

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ウンド通り

在宅ステーション水前寺

Vol. 92 2023.7



出典：首相官邸ホームページ (https://www.kantei.go.jp/jp/101_kishida/actions/202307/03hyousyou.html)

医療法人清和会は、令和5年安全功労者内閣総理大臣表彰を受賞いたしました

安全功労者内閣総理大臣表彰は、毎年7月1日を「国民安全の日」とし、「国民の一人ひとりがその生活のあらゆる面において、施設や行動の安全について反省を加え、その安全確保に留意し、これを習慣化する気運を高め、産業災害、交通事故、火災等国民の日常生活の安全を脅かす災害の発生の防止を図る」という趣旨に基づき、行われているものです。

当法人では、長年にわたり地域医療への貢献に努め、広範囲に様々な福祉サービスをシームレスに提供していることが評価され、消防関係（個人3名、団体3団体）から医療法人清和会が受賞となりました。

2023年7月3日（月）、総理大臣官邸で表彰式が行われ、医療法人清和会の代表として理事長 東野裕司が出席し、表彰を受けました。

今後も火災予防活動及び火災予防思想の普及に努めてまいります。



表彰式にて
左：東野孝治理事長代行、右：東野裕司理事長

医療法人清和会 「安全功労者内閣総理大臣表彰」 功績概要

昭和22年12月に東野診療所として開業後、昭和32年11月から現在地に移転。昭和51年7月に現在の医療法人清和会を設立。長年にわたり、地域医療への貢献に努めるとともに、広範囲に様々な福祉サービスをシームレスに提供している。具体的には、地域交流推進室の設置や、地域交流誌「たいざんぼく」、「なかま」等の発行など、地域住民に寄り添った各種事業を展開。こうした活動を通じて、防火・防災について地域住民との協働による防火・防災体制の確立に貢献している。また、平成10年5月の熊本市防災協会の設立時から協会会員として、今日に至るまで防火・防災思想の啓発活動にも積極的に参加している。令和2年7月豪雨では、JMATとして7月29日に人吉市の中原小学校体育館、スポーツパレスの2箇所避難所の環境確認や感染症対策などの活動を行っている。

「骨粗鬆症」とは骨の量(骨密度)が減り、質も劣化して、骨の強度が低下し骨折リスクが増大した状態です。わが国の骨粗鬆症患者は1300万人を超え、高齢化に伴って今なお増加傾向にあります。

教えて!ドクター



骨粗鬆症

今回教えてくれたのは



水前寺とうや病院
整形外科部長

ありずみ ゆういち
有住 裕一

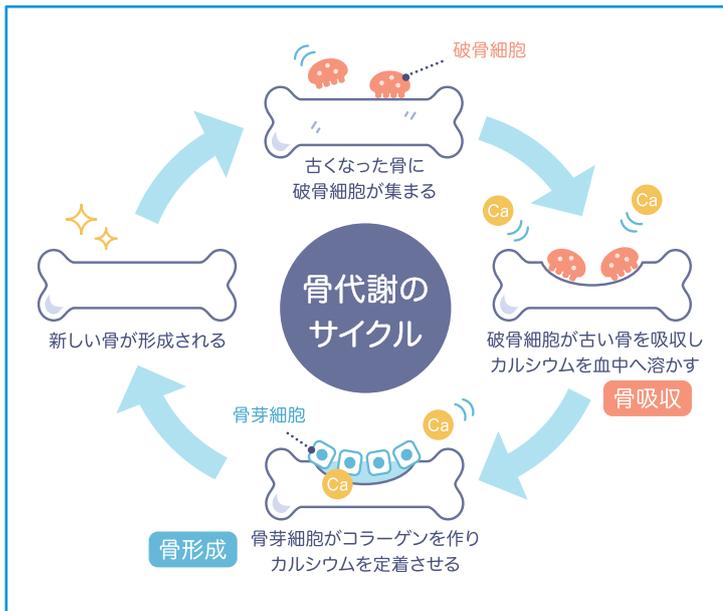
日本整形外科学会 認定整形外科専門医

症状

骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、わずかな外力でも骨折しやすいくなります。骨折が生じやすい部位は背骨(脊椎椎体骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨近位部骨折)などです。骨折するとその部位が痛くなり動けなくなります。また背骨がつぶれた後に背中が丸くなったり腰が曲がったりして、消化器や呼吸器の問題が生じることもあります。

原因

骨の中では、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されることが繰り返されています。このバランスが崩れて、骨吸収が骨形成よりも盛んになると骨がスラスカになっ



診断

×線検査と骨密度検査で診断します。骨密度を測定するためにはDXA(DEXA)法、超音波法などの検査があります。

骨粗鬆症は女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります。他には老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になります。甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチや糖尿病などの病気や、胃の切除、ステロイド剤の長期服用なども原因になります。

予防

骨粗鬆症は予防が大切な病気で、運動と食事(栄養)がその基本です。まず第一に、成長期に骨量を十分に増加させて高い最大骨量を獲得することが重要です。

- カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質を含む食品を摂取するように心がける。
- 散歩や1分間片脚立ち運動、日光浴をする。
- 杖をついたりして転ばないように注意する。
- 禁煙し、アルコールは控える。
- 過度なダイエット、偏食を避ける。

治療

骨吸収抑制剤、骨形成促進剤、ホルモン剤や各種ビタミン(D、K)剤などの中から、状態に合わせて選択します。骨折した場合には、それぞれに応じた治療が必要です。

ひとつたび骨粗鬆症による骨折が生じると、その後の骨折リスクが高くなることが明らかになっています。骨粗鬆症の早期発見には、定期的に骨密度検査を受けることがおすすめです。健康寿命を延ばすためにも、骨粗鬆症の予防や治療は重要です。

〔参考資料〕患者向けパンフレット「整形外科シリーズ」
／日本整形外科学会



骨粗鬆症予防の運動療法



骨粗鬆症予防に対する運動療法の目的は、骨に負荷をかけることで骨量を増加させることです。骨への負荷がないと骨量が減少し強度が弱くなってしまいます。そのため、その方それぞれの年齢や状態に合わせた運動が必要になります。今回は、骨粗鬆症予防に対して効果的とされる運動として、片脚立ち・スクワット・ウォーキングの3つを紹介します。

【片脚立ち】

フラミンゴのように片脚で立ちます。不安な方は壁やテーブルに掴まるなど、安全な環境で実施しましょう。

1分を目標に挑戦してみましょう。

テーブルなどに
掴まりながら実施



体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果があります。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。

【スクワット】

スクワットとは膝の曲げ伸ばし運動です。高齢者に対して推奨される運動の一つとしても厚生労働省から挙げられています（片脚立ちも同様）。この運動は太ももの筋肉を強くし、加齢に伴う骨密度低下を遅らせる効果が期待されます。ここでは体力に自信がない方でも開始できるやり方を紹介します。

- ①椅子に浅く腰かけ、胸の前で腕を組む
 - ②体を前に傾けて、ゆっくりと4秒かけて立ち上がる（息を吐く）
 - ③腕を組んだまま、ゆっくりと4秒かけて腰を落としていく（息を吸う）
- ※お尻が椅子につく寸前まで下ろしたら座り込まず、そのまま立ち上がるのがベスト。

きつい場合は両手を膝の上に置き実施！
10〜20回×3セットやってみましょう。



後ろに椅子があると安心

【ウォーキング】

ウォーキングとは腕を大きく振りながら、すこし大股で歩くことです。いつもより早い速度で歩くと、身体にかかる負荷が大きくなるため、骨粗鬆症予防に有効です。

【ウォーキングのポイント】

- 胸を張って背筋を伸ばす
- あごを引いて、視線はやや遠くをみる
- 膝を伸ばして歩く
- つま先で地面を蹴り、着地は踵から行う
- やや早足で、リズムカルな歩調を意識する
- 歩幅は70〜80cm程度（通常の歩行より大股を意識する）

安全な状況下で、無理をせず自分のペースで頑張ろう！！



1	2		3
			4
5		6	
		7	8
9			10

ちゃれんじ！脳トシ

ークロスワードパズルー

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？
こたえは最後のページです。

【ヒント：食べると元気が出るもの】

提供元：クロスワード.jp



【タテのカギ】

- ② キク科の多年草。独特の香りを持つ。もち草。
- ③ 地下のくきや根に、でんぶんなどをたくわえて、太くふくらんだもの。
- ④ 夜、船の目印になるように強い光を出して、船の安全を守る設備。
- ⑤ 離れた所に立てた棒などに輪を投げてはまるかどうかを競う遊び。
- ⑥ 睡眠中に本当の出来事のように頭にうかぶもの。将来の希望。
- ⑧ お茶うけやおやつなどにする間食用の食べ物。あめ玉、まんじゅう、ケーキなど。

【ヨコのカギ】

- ① 夏の初め、初夏、仲夏、晩夏の始まりの季節で入梅前をいう。
- ④ 親しい仲間。
- ⑤ 日本在来のウシおよびその改良種。国内産の食用牛肉。
- ⑦ 夏の川や池で良く見られる。体長4cmくらいの小さな魚。群れをなして泳ぐ。
- ⑨ 木をくりぬき、歯を作りつけにし、台部に3つの穴をあけて鼻緒をすげた履物。
- ⑩ 手で持てるくらいの岩の小さいもの

雷の多い年は豊作になる



長かった梅雨も過ぎ、太平洋高気圧が幅を利かす夏がやって来ました。今年には猛暑が予想されており、熱中症対策には万全を期して下さい。

○古来大和での雷

熊本の夏と言えば入道雲、夕立、雷?ですが、以前僕の住んでいた弘前市では、雷は冬の定番でした。稲妻の閃光、轟く雷鳴は自然の驚異を感じる瞬間で、殊に夜の閃光は、恐怖心を煽られます。幼い時は、ドリフターズのコントが影響していたと思いますが、雷は天空で鬼が暴れていると思ってい

ました。

1752年にベンジャミン・フランクリンの凧揚げ実験により雷が電気現象であると証明されましたが、古来大和では雷は神様が鳴らすと信じられており、神鳴りと呼ばれ、人は雷に畏敬の念を抱いていたと思われま

平安時代、今では学問の神様と讃えられる菅原道真は、藤原時平の策略に嵌まり京都から太宰府へ左遷させられた話は有名ですが、道真の都落ち後に都では時平や皇子の急死、疫病の流行、宮殿への落雷など災いが続いたそうです。都では雷は道真の怒り、祟りと恐れられ、道真を雷神(天神)さまと崇め、京都北野の地にお祀りしました(現在の北野天満宮です)。因みに雷鳴が轟くときに『くわばらくわばら』と時代劇等で耳にしますが、これは道真の住まいがあつたとされる『桑原』の地に落雷が無かつた事に由来するそうです(諸説あり)。

江戸初期に三十三間堂の風神雷神像をモデルに俵屋宗達が描いた風神雷神図(屏風)は世界的に有名で人気のある日本絵画です。後に彼を祖とする琳派の面々は風神雷神をモチーフに尾形光琳の紅白梅図屏風、酒井抱一の夏秋草図屏風(裏面には尾形光琳の風神雷神図の模写が描かれています)へと流派は引き継がれました。

○古来の言い伝えの証明

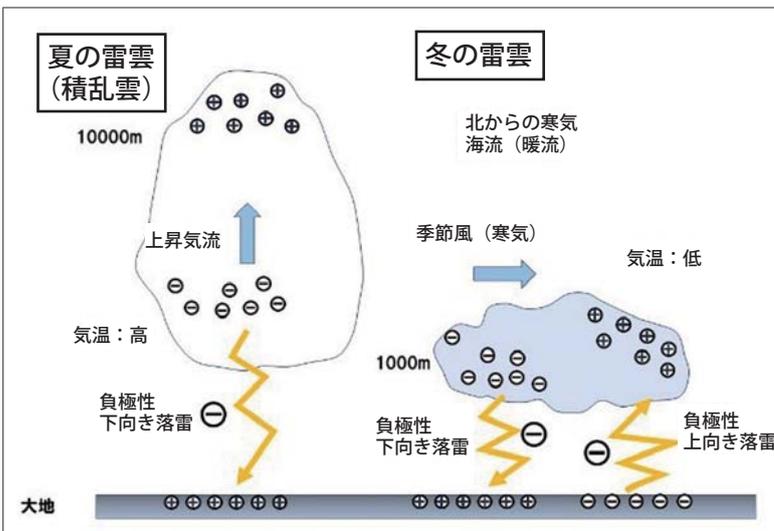
さて、『雷の多い年は豊作になる』と古来よりの言い伝えがあります。奈良時代の日本書紀には雷電にイナツルヒのルビが記されており、稲と雷の関係性が考えられていたようです。稲が開花し結実する夏から初秋かけて雨に伴い雷がよく発生し、『稲穂は雷に感光することで実る』という信仰が生まれ、雷を稲と関連付けて『稲の『つま(配偶者)』と解し、『稲妻(いなづま)』あるいは『稲光(いなびかり)』と呼ぶようになったと言われています(Wikipediaより)。

古来の言い伝えは正しいのか?近年の知見による科学的証明が成されるようになりました。新潟県柏崎原発所内に設置してある放射線観測装置は、放射能漏れを監視しているのですが、2000年初頭に放射能漏れとは無関係に冬期に放射線量が増える現象に気づきました。これに着目した東大理学系研究科物理学専攻グループは独自に冬の日本海で観測を行い、2007年に雷雲より高エネルギーのγ線が放射されることを発見しました。

何故、冬の日本海だったのか?熊本もそうですが、夏の雷は上昇気流に伴って形成される積乱雲に由来します。雷の源は静電気の蓄積ですが、積乱雲の場合、地上から数千mの高位置

になります。逆に日本海側では冬期に雷が発生する事が多く(石川県は日本一の雷県です。アリスの「冬の稲妻」、懐かしいですね)、対馬海流(暖流)の上にシベリア寒気団が入ることで上昇気流が発生します。ただ周囲の気温が低いため雲の位置は地表面から1000mと低く、地上からの観測に適していたのです。

原子物理学の世界で私の理解を超えています。その後の研究で雷雲のなかでは小規模な原子核反応(光核反応)が起こっており、中性子、電子(マイナスイオン)、陽電子(ポジトロン)が絡み



老人保健施設『シルバーピア水前寺』 2023年10月新築移転オープン予定

シルバーピア水前寺は1997年11月に開設して25年経過しました。施設の老朽化と水前寺とうや病院の建て替え計画を機に、現在の場所から東に約100mの位置に、地上4階建の施設を建築中です。2022年6月2日に地鎮祭を行い、現在は外部の足場が外れたところです。2023年10月1日（予定）に万全の状態で移転できるよう、日々準備を進めています。



【施設概要】

介護老人保健施設（入所）

定員：72人（内、個室8室、4人部屋16室）

超強化型老健施設（厚生労働省が定める要件を満たした在宅復帰や在宅支援機能が高い施設。当施設は2019年4月より。）としてご利用者の在宅復帰や在宅支援を目指した、自立支援と看取り支援の介護サービスを提供します。

2・3F

短期入所療養介護事業所（ショートステイ）

定員：空床利用型

医療への依存度やリハビリが必要なご利用者とレスパイトケア（ケアの一時休止・休息）が必要なご家族に対応し、生活支援や身体介護等のサービスを提供します。

通所介護事業所（デイサービス）

定員：70人

ご自宅で暮らす要支援・要介護者を対象にした通いの場です。自立した日常生活を末永く送れるよう、生活機能（入浴・食事・排泄等）の維持向上を目指し、自立支援・機能訓練・生活相談等を行う事で、ご利用者やご家族に寄り添った介護サービスを提供します。

1F

合う際に高エネルギーのγ線が放射されるのが解ってきました。詳細は『雷が引き起こす原子核反応・冬の北陸が舞台の高エネルギー大気物理学』をご参照下さい。PDFでダウンロード可能です。

雷雲で起こる原子核反応の中心となる元素は大気中に多く含まれている窒素です。この窒素が雷放電の際に空気中の酸素と結びついて窒素酸化物となり、地表に降り注ぎます。窒素酸化物

は植物（稲）の糧（肥料）となり、成長を促すこととなります。最近は見かけなくなりりましたが、春先、昭和の田園はレンゲソウで彩られていました。レンゲはマメ科の植物で、根に根粒菌が自生しています。根粒菌が空気中の窒素を窒素酸化物に変換（窒素固定）することで痩せた田を肥沃な田に変えるために人が植え付けたものです。レンゲソウの役割を実は雷も担っていることとなります。生物による窒素固定（根

粒菌など）は年間1.8億トンとされる一方で、雷による窒素固定が年間0.4億トンと推定されており、バカに出来ない量の自然の肥料です。ただ今では収量重視の合成肥料が主流で、何とも…ですが。

○雷の謎

雷は私達に恐怖を与え、山火事や文化財焼失の誘因ともなります。ただ未だ解明できていない謎も多く、生物進化への関与も考えられています。稲

妻はその時の条件で色々な表現形を示し、写真家の題材にもなっています。雷の発するγ線は、宇宙方向へも発せられており、高高度への赤や青の発光現象（giant jetなど）も観測されており、研究者の興味は尽きないようです。雷も裏の顔を知れば、違った見方が出来るのではないのでしょうか？でも落雷には呉々も御注意を!!くわばらくわばら。

ポジショニングの勉強会を開催しました

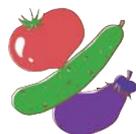


ポジショニングとは、クッションなどを活用し、体重移動が難しく、姿勢を保つこと・変えることが困難な方の姿勢管理を見直し、安定した姿勢と活動を支援する環境を作ることで、床ずれ、拘縮など二次的な問題を改善・維持・予防し、安全で快適な姿勢を保持していくことです。



今回、株式会社ケーブ 福岡営業所より宮石康氏をお招きし、ポジショニングの講習をしていただきました。スタッフの一人が実際にベッドに横たわり、基本的なクッションの当て方や体位変換の方法を実践的に学びました。感染症の対策も緩和される中で、久しぶりに外部の講師を招いて、画面越しでない体感的な研修が出来たことは、よい刺激になりました。今後も様々な研修を実施し、利用者さまへのサービス向上に努めてまいります。

夏野菜、始めました！



トマトとナスを苗から植え、みんなで愛情込めて育てましたよ～♪

苗植え



大きく育ちますように



水やり



収穫



浅漬け作り



プロの手さばき！

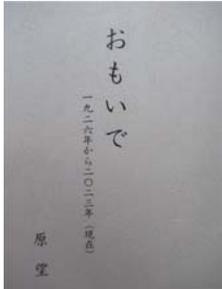
美食♪



立派なナスが収穫できましたよ～

様々な思い出 今にふりかえる

当施設の入居者様の中でお二人の方が自叙伝を書かれました。大正、昭和、平成、令和と移り行く時代をどのような思いで生きて来られたのか、一生をかけて成しとげられたことは何だったのか貴重な体験が記されています。



ドライブレクにて奥様と江津湖へ



原望様 (97歳)

自叙伝には生い立ちから始まり、ご家族のことや仕事で打ち込まれたことなど書かれており、成功の陰にある苦勞や奥様とご家族への想いや感謝の気持ちが記されています。今も変わらない紳士的な原様の人となり伝わります。

現在は奥様とご一緒に入居されており、お互いを思いやる理想のご夫婦で仲睦まじく過ごされています。



目標は「元気で100歳を目指す！」



青山次則様 (99歳)

施設に入居されてから色々な人に自叙伝を読んで欲しいと話されている青山様。今年の3月に白寿(99歳)を迎えられました。2018年、亡くなられた奥様の10回忌を偲んでこの「私の思い出」を書かれることにされたそう。ある日、施設で特攻隊の画像を見られ、「あと3日出撃が早ければ生きていなかった」と終戦前のことを話される場面もありました。

地域 交流 推進室

私たち地域交流推進室は、清和会の基本方針に基づき、地域の皆さまが住み慣れたこの地域で安心して過ごしていただけるよう、様々な活動のお手伝いをさせていただきます。

6月
14日(水)

健軍校区 6町内
ふれあいいきいきサロン

健軍校区にある6町内湖東公民館で、水前寺とうや病院の外村洋一医師による健康講話が開催されました。

今回は、「心臓病のお話」の内容で、

○寝たきりになりやすい脳梗塞と脳出血の最大の危険因子は高血圧である

○高血圧にならない為には、減塩と運動・飲酒を避け生活習慣の見直しが大切

など、地域参加者の方も熱心に聴かれていました。

血圧値や心電図検査につい

て沢山の質問があがり、「今日は先生のお話が聴けてとてもよかった」と感想を述べられ、とても有意義な時間となりました。



6月
21日(水)

健軍校区 2町内
たけみやサロン

健軍2町内健軍本町公園憩いの家において、シルバーピア水前寺リハビリテーション部による「尿漏れ対策のお話と体操」についての講話が開催されました。

排尿のメカニズムと尿漏れの原因についてのわかりやすい内容のお話と、自宅でできる対策と筋力アップ運動を行いました。参加者の方も意欲的に取り組み、笑いあり、元気あふれたサロンとなりました。





水前寺とうや病院 TEL 096-384-2288
〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

受付時間 8:30 ~ 11:30 13:00 ~ 16:00

診療時間 9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:00

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

休診日 土曜午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜は休診

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2023年7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 内視鏡
	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	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	
		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

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 TEL 096-384-3399

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 20-25

地域交流推進室 TEL 096-284-1025

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5

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) TEL 096-386-0020

在宅ステーション水前寺 シルバーピアグランド通り内

居宅介護支援事業所 TEL 096-384-3119

訪問介護事業所 TEL 096-384-2771

訪問看護事業所 TEL 096-384-5580

とうや医療福祉グループ

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 TEL 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

〒862-0916 熊本市東区佐土原 3 丁目 12-26 TEL 096-365-5533

シルバーピア東町 デイサービスセンター

〒862-0901 熊本市東区東町 3 丁目 6 番 県営東町団地 22 号棟 1 階
TEL 096-285-4800

水前寺とうや病院 診療実績

(2023年4月~6月)

外来	延べ患者数	4,229 人
	(一日平均)	65.1 人
入院	延べ患者数	10,236 人
	(一日平均)	112.5 人
在宅復帰率	地域包括ケア病棟	95.5 %
	回復期リハ病棟	94.1 %

在宅復帰率は2023年1~6月を算定基礎としています

**3ページ
クロスワードの答え**

1	2	ヨ	カ	3	イ
シ				4	ト
		モ			モ
5	ワ	ギ	6	ユ	ウ
	ナ		7	メ	8
					カ
9	ゲ	タ		10	シ

ウ	ナ	ギ
---	---	---