

地域交流誌

たいざんぼく 水前寺

Taizanboku-suizenji



医療法人清和会

水前寺とうや病院
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ンド通り
在宅ステーション水前寺

Vol. 90 2023.1



写真：シルバーピア水前寺 通所リハビリテーション事業所 スタッフ

新型コロナウイルス感染症との戦いも四年目に入りました。ウィズコロナへと方向転換された様ですが、第8波に移行し感染者は増加しております。

基礎疾患や免疫力低下の患者さんを抱える医療機関、重症化リスクの高い入所者の高齢者介護施設にとっては、ウィズコロナとはまいりません。

しかし、殆どの職員スタッフは、ウィズコロナの家庭生活を営んでおり、発症前感染者によるウイルスの、病院、施設への持ち込み防止は困難です。

いかにクラスター化させないか？いかに労働力を確保（やり繰り）するか？が喫緊の課題となっております。



本年もどうぞよろしくお願いいたします。

慢性疾患化したこの状況の寛解には、未だ数年かかるとおもわれますが、倦むことなく、慣れることなく、努力を続けてまいります。

さて、今年のとうや医療福祉グループにおきましては、介護老人保健施設「シルバークリア水前寺」が約200メートル東側に新築移転いたします。現在建築中で、夏過ぎには入所者様は、より快適な環境にお移り頂くこととなります。

また、出仲間の平成とうや病院は、病院移転のための休床病棟を本年1月から開床いたしました。合計160床となりましたが、変わらず地域医療に誠意邁進する所存です。

令和5年目の新年を迎えました。平素のご厚情に感謝し、皆様のご多幸ご健勝を祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくご支援戴きますようお願い致します。

昨年は感染対策、クラスター対応に追われ続けた1年でした。今年も年頭から振り返られそうな状況に入っていますが、今年こそは水前寺とうや病院もコロナと上手く向き合っていく年にしなければなりません。

当院には回復期リハ病棟、地域包括ケア病棟、障害者一般病棟で地域医療に貢献する役割があり、地域包括ケアシステムでの医療介護や救急幹病院との円滑な連携が不可欠となります。限られた感染対策の中にあっても医療連携は停滞しないよう、相反しやすい両者の両立が求められます。



昨年は当院で可能な救急医療体制が整備され、電子カルテ、二次骨折予防に向けた骨密度測定装置（DEXA）が導入されました。今年の課題は、前述の感染対策と医療連携の両立、救急医療の継続、排尿自立支援への取り組みなど、そして新病院建て替え計画の推進です。

クラスター対応は苦難の中にも全職種が一丸となって乗り越えてきました。この教訓を活かして、課題は楽しみに変えて実現に向かっていきたいものです。どんなに長いトンネルでも必ず出口があることを信じて、内外ともに世の中が平穏な年になるように心から祈らずにはおられません。

体調管理はコロナ感染対策においても大切なことです。
体調管理をする上で重要となる良質な睡眠について取り上げてみました。

睡眠による効果

睡眠は起きている時のQOL（生活の質）の向上のためにあります。睡眠によって次のような効果が期待できます。

- 疲労回復
- 生活習慣病の予防
- 肥満の防止
- ストレス解消や抑うつ症状の緩和
- 肌質の改善
- 記憶の定着 など



良質な睡眠のために

良質な睡眠を得るには、生活習慣の改善が大切です。

- 適度な運動を習慣にする
- 寝室環境を整える
- 長すぎる昼寝や、就寝前のカフェイン・飲酒・喫煙を控える など



加齢とともに必要な睡眠時間は短縮するため、適切な睡眠時間は年齢により異なります。

睡眠のための薬

上記のように生活習慣を改善しても日中の眠気や集中力の低下がある時などには睡眠薬が使われます。睡眠薬にも様々な種類があり、寝つきが悪い、夜中に起きてしまう、日中が眠く夜に元気、など不眠症のタイプに合わせて睡眠薬を決めるため、自分がどのタイプなのかを医師に伝えていただくと適切な薬剤選択に繋がります。

以前はベンゾジアゼピン系（BZ系）と言われる薬が多く使用されていましたが、薬の依存性、筋弛緩作用からの転倒や短期記憶障害の有害作用があるため使用頻度は減ってきています。

非ベンゾジアゼピン系薬	脳の興奮を抑えて眠くなります。BZ系よりも転倒リスクが低く効果が早いので、寝つきが悪い方に使用されます。
メラトニン受容体作動薬	睡眠に関わるホルモンに作用します。筋弛緩作用・記憶障害・依存性も少ないため、高齢者や日中が眠く夜に元気な方に使用されます。
オレキシン系受容体拮抗薬	オレキシンと言われる覚醒に関与する物質に作用して睡眠をもたらします。夜中・早朝に目が覚める方に使用します。

不眠の状態が回復したら睡眠薬の減薬・休薬が理想です。薬剤によっては急激な中止が不安や焦燥感を増し、不眠を悪化させる可能性があるため、徐々に減量することが推奨されています。

自分に合った生活スタイルを持ち、薬を飲まなくても良質な睡眠がとれ、日常生活が問題なく過ごせることが理想です。



肩こり



リハビリ
だより

✓ 肩こり危険度 セルフチェック

- パソコン作業や車の運転など、長時間同じ姿勢をとることが多い。
- 運動不足気味で、家でゴロゴロしていることが多い。
- 仕事や家庭でストレスを感じる。
- メガネ・コンタクトの度が合っていない。
- 枕が合わず、寝苦しいことがある。
- 湯船に浸からずシャワーですませることが多い。
- 体に冷えを感じるが多い。
- いかり肩、なで肩である。
- 足を組んで座る癖がある。
- バッグはいつも同じ側の肩に掛けている。

該当数が多いほど、肩こりが起こりやすい生活習慣となっていますので要注意!!

寒い季節になり、「肩が凝る」という方も多いのではないのでしょうか。

肩こりには次の2つの種類があります。

本態性肩こり：特別な原因となる疾患はなく、悪い姿勢や運動不足、冷え、ストレス、過労、不眠などが要因と考えられています。

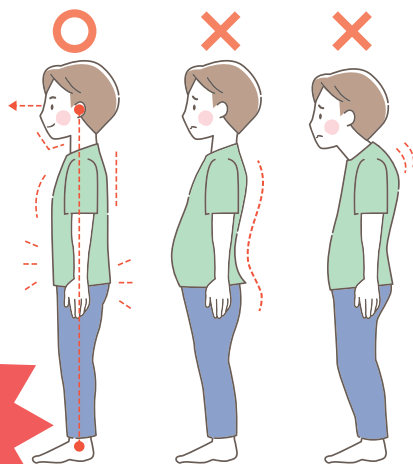
二次性肩こり：原因となる疾患があり、その疾患の治療により改善が期待できるものを指します。原因となる疾患は、変形性頸椎症や四十肩五十肩、噛み合わせの異常や歯の食いしばりなど様々です。

今回は**本態性肩こり**の対処法についてご紹介します。

【予防法・対処法】

- ・蒸しタオルなどで肩を温める
- ・入浴し身体を温め、リラックスする
- ・適度な運動や体操をする
- ・ストレスをため込まない
- ・目の疲労をとる
- ・バッグをいつも同じ側の肩に掛けない
- ・同じ姿勢を長く続けない

前かがみの姿勢や、背筋の反らしすぎには注意!



※姿勢が悪いと、肩や腰に負担がかかり、肩こりの原因になります。普段から正しい姿勢を意識して過ごしましょう!

【正しい姿勢】

- ・顎を引く
- ・頭のてっぺんから糸で吊り下げられているイメージ
- ・肩の力を抜き左右の肩の高さを揃える
- ・背筋を伸ばす
- ・おへその辺りに軽く力を入れお腹を引っ込める
- ・肛門に軽く力を入れてお尻を締める

運動を行う際のポイント

- ・毎日行うことが大切です。
- ・反動をつけず、**ゆっくり**行いましょう。
- ・呼吸を**止めない**ようにしましょう。
- ・関節を痛める場合がある為、**痛みを我慢しての過度なストレッチは行わない**ようにしましょう。
- ・痛みが強い時や、首や肩の**炎症がある**時は**行わず**に、医師へご相談ください。



両手を組んだまま前に伸ばして背中も丸め、背中の筋肉をストレッチします。



頭の後ろに手を添え、頭を前に倒し、首の後ろの筋肉をストレッチします。

肩こりに対するストレッチ



(左を伸ばす場合)
右手を左側の側頭部に当て、腕の重みで頭を横に倒し、首の筋肉をストレッチします。反対側も同様に行います。

11月2日(水) シルバーピア東町

関連施設のシルバーピア東町デイサービスセンター 地域交流スペースパティオにて、水前寺とうや病院の臨床工学技士と看護師によるAED講習会が開催されました。東町団地内外より7名の参加があり、操作方法や人形を使った心肺蘇生法を体験されて「実際にやれてよかった」や「ためになった」との感想を述べられ、とても有意義な講習会となりました。



11月14日(月) 砂取校区 心と体のイキイキ教室

砂取地域コミュニティセンターにて、水前寺とうや病院薬剤部による薬に関する出前講座が開催されました。薬を飲む時の注意点やワクチン接種に関してなど、わかりやすく丁寧に説明され、参加者の方も熱心に聴かれました。



11月17日(木) 砂取校区5町内 老人クラブ 有隣会

水前寺とうや病院 管理棟会議室にて、特定施設シルバーピアランド通りの職員によるレクリエーションが行われました。歌いながらの体操や脳トレクイズで参加者の笑顔も多く見られ、楽しんでいただいた活動時間となりました。



12月4日(日) 帯西商栄会 餅つき会



当日は小雨であいにくの天気ではありましたが、3年ぶりの開催に地域の方々が来場されました。水前寺とうや病院・シルバーピア水前寺のリハビリテーション部と地域交流推進室も参加。

みなさんの声かけ手拍子でつき手と返し手がリズム良く餅をつき始めると、会場中が盛り上がり、活気に溢れた楽しい餅つき会となりました。

TOHYA NEWS

介護老人保健施設『シルバーピア水前寺』建設工事について



【躯体工事の様子 2022年12月29日撮影】

昨年6月から、シルバーピア水前寺の建て替え工事を行っています。今回は、施工業者株式会社岩永組様の担当者紹介と工事の進捗状況についてお知らせします。

＜以下、株式会社岩永組様より＞

現場代理人を務めている株式会社岩永組の坂本と申します。現場は、私のほか加藤、山下、石井の4名で担当しています。どうぞよろしくお願い致します。現在現場では、1階の躯体工事を行っています。躯体とは建物の主要構造部を作る骨組みのことで、躯体となるコンクリートを流し込む為の型枠・配筋の工事中です。2月からは、2階の躯体工事を行う予定です。

近隣の皆様には御不便・御迷惑をお掛けいたしますが、安全最優先にて作業を進めてまいりますので何卒御理解を賜りますようお願い申し上げます。





ワクチンで予防出来る疾患 ~ギャップを埋めるために 出来ること~

医者になって30年以上が経ちますが、年末年始をゆつくり過ごした経験は留学中の3年間だけでしょか？例年12月～1月に掛けては肺炎や心不全患者が増えて、病院は忙しい季節となり、高齢者の呼吸・循環器系トラブルは冬の死亡者数増加に反映されます。

○ 護るためのワクチン接種

2022年暮れより感染力の強いオミクロン変異株が流行期(第8波)に入り、感染者数が急増し、これに伴って死亡者数も増加しております。冬場に呼吸器系感染症が増えることは以前より解っていました。この理由がハッキリしません。最近、冬場(低温)になると鼻咽頭部の免疫能が低下するとの論文が発表(Huang D et al. The Journal of Allergy and Clinical

Immunology)され、注目を集めました。発熱は体力を消耗させる(倦怠感増加)ため解熱剤を使用して解熱を試みますが、体温上昇は免疫系を活性化する側面があることも理解しておくべきです。

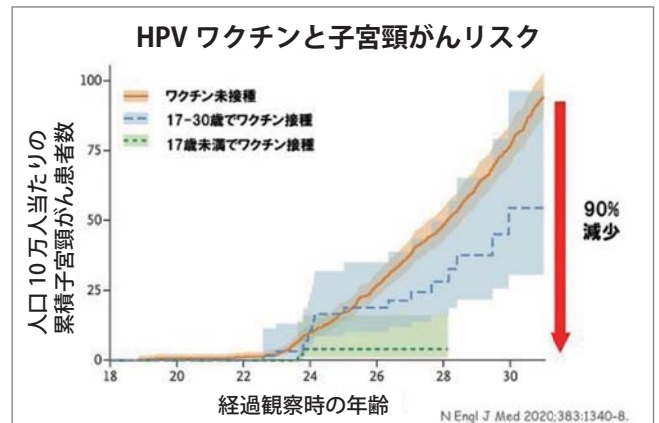
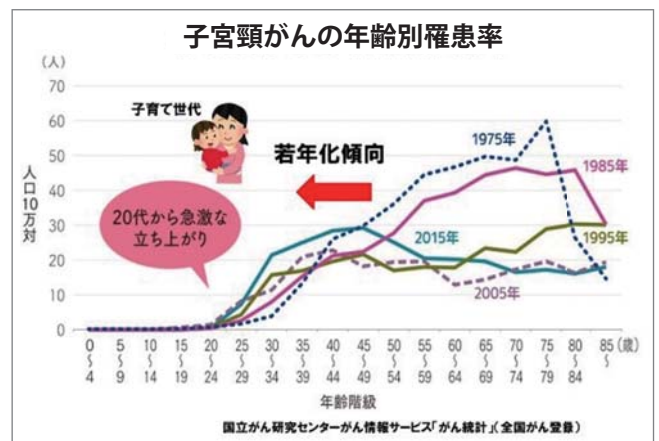
パンデミック型呼吸器感染症、特に新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルス性感染症に対してワクチン接種が推奨されます。この場合のワクチン接種は個人を護る意味合いも重要ですが、集団・社会を護る側面があることも肝要です。コロナ禍で行動制限が掛かると経済が萎縮し、国民生活にも支障を来します。ワクチン3回接種で旅行支援が使える等の政策は正に社会を護るの典型例です。今回は個を護るワクチン2種を紹介します。

○ HPVワクチン

まずはヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンです。ハテ？と思われる方は子宮頸がんワクチンと言った方がピンと来るかもしれません。

HPVは子宮頸がん発症に強く関与しており、HPVに対するワクチン接種が頸がん予防に有効であると考案されたワクチンです。接種対象は性交渉前の女子とされています(近年、対象は男子にも拡大しています)。欧米では2006年より接種開始となり、8割以上の女性が接種されています。日本でも2009年に費用助成下に小学6年～高校1年相当の女子を対象に接種が開始されましたが、失神・痙攣、筋肉痛等の副反応がマスコミで大きく取り上げられ、2013年に推奨接種は中断されました。

子宮頸がんは1970年代では50歳以降の閉経後



に多い悪性腫瘍でしたが、近年は若年化が進み30～40歳へ発症ピークが移行しています。副反応が重篤で予防効果が薄ければ、接種は控えるべきでしょうが、2020年に New England Journal of Medicine に HPV ワクチン接種が子宮頸がん発症リスクを90%減らせると発表され(2020:383:1340-8)、予想以上の予防効果でした。30～40歳は子育て世代でもあり、予防出来る術↓救える命(家族)があるのであれば、推進すべきと思うのは私だけでしょうか？医療において人が行う限り100%安全はあり得ません。手術、内服薬にしても少なからずリスクは付随します。副反応だけを大きく取り上げ、情報災害を助長するのはなく、予防することで救える命があることもしっかりと啓蒙し、リスク・ベネフィットの上に立ち接種するか否かの正しい判断が下せる環境作りを行うことが私達の使命と考えています。我が国でも2022年4月

ちゅれんじ！ 脳トシ



—クロスワードパズル— 提供元: クロスワード.jp

タテ、ヨコのヒントを手がかりに二重枠の文字を順番に並べてできるそれぞれのヒントに繋がる言葉はなんでしょう？こたえは9ページです。

【ヒント: 冬はこれで編み物しよう。】

冬のクロスワード

1		2	3		4	
5						
6					7	8
				9		
	10		11			
12			13			
14						



【タテのカギ】

- 物の数量を数えたり、式を解いて答えを出すこと。
- 世界の中で一番であること。
- 団体などで大事な仕事やみんなの世話をまかせられた人。
- 申し出ること。
- 1185年、源義経が平氏を滅ぼした「○○○○○の戦い」。
- 英語で数を数えること。
- 父や母の兄弟や姉妹の子ども。
- 息子の妻となる女性。息子の妻になった女性。
- 次の苗字を何と読むか。「志佐」特に多い都道府県(佐賀、長崎)



【ヨコのカギ】

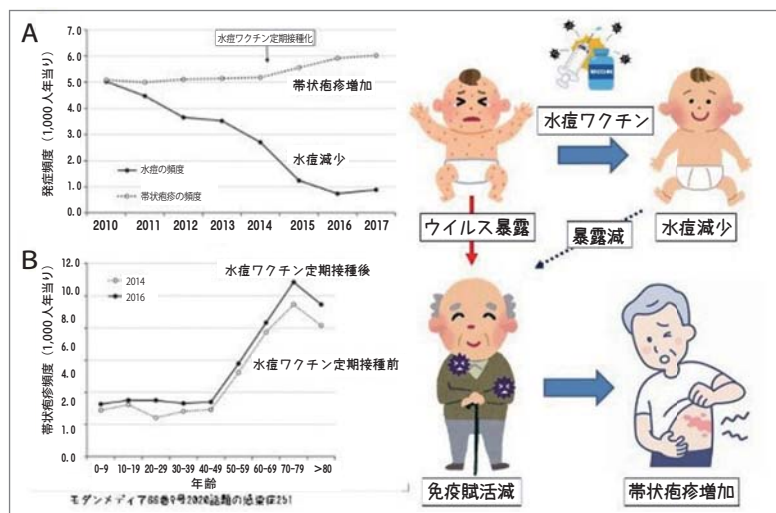
- 相手の注意を引き付けておいて、自由に行動できないようにすること。
- 勇敢ですぐれている人。能力がすぐれ、精神的に活動する人。
- 海中に生えている、草のような植物。
- 中国地方と四国地方は3つの地域に分けることができる。北側を何というか。
- 植物の進化: 藻→コケ植物→○○植物→裸子植物→被子植物
- テレビ・洗濯機・冷蔵庫など、家庭で使う電気機器。
- 胃と腸。
- 使いみち。「○○不明金」
- 先端に脱脂綿を巻きつけた細い棒。
- 江戸幕府が日本人の海外交通を禁止し、外交・貿易を制限した対外政策。

よりHPVワクチンの積極的推奨が再開されていますが、接種率は未だ低く、諸外国には遠く及ばない現状です。

○帯状疱疹予防ワクチン

次に帯状疱疹予防ワクチンです。帯状疱疹は小児期に水ぼうそう(水痘)に罹患した際に水痘帯状疱疹ウイルス(VZV)が神経節に留まり、加齢や抗癌剤治療などで免疫力が落ちた時に再活性化され、皮膚に帯状の痛みと水疱を有する皮疹を認める病気で、近年増加傾向にあります。増加要因は免疫能の低下した高齢者人口増加にあります。2017年10月より小児に対する水痘ワクチン定期接種が開始されたことも関連しているようです。定期接種により小児水痘発症数は減少に転じました。小児水痘患者が減ったことで、周囲で生活する高齢者へのVZV少量曝露による免疫賦活(体の免疫を活発にすること)が低減し、高齢者の帯状疱疹が増えると考えられています(BMC Public Health 2005, 5:68)。

従来帯状疱疹は老化↓免疫能低下の象徴と考えられていたが、水痘ワクチン接種が予防に有効である(有効率50%程度)と報告され、保険適応外ですが、予防接種可能です。ただ従来の水痘ワクチンは弱毒生ワクチンであることから発症リスクの高い免疫低下状態者には接種出来ませんでした。2020年1月より50歳以上を対象に帯状疱疹予防を目的とした不活化ワクチン接種が可能となりました。有効性も80%と高く、免疫不全者にも接種可能です。ただ筋肉内へ2回接種が必要で、1回分が2万円超と高額なのがネックです。自治体によっては助成制度もあるようです。



以上のように呼吸器感染症以外の疾患にもワクチン療法は広がりを見せています。ワクチンは天然痘、ポリオ、結核などの感染症から人類を救って来ましたが、我が国では救急医療・災害医療への感謝の念は高いのですが、裏方であるワクチン等の予防医学に対しては関心が薄く、副反応に対する偏見も根強いようです。我が国のワクチン医療はコロナ禍で経験したように欧米諸国に比較して開発力も含めて10年以上遅れており、ワクチンギャップと表現されています。本茶論が少しでもギャップを埋める参考になれば幸いです。

今年一年が皆様にとって幸多い年となりますように祈っております。

今年**卯**年！

ぴよんぴよんと飛び跳ねる、飛躍の一年になりますように☆

卯年生まれの
利用者さまご紹介♪
今年の抱負も教えて
いただきました！



郷田 朝男 様
昭和 14 年 3 月生
健康でいること！



高山 徹 様
昭和 26 年 12 月生
お風呂に一人で
入れるようになりたい！

二十日大根を育てました☆



種まき！
上手く育つかな～♪



皆で協力して水やりや間引きをして育てましたよ（^^）
大根には「盛り土」という作業が必要だったことを後から知り、小さな大根になってしまいましたが、たくさん収穫できました！収穫した大根も皆で調理し、昼食の時間に美味しくいただきました♪
12月には、ほうれん草も種まきしました♪収穫が楽しみ～！

とったどー！
実はちっちゃめ…笑



みんなで収穫♪
どうかなー？ドキドキ！

料理長の包丁さばき！
さすがです！



浅漬けが完成ー！
みんなで食べましょ～♪



クリスマスパーティー

老人保健施設

シルバーピア水前寺 ～入 所～



12月の中旬に、クリスマスの飾り付けと旬の料理で季節や雰囲気を感じて楽しんでいただく、クリスマスパーティーを開催いたしました。

ローストチキンやコンソメスープ、ケーキやジュースの定番のものに加え、季節のアレンジの手毬寿司が食卓を彩りました。利用者の方々もこの手毬寿司には感嘆の声をあげられ、最初は食べるのも惜しいと言われましたが、しっかりと食べていただきました。

少し早いクリスマスに“来年こそは、もっと色々なことを利用者の方々へ提供出来るような年になれば”と願うばかりでした。



ソフト食→

特定施設

シルバーピアグランド通り ～特定施設～

ふれあい食事会

11月17日(木)、秋の爽やかな青空のもと、入居者様同士の交流を深める第2回「ふれあい食事会」を開催しました。

普段は違う階で過ごされている方々が、一緒にお弁当を食べながら色々なお話をされている様子は、とても楽しく和やかな時間になりました。

今後もこのような機会をつくり、交流を深めて頂ければと思います。



7ページ クロスワードの答え

1	ケ	ン	2	セ	3	イ		4	モ	サ
	イ		5	カ	イ	ソ	ウ			
6	サ	ン	イ	ン	7	フ	シ	8	ダ	
	ン		イ	9	カ	デ	ン			
		10	イ	チ	11	ヨ	ウ		ノ	
12	シ	ト		13	メ	ン	ボ	ウ		
14	サ	コ	ク		ト				ラ	

ケ_A イ_B ト_C

診療科目 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

受付時間 午前 8:30～11:30 午後 13:00～16:00

休診日

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 13:30～17:00

土曜午後・日曜・祝日

※第2・4土曜は休診

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ ☎ 096-384-2288

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2023年1月25日現在

	月	火	水	木	金	土	
午前	循環器内科・内科 松永 敏郎	脳神経内科・内科 今村 重洋	循環器内科・内科 松永 敏郎	脳神経内科・内科 長谷川 智子	循環器内科・内科 外村 洋一	担当医	
	リハビリテーション科・内科 東野 孝治	呼吸器内科・内科 福田 安嗣	10時 整形外科 有住 裕一	呼吸器内科・内科 立石 秀彦	呼吸器内科・内科 濱本 淳二		内 視 鏡
		循環器内科・内科 外村 洋一	脳神経内科・内科 末光 昭子	内科 依光 里香	2・4週 頭痛外来 長谷川 智子		
午後	脳神経内科・内科 末光 昭子	呼吸器内科・内科 濱本 淳二	脳神経内科・内科 寺本 仁郎	整形外科 有住 裕一	整形外科 森 修		
	内科 依光 里香	内科 依光 里香	呼吸器内科・内科 立石 秀彦	内科 依光 里香	担当医		
	呼吸器内科・内科 高木 (熊大)	整形外科 森 修	内科 依光 里香				

土曜午前の内視鏡は、第1・3週のみ

【予約制】■禁煙外来（水曜の午後） ■睡眠時無呼吸症候群外来（水曜の午後）

- 初診の方は、外来担当医師表をご確認の上、ご来院ください。
- 再診の方は、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。
- 企業様の健診も行っております。 ●産業医お引き受けいたします。

点線で切り取って折りたたむと診察券サイズです



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5丁目 2-22

理念

IDENTITY(個人)の尊重
～ For You あなたののために ～

基本方針

1. 患者さまの権利と意思を尊重したチーム医療を提供します
2. 保健・医療・福祉が一体となった地域に信頼される病院を目指します
3. 技術知識の習得と質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
4. 健全なる経営活動と安定した経営基盤を構築します

患者さまの権利

1. 良質な医療を受ける権利
2. 選択の自由の権利・セカンドオピニオンを求める権利
3. 自己決定の権利
4. 代行者による権利
5. 情報に対する権利
6. 機密保持を得る権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 尊厳を得る権利
9. 宗教的支援に対する権利



老人保健施設

シルバーピア水前寺

水前寺とうや病院
併設

☎ 096-384-3399

最寄りのバス停	水前寺本町（水前寺とうや病院前）	徒歩 0分
	北水前寺（ユースピア熊本前）	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	徒歩 10分
JR	水前寺駅	徒歩 12分



敷地内禁煙

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5丁目 20-25

地域交流推進室 ☎ 096-284-1025

特定施設 シルバーピアグランド通り(サービス付き高齢者向け住宅)

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1丁目 6-5 ☎ 096-386-0020

シルバーピア
グランド通り
内

在宅
ステーション
水前寺

居宅介護支援事業所 ☎ 096-384-3119
訪問介護事業所 ☎ 096-384-2771
訪問看護事業所 ☎ 096-384-5580

平成とうや病院 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

〒862-0963 熊本市南区出仲間 8丁目 2-15 ☎ 096-379-0108

社会福祉法人百八会

特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹 ☎ 096-365-5533

シルバーピア東町 デイサービスセンター ☎ 096-285-4800

清和会データ

(2022年9月～11月)

水前寺とうや病院	外来	延べ患者数	
		延べ患者数	4,416人
		(一日平均)	69.5人
水前寺とうや病院	入院	延べ患者数	
		延べ患者数	10,122人
		(一日平均)	111.3人
	在宅復帰率	地域包括ケア病棟	78.9%
		回復期リハ病棟	80.9%
シルバーピア水前寺	入所	延べ利用者数	
		延べ利用者数	5,846人
		(一日平均)	64.3人
シルバーピア水前寺	通所	延べ利用者数	
		延べ利用者数	2,402人
		(一日平均)	31.2人
在宅ステーション水前寺	居宅訪問看護	計画件数	
		計画件数	701件
		延べ訪問人数	1,372人
		(一日平均)	20.6人
在宅ステーション水前寺	訪問介護	延べ訪問人数	
		延べ訪問人数	2,781人
		(一日平均)	30.6人

在宅復帰率は、2022年6月～11月を算定基礎としています