》（2人前）

豚ロース肉	……150g	A {	梅干し（種をとって）	……50g
木綿豆腐	……1/2丁		水	……30cc
片栗粉	……適量		みりん	……大さじ1
塩	……少々		しょうゆ	……大さじ1
きゅうり	……1/2本		酒	……大さじ1
トマト	……1/2個			
青しそ	……2枚			

☆作り方

- ① 豚肉は1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶし、塩を加えた熱湯でサッとゆでて冷水にとる。
- ② 豆腐も同じ要領でサッとゆでて冷ます。
- ③ わかめはサッと熱湯を通す。きゅうりは斜めに薄切り。トマトはくし型に切る。
- ④ Aを合わせて、タレを作る。
- ⑤ 器に、材料を盛り合わせて、食べる直前にタレをかけて食べる。

バニラアイスクリーム

《材料》（2人前）

卵黄	……1個	牛乳	……1/2カップ
グラニュー糖	……15g	バニラエッセンス	……少々

☆作り方

- ① ボールに卵黄、グラニュー糖を入れ、白くもったりと落ちるようになるまで泡立てる。
- ② 鍋で牛乳を、沸とう直前まで温める。バニラエッセンスを加える。
- ③ ①に②を加え、鍋に移して、中火強で混ぜながら、トロミをつける。
- ④ ③をこし、冷凍庫で冷やす。30分おきに2回程冷凍庫から出し、泡だて器などで混ぜる。（なめらかになる）

肩こい 体操

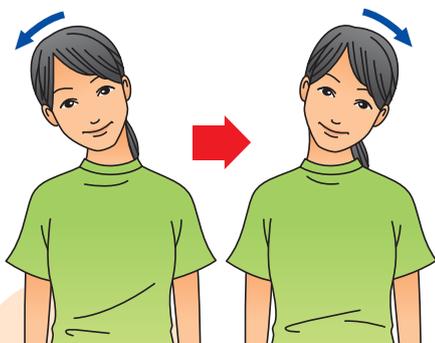
リハビリテーション部

肩こりは血行不良から来るものが大部分です。ストレッチや肩の筋肉をほぐす体操をして血行の改善を図りましょう。体操は、ゆったりした気持ちで正しく行い、行った後は気分が爽快になるのが理想です。

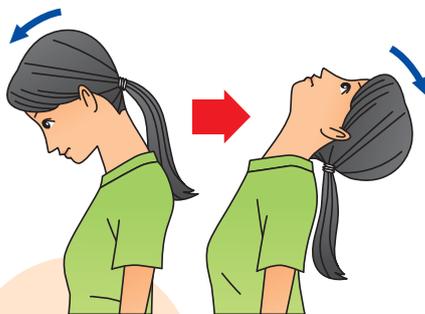
肩こりを解消するには、毎日、体操をするのが効果的です。三日坊主では効果がなく、また、ゆったりやらなかったりというも効果は半減するので日課にして続けましょう。一度に全部しなくても2つか3つの体操を組み合わせて行っても構いません。続けることが大切です。

ここにあげた体操は、比較的危険性の少ないものですが、気分が悪くなったときは、すぐに中止して安静にしてください。

● ストレッチ



首を左右交互にゆっくりと倒していきます。

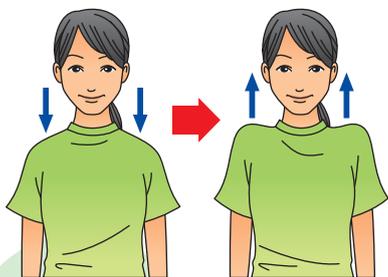


首を前後にゆっくりと倒していきます。



首をゆっくり回します。反対にも回します。

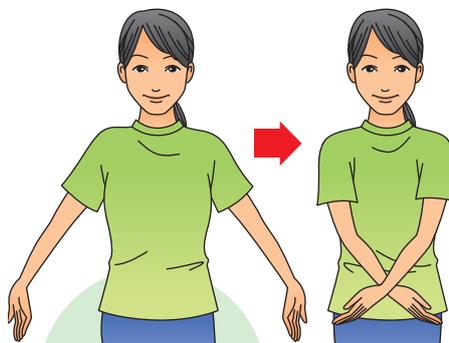
● 肩こい体操



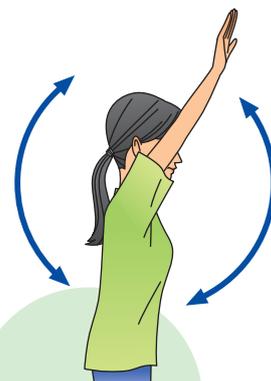
背筋を伸ばし、肩の力を抜きます。肩をゆっくりと上下させます。



背筋を伸ばし、肩で円を描くように肩を前後に回します。



腕をゆっくりと開き、胸を張ります。その後お腹の前で両手を交差させます。



腕を前と後ろに交互に大きく回します。

今後とも、より一層のサービスの充実を図って参りたいと思います。紙面の都合上、いただいたご意見全てを掲載することはできませんが、ご了承ください。

ご意見 ありがとうございます ございます

ここでは、清和会施設内に設置している『ご意見箱』にいただいたご意見と回答を紹介いたします。



ご意見 5月5日(月)友人の見舞いに来ました。施設内がとても清潔で良い感じがしました。看護師さんの患者さんへの扱いが丁寧に感じました。

ご意見 うちのおじいちゃんが4階食堂の椅子が痛いと言っています。背もたれが木枠のため背骨に当たって痛いのだと思います。やわらかい背もたれの椅子はないのでしょうか？

回答 お褒めの言葉ありがとうございます。医療法人清和会の理念・基本方針に沿った対応を今後も努力してまいります。

回答 ご指摘を頂き有り難うございました。座り心地の良い背もたれ付き椅子へ変更いたしました。

ご意見 トイレに便座クリーナーの備え付けを希望します。トイレをより快適に使用できますのでお願いします。

ご意見 施設内に時計の設置が不規則であり、時計があれば、便利が良いとの声があがっていました。

ご意見 施設内地域包括支援センターの場所が分かりづらいです。

回答 外来トイレに便座クリーナーの設置が完了いたしました。ご活用ください。また、病棟内トイレは改修工事が予定されています。病棟トイレへの設置は検討中です。

回答 各階エレベーター前の壁に統一し、時計の設置が完了しました。その他必要な箇所希望等ありましたら、ご意見ください。

回答 ご意見ありがとうございます。早速、初めて来られる方にもわかりやすいように、老健入口、エレベーター扉に案内表示をいたしました。

地域とともに **土曜健康サロン**

平成19年5月より毎月第2土曜日に砂取5町内の方々と食を通じて健康について考えようということで『土曜健康サロン』開催しています。その『土曜健康サロン』が、熊本市の「市政だ

より」7月号に紹介されました。

『ふれあいひろば』の「地域通信」の欄に掲載されています。まだご覧になっていない方は是非ご覧ください。

地域健康増進室 〜エコ活動で地域と連携〜

(1)リサイクル活動

現在、地元砂取5町内（子供会）・帯山西3町内（婦人会）・託麻原10町内（自治会）のリサイクル活動に参加しています。

あらかじめ職員に協力を呼びかけて、各職場で集めておいた空き缶や段ボール紙等を、それぞれの地域のリサイクル活動時に持参し、また町内を廻り、地域の方々といっしょになって活動しています。活動回数は年間約20回です。



帯山西校区婦人会 リサイクル活動

(2)ペットボトルキャップ回収活動



各家庭や職場、サークル等、地域で集めていただいたキャップはこんなにたくさん！（出水校区 心と体のイキイキ教室にて）

す。おかげさまで3月回収時点で約6、830個、5月回収時点で10、100個、計16、930個のキャップが集まりました。皆さま方の協力に感謝申し上げます。
今後は、当院や当施設においての方がお気軽にキャップを持ってきていただけますように、病院外来待合室にキャップ回収箱を設置することにいたしましたので、ご利用ください。

(3)わくわく節水倶楽部

熊本市が平成17年度から取り組んでいる、節水市民運動（熊本の水を守るために行動する市民組織）に参加・加入しました。

昨年の10月より「世界の子どもにワクチンを日本委員会」の活動に賛同し、ペットボトルキャップの回収活動をはじめました。

当初は事業所内だけで取り組んでいましたが、現在は地域の方々へも活動の輪が広がり、地域のいろいろな集まりの中で、たくさんの方々からキャップをいただいております。

私共の職場（東野病院・シールバーピア水前寺）は、熊本の地下水の湧水地の一つである水前寺にあります。現在この水前寺の地下水も年々減少してきているということです。

『その水、もったいなか』を合言葉に私達一人ひとりが、職場で、家族で、そして地域の皆さま方といっしょに節水に努めていきたいと思っております。

展示物写真

写真提供：熊本日日新聞社



昭和32年11月23日
商売繁盛の靴磨き屋さん
＝熊本市花畑町



昭和32年6月26日
盛大にお披露目、子飼橋
開通式
＝熊本市子飼町



昭和36年7月22日
辛島公園一带
左手に勤業館、前方に熊本城、右手は新市街
＝熊本市花畑町、新市街

熊本市東1地域包括支援センター101(トウイチ)です。

地域包括支援センターとは

高齢者の方々が住み慣れた地域で、尊厳のある生活を継続することが出来るように、地域の中核機関として創設されました。

熊本市を26の日常生活圏域に分け、それぞれの地域で地域包括支援センターを設置しておりますが、清和会の中にも、**健軍・砂取・泉ヶ丘校区**を担当にセンターを設置しております。

介護保険や成年後見制度だけでなく、日常生活上のさまざまな困りごとの相談窓口となっておりますので、どこに相談したらいいのかわからない時は、まず、当センターにご相談ください。

事務所は老人保健施設シルバーピア水前寺内1階にございますが、地域に出向いていきますので、まずは下記にお電話を！

TEL 096-384-0022

熊本市東1地域包括

支援センター101(トウイチ)

※ご注意ください

地域包括支援センターの管轄は校区によって異なりますのでご確認ください。

健軍・砂取・泉ヶ丘 校区 096-384-0022

熊本市東1地域包括支援センター101(トウイチ)

白川・出水・出水南 校区 096-362-0065

熊本市中央3地域包括支援センター

託麻原・帯山西 校区 096-375-1412

熊本市中央4地域包括支援センターやすらぎの森

西原・帯山 校区 096-387-8180

熊本市中央5地域包括支援センター和の華

そのほかの校区については、熊本市高齢介護福祉課にお問い合わせください。096-328-2311

特定健診が始まります！

特定健診とは、平成20年度より、厚生労働省から義務づけられた、いわゆる「**メタボ健診**」の事をいいます。

年に1回、40歳から74歳までの方であれば、誰でも受けることが出来る「メタボ健診」。これを良い機会として、動脈硬化や糖尿病、高血圧などの生活習慣病になる前に、ご自身の健康に目を向けるのもいいことではないでしょうか？

内臓脂肪は皮下脂肪よりも減りやすいようですから、「メタボ予備軍」のうちにしっかりと保健指導を受けて悪い生活習慣を正して健康を手に入れましょう。



介護者教室のようす



みんなでお話
聞きましょう！

当センターでは各地域のコミュニティセンターなどで、介護者教室を行っております。

健康に関する講座、栄養教室、健康体操など、地域の民生委員さんと協力しながら計画を立てて行っておりますので、参加したいと思われる方は、担当の包括支援センター、若しくは地域の民生委員さんまでご相談ください。尚、開催時期や内容は、各地域で異なりますのでご注意ください。

老人保健施設シルバーピア水前寺

入所だより

TEL096-384-3399



食事ツエアー

今年度は、日本全国味めぐりと題して、現地でお食している様な雰囲気を出しながら、飾り物や衣装にも工夫をこらして開催しています。

4月はくいだおれの町・大阪

その場で焼きあがる「たこやき」に「明石焼」のりの風味や香ばしいソースお好み焼きは、食欲をそそり、いつもは食の細い入所者の方々も

「お腹一杯だけ」といながらおかわりをされるほどでした。職員の手さばきも日毎に上達し、プロ級です。

5月は四国

ゆかた姿の職員が阿波踊りを披露させていただきました。賑やかな音楽が流れ、目の前でゆでたのうどんがざるにあげられ、なるとや昆布が乗せられます。シコシコの讃岐うどんは喉ごしもよく、ツルツルとおいしそ

うに召し上がっていました。

6月は名古屋のひつまぶし
ちぎり絵で完成された金のしゃちほこや色とりどりの紫陽花の花々にかこまれて、名古屋城の中での会席料理に仕上がりました。静かな琴の音楽が流れる中、着物姿の職員がお料理を運びます。いつもにも増して入所者の皆さま方の上品にかしこまった姿が印象的でした。

外出レク〜江津湖〜

新緑が美しく、風が心地良いのかな日を選んで、江津湖への外出レクに度々出かけています。公園内では、楽しそうにはしゃぐ子供たち、犬のお散歩、水辺で遊ぶカモ達に目を向け、皆さまの顔はとても優しいおだやかな表情になります。若かりし昔の日々を思い出していらっしやるのでしょうか？ ベンチテーブルに車椅子を寄せ、準備したおやつでティータイム。とても喜ばれ、リラククスしたご様子でした。



ですので、ご家族の皆さまもぜひ一度でかけてみられてはいかがでしょうか？

口腔ケア



「食べる事は生きる事」をテーマにシルバーピア水前寺では、口からおいしく食べられる喜びと満足感：それには口の健康が欠かせないと考え、毎食後の口腔ケアに積極的に取り組んでいます。

とは言っても、高齢者の皆さまの口の中は千差万別で総入歯、虫歯や義歯が合わなくて、かむことができないう方、口臭の強い方、飲み込みの悪い方等様々で、そのままにしておくくと、安全に美味しく食事をとることができず、低栄養状態となります。また、人の口の中には300種以上の細菌が数千億個以上も存在していると言われており、高齢者がそれを

唾液と共に飲み、間違って気管に入れば肺炎を引き起こす心配もあります。

これらを予防するために、看護師や口腔衛生委員が中心となり、定期的な口の中の観察を行い、個人にあわせた無理のない口腔ケア計画を立て取り組んでいます。寝たきりやうがい困難な方も安全で簡単に口腔内をケアできる製品が多数発売されています。今後は、口の健康に対するご家族様のご理解を頂きながら、共に支援していきたいと考えておりますので、ご協力の程よろしくお願いたします。

※定期観察で専門治療や義歯調整の必要な方には、毎週火曜日の午後、訪問歯科診療を受けていただく様に案内しております。

介護老人保健施設シルバーピア水前寺

デイケアだより

TEL096-384-3399



**楽しかったですよ!!
動植物園外出!!**

5月21日・31日で熊本市動植物園へドライブ外出にいつてきました。自由に散策する時間が1時間程あり、ゆっくりと園内を休憩しながら周ることができました。季節の花が咲いており、景色がよく利用者の方は大変喜ばれていました。ボランティアの方の協力もあり、利用者様一人一人に介助に付くことがで



き、安全に散歩できました。ボランティアの皆さんに感謝します。

普段、見ることができないキリンや象・ライオンといった動物を見物できて良かった等の声も聞きました。

次回も楽しい外出にできればと思っております。

通所リハビリテーション部
外出レクリエーション担当

江島・吉村



**気分は常夏!
フラダンスサーズ
訪問!!**



6月11日(水)に大橋福子先生を中心に活躍させているフラダンスサーズの皆さんに訪問していただきました。

水前寺・城南教室の2つの教室から総勢14名で来設され、通所リハビリを一瞬にして常夏の島ハワイにいるような雰囲気になりました。レイをかけて利用者の方も見よう見まねで一緒になって手を動かして楽しんでおられました。

シルバーピア俳壇

紫陽花に 七変化とは むべなりと
休刊日 新茶の深き 味わいを
バラ園を 語る笑顔に 見惚れけし
佐藤 九州男さん

バラ園の 色一人と 雨上がり
家毎に 好みの紫陽花 美しく
峠路の 草刈りいそぐ 人々よ
真木 美智子さん



ボランティア大募集!!!

募集内容

将棋のボランティア
ドライブ外出のお手伝い

活動

将棋ボランティアは月・水・金の週3日です。一日だけでも大歓迎です。

外出ボランティアは不定期ですが、利用者様と楽しくドライブに行き、車椅子の介助や付き添いをしていただけたらと思っております。

東野病院 外来診療担当医師表

平成20年7月1日現在

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and time slots (午前, 午後). It lists the names of the attending physicians for various medical departments like Internal Medicine, Pediatrics, and Surgery.

Summary table for medical services (診療科目), reception times (受付時間), treatment times (診療時間), and holidays (休診日).

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
●企業の検診、人間ドックも行っております。
●ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。

交通アクセス

Table detailing transportation routes to the hospital, including熊本市電 (熊本市電), 熊本市営バス (熊本市営バス), and JR豊肥線 (JR豊肥線).



編集後記
今回、展示物企画部会の活動をご紹介します。私たちが、サービス向上を目指してさまざまな委員会を組織して活動しています。今後もこの紙面を取り組みの一端を掲載したいと思えます。暑さの盛りとなってきましたが、職員一同、体調管理に気を付けて、皆様に選んで頂ける施設づくりを行ってまいります。

- 1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 患者さまが自ら病状を理解する権利
3. 十分な説明のもと自身自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保証される権利
5. 個人の尊厳が保証される権利

