

たいざんぼく

第41号
平成24年
8月15日発行

医療法人 清和会

・水前寺とうや病院
・平成とうや病院

・老人保健施設シルバーピア水前寺
・特定施設シルバーピアグラウンド通り

・在宅ステーション水前寺
・地域交流推進室



第3回とうや病院グループ医療福祉研究発表会

7月14日、とうや病院グループ医療福祉研究発表会が開催されました。

年に1回開催されるこの研究発表会も3回目を迎えました。今回は、「コラボレーションによる効果を認識する」というテーマを設けて研究発表を行い、約270名の職員が参加しました。

第1部の研究発表会では、水前寺とうや病院から事務部、リハビリ部、回復期リハ病棟の3演題と、平成とうや病院から一般病棟、回復期リハ病棟の2演題、2施設共同で栄養部、歯科衛生士の2演題、シルバーピア水前寺から療養部、通所リハビリ事業所、訪問リハビリ事業所の各4演題、そしてシルバーピアさくら樹の同居部から1演題の計12演題の発表がありました。また地域交流推進室の年

間活動報告もありました。

各部署が多くの部署と繋がりをもちコラボをしていることで、よい効果が出ていることを再認識しました。

第2部の特別講演では、「法人グループで拓く道 ～日米の医療変化から～」をテーマに社会医療研究所 所長 岡田玲一郎氏に講演していただきました。米国視察による日本医療との違いや、法人グループで拓いていく為に必要な考えと行動について、そして最後は、岡田氏の好きな言葉『為せば成る 為さねば成らぬ ナニゴトモ』で締め括られました。これからのとうやグループが心得ておかなければならない内容であり、組織として今一度考え直す良い機会となりました。

教育委員会 草野隆夫

優秀な発表について審査し表彰を行いました。

★最優秀賞（1題）

「入所者の食を支える取り組み～口から食べる喜び～」
老人保健施設の入所者が超高齢化になり、「口から食べる」ことは大きな課題である。療養部・リハビリ部と栄養部スタッフのコラボによるリスク回避の効果があり、利用者が美味しく楽しい食事ができるようになった取り組みについて発表
老人保健施設シルバーピア水前寺 療養部 松本智子

★優秀賞（2題）

「回復期リハ病棟におけるリハビリ栄養の取り組み」
回復期リハ病棟において、経鼻経管栄養から経口に移行し、自力摂取が可能になった事例を報告し、これまでの取り組みと今後の課せられた取り組みについて発表
医療法人清和会 栄養部 明石真奈

「回復期リハ病棟における情報共有に関する取り組み」
回復期リハ病棟において、病棟とリハビリストッフの情報共有不足と回復期リハ病棟としての意識不足を感じ、いろいろな取り組みを行い、アンケート調査から見えてきた事について発表
平成とうや病院 回復期リハ病棟 島森雅子

清和会 理念

IDENTITY 個人の尊重 ～ FOR YOU あなたのために ～

基本方針

水前寺とうや病院
シルバーピアグラウンド
在宅ステーション水前寺
地域交流推進室

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・福祉が一体となつた、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つ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。

平成とうや病院

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、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるよう病院機能を維持します。
4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

患者さまの権利

1. 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。
2. 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る権利、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。
3. 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。
4. 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関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。
5. 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、個性は尊重され、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。



平成とうや病院では今年の2月から、毎月第4木曜日に「生活習慣病教室」を開催しています。地域のみなさまや入院患者さま、ご家族さまに参加していただき、さまざまな病気の予防や治療・療養について、専門の医師や職員がわかり易く講習しています。

教室生の募集や進行のアドバイスなどは清和会地域交流推進室の協力の下、毎回協働で教室を開催しています。

教室の様子は、みなさん大変熱心に参加され、質問も多数あり、大盛況のうちに回数を重ねているところです。「参加できなかった教室があるのも、もう一度開催して欲しい」との嬉しい要望が聞かれることもあります。

現在は、教室後のアンケートを参考に職員が案を出し合い、教室の内容を計画しています。生活習慣病に限らず『腰痛教室』や『特定健診と検査』などを組み込み、盛りだくさんの教室になってきました。今後も内容を充実させて、教室を継続していきたいと思っています。みなさまからのご意見やご指導をよろしくお願いいたします。

【これまでの開催内容】

- 高血圧教室
 - 高血圧がなぜ起きるのか？
 - 減塩食の工夫について
 - 高血圧の治療について
 - 高血圧の薬について
 - 血圧計の種類と計測の仕方
- 糖尿病教室
 - 糖尿病が発症する要因
 - 合併症の怖さ
 - 1単位の量を見て確かめよう
 - 食事療法のポイント
- 腰痛教室
 - 腰痛の原因について
 - 腰痛を予防する生活習慣
 - 理学療法士による腰痛予防体操
- 特定健診と検査
 - 特定健診とはどんなもの？
 - 受診とその流れ
 - 検査項目について

生活習慣病教室 次回のお知らせ

※8月はお休みとなります。

テーマ：脂質異常症について
 開催日時：9月27日（木）午後3時～4時
 場所：1階地域交流室
 対象：どなたでも参加できます
 お問い合わせ：096-379-0108（平成とうや病院 事務部）

管理栄養士の
お助けレシピ！

具たくさんけんちん汁

生活習慣病教室では実際に具無しの汁物と飲み比べて味の違いを確かめました☆

高血圧になる危険因子のひとつに塩分の摂り過ぎ（1日に11～13gの塩分を毎日摂っていると言われていた）が考えられます。

- ・1日の食塩摂取量を男性は9g未満・女性は7.5g未満に抑えるよう心掛けましょう。（日本人の食塩摂取基準 2010年版）
- ・高血圧と診断されたら6g未満に制限するよう努めましょう。（高血圧治療ガイドライン 2009年版）

- (材料) 2人分 1人分の栄養素
 熱量 80 kcal 塩分 0.9g
- 絹ごし豆腐 80g (中 1/5丁)
 - さといも 中 1個
 - 油揚げ 小 1/3枚
 - ごぼう 1/5本
 - 大根・人参 各 2cm程度
 - 干しいたけ 1枚、万能ねぎ 適宜
 - サラダ油 小さじ1、だし汁 1カップ
 - 塩少々 (0.6g)
 - 薄口醤油 大さじ 1/2



作り方

- ①水に昆布を入れてしばらくおき、火にかけて沸騰直前にかつお節を入れてだしをとる。
- ②豆腐はさいの目に切って水を切る（または、粗くくずす）。干しいたけは水に戻してうすく切る。大根・人参・さといもはイチョウ切り、ごぼうは笹がき、油揚げと万能ねぎは小口に切る。
- ③ネギ以外の野菜をサラダ油で炒め、だし汁を加えて材料が軟らかくなるまで煮る。
- ④豆腐と揚げを加えて火が通るまで煮込み、塩・薄口しょうゆで調味する。
- ⑤お好みで万能ねぎを散らす。

レシピのポイント

具をたくさん入れることで減塩につながります

いろいろな種類の食品を一緒に煮込むとうま味が生まれます。そうすると味付けの塩分を控えてもおいしく食べることができます。

また、具が多いために調味した汁の量が少なくて済み、減塩につながります。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富であり血圧のコントロールに有効です。

汁に入れることでたっぷり食べることができます。



看護部新人研修の様子

3病棟の新人看護師です
よろしくお祈いします！



院外研修（済生塾）コミュニケーション技術の研修風景

4病棟の新人介護士です



武部 勝文

平成とうや病院は、先輩方も優しく充実した研修制度があるため、初めてこの仕事に就いた私でも、仕事に早く慣れる事ができています。これからも、より高い技術を習得できるように励んでいきたいと思ひます！



菅田 吉訓

病院で初めて勤める私にとって“回復期”この言葉を聞いても理解し難い、というのが正直な感想でした。しかし新人研修や勉強会、日々の業務を経て少しずつですが言葉の意味がみえてきました。

病気への処置は勿論のこと、リハビリへ重きをおき、それぞれの目標に向かう先輩方の姿勢は新人の職員として、とても刺激を受けています。これからも細部への気遣いを忘れずに平成とうや病院の一員として努めたいと思ひます。

平成とうや病院看護部には、今年度新たに10名のスタッフが加わりました。3病棟に新卒者3名を含む看護師6名、4病棟に介護福祉士1名と介護士2名の新しい仲間が加わり、日々明るく元気に患者さまの看護に取り組んでいます。

開院2年目となった4月は、初めて新卒看護師3名を迎えました。新人教育ガイドラインに沿ってプリセプターシップの導入を行い、新人スタッフのサポートに努めています。また、院内研修や院外研修への参加も随時行っており、看護部全体で知識や技術の向上に力を入れています。

例えば、済生会熊本病院で毎年行われてい

る『済生塾』へ毎回新人看護師と共に先輩看護師も参加しています。新人看護師が自信を持って看護の現場で活躍できるように、卒後研修の充実を図っています。

また、看護師が働きやすい職場作りにも取り組んでおり、皆が生き生きと働いています。今後は、アンケートを実施し患者満足度や職員満足度の向上に努めていきたいと思ひます。

これからもスタッフ共々、患者さまお一人お一人に応じた質の高い看護を提供していききたいと思ひます。看護職員全体で一丸となり努力して



介護研修風景

リハビリのたより

～今回は水前寺とうや病院から～

回復期リハビリテーション病棟が行っている活動を紹介したいと思います。回復期リハ病棟では、患者さまの寝たきり予防のために、リハビリの時間とは別に1日2回患者さまに離床の機会をつくり、体操やレクリエーション・茶話会などの活動を行っています。その活動の一環で、昼食前には「お口元気体操」を行っています。この体操は、口の動きを円滑にする、唾液を出しやすくする、誤嚥の予防などの目的があり、多くの方に実践していただきたいと思います。

それでは、「お口げんき体操ワン・ツー・スリー」を紹介します。是非、食事前にやってみてください！

歯や口は、食べることはもちろん、話す、飲み込む、呼吸するなど、とても大切な役割があります。大切なお口をいつも元気しておくためにも、家庭みんなで口の体操をしてハツラツ元気になりましょう！

お口げんき体操 ワン・ツー・スリー



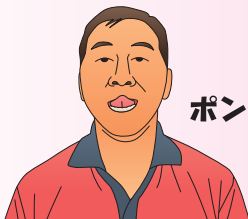
5 舌の運動



①口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりします。2回繰り返します。

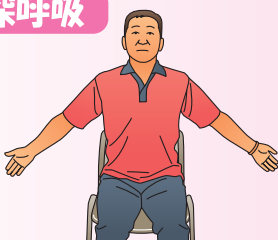


②舌の先でくちびるをゆっくりなめます。(左回り1回 右回り1回)



③舌全体を上あごに吸い上げ「ボン」と音を出します。2回繰り返します。

6 深呼吸

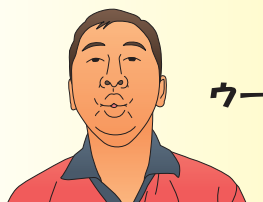


鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。

3 くちびるの運動

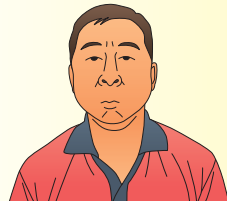


①くちびるをできるだけ横に広げて「イー」と声を出します。2回繰り返します。



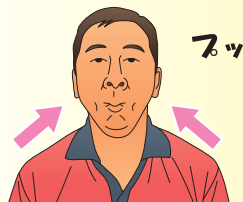
②くちびるをできるだけすぼめて「ウー」と声を出します。

4 ほほの運動



①片方ずつほほをふくらませます。

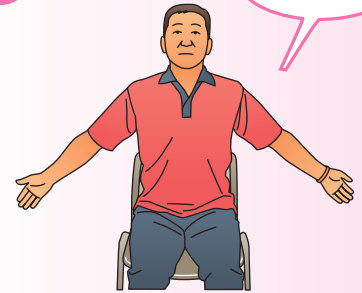
②両方のほほをふくらませます。



③両手をあてて「プッ」とつぶします。

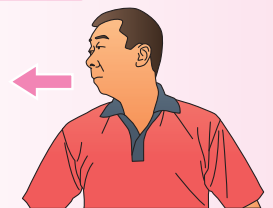
1 深呼吸

start!

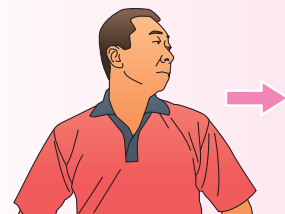


鼻から息を吸い込んで、口をすぼめてゆっくり、ゆっくり息を吐きます。2回繰り返します。

2 首の運動



左右を向きます



首を回します。左に1回、右に1回



管理者 兼 入居部長
大津 美和子

昨年より皆さまにお伝えしておりました「特定施設シルバーピアグラウンド通り」が7月24日、遂にオープンいたしました。

「個人の尊重」For You あなたのために」の法人理念のもと、入居者さまに心身ともにリラックスしていただけるような住み心地の良い空間で、一人ひとりに応じた自立生活を送っていただけるよう援助を行います。

プライバシーを重視した完全個室、その中で入居者さまらしい生活をサポートし、その方が持つ身体機能が低下しないように、健康体操やレクリエーション、季節に合わせた行事などをを行い、生活の中を「楽しみ」を取り入れ



熊本市中央区上水前寺1丁目6-5
電話 096-386-0020

ていきたいと考えております。

また、熊本市より「特定施設入居者生活介護」事業所の指定を受けておりますので、入居者さまの介護度に合わせて、入浴や排泄、食事、清掃などのサービスを提供することができま

す。運営母体となる水前寺とうや病院等と連携し、看護師や介護職による毎日の健康チェックを行います。そして、介護職員が24時間常駐しておりますので、急な体調の変化にも迅速に対応いたします。

入居者さまに安心して、安全な生活を送っていただけるよう、職員一同努力してまいりますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

引っ越しました



在宅ステーション水前寺（居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、訪問看護事業所）、地域交流推進室は、特定施設シルバーピアグラウンド通りの1階へ移転いたしました。

知ってほしいな！ くすりの豆知識

水前寺とうや病院 薬剤部長 益山 貞隆

薬の正しい服用について 32 胃腸薬⑨（整腸剤における善玉菌と悪玉菌について）

前回、腸内環境を整える生菌薬について説明しましたが、今回はその具体的な腸内細菌について説明したいと思います。

腸内細菌をそのはたらきによって分類すると、善玉菌と悪玉菌の2つに分けられます。これらの菌は、腸内で共存しています。そして、善玉菌が優位の状態でヒトの健康は保たれています。しかし、食生活の乱れなどでこのバランスがくずれると、様々な病気の原因となります。更になんか、心臓病、アレルギー、認知症のような病気との関連性も高いと分かっています。

では、善玉菌が優位の状態を保つためにはどのようにすれば良いのでしょうか。

まず、善玉菌を増やすことについて説明します。ビフィズス菌は善玉菌の代表で、1番の栄養は、オリゴ

糖やでんぷんです。これらを分解することによって乳酸を生成して、腸内を酸性側に傾かせ、悪玉菌が増殖しにくい環境を作ります。

従って、善玉菌を増やすにはオリゴ糖や、オリゴ糖を豊富に含む食品（大豆、たまねぎ、納豆等）を積極的に食べることが大事です。当然ながら、ビフィズス菌が入ったヨーグルトなどの乳酸菌製品や発酵食品を摂取するのも良いでしょう。毎日続けて食べることで、ビフィズス菌の増殖が続き、腸内環境がより良好に保たれます。

最後に、悪玉菌を減らすことについてです。悪玉菌にとって最高の栄養はたんぱく質と脂肪です。また、ストレスも大きく関係していると言われてるので、ストレスに負けない体を作り、低タンパク・低脂肪の食事を心がけましょう。

善玉菌と悪玉菌の違い

善玉菌	<ul style="list-style-type: none"> ・ビフィズス菌、カゼイ菌など。 ・腸内を酸性にし、悪玉菌の増殖を抑え、外から入ってくる有害な菌を撃退し、免疫力を高める。 ・好物は、食物繊維・オリゴ糖・でんぷん。
悪玉菌	<ul style="list-style-type: none"> ・常在菌は、大腸菌、ウェルシュ菌など。 ・体外から取り込む細菌は、黄色ブドウ球菌、腸炎ピブリオなど。 ・腸内を腐敗させたり、発がん物質や毒性のある有害物質を作り出す。身体の抵抗力を弱め、下痢や便秘を引き起こす。・好物は、肉類・脂肪分。

松永診療部長の



水前寺とうや病院で毎月開催されている土曜健康サロンの内容を連載しています。



買って飲む水

ミネラルウォーター

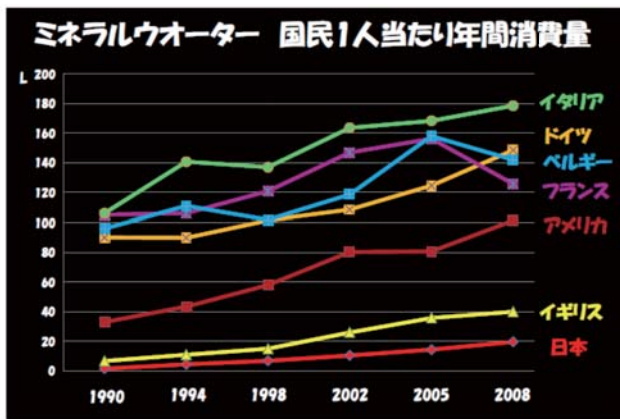
毎日、暑い日が続く、体も重たく感じられる季節ですが、皆さまは如何お過ごしでしょうか？

今年は原発停止の問題も絡み、節電が求められ、エアコンの温度を高め設定する一方で、暑さに順応できず、脱水・熱中症の発症が危惧されます。その予防には小まめな水分補給が有効とされますが、ただ水分を摂取するのではなく、ミネラル分を多く含んだ水を摂取した方が、美味しく、体内吸収も良くなること示されています。

ミネラルウォーターの消費量

1990年頃までは、一部の人を除いて水を買って飲む習慣はなく、ミネラルウォーターと言えば、ウイスキーの水割りに利用する水として認知される程度でした。買って飲むミネラルウォーターが一般化する切掛けとなったのは昭和58年（1983年）に発売された「六甲のおいしい水」と思われます。その後、法令の改定（熱処理の問題など）があり、海

外からのミネラルウォーターの輸入も解禁され、右肩上がりで消費は拡大しています。最近では国民1人当たり年間約20ℓまで伸びましたが、イタリア（ヨーロッパ諸国はミネラルウォーターの消費量が多い）に比較すると10分の1程度です。興味深いのは日本と同じ島国であるイギリスは他のヨーロッパ諸国に比較して消費量が極端に低いことです。国境を接する国々では水に関するトラブル・紛争が多く（英語の rival は river から派生したそうです）、水に対する国民意識が高いことが影響しているのかもしれない。



ヨーロッパのミネラルウォーターは無殺菌が基本ですが、日本では殺菌した水を飲むのが一般的です。湧き水も煮沸無しに飲むにはちよつとした勇氣が要ります。小さい頃から水道水以外は雑菌が多いので飲んではいけませんと教え込まれたせいでしょうか？そのくせ、殺菌目的に投与された塩素から派生するトリハロメタン（煮沸で除去される）に発がん性があると騒いでいる変な人種です。

チャレンジ！ 間違い探し

くまくんとうさぎちゃん、夏になったので海で楽しく遊んでいます。あれ？左右の絵には違いがあるみたいですよ。8つの違いを探してみましょう。（答えは11ページ目にあります）



日本人が水を買う動機は嗜好（美味しさ）と安全（と思っている）にあるように思われますが、ヨーロッパでは健康のために飲むのが基本のようです。自然の恵みの水には生命が宿り、それを殺菌して飲むという発想自体が無いようです。従って源泉周囲十数キロの管理は極めて厳しく、工場、住宅の建設は認められず、農地での農薬の散布も禁じられているようです。日本で保水層となる山を削ってゴルフ場を建設し、除草剤を散布するのと対照的です。

○水の硬度の食文化への影響

ミネラルウォーターはカルシウム（Ca）やマグネシウム（Mg）含有量の多い硬水と少ない軟水に分類されます。日本の水の多くは硬度20〜50の軟水が多いのが特徴です。これは国土が狭く、降った雨が地層（帯水層）を移流する時間が短いためと思われれます。

熊本市は阿蘇に降った伏流水（地下水）を利用していています。阿蘇から地下を移流するのに数十年を要するため、日本の水としては硬度高めめの60程度になります。また帯水層の地質も硬度に影響します。石灰岩を含んだ地層から採取される沖縄や岩手の龍泉洞の水は移流時間が短くても硬度が高くなります。

一方で海外、主にヨーロッパから輸入されるミネラルウォーターの多くは硬水が多いのが特徴です。これはアルプス山脈を起源とする水脈が多く、ゆっくりと時間を掛けて湧出するためと思われれます。加えてアルプス山脈は、大陸と大陸がぶつかつて出来た山脈です。山の上で海に生息していたアンモナイトや三葉虫の化石が見つかっており、海（テチス海）が隆起したと考えられ、地層に多量のCa・Mg（海

水に多い）を含んでいるためと思われれます。有名なエジアンは硬度304ですし、コントレックスに至っては硬度1468にもなります。

水の硬度は食文化にも影響を与えています。和食の特徴は「だし」ですが、だしのうま味を上手に引き出すためには軟水が適しています。硬水ではうま味成分のアミノ酸がCaと結合してアクとなつて出ていくからです。炊飯にも軟水が適しており、Ca濃度の高い硬水では御飯がパサパサになります。逆にお肉をゆつくり煮込んで作るシチューには、硬水が向いており、肉を硬くする成分がアクとして抜け出して柔らかく仕上がるそうです。

お茶を入れるには軟水が良いとされます。お茶に含まれるタンニンがCaと結合すると折角の風味が失われてしまうからです。逆に深煎りのコーヒーを入れる場合は、苦みを程良く消してくれる硬水が好まれるようです。水の質にこだわる代表格として日本酒があります。Ca分の少ない軟水ではアルコール発酵がゆつくり進み、フルーティーな甘口のお酒が出来るのに対して、Ca分を多く含む硬水ではアルコール発酵が速やかに進み、辛口のお酒が出来るそうです。水の質で味が大きく左右されます。

今回は、買って飲む水（ミネラルウォーター）を取り上げました。日本人はCa・Mgの摂取が少ないと指摘されています。Ca不足は骨代謝異常を、Ma不足は糖代謝異常に関連していると報告されています。日本人にとって水は身近過ぎて、限りある資源としての認識が甘いのが実情です。今一度、水の利用・摂取法に関して再考されてみては如何でしょうか？

第19回 競輪場通り商学会夏祭り

7月18日（水）17時より、第19回 競輪場通り商学会夏祭りが開催されました。

会場となった競輪場通り前バス停の上には、老若男女、たくさんの方で大賑わい。浴衣姿の子もちらほら。これぞ夏！とても楽しい夜となりました。

帯中吹奏楽部やりんどう太鼓の演奏、バトンダンスやフラダンス、ジュースの早飲み、盆踊りなど盛りだくさんでした。



水前寺とうや病院からも10名のスタッフが売り子としてお手伝いしました。



第17回 健康フェスタのご案内

テーマ：みんなでつかもう！健康金メダル

9/29
土曜日
開催

時間：午前10時～午後2時
場所：水前寺とうや病院
シルバーピア水前寺

ゲスト：田中祥子さん（民謡歌手）
医師講話：脳卒中にならないようにするには
（水前寺とうや病院 院長代行 外村洋一）



ステージ以外にも バザー、健康相談、栄養相談、体力測定など内容盛りだくさん！
お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

老人保健施設
シルバーピア水前寺

入所だより

TEL
096-384-3399

新たな取り組み 〜リハレク〜

療養部では、普段行っているレクリエーションに加えて、2ヶ月前よりリハビリスタッフを中心としたレクリエーションが始まりました。その時々で目的を変えながら、対象者を考慮して行っています。

今回は、日常生活において活動量が少ない方を中心に、体を使って集中し、楽しい時間を過ごしていただくことを目的に「風船バレー」を行いました。準備運動をして体を柔軟にした後に、『あじさいチーム』と『なでしこチーム』にわかれ、チーム対抗戦を行いました。

入所者の方達は、普段はあまりみられない真剣な顔やとてもいい笑顔をされていたりしました。風船バレーは、普段の生活の中でみられない集中力や、風船を拾おうとする動作は上肢、体幹のバランスを活かすことになり、本人様の能力が発揮できていました。

また、自分の所に来た風船を上手に相手チームに返されたり、ネットぎわのボールを必死で拾われる姿もみられ、なかなか勝負がつかない白熱した試合になりました。



食フェア

天草へようこそ！

6月の食フェアは、「天草へようこそ！」というテーマで開催しました。牛深ハイヤの音楽に合わせ大漁旗を飾り、職員がハッピーを着ておもてなし。みなさん、天草にいるような雰囲気の中で美味しそうに郷土料理を召し上がっておられました。



老人保健施設シルバーピア水前寺
通所リハビリテーション事業所

デイケアだより

TEL
096-384-3399



食フェア開催
今回は、梅雨のジメジメとした
雰囲気吹き飛ばそうと、元気の
出る「うな丼」と瑞々しいフルー
ツバイキングをご用意しました。
職員も夏らしく、ハワイアンの
恰好でお迎えしました。氷上に飾
られた涼しげなフルーツを前に暑
さも和らぎ、うな丼も美味しかつ
たと喜ばれていました。



バスハイク 熊本新港へ

七月十七日から二十三日
にかけて、外出レクリエー
ションで熊本新港へ行つて
きました。
天候もなんとか味方して
くれ、利用者さまも「昔は
よく友達と出かけたもんな
ら」と思い出を振り返った
り、歌を歌うなどして懐か
しくも楽しい時間
を過ごすことができました。
今回参加して頂
いたボランティア
の皆様には大変お
世話になりました。
職員一同お礼
申し上げます。

新人紹介

通所リハビリに
新しい仲間が増えました。

入浴介助



谷川 淳乃

介護士



若松 美紀

安全で安心な介護サービスができるよう
頑張っていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



作品介绍

線路沿い 野ノ花 小花さきみだれ
梅雨どきに ひらひらひらと ちやうが舞う
煙りなびかせ キカンシャ走る
花いちりに 静かに宿る
伊藤カズエさん

地域交流推進室

特定施設シルバーピアグラウンド通り内 TEL 284-1025

サロンあちら・こちら②

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。
地域交流推進室は、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、託麻原校区と出水校区の方に、サロン活動についてお伺いしました。

託麻原校区 生き生きサロン「和み会」



お陰様で私共の生き生きサロン「和み会」も四年と四ヶ月を迎え、最近では、スタッフも入れると三〜四十名の参加者です。
振り返ってみます

と、目的、趣旨は理解しておりましたが、暗中模索の状態でした。何とか集って楽しかったと言って頂く為に、最初は手作りおはぎを囲み、昔話、殊に物資不足、食料不足の戦後の苦労話から始まり、みんなの共通する話題で弾みました。最後に「今日の復興を招いて、文化生活が営まれるのも、皆さんの並並ならぬ努力の、お陰様です。どうぞお互いに助け合い、支え合って、元気で長生きしましょう。」と結んだことを覚えています。おはぎも、お漬物も、とてもおいしいと喜んでもらえたので、一寸、自信に繋がりました。

回を重ねる毎に、多くの方々のアドバイスを頂き、折角のチャンスを逃しては勿体ないと頑張ったことは、間違いありません。その都度、地域交流推進室や支援センターの皆さんの御紹介や、御案内にて講師の先生方に判り易く、勉強させて頂きました。
ある時は、資産・遺産に関する法律相談。又ある時は趣を変えて、ビデオ鑑賞（綾小路きみまろ・三遊亭歌之助）等、お腹を抱えて笑う場面もありました。



託麻原校区 9 町内 二子石輪

音楽療法士による演奏では、懐メロから小学唱歌まで、口を揃えて歌いました。最近では、お座敷小唄の替え歌で、「ボケます小唄」「ボケない小唄」も合唱しています。幸い参加者の中に、ハーモニカ演奏を得意とされる方がおられるので、全員で大合唱です。引き籠りがちだった方々が、お隣り同士で話をされ、食事をしながら楽しかったと喜んで下さることが、私達にとって何よりの喜びです。

最近では、後片付けを手伝って下さる方も出て来られ有難いことですし、我々スタッフが願っていることでもあります。四月のお花見弁当に始まり、十二月の年忘れ食事会（オードブル十種類以上）、又、二ヶ月に一度催す際の昼食も愛情のこもった手作りです。やれば出来るのです。

いつまで体力的に続くか判りませんが、生涯教育、生涯学習、そして生涯現役こそが、健康の源であることを信じ、お手伝いさせて頂きたいと思っています。今後とも、御支援の程、よろしくお願い申し上げます。益々の御発展を念じております。

出水校区 「心と体のイキイキ教室」



毎月第4水曜日午前10時「出水地域コミュニティセンター」で、「心と体のイキイキ教室」を開いています。
会員25名の方が集まってこられ、保健福祉センター、包括支援センター、水前寺とうや病院地域交流推進室の

協力で「血圧測定・健康相談」が始まります。その後、「むかしの懐かしい童謡」や「健康体操」などで体をほぐし、年間計画に沿って活動しています。

今年、水前寺とうや病院のお世話で「ペットボトルのキャップ」を集め、「ポリオワクチン」製造の財源になることに協力したので、「感謝状」をいただきました。参加者の方々の小さな善意がこのような形で現れ、喜んでおられました。今後も続けていきたいと思えます。

水前寺とうや病院は、医療と地域福祉の多面にわたり益々充実され、地域に根付く（泰山木）であり、「安心・安全で健康」なまちづくりの大きな力であります。本年4月、政令指定都市の発足で砂取校区も中央区に編成された機会に、緊密な連携を図り高齢者の福祉・支援活動に助力いただきますようお願いいたします。

出水校区社会福祉協議会
会長 松原健治



ありがとうございます
砂取5町内 有隣会（老人会）さまより、雑巾を寄贈していただきました。各部署にて使用させていただきます。誠にありがとうございます。

田迎界隈ばさるく

Vol.2

番外編
～南区ばさるく～



最西端 うじぐちまち 海路口町
島原湾に面しています



南区の特色

- ・加瀬川や緑川などの一級河川が東西を貫通
- ・雁回公園や塚原古墳公園などの拠点的な公園緑地を有する自然豊かな地域
- ・半分以上を農地が占め、きゅうり・メロン・トマト・ナス・花きなどの栽培が盛ん
- ・城南工業団地、流通業務団地、JR九州の熊本総合車両所などがあり、熊本市の製造業、運輸業の中核を支える地域である（熊本市役所ホームページより）

南区データ

人口は 122,600 人
(東京都中央区と同じくらい)
面積は 109.76km²
(東京ディズニーランド約 215 個分)



最北端
平成1丁目
豊肥本線沿い



ゴルフ場の中
でした!
最南端
城南町藤山
くまもと城南CC内



最東端
わにせ
城南町鰐瀬
南熊本変電所近く

水前寺 とうや 病院	外来	延べ患者数	3,754 人
		(一日平均)	60.6 人
水前寺	入院	延べ患者数	11,299 人
		(一日平均)	124.2 人
		一般病棟平均在院日数	18 日
シルバー ピア 水前寺	入所	延べ利用者数	6,001 人
	(一日平均)	65.9 人	
水前寺	通所	延べ利用者数	3,821 人
		(一日平均)	42.0 人
在宅 ステー ション 水前寺	居宅 訪問 看護	計画件数	578 人
		延べ訪問人数	404 人
		(一日平均)	5.9 人
水前寺	訪問 介護	延べ訪問人数	3,167 人
		(一日平均)	34.8 人
		延べ訪問人数	3,167 人
平成 とうや 病院	外来	延べ患者数	885 人
		(一日平均)	14.3 人
	入院	延べ患者数	7,004 人
		(一日平均)	77.0 人
		一般病棟平均在院日数	20 日

清和会データ (平成24年4月～6月)



KKT医療ナビ!

Dr.テレビたん






熊本県民テレビDr. テレビたん7月28日(土)の放送で清和会が紹介されました。

今回は、水前寺とうや病院と平成とうや病院のほか、新しく開設した特定施設シルバーピアグラウンド通りが紹介されました。

この日の放送を見逃した方も、サイト内の水前寺とうや病院のページまたは平成とうや病院のページで観ることができますので、ぜひチェックしてみてくださいね!

間違い探しの答え
 箱か石の前(後)、真珠の玉の大き
 >らげの目、>らげの足、カニのハサミの大きさ、ま
 トラカルの浮き輪、>ま<んのゴ>ール、>白い魚の目、



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 13:30～17:30

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 13:30～18:00

水前寺とうや病院 / 清和会本部

お問い合わせ・外来予約は

〒862-0950 熊本市中央区水前寺5丁目2-22

E-mail:seiwakai@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

▶▶ 096-384-2288

【外来担当医師表】

平成 24 年 8 月 15 日現在

	月	火	水	木	金
午前	内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科
	東野 裕司	福田 安嗣	寺本 仁郎	福田 安嗣	外村 洋一
	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	循環器内科・内科	消化器内科・内科	呼吸器内科・内科
	中西 美智子	外村 洋一	松永 敏郎	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	呼吸器内科・内科
松永 敏郎	松ヶ迫 貴	濱本 淳二	長谷川 智子	濱本 淳二	
内視鏡	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴	山邊 博	松ヶ迫 貴
エコー	松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴		松ヶ迫 貴
午後	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
	依光 里香	中西 美智子 (予約制)	熊本大学	寺本 仁郎	松ヶ迫 貴
	循環器内科	内科		内科	
熊本大学	依光 里香		依光 里香		
禁煙外来	中西 美智子		松永 敏郎		



最寄のバス停	水前寺本町 (水前寺とうや病院前)	徒歩	0分
	北水前寺 (熊本県青年会館前)	徒歩	3分
	北水前寺 (北水前寺五差路付近)	徒歩	3分
市電	国府電停または水前寺公園電停	徒歩	10分
JR	水前寺駅	徒歩	12分

- 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。



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 13:30～17:30

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 13:30～18:00

平成とうや病院

お問い合わせ・外来予約は

〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15

E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

▶▶ 096-379-0108

【外来担当医師表】

平成 24 年 8 月 15 日現在

	月	火	水	木	金
午前	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
	増永 愛子	森 孝志	熊本大学	増永 愛子	森 孝志
	循環器内科・内科	リハビリテーション科		代謝内科・内科	リハビリテーション科
	堀尾 英治	依光 茂太		今野 由美	依光 茂太
内視鏡			東 洋一郎		
エコー	堀尾 英治		東 洋一郎		
午後	循環器内科・内科	循環器内科・内科	消化器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科
	堀尾 英治	齊藤 忠興	東 洋一郎	齊藤 忠興	熊本大学
				代謝内科・内科	
			今野 由美		



最寄のバス停	田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩	5分
	田迎 (東バイパス沿い)	徒歩	1分
	幸田市民センター入口	徒歩	5分
JR	南熊本駅または平成駅	車	10分

- 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。