

# だいざんぼく

第37号  
平成23年  
12月1日発行

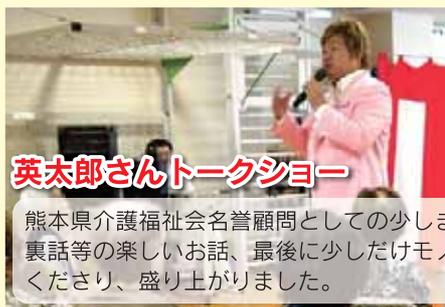
医療法人 清和会

・水前寺とうや病院  
・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

## 笑顔あふれる健康フェスタ2011

10:10~ ステージ



10:00 START



**ドクター講演**

『糟糠の食』  
当院松永診療部長が日本の主食であ  
る米と糠・糟についてスライドを用  
いて説明しました。

平成23年10月1日(土)、第16回清和会健康フェスタを開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、たくさんの方々にご来場いただきました。  
ご来場いただいた皆さま、ご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。今年の健康フェスタは、お楽しみいただけたでしょうか? 今後も皆さまが健康で楽しく過ごすことができるようお手伝いをしていきたいと思えます。

### 出店ご協力ありがとうございました

11:40~14:00

大塚食品株式会社 様  
帯山西3町内婦人会 様  
社会福祉法人御陽会 明星学園 様  
社会福祉法人桜木会  
託麻ワークセンター 様  
社会福祉法人小規模通所授産施設  
くまもと障害者労働センター 様  
社会福祉法人勝緑会 明和学園 様  
砂取5町内子ども会 様  
フラワーショップ原口 様



フリーマーケット  
バザー・チャリティー・  
相談・測定コーナー



● 基本理念  
● 基本方針

『IDENTITY (個人) の尊重』 ~For You あなたのために~

1. 私たちは、すべ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見を尊重し、真の利用者中心のチーム医療およびケアを提供します。
2. 私たちは、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、開かれた病院・施設として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・施設を目指します。
3. 私たちは、常に日々の研修、研鑽に励み、技術と知識の習得に努めるとともに、地域の医療機関・施設・事業所との連携を図り、地域の皆さまに密着した安全で質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します。

# 特定施設 シルバーピアグランド通り ご入居相談受付中

たいざんぼく第36号でご紹介いたしました「特定施設シルバーピアグランド通り」の家賃などの費用と間取りをご案内いたします。

## 入居の対象となる方

満60歳以上（ご夫婦でご入居の場合は、一方が60歳以上）で、自立されている方から要支援・要介護の認定を受けられている方



ワンルームタイプ21㎡  
食堂・浴室は共有です

## 費用について

家賃などの保険外費用  
月額固定料

	月額(30日換算)
家賃	60,000円
管理費 (水光熱費込)	45,000円
食費 (朝300円、昼400円、夜700円/回)	42,000円
合計	147,000円

+

## 介護保険料（1割負担分）

	月額(30日換算)
要支援1	6,830円
要支援2	14,810円
要介護1	17,870円
要介護2	19,970円
要介護3	22,070円
要介護4	24,140円
要介護5	26,270円

ご相談・お問い合わせは

開設準備室  
(水前寺とうや病院内)

# 096-386-0020

受付：月曜日～金曜日 9：00～18：00（祝日を除く）

## 職員によるブログを 始めました (^\_^)

医療法人清和会のホームページ内に「清和会水前寺公式スタッフブログ」を開設いたしました。このブログは、医療法人清和会が運営する水前寺の各施設で働く職員の生の表情や活動内容等をご紹介します。お暇な時に是非のぞいてみてください。



<http://www.tohya.or.jp>



知ってほしいな!

# 薬の豆知識

第28回

## 薬の正しい服用について

### 制酸剤

薬剤部長 益山 貞隆

「胸やけや胃のむかつきなど、空腹時の胃の痛み」でお困りの方も多いのではないでしょうか。その原因はいろいろですが、消化する物がない空腹の状態でも必要以上の胃酸が出て、自分の胃や食道を攻撃してしまうことで起きてしまうことがあります。

こんな時に**制酸剤**は使用されます。

制酸剤とは、胃酸を中和させるアルカリ性のお薬で、胃酸の酸性度（強さ）を弱めて、胃に与えるダメージを減少させる効果があります。直接胃酸に作用するので、2～3分ですぐに症状を抑えてくれるのが特徴です。

#### 《制酸剤の種類と注意点》

成分名	特徴と注意点
炭酸水素ナトリウム	いわゆる重曹です。心臓病や高血圧などの治療で塩分摂取を制限されている方などナトリウム制限がある人はご注意ください。
沈降炭酸カルシウム	便秘傾向あり。血液中のカルシウムが増えることがあるので、甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症の人の服用はご注意ください。
水酸化マグネシウム 酸化マグネシウム	軟便傾向あり。下剤としても使われるため、知らずに必要以上の量を摂取してしまうかもしれないので、重複がないようにご確認ください。
合成ヒドロサルタイト	アルミニウムとマグネシウムを含んでいます。アルミニウムは、胃粘膜を保護する作用も持っています。



- 牛乳や炭酸水で服用すると効果が落ちてしまいますので服用時間をずらすなど、一緒に服用するのは避けてください。
- 胃酸の酸性度（強さ）が弱まると、有害な菌を殺す力も弱くなり胃を守ることができなくなるので、長期間服用にはご注意ください。
- 腎臓に障害のある方は、お薬の成分がうまく排泄されずに体に溜まってしまうことがありますので、服用される前に医師又は薬剤師に相談してください。

#### 《効果的な飲み方》

胃酸を中和する本来の目的からすると、食間（食事の前後2時間の空腹時）や就寝前の服用が効果的ですが、市販されている制酸剤は上記以外に他の効果のある薬が何種類か配合されていて、服用方法は食前（間）・食後の商品が多いようです。

# 脳卒中を 予防しましょう!



神経内科医長  
長谷川智子

みなさん、こんにちは。水前寺とうや病院神経内科の長谷川です。

平成18年のたいざんぼくで「脳卒中」について一度お話しさせていただきました。ですが、早めの治療が大切なことはもとより、予防がとても大事であることもわかってきましたので、今回は脳卒中の予防についてお話ししたいと思います。

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、脳の血管が破れて出血するなどが原因で起こる脳の病気で、手足の麻痺や言語障害といった後遺症を残すことが少なくありません。そして実際に患者さんの数は年々増えています。

では、どのように予防すると良いのでしょうか？

そこで、日本脳卒中協会の作った「脳卒中予防十か条」をご紹介します。

脳卒中の原因となる血管の変化を引き起こすのが、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症なのです。高齢化に加え生活習慣の欧米化などにより糖尿病や高脂血症の患者さんは増えており、これらの病気をしっかりと治療することが大切です。心房細動というタイプの不整脈が起こ

ると心臓の中に血の塊ができやすくなり、それが脳の血管に詰まって大きい脳梗塞をおこす危険性が高まります。その予防のためには血の塊をできにくくするお薬を飲むことが薦められています。

そして、タバコに関しては明らかに禁煙が脳卒中の発症を減らすことが証明されています。当院では禁煙外来も行っていきますのでぜひ相談してください。

塩分や脂肪分を控える、適度な運動をして肥満を解消するなどの生活習慣の改善に関しては、もうみなさんよくご存知だと思います。



### 脳卒中予防十か条

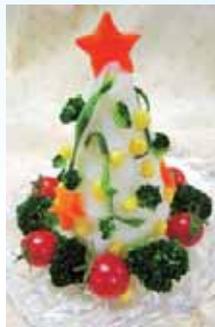
- 一、手始めに 高血圧から 治しましょう
- 二、糖尿病 放っておいたら 悔が残る
- 三、不整脈 見つかり次第 すぐ受診
- 四、予防には タバコをやめる 意志を持って
- 五、アルコール 控えめは禁 過ぎれば毒
- 六、高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 七、お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 八、体力に あった運動 続けよう
- 九、万病の 引き金になる 太りすぎ
- 十、脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

## 季節の一品料理

# クリスマスリースサラダ

もうすぐクリスマスです。パーティーなど計画している人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は野菜嫌いの子どもにも楽しんでもらえるよう、ツリーやリースをがたどったサラダをご紹介します。

担当：濱岡 義寛



### 材 料

- ポテトサラダ
- ・じゃがいも…200g
  - ・マヨネーズ…50g
  - ・塩、胡椒…適宜
- 飾り
- ・水菜…50g
  - ・にんじん…30g
  - ・コーン…20g
- ソース
- ・マヨネーズ…25g
  - ・ケチャップ…25g

### 作り方

- ①じゃがいもは蒸してつぶし、冷ましておく。
- ②①が冷めたら、塩、胡椒、マヨネーズで味を調える。
- ③水菜はざく切りにし、人参は茹でて星型に型抜きをしておく。
- ④マヨネーズとケチャップを混ぜてオーロラソースを作る。
- ⑤②のポテトサラダを広めの皿の上でハートのリースに型どり、水菜、コーン、人参等で飾っていく。
- ⑥最後に上から④のオーロラソースをかけると出来上がりです。

# 便秘解消体操

**便秘の原因** ①朝食をとらない、②食事の量が少ない、③食物繊維が足りない、④水分が足りない、⑤運動不足やストレス

**便秘の改善策** 生活習慣を見直すことが大切。  
①しっかりと睡眠をとる、②食事は朝・昼・夜と規則正しく摂る、③ストレスを溜めない、④適度な運動

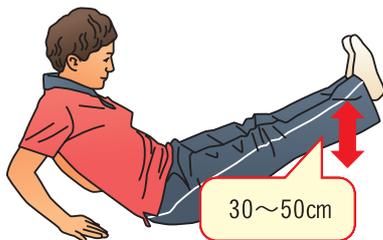
今回、適切な運動となる、「便秘に効く体操」をいくつか紹介します。  
(注) 簡単にできる体操をムリのない程度で行なってください。

リハビリテーション部

## 腹筋の運動

### 慣れるまで

床に座って両手を後ろにつき、両足を伸ばします。そのまま両足を30～50cm上げ、ゆっくり10まで数えてから、下ろします。これを10回繰り返します。



### 慣れてきたら

床に軽く膝を立てて仰向けに寝ます。両腕を組み、上体を起こします。数秒止めて下ろします。続けて10回が目標です。

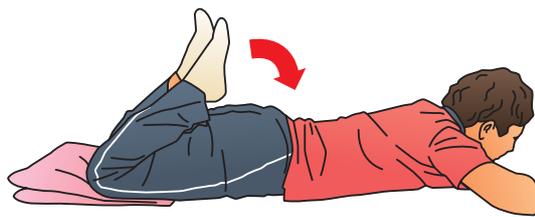


## ガス抜き体操

①：うつぶせになって両腕を組み、その上にあごを乗せまゝ。脚は膝を直角に曲げ、膝の下に座布団を敷きます。この時は、足の裏は、水平にします。

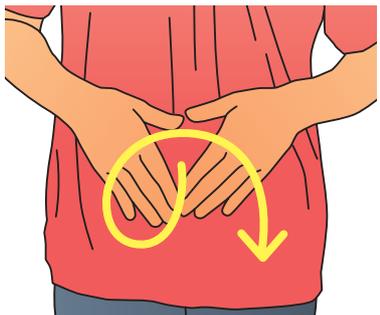


②：①の状態からかかとでお尻をたたくように、ひざを曲げます。これを5～10分繰り返します。かかとお尻につかなくても大丈夫です。



## お腹のマッサージで腸を刺激

食べたものが腸までたどり着くのに3～5時間かかります。この頃に仰向けになり、おへそを中心に時計回りに「の」の字をかくように2～3周、力を抜いてゆっくりとお腹をマッサージします。ほどよい圧力を与えることで刺激され、排便を促し、便の移動がスムーズになります。(個人差があります)



## 予防

## 腹式呼吸

### 腹式呼吸とは

鼻からゆっくりと息を吸いながらお腹を膨らませ、次に口から息を吐きながらお腹をへこませる呼吸法です。この時、両手をお腹に置いておくとお腹の動きがよくわかります。

### 効果

腹筋や横隔膜を刺激して腹腔の内圧を高めます。排便時にスムーズに便を送り出す効果が期待できます。また、腸が刺激され便意も起こりやすくなります。

\*こまめに実践してみたいかがでしょうか。



# 自分たちの事業所は 自分たちで守る!!

10月21日、アクアドームくまもとにて、第35回自衛消防隊屋内消火栓操法競技大会が行われました。今回は、混成の部に情報管理室より男性1名、看護部より女性2名が水前寺とうや病院チームとして出場しました。

競技は3人1組で屋内消火栓を使い、正確さと速さを競います。大きな掛け声で始まり、きびきびと素早く動く様子はとてもりりしく頼もしい!

当日は、雨が降ったり晴れたりとても気まぐれなお天気でしたが、当院チームの番の時は運よく雨がやみ、足場はよくなかったものの無事競技を終えることができました。

この大会をきっかけとして、日々の業務に活かし、皆さま方に安心して利用していただける施設を目指し、努力していきたいと思います。



清和会をご利用の方からのご意見と回答を紹介いたします。今回は、職員が直接お聞きしたご意見です。ご意見箱だけでなく、職員がお伺いする皆さまのお声も貴重なご意見として改善につなげていきたいと思っておりますので、どんどんお寄せいただければ幸いです。

ご意見  
ありがとうございます  
ございます

ご意見

休日外来から入院の運びとなりました。退院後2、3日してから請求もれがあり、直ぐに支払いに行きましたところ、あまりにそそくさと愛想もなく手続きをされました。仕事だからそうなのかもしれませんが、そちらからの呼び出しにわざわざ支払いに向いたのに、と思いたくなりました。

回答

不快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ございませんでした。

休日に外来受診から入院となった場合のマニュアルを作成し、職員間の連携を密にし、今後このようなことがないようにいたします。また、日頃の入院費等に関しても、追加請求とならないように心がけたいと思います。貴重なご意見ありがとうございました。

ご意見

カード式の公衆電話が受付に行かないと不便でした。それと、夜中の同室の方のポータブルトイレの使用音が気になります。仕方ないのかもしれないけど。

回答

カード式の公衆電話は、NTTの方針で減少傾向にあり、利用金額が少ない所では強制的に撤去されている現状で、新規での設置は難しくなっております。現在は、使用頻度の高い1階受付にカード式の公衆電話を設置しております。ポータブルトイレの使用音に関しましては、改善が難しい状況です。ご理解の上、ご了承くださいませようお願いいたします。

ご意見

職員同士の業務の話や患者に対する言葉遣いなどを聞き、入院しているのが嫌になります。

回答

不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。

今後は、軽率な発言をしないよう気をつけるように、病棟会議で周知徹底いたしました。

ご意見

外来受診で、以前よりは早くなったが薬をもらうのに30分~40分かかる。患者が多いときはあきらめもつぐが…。

回答

お待たせして大変申し訳ありませんでした。9/26~10/12の間、薬剤の待ち時間の調査を行いました。今後、部署間の連携を強めて改善につなげていきます。検査の内容等によっては、結果が出るまでに時間を要するものもありますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

# 松永診療部長の 健考茶論

けんこう さろん



このコーナーでは、地域の方に向けて毎月当院で開催している、松永診療部長による土曜健康サロンの内容を連載しています。

## 第9回 現代体温事情 温己治辛の奨め

「毎日に寒さも増し、気ぜわしい師走を迎えておりますが、皆様は如何お過ごしでしょうか？ 今回のテーマは、寒さに負けず、風邪に打ち勝つために必要な『体温』のお話です。生命活動を営む上で食事・代謝・エネルギーの確保は必須です。代謝が円滑に進めば、熱が発生し、これが体温の元になります。代謝は酵素反応で進みますが、それを体内でスムーズに営ませるには適切な温度が必要条件です。その温度がちょうど37度、即ち平常体温なのです。体温を一定に保つことは生体の恒常性（ホメオスタシス）を保つことを意味し、健康維持に非常に大切なのです。動物には体温が環境に影響される変温動物と影響されない恒温動物があります。変温動物の代表格は爬虫類です。ガラパゴス諸島のイグアナは、太陽の光を浴びて体温が上昇した後に活動を始めます。恒温動物の哺乳類でもマダガスカル島に生息するワオキツネザルは進化が止まっているため体温上昇に日光を利用する種として有名です(図1)。ヒトも恒温動物ですが、最近はどうも状況が怪しい。夏は暑さを凌ぐためにキンキンに冷えた室内で過ごし、冬は寒さから逃れるためにホカホカに室内を暖める。ヒトの変温動物(爬虫類)化が進行しており、健康長寿の足を引つ張っています。

「予防接種の問診の折りに『私の平熱は35度です』と言われる方を時々見受けます。ヒトの平熱は前述のように37度(厳密には腋窩温でなく、直腸温が適切ですが)です。つまり平熱35度は『私は不健康です』と言っているようなものです。測定された体温が低い理由として、体温計の使い方がおかしい場合があります。体温計は腋の下に胸側から直角に差し込むのではなく、腋の下方から差し込むのが正しい測り方です(図2)。厳格に測定された体温が低い場合は問題で、自律神経系の失調や筋肉量の減少が考えられます。自律神経は全身の血管の緊張を調節し、全身血流を調節することで体温を維持管理しています。しかし過度の冷暖房使用で自律神経が失調を来し、周囲の気温(環境)に対応出来ず、過度の血管収縮が起こると低体温の原因となります。最近、女性を中心に増加している冷え性も自律神経失調症の一部分症と考えられます。熱発生源の問題として筋肉量の減少があります。筋肉量は加齢に伴って減少しますが、筋肉は体温の元になる熱量の約60%を産生します。従って若者に比較して筋肉量の少ない高齢者は体温が低いこととなります。低体温症の人は相対的に筋肉量が少なく脂肪量が多い傾向にあり、将来、寝たきりになるリスクが高いと考えられます。

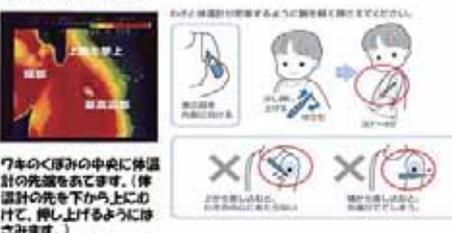
適切な運動は自律神経系の活性化と筋力保持に繋がり、体温を上昇させ、健康長寿を下支えすることになります。次に発熱に關しては如何でしょうか？ 熱が上がると直ちに『熱を下げないと』と思いますが、多くの研究によると発熱は本来生体防除反応の一つとされています。体温が上昇することで細菌増殖が抑制され、白血球機能が促進し、免疫系が賦活化されることと解っています。また体温を上昇させると熱ショックタンパク(HSP)と呼ばれる一群が活性化され、抗がん作用や認知症原因物質の蓄積抑制効果が基礎研究で示されており、臨床応用が期待されています。強引な解熱は反って生体防衛機能の足を引く張る可能性があるので、適切な解熱に努めたいものです。

最後に低体温への対応について。体温を上げるには体の中から温めることが大切です。体温維持の基盤は先にも述べたように筋肉量維持にあります。運動を心がけ、筋力低下を招かないように努めることが第一です。それをサポートする手立てとして、日本は古来より温泉を『湯治』と称し民間医療で利用してきました。幸いなことに熊本には近場に数多くの温泉があります。ぬるめのお湯にゆっくりと浸かって体の芯から温まる入浴法は健康に良いとされています。熱いお湯で力入りの行水入浴では体表面だけの温度上昇に留まり、体の中は十分に温まらず、効果的な入浴とは言えません。寒い冬に温かい鍋料理は格別ですが、生姜味噌、唐辛子などを温める食品を上手に利用するのも体温維持の秘訣だと思います。以上、簡単ではありますがありますが、温己治辛(己の体を温めることで身の辛さを治める)を御理解頂けたでしょうか？寒い冬を乗り切る参考になれば幸いです。

図1. 変温動物と恒温動物



図2. 体温測定



# 水前寺界隈ば さるく 第17回

このコーナーでは、水前寺界隈のお店や趣味のサークルなどをご紹介します。今回は、『居酒屋 華』さんの飲食サービス ゼネラルマネージャー 南波大輔さんにお話を伺いました。



グラウンド通り沿いにある旅亭松屋本館さんとそのお向かいのホテルアネッソマツヤさん。そのアネッソマツヤさんの中にあります。夜だけでなく、ランチもされており、ご友人とお食事、またお仕事の食事休憩に、初めてなのでまずはお昼からという方もぜひどうぞ!!



ランチ大好評☆一番人気は華御膳(890円)! 全9品、メインが{あらかき・天ぷら・ヒレカツ・出し巻き玉子・週替わり}とその日の気分で選べるスタイル。ボリューム・味とも自信有り!

人気の掘り炬燵席はご予約をお勧め致します。ディナータイムでは雰囲気ガラリと変え、

水前寺の大人の隠れ家としてお客様をお迎えしております。ご宴会4000円(2時間飲み放題付き)コース【要予約】が大好評!



是非今年の忘年会、来年の新年会は水前寺の隠れ家「華」で!

### お勧めメニュー

#### ランチ

華御膳..... 890円

お刺身御膳...1580円

肥後御膳.....1100円

#### ディナー

職人の出し巻き玉子...600円

華名物あらかき.....980円

市場直送本日のお刺身盛り...900円~

### ※その他郷土料理・創作料理などメニュー

多数あり、ドリンク

メニューも豊富にそろえています。



### 居酒屋 華

熊本市水前寺5-5-1ホテルアネッソマツヤ1F TEL 0120-877-028

営業時間 (ランチ) 11:00~14:30(OS14:00) (ディナー) 18:00~24:00(OS23:30)

定休日 無し ※年末年始は休み(ランチ12/30~1/4)(ディナー12/31・1/1)

収容人数 68名(掘り炬燵6席・こあがり3席・カウンター16席)

## 献血のご協力 ありがとうございました

平成23年11月2日(水)当施設の正面駐車場にて熊本県赤十字血液センターさんによる献血が行われました。

受付者数42名、献血者数28名

ご協力いただきました皆さま、誠にありがとうございました。

## 病院対抗バドミントン大会出場

平成23年10月30日(日)、『平成23年度秋季熊本県病院対抗バドミントン大会』が益城総合体育館で行われ、水前寺とうや病院から1チーム出場しました。

1回戦 「再春荘すや」チーム 0-3

2回戦 「もりもり(熊本整形外科病院)」チーム 0-3

3回戦 「阿蘇温泉C」チーム 1-2

4回戦 「まるまる(熊本整形外科病院)」チーム 1-2

決勝 「機能病院」チーム 1-2

優勝しました!

来年は1つ上のランクに臨みます。

応援宜しくお願いいたします。



## 年末年始の 外来診療について

水前寺とうや病院の年末年始の外来診療は以下の日程は休診いたします。

平成23年12月31日(土)~

平成24年1月3日(火)

但し、急患の場合はこの限りではありません。

私たちは、清和会の「基本方針」に基づき、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、様々な活動のお手伝いをさせていただいております。地域健康増進室は、各校区の「いきいき健康教室（サロン）」に参加しております。今回は、田迎南校区と健軍校区の方にサロン活動についてお伺いしました。

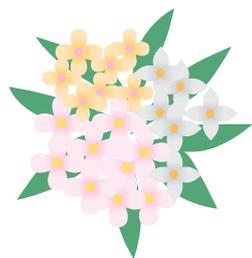
# 地域健康増進室

サロンあちら・こちら⑨

## 健軍校区



健軍校区二町内  
自治会 会長  
村上 徹郎



## たけみやふれあいサロン

たけみやふれあいサロンが産声を上げたのは、平成16年の10月でした。当時老人福祉の面から独居老人の処遇が問題になってきた頃ではなかったかと思えます。

ある日突然長年連れ添った連れ合いがいなくなり、しかも一人きりになる事は、耐えられないさびしさであると思えます。この様な時こそ気分の転換が必要で新しい人生を見出すことが大切です。我々スタッフ一同は、この様な人達に「温かいふれあいの場」サロンを提供することに心を砕いてきました。

引きこもりがちな老人が仲間をつくり、子ども達の見守り活動（子どもを守る会）を始めました。その姿をみる度にサロン活動を続けてきて良かったな〜とつくづく思います。これから高齢化は進み、独居老人も増えて行く事と思えます。水前寺とうや病院地域健康増進室をはじめ、地域包括支援センター他関係機関の皆さんの助けを借りて、今以上にサロン活動を活発に進めて行かなければならないと思っております。



私達田迎南校区社会福祉協議会は、現在、少子超高齢社会を迎え地域福祉の推進役として民生委員児童委員の皆さんと一体となって福祉の充実向上に努力しております。

高齢者支援サービスとして介護予防健康づくりをはじめ、高齢者の孤立化や閉じこもり防止、そして語り合いながらの仲間づくりを目的に立ち上げたふれあいきいきサロンも、高齢者の皆さんに喜ばれ校区で年4回、又2つの町内では別に4回ないし3回の開催という回数増加を嬉しく思っております。つい9月22日にも平成とうや病院の地域交流室を利用させて頂き、総数50名と賑やかなふれあいきいきサロンとなりました。尚、又20年余り実施している月2回の独居老人宅への友愛訪問見守り活動を目的としたふれあいランチ配食サービスも現在毎月60食と、その実績をあげております。そして、主任児童委員制度の発足と同時に毎月定期的子育てサークルやママクラブを立上げ民生委員児童委員の皆さんの応援もさることながら南保健福祉センターをはじめ地元の田迎、幸田両保育園の友好的な御支援を頂き現在は20組のお母さん方親子の楽しい子育てふれあいの場として喜ばれております。



今後共、校区の皆さんに期待される福祉の町づくりを目指して努力して参りたいと思っております。

## 田迎南校区



田迎南校区  
社会福祉協議会 会長  
山本宣親



## 土曜健康サロン予定表

12月10日	食と消化器	時 間	午前11時～12時
1月14日	食と感染症（免疫）	場 所	水前寺とうや病院管理棟
2月4日	食とアレルギー	*講師	松永 敏郎（医師）

内容や日程に変更がある場合がございます。  
また、初めて参加される方は事前にお問い合わせ願います。  
お問い合わせ先 096-384-3399  
地域健康増進室 河内・久保田・江藤

# 熊本市東1 地域包括支援センター 101(トウイチ)



健軍・砂取・泉ヶ丘 校区  
096-384-0022

担当:永村・上野・磯道  
窪田・濱中・甲斐・岡田

地域包括支援センターは、介護、健康、福祉、虐待防止、権利擁護など、高齢者の暮らしにかかわるあらゆる相談や問題に対応する「ワンストップ相談窓口」です。

※ 校区によって担当する地域包括支援センターが異なりますのでご注意ください。

### 熊本市中央3地域包括支援センター

白川・出水・出水南 校区 096-362-0065

### 熊本市中央4地域包括支援センターやすらぎの森

託麻原・帯山西 校区 096-375-1412

### 熊本市中央5地域包括支援センター和の華

西原・帯山 校区 096-387-8201

そのほかの校区については、

熊本市高齢介護福祉課 096-328-2311 にお問い合わせください。

## 認知症を理解しよう

親が認知症になったという事実を、子どもとしては冷静に受け止めることができない苦しみがあります。

また、家族の受け止め方が子どもたちにも大きな影響を与えていきます。

子どもの頃から認知症や障害をもった人たちのことを「思いやり」と「共生」の視点できちんととらえることのできる“心”を育てていきたいものです。

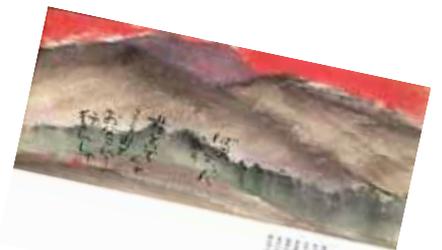
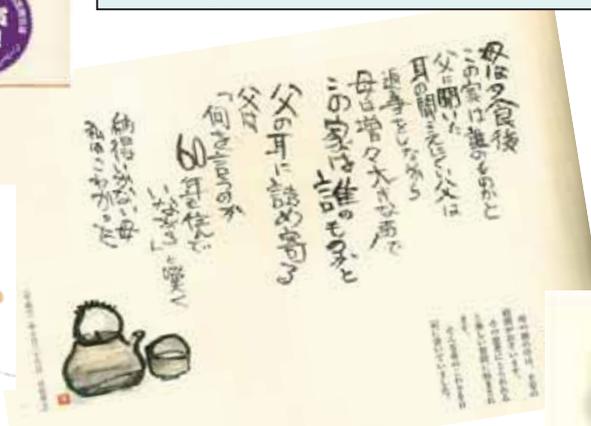
ご紹介する本は、現役介護者の方はもちろん、そうでない方にも是非読んでいただきたい心にしみる本です。



「いつだって心は生きています 大切なものを見つけよう」

認知症ケア研究会 作 中央法規出版 ¥1,260

認知症とは何かを知るための3つの物語や子どもと大人それぞれへ向けた解説を収録しており、また認知症当事者や認知症介護研究者からのメッセージも掲載



認知症者の母とともに「いっぱいごめん いっぱいありがとう」

岡上多寿子 著 木耳社 ¥1,260

先の見えない不安や社会と断絶したような孤独感、叱責後の無気力と自責の念、空しさと情けなさ…

認知症の母を約10年にわたって介護した著者が、去来する心情を絵と文章で表現した詩画集



老人保健施設 シルバーピア水前寺

# 入所だより

TEL 096-384-3399



表彰を受ける福島ミドリさん



桑野スミエさんと息子さん

祝100歳  
おめでと〜うございませ〜!!

シルバーピア水前寺 療養部では、現在入所されている2名の方が今年度100歳を迎えられ、熊本市役所の担当の方より、内閣総理大臣からの祝状と記念品

を贈呈されました。

福島ミドリさんの息子さんは、「母は、明治、大正、昭和、平成と四世代にわたる社会情勢を体験し、特に太平洋戦争では熊本市内が空襲に遭い、家財道具一式を失い、敗戦、復興と激動の時代を大変苦勞してきたことと思います。昨年8月に体調を壊し緊急入院しましたが、一命を取り留めることができました。そして9月20日に、めでたく100歳の誕生日を迎えることができ、家族一同誇りに思っているところです。」と話してくださいました。新しく2名が仲間入りして100歳を超える方は4名いらっしゃいます。これからは益々お元気に、笑顔で過ごしていただきたいと思っております。

## 一人一人の生活目標 〜立位訓練頑張るゾ〜

療養部では一人一人のケアプランをもとに、その方のニーズやりハビリ的視点に沿った生活目標カードというものを設けています。それを毎日の日課にして、職員と一緒に楽しく取り組んでいます。



いち、にい、さん

今年96歳になられた岡田さんの生活目標は、「手すりにつかまって立位訓練を10回行いましょう」と決めています。最初は職員が声掛けをしていましたが、今ではご自分からすすんで行い、職員が居室を通りかかると「今からするのでお願いしま〜す」と大変意欲的です。その成果もあってか96歳とは思えないほど足腰もすっかりされ、今日も元気に「いち、にい、さん…」立位訓練に力が入ります!

老人保健施設 シルバーピア水前寺

# デイケアだより

TEL 096-384-3399



## 家族会へのご参加

ありがとうございました!!

9月25日にシルバーピア水前寺デイ  
ルームにて家族会を開催致しました。暑  
い日曜日にも関わらず、18家族、総勢42  
名の方にご参加いただきました。

通所リハビリの一日の流れや、リハビ  
リの実施内容について説明させていただき  
ました。その後、言語聴覚士による嚥下  
機能の説明と解説、トロミが付いた飲み  
物の試飲等をしていただきました。その  
間、作業療法の一環として、ご利用の皆  
さまでフルーツポンチ作りを行いました。  
白玉だんごをこねたりフルーツを切った  
り、とてもおいしく出来あがりしました。

その後、皆さんで食事会。栄養部特製  
の松花堂弁当は大変好評でした。「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  
家族様の間  
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。

今回参加できなかったご家族の方にも  
来年は是非参加していただけたらと思っ  
ます。

今後もシルバーピア水前寺、通所リハ  
ビリテーション部をよろしくお願い致し  
ます。



## 祝 敬老

9月17日(土曜日)砂取校区第5町内  
子供会とのふれあい交流会が行われまし  
た。マルモのダンスを披露してもらい、  
「ずいずいずつころばし」の手遊びと  
じゃんけんゲームでお年寄りの方と手  
つないだり、じゃんけんをしたりして盛  
り上がりしました。最後に子供たちから寄  
せ書きやメッセージカードのプレゼント  
がありました。子供たちの笑顔と元気な

姿に、利用者の皆様も大変喜ばれていま  
した。



## 作品介绍

俳句

真木ミチ子さん

城内の 銀杏落葉の きりもなく  
ねんねこや 五木の里の 日暮れかな  
無花果を 籠一杯に 峠茶屋

絵手紙

下村 郁子さん



●清和会データ●

平成23年8～9月

水前寺とうや病院	外来	延べ患者数 2,528人 (1日平均 58.9人)
	入院	延べ患者数 7,627人 (1日平均 125.1人) 平均在院日数(一般病棟) (平成23年7～9月) 19日
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数 3,972人 (1日平均 65.1人)
	通所	延べ利用者数 2,424人 (1日平均 41.1人)
在宅ステーション水前寺	居宅	延べ計画件数 381件
	訪問看護	延べ訪問人数 300人 (1日平均 6.4人)
	訪問介護	延べ訪問人数 2,151人 (1日平均 35.3人)

水前寺とうや病院 外来担当医師表

平成23年12月1日現在

	月	火	水	木	金
午前	神経内科・内科	内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科
	寺本 仁郎	東野 裕司	松永 敏郎	福田 安嗣	寺本 仁郎
	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	消化器内科・内科	消化器内科・内科	呼吸器内科・内科
	中西 美智子	福田 安嗣	徳永 智子	松ヶ迫 貴	中西 美智子
	循環器内科・内科	消化器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	消化器内科・内科
	松永 敏郎	松ヶ迫 貴	彌永 千絵子	長谷川 智子	徳永 智子
午後	内科	内科	内科	内科	内科
		依光 里香	依光 里香		依光 里香
	内視鏡	徳永 智子	徳永 智子		
	エコー	松ヶ迫 貴	松ヶ迫 貴		
	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科	神経内科・内科	消化器内科・内科
	寺本 仁郎	中西 美智子 (予約制)	熊本大学	寺本 仁郎	松ヶ迫 貴
内科	内科		内科		
	依光 里香	依光 里香	依光 里香		
	禁煙外来	禁煙外来	禁煙外来		
	中西 美智子		松永 敏郎		

※担当医・曜日を変更する場合があります。

診療案内

診療科目	内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科	
受付時間	午前 8:30～11:30	午後 1:00～5:30
診療時間	午前 9:00～12:00	午後 1:30～6:00
休診日	土曜日・日曜日・祝日(但し、急患の場合はこの限りではありません)	

- 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。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業の健診も行っております。
- 産業医お引き受けいたします。

交通アクセス

熊本市バス			
バス停	行先	系統番号	
水前寺本町 (水前寺とうや病院前)	交通センター	子2、子3	徒歩0分
	烏ヶ江・画図橋・水前寺島居前	子2、子3	
北水前寺 (熊本県青年会館前)	上熊本駅	上4、上5	徒歩3分
	昭和町	子5	
北水前寺 (北水前寺五差路付近)	小峯営業所	味4	徒歩3分
熊本市営バス			
バス停	行先	系統番号	
北水前寺 (北水前寺五差路付近)	小峯・三山荘	味4、味5	徒歩3分
	交通センター・蓮台寺	西1、味4	
熊本市電			
国府電停または水前寺公園電停			徒歩10分
JR豊肥線			
水前寺駅			徒歩12分



編集後記

職員旅行で「呼子」に行ってきました。朝市で値段交渉して一夜干しのイカを買い、昼食でイカの活き造りやイカシューマイに舌鼓を打ち、ビールにお酒で楽しい旅行でした。企画して下さいました委員の方にお礼を言いたいと思います。楽しい旅行ありがとうございました。  
次号(38号)は平成24年2月1日発行です。

発行 医療法人 清和会  
(水前寺とうや病院内)  
〒862-0950  
熊本市水前寺5丁目2-22  
Tel096-384-2288  
E-mail: seiwakai@tohya.or.jp  
URL: http://www.tohya.or.jp



- 公平で適正な医療を受ける権利  
患者さまの経済的・社会的地位、年齢、性別、疾患の種類にかかわらず、平等で適切な医療を受ける権利があります。
- 医療上の情報、説明を受ける権利  
患者さまが診療録の開示を求め、検査や治療の目的・方法・内容・危険性・予後および症状の経過に関して説明を受ける権利があります。
- 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利  
患者さまの自由な意思により、治療や検査を選択または拒否する権利があります。また、患者さまや家族の方が医師や病院を選び、セカンドオピニオン(主治医以外の医師に相談すること)を受ける権利を尊重しています。
- プライバシーが保障される権利  
患者さまの承諾なくして、患者さまに関する情報を診療に關与する医療従事者以外の第三者に開示されない権利があります。
- 個人の尊厳が保障される権利  
患者さまの個人としての人格、価値観は尊重され、その尊厳をもってその生をまっとうする権利があります。

水前寺とうや病院 患者さまの権利