

医療法人清和会 地域交流誌

たいざんぼく

泰

山

木

第18号

平成20年10月1日
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

東野病院の看護方針

看護とは、あらゆる年代の個人、家族、集団、地域社会を対象とし、健康の保持増進、疾病の予防、健康の回復、苦痛の緩和を行い、生涯を通して最後まで、その人らしく生を全う出来るように支援を行うことです。そのため、本院の看護部でも様々な取り組みを行っています。そのひとつが本院の理念『IDENTITY(個人)の尊重〜For You あなたのために〜』に基づき、看護部の方針、目標を立てて看護実践を行うことです。

看護部では平成16年度から毎年方針、目標を立ててきましたが、なかなか看護部全体にまで浸透しませんでした。が、このたび、病院機能評価受審の機を得て、今年度からは方針・目標を熟知し、認識を高めそれらを看護実施に活かし、皆で質の高い看護ケアを提供したいと思えます。

平成20年度看護部の方針として次のように立てました。



看護部 勉強会風景

1. 患者様中心の看護・介護を提供します。
 - ・患者様及びご家族が看護計画に共に参画し、安心・安全・納得を重視した看護・介護
 - ・倫理を尊重した看護・介護
2. 責任ある継続した看護・介護を提供します。
 - ・病棟、外来の特性を理解し患者様のニーズに対応した継続看護・介護
3. 情報の共有化に努め、チーム医療に基づいた看護・介護を提供します。
 - ・他職種との協働
 - ・在宅医療への援助と連携
4. 看護師として自己研鑽に努めます。
 - ・分散、集合教育の充実
 - ・院内、院外の研修への参加
 - ・感性を磨く

看護部長 福島 ミキ子

●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

狭心症



副院長
齊藤 忠興

最近では食生活の欧米化等に伴い、以前は脳卒中が死因第1位でしたが心臓死が増加してきています。心臓は内部に多くの血液を容れ、収縮、拡張を1日10万回も繰り返している臓器ですが、その内部の血液を利用することはできません。心臓には心臓を養うための冠動脈という3本の動脈があり、そこに動脈硬化が起これば症状がでたものが狭心症です。

症状としては、前胸部の絞めつけられる感じで、持続は5分以内のことが多いようです。しかし背部痛だったり腕、肩の痛みだったりすることもあります。診断するための検査としてはまず心電図ですが、安静時の心電図は正常のことが多く、症状時に検査することが重要です。病院受診時は症状が消失していることが多く、負荷をかけた後、24時間心電図を記録したりして症状にあう心電図変化を見つけ、診断します。最終的には診断と治療

方針を決めるため、冠動脈の造影検査を行います。

狭心症には大きく分けて、労作時に起こる労作性狭心症（ある一定の労作をすると起こり、動脈硬化が進んだ状態）と安静時に起こる安静狭心症（動脈硬化はさほど強くないが血管が痙攣を起こし細くなる）があり、治療は内科的には血管を拡げる内服薬をのんだり、血液を固まりにくくする薬を飲んだりしてもらいます。また血管をふうせんで拡げたりします。外科的にはバイパス手術を行います。でも一番大切なことは動脈硬化を起こす危険因子を減らす努力をすることです（肥満の是正、血圧、コレステロール、中性脂肪等正常化、禁煙、等）。遠慮なく相談にいらしてください。

知ってほしいな！

くすりの豆知識

薬剤部長 益山貞隆

薬の正しい服用について

今回は散薬や嚥下困難な患者さんの服用方法の1つとして、オブラートを紹介しました。薬を飲み込むことについての質問で他には、『飲み難いのでカプセルをはずしたり、錠剤を潰して飲んでもいいですか？』と聞かれることがあります。この場合も、潰さずにオブラートを一度試してみるのも1つと思います。

と効果がなくなったり、副作用が現れやすくなる場合があります。飲みにくい時に自己判断で潰したりせずに、医師又は薬剤師に相談してください。

錠剤やカプセルを潰したりすると、味や臭いがきつく飲みにくくなる場合があります。ところが、味や臭いの場合にはオブラートでも問題ないのですが、1日に1回服用する薬の中には効果が持続するようにしているものや、1日3回以上飲む薬でも、胃酸で溶けずに腸で溶けて効果があるものや、副作用の軽減目的で錠剤やカプセルとしてつくられたものがあります。これらの薬は、勝手にカプセルをはずしたり、錠剤を潰して飲む

本来、錠剤の大きさは一定量の水で服用すれば問題ないようにつくられています。それでも飲みにくいという人のために、新しい剤形として水や白湯を用いなくても服用できる薬で口腔内崩壊錠というものがあります。舌の上に薬をのせ唾液で湿らせて舌でかるく潰し、崩壊後、唾液で飲み込みます。もちろん、水や白湯を用いて通常の薬と同じように服用することも可能です。あまり種類は多くないですが、このような剤形も少しずつ増えてきています。



季節の一品料理

エコ料理

余った食材や普段捨てるような部分でもう1品という時に、ひと工夫で体にもよく、安価な献立ができあがります。
栄養部 牛嶋清香・大塚由佳里

フレンチケーキ

《材料》 (4名分)

- パンの耳 ……100g
- 牛乳 ……130cc
- 砂糖 ……25g
- レーズン ……25g
- 卵 ……1個
- バニラエッセンス ……少々
- シナモン ……適宜
- グラニュー糖 ……適宜

☆作り方

- ① パンの耳を1cm角に切っておく。
- ② 砂糖・卵・牛乳を混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
- ③ ②に①を浸し、レーズンを混ぜしばらく馴染ませる。
- ④ 鉄板に③を広げ、上から少し押し固める。
- ⑤ オープンで160℃の25分～30分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、シナモン・グラニュー糖を上からふり出来上がり。

おからふりかけ

《材料》 (4名分)

- おから ……50g
- 黒ごま ……大1
- 白ごま ……大1
- だしの素 ……小1/2
- 青のり ……大1/2
- 塩 ……ひとつまみ
- 七味 (お好みで)
- 醤油 ……大1
- みりん ……小1
- さとう ……小1

☆作り方

- ① おからをパラパラになり色づくまでフライパンで炒る。
 - ② 次に黒ごま、だしの素の順で入れ、炒る。
 - ③ 調味料を入れ②に馴染ませる。
 - ④ 塩と白ごまを入れて③に馴染ませる。
 - ⑤ 最後に青のりを混ぜて出来上がり。
- ※お好みで七味を入れてもおいしくできます



おから入り里芋団子

《材料》 (4名分)

- おから ……75g
- 里芋 ……400g
- 片栗粉 ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ1
- 塩 ……少々
- サラダ油 ……適量
- みたらしあん
 - 片栗粉 ……大さじ1/2
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 醤油 ……大さじ1/2
 - 水 ……大さじ3

☆作り方

- ① 里芋を茹でて、柔らかくなったらつぶす。
 - ② おから、片栗粉、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ③ お好みの大きさ、形に形成して、サラダ油を熱したフライパンで両面にこんがり焼き色がつくように焼いて出来上がり。
 - ④ みたらしあんの材料を全部混ぜて、様子をみながらレンジで温めて作る。
 - ⑤ みたらしあんをかけて出来上がり。
- ※つぶした里芋を丸める際、手につけて絡まりますが、手に水をつけて作業をすると丸めやすくなります。里芋団子はジャガ餅とは違った風味になり、みたらしあんとの相性が良いと思いますが、味付けはお好みで何でも構いません。

東野グループのスポーツクラブです。

東野グループのスポーツクラブにはバドミントン、ソフトボール、ミニバレー、硬式テニスがあり、東野グループ職員同士の交流を深め、チームワークを構築することを目的として活動しています。

その中でもソフトボールは東野グループ公認のソフトボール部「東野桃色組」として活動しています。7月に開催された老人保健施設対抗親善ソフトボール大会で見事優勝を飾りました。また去年は病院対抗ソフトボール大会において三位、他のリーグ戦でも三位と健闘しています。メンバーは部員14名、マネージャー2名のチームです。まだまだ発展途上のチームですが、一人一人が一生懸命練習をしているので強くなっていると思います。〃何でも最後まで一生懸命〃を基本に頑張っています。

練習は不定期であります。練習試合を含め、月に2回程度集まっています。患者様から「強くなってきたね、頑張ってるね」と暖かい応援の言葉を頂いています。

今後にもいろいろな大会に出場する予定です。皆様の期待と声援にこたえたいです。頑張りましょう。



腰痛体操

リハビリテーション部

腰痛体操は、腰痛の治療と再発を防ぐために有効です。毎日の痛みに注意しながら少しずつ行いましょう。

【腰痛の原因】

- ・加齢や運動不足による腰周りの筋力低下
- ・腹筋と背筋の筋力の差によっておこる姿勢の崩れ
- ・太ももの後ろやふくらはぎ部分の筋肉の柔軟性低下 など

【方法】

ストレッチや体操はゆっくりと、呼吸に合わせて行います。

運動の回数：10～20回くらいを目安にしてください。

運動頻度：1日20分程度の運動を2回に分けて行うのが好ましいです。
(体力に応じて回数は決めてください)

※ストレッチを先にしてから運動を行ったほうが、より効果的です。

※過度の運動はかえって有害です。運動による疲れが30分ないし1時間で回復する程度にしましょう。

【注意点】

- ・ストレッチは反動をつけないようにしましょう。(痛みを増強させます)
- ・運動は呼吸に合わせて行いますが、運動している間は息を止めないように心がけましょう。

● ストレッチ



タオルを利用し、ふくらはぎのストレッチを行います。

《注意点》

膝はなるべく曲がらないように心がけてください。



椅子など、少し高め之物に足を乗せ、体を前屈させます。

《注意点》

膝はなるべく曲がらないように心がけてください。



膝を後から抱きかかえ、そのまま胸のほうに引き寄せます。

《注意点》

腰痛が増強する場合には中止してください。

● 体操

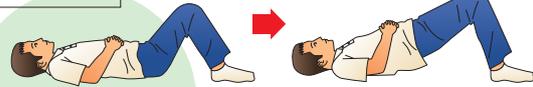
腹筋運動



仰向けになり、両膝を立てます。両手はお腹の上においてください。

頭を持ち上げて、できるだけ自分のお臍を見てください。

ブリッジ



腹筋運動と同じ姿勢からはじめます。

足の位置を変えずに、お尻を持ち上げます。

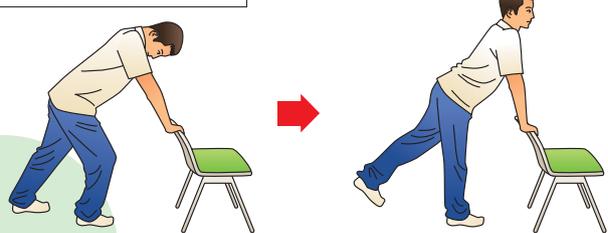
膝伸ばし運動



腹筋運動と同じ姿勢からはじめます。

できるだけ、股関節と膝関節の位置を変えずに膝を伸ばします。

お尻の筋肉を使う運動



前方に椅子等を置くか、安定性の良い物につかまります。
(この姿勢でアキレス腱を伸ばし、ストレッチしてもかまいません)

お尻の筋肉を意識しながら片方の足を後ろに蹴り上げます。

《注意点》

背中や腰を反らさないようにしてください。腰痛を増強する原因となります。また、できるだけ膝が曲がらないように心がけてください。

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します。



ご意見 薬渡しや会計などにおいて外来待ち時間が長い。説明もなくただ待たされることがあり、つらかった。

ご意見 病棟内洗面所は全て自動水栓のため洗顔や歯磨きを行う際、水の調節が出来ず不便です。

回答 大変ご迷惑をおかけしました。待ち時間調査の実施や業務手順の見直しを行い、待ち時間短縮には最大限の努力を行ってまいります。検査内容によっては結果が出るまでに時間を要すものもあります。十分な説明にも気を配れるように努力していきます。

回答 ご指摘をいただきありがとうございます。自動式から手動レバー式への変更を検討中です。変更箇所が決まり次第、手動レバー式への変更工事を実施します。

ご意見箱について

日頃施設に対して感じていること（問題点、要望、意見、質問、苦言）を『ご意見カード』に書いて『ご意見箱』にどんどん入れてください。

ご意見箱設置場所 計9箇所

東野病院	1階 外来待合室	2階～4階 食堂内公衆電話横	5階 エレベーター横
シルバーピア水前寺	1階 公衆電話横	2階 食堂談話室	3、4階 エレベーター前

総合相談窓口について

診療についてのご相談以外に、医療費や福祉の制度についてなど様々なご相談を受けております。窓口において、すぐにお答えできない場合は、医師や看護師・ソーシャルワーカーなど、専門の職員に確認を取り、改めてお答えいたします。お気軽にお声かけください。

相談受付窓口……入院会計窓口

受付時間……9時～18時（平日）

土曜日・日曜日・祝日は休み（入院会計窓口と同様とさせていただきます。）

●休日や夜間等のご相談の際は、ご相談内容を入院されている病棟の職員にお伝えください。改めて、こちらからご連絡いたします。

第13回 健康フェスタのご案内

毎年恒例の医療法人清和会 健康フェスタを左記の日程にて開催いたします。

詳細が決まりましたらまたご案内いたします。職員一同、皆さまのご来場をお待ちしております！

日時…平成20年11月15日（土）（雨天決行）
場所…東野病院 シルバーピア水前寺

地域健康増進室は、現在、砂取・帯山西・出水・託麻原・健軍・帯山・泉ヶ丘・桜木東・健軍東・東町・若葉・山ノ内の12校区の「いきいき健康教室」(サロン)に参加しています。今回からはシリーズで、各校区・町内で行われていますサロンについて主催者・参加者の方の声を紹介していきたいと思えます。今回のご紹介は、帯山西校区です。

地域健康増進室

「サロン」あちら・こちら①

帯山西校区

帯山西校区社会福祉協議会

会長 福山 敬士 様



帯山西校区社会福祉協議会は、介護予防の観点から「心と体のいきいき教室」と名付けて毎月2回の高齢者サロンを開催しています。それぞれ1時間半ほどの時間を、中央保健福祉センター、やすらぎの森(地域包括支援センター)、東野病院地域健康増進室などのご支援で、軽い体操、ゲーム、歌唱などで楽しく過ごしています。帯山西校区の方々の参加を歓迎します。



サロンに参加されている

佐藤 タミ子 様



●サロンにはどれくらい通われていますか？

一年くらい通っています。

●サロンは楽しいですか？

●サロンの魅力は？

●あなたの「心と体の健康法」を教えてください。

●あなたに会って、お話できると嬉しいです。私だけでなく皆さん、そう言われていますよ。

●サロンの他にも、週1回健康体操に通っています。その後、昔からの友達と食事をして、買い物をして帰ってくるのが楽しみです。その他、料理教室や童謡教室にも通つてとにかく外に出ることだと思います。

●ご家族の方からも、「サロンに出て行くようになって、元気になりました」とのお声を頂きました。



★第3水曜日 10時
帯山西コミュニティセンターにて
★第4月曜日 10時
東水前寺公民館にて

第15回競輪場通り夏まつり 今年も、お手伝いに行ってきました！



恒例となっております「競輪場通り商栄会夏まつり」が、今年も7月23日18時より盛大に開催されました。清和会からは職員10名がそろいの黄色いTシャツ姿で、お手伝いをさせていただきました。シルバールピア水前寺の入所者の方も参加され、地域の方々とともに楽しいひと時を過ごしていただきました。



当事業所は・・・

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。

成年後見制度について

必読

介護保険 ～福祉用具の購入について



☆成年後見制度とは？

認知症や精神・知的障害などで判断能力が不十分な方が、法律面や生活面で不利益をこうむることがないように支援を行う制度です。

他の人(親族も含む)から本人の財産や権利が侵害されない様に守るための制度です。

☆成年後見制度の種類

大きく法定後見制度と任意後見制度の2つ

法定後見制度:

家庭裁判所から審判により選任された後見人等が保護・支援を行います。保護・支援の程度はその方の判断能力の程度により、支援できる内容・範囲に違いがあります。ご本人の意思を尊重しながら、後見人等が財産管理を行ったり、施設や福祉サービスやその他の法的な契約を本人に代わって行ったりします。

任意後見制度:

一人暮らし等で「将来、認知症になったりしたときが心配」。このような時に、将来を見据え元気なときに契約を交わします。

※詳しいことをお聞きになりたいときにはお気軽にお問い合わせください。

在宅で生活されている身体の不自由な方に、腰掛便座や入浴補助用具など、福祉用具の購入費を支援するサービスです。

対象: **要支援・要介護認定**を受けている方

品目: **腰掛便座(ポータブルトイレ)**

入浴補助用具(シャワーチェア・

浴槽内椅子等)

特殊尿器・簡易浴槽・移動用リフト 等

費用: **福祉用具の購入の1割**

※一旦全額を支払い、申請後9割が戻ってくる**償還払い**になります。また、購入費支給限度額は1年間に10万円までです。

購入先は熊本市の指定業者になりますので、申請に関しては、担当の介護支援専門員、若しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

※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必ずご確認ください。

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

介護者教室のようす



7月29日泉ヶ丘公民館で、介護者教室が開かれました。35名程の高齢者の方たちに、藤川医院の藤川先生が「熱中症」「食中毒」「睡眠障害」について、予防や対策などお話をいただきました。

顔なじみの先生ということもあり、皆さんリラックスした表情で聴いていらっしゃいました。

老人保健施設シルバーピア水前寺

入所だより

TEL096-384-3399



居酒屋オープン

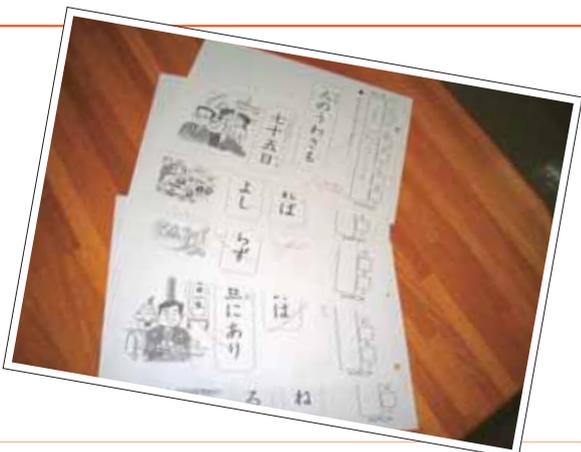
提灯の優しい光の下で、今年もバイキング形式の居酒屋が開かれました。ビールを飲みながら、入所者の皆様と和やかな雰囲気の中でお食事をされるご家族の参加も多く、楽しい時間を過ごされたご様子でした。シルバーピアでの夏の思い出になれば幸いです。

公文学習療法

1年を振り返って

振り返って

公文学習療法を取り入れて1年が経過します。音読と計算を中心にする教材を用いた学習を行うことで、学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能の維持改善を図るもので現在、7、8名の方が取り組まれています。学習内容の向上だけでは



なく自発的にされる方や、学習時間を楽しみに待たれる方もいらっしゃると思います。そして100ページの区切りに到達した時に渡される賞状を心待ちにされています。学習を通して職員とのコミュニケーションも増えていきます。思い出話を聞くことで昔の生活習慣や、その方の想いや希望も少しずつ分かるようになり、信頼関係も深まっている様に感じています。今後も継続して行い、入所者さまの変化の一つ一つを見ていきながら心身の活性化に繋がっていきたいと思います。

施設の取り組み

食事前の運動



入所者さまの中には、口や舌の動きが悪く、しっかりと噛む事が出来ず、飲み込む力も低下している方がたくさんいらっしゃいます。そこで、シルバーピア水前寺では、口の開き、舌の動きを活発にする為に、食物を上手に食道に送り込むのに効果的な嚙下体操や、口を大きく開けて季節の歌を歌いながら、首や肩の筋肉をほぐす運動を食事の前に行っています。毎日継続して行うことで、楽しく、おいしく、安全に食事の時間を過ごしていただきたいと思います。

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



家族会への
ご参加有難う
ございました。

平成20年度
通所リハビリテ
ーション部 家族会

7月27日にシルバー
ピア水前寺通所デイルーム
にて家族会を開催いたし
ました。
暑い日曜日にもかかわらず、
29のご家族、総勢

61名のご参加をいただき
ました。

プログラムは通所リハ
ビリの流れやリハビリの
実施内容について説明を
させていただき、その後
食事を兼ねた夏祭りを
行いました。

たこ焼きや焼きそばが
大変好評で、「満腹になり
ました！」や「とてもお
いしかったです！」とお
褒めの言葉を頂き、職員
も喜んでおります。また、
ご家族の間でも交流があ
り、いろいろな情報交換
の場として活用してい
ただけたご様子に、企画を
担当した職員も胸を撫で
下ろしていました。

家族会は毎年開催して
おります！今回、参加
できなかったご家族の方
にもぜひ参加していただ
けたらと思います。今後
も通所リハビリテーショ
ン部をよろしくお願い致
します。

担当 白井・吉村・大原

魅惑の時間

片岡演劇道場外出

8月10日(日)・17日(日)・20日
(水)・21日(木)の日程にて打越町
にあります片岡演劇道場へ出かけ
てきました。

お弁当を持って出かけ、いつもと
は違った雰囲気でも食事でき、楽し
んでいただけた様子でした。また
役者さんのかっこよさに、というっ
とりしてしまふ事も…。

利用者さまからは「よか一日を過
ごす事ができました」と嬉しいお言

ボランティアに
来てハイヨ!!

清和会では、ボランティア
さんを募集しております。
午前中だけでも、1時間
でも、空いている時間で結構で
す。お待ちしております。

- 活動内容○
- ・草花の手入れ
- ・外出レクリエーション等の付き添い
- ・院内行事のお手伝い
- ・本の読み聞かせ
- ・お話ボランティア など…

お問い合わせ
TEL0961338413399
地域健康増進室 村上・後藤まで

シルバーピア俳壇

夏帽子 埃とともに 老いにけり
読みさしの 重なり昼寝 癖となり
天辺を 突き抜く蟬の 時雨なり
佐藤 九州男さん



葉を頂き、職員も一緒にできよかつ
たと思っております。ぜひ、次回も
参加していただきたいと思います。

東野病院 外来診療担当医師表

平成20年 8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 and their respective medical specialties for each slot.

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 public transport routes to the hospital, including熊本市電, 熊本市営バス, and JR豊肥線, along with walking distances.



編集後記
目体思管顔様 いでに楽 き動
指がい理をにこまあもし利まに今
し明まに維負れす、く用しつ回、
たすす気持けからこま過者たい、

- 1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 患者さまの病状を説明する権利
3. 十分な説明のもと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

