

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  
シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

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. 94 2024.01



## CONTENTS

新年のご挨拶 / 医療法人清和会 地域交流餅つき会  
健考茶論「60にして耳順うに想う」  
筋力強化運動 / シルバーピアだより / 地域交流推進室

写真：水前寺とうや病院 看護部スタッフ



年明け早々の能登半島地震の惨状に、新年を寿ぐ<sup>ことほ</sup>気持ちちはたちまち消え失せ、ただただ悲哀を嘆く正月になりました。今は犠牲者のご冥福を祈り、被災者の安全を願うばかりです。熊本の誰もが、一瞬にせよ死を覚悟した熊本地震の記憶は、いまだ鮮明に残っています。被災地のいち早い復興を願いつつ、法人及び個人として、何が出来るのかを模索しております。

昨年7月に、医療法人清和会は「多年にわたり火災予防活動及び火災予防思想の普及に尽力した」として「内閣総理大臣表彰」を授与されました。全スタッフの永年の努力に感謝し、誇りとして頂きたいと思えます。



さて、昨年10月からは、老人保健施設シルバーピア水前寺が新築移転し、単独施設として運営いたしております。

次は、水前寺とうや病院の（隣地への）新築移転工事が始まります。

より上質な医療の提供、より快適な療養及び労働環境に変化すべく努力いたします。

今年もいろいろな苦難に遭うかもしれませんが、スタッフ一丸となり全力で乗り越える覚悟をお約束し、新年の挨拶いたします。

水前寺とうや病院 院長 今村 重洋

令和6年（2024年）が明けました。旧年中は医療連携はじめ多くのご厚誼を賜り、厚くお礼申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

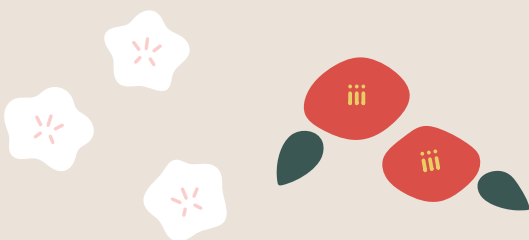
今年度は2019年12月から世界中で大流行したコロナ感染の長いトンネルをやっと抜け出して、希望に満ちた新しい年が始まるはずでした。しかし、何の因果か、元日早々から能登半島地震や羽田空港旅客機衝突事故など、痛ましい災害事故に遭遇しました。北国の厳しい寒さの中で、被災された多くの方々にご心よりお見舞い申し上げます。

また、今なおウクライナ問題、パレスチナ問題は解決の兆しも見えず、日本の政治不信も燻ぶっており、今年は一体どんな年になるのか、先行き不安が過つたりもします。が、私達はこのような時こそ、この一年を自らどんな年に為すべきか、皆が心ひとつに総力で前進することが問われています。



今年の辰年は、一説には「植物が活力旺盛に大きく成長し形が整う年」だそう、これに因んで、水前寺とうや病院もアフターコロナの病院再生、地域医療貢献の復活に向けて、職員総力で前進する年にします。診療報酬改定や医師の働き方改革はじめ病院機能評価受審、新病院建築計画など課題山積ですが、昨年のWBC優勝のような新たな感動との出会いも信じて、有意義な一年にしたいものです。

皆様のご健勝を祈念し、どうぞよろしくご指導ご支援のほどお願い申し上げます。





皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃より、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、関係者の皆様方から温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症が5類と位置づけされましたが、まだ予断は許されない状況が続いております。シルバーピア水前寺は、少しずつ規制緩和を行いながら面会の回数や人数を増やす等の対応をしてきましたが、皆様には、まだまだご心配とご迷惑をおかけしております。これまでご利用者様の安全な生活をお守りできておりますのは、ひとえに当施設をご支援してくださる皆様方のご理解やご協力があつてこそと、心より感謝申し上げます。今後も感染予防を徹底し、1日も早く以前の生活が送れることを願っております。



さて、シルバーピア水前寺は昨年10月に新築移転をし、病院併設型から単独型の老人保健施設へ移行しました。入所(定員72名)は、

超強化型の施設としてご利用者様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行います。またショートステイも対応しており、生活支援や身体介護等のサービスも行います。デイサービスセンター(定員50名)は、ご自宅で暮らす要支援・要介護者を対象にした「通いの場」として生活機能(入浴・食事・排泄等)の維持向上を目指し、自立支援・機能訓練・生活相談等の介護サービスを行います。

私共は、法人の基本理念である「IDENTITY(個人)の尊重 For You あなたのために」を基盤とし、できる限り住み慣れた地域で安心して「自分らしく」生活していただけるように、ご利用者様やご家族様、そして地域の皆様と手を携えて地域社会貢献できる施設を目指してまいります。

本年も職員一同、誠意をもって邁進してまいりますので、引き続きご指導、ご鞭撻の程、よろしくお願いたします。

水前寺とうや病院駐車場にて地域交流餅つき会が開催されました。砂取5町内自治会・有隣会・子ども会の皆さんと清和会職員が一緒になって盛り上がりました。コロナ感染防止で4年振りの開催でしたが、活気に溢れた餅つきとなりました。

12月9日(土)  
清和会  
地域交流  
餅つき会





# 『60にして耳順う』 に想う

2023年12月7日に熊本地震から7年7ヶ月を費やして阿蘇神社楼門が完成披露されました。よく見ると新旧木材の色目違いが復興の痕を感じさせますが、いずれ流れる時が調和をもたらすことでしょうか。昨年までは静かな初春でしたが、今年は初詣で賑わったことと思います。僕は一足早く、昨年12月24日に復興支援を兼ねて廃材を利用し作製された御朱印帳を授かりに参拝しました。

『光陰矢の如し』と形容されますが、私も今年で還暦を迎えます。生まれた

昭和39年辰年は、日本経済に勢いがあり、正に昇り龍、東海道新幹線開業、東京オリンピック開催など我が国の大きな節目となりました。オリンピックに因んで名前に輪や聖の文字が入った同級生も居たことを記憶しています。大学卒業時の昭和64年1月7日に昭和天皇崩御のニュースが流れ、活気のあった昭和は終わり、成熟の平成時代に突入しました。

一巡りした60年目の令和6年辰年は、コロナ禍からの脱却、飛翔の年になると期待された方も多いと思いますが、願いと裏腹に年始早々の令和6年能登半島地震が起き、翌日には負の連鎖で羽田空港での航空機炎上と目を疑う光景が続きました。流れる映像に8年前の熊本地震を思い出され、心を痛められた方々も多いと思います。早い復興を願うばかりです。

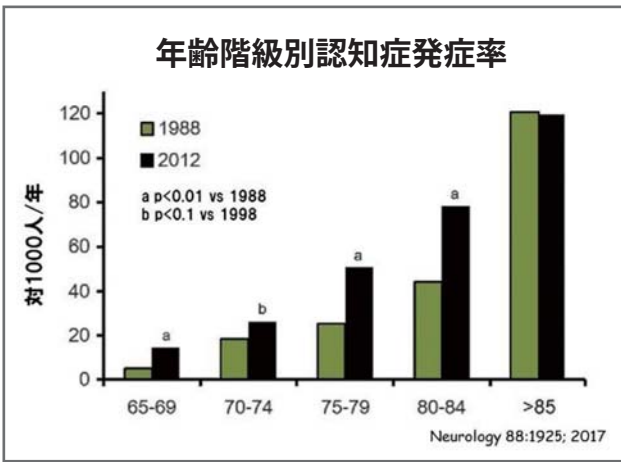
○耳順う

還暦は『耳順』とも記すようです。有名な孔子の論語の記述『子曰く、吾十有五にして学に志す。…六十にして耳順う…』からの引用のようです。60歳になると人の言うことがなんでも素直に理解できるようになったと説かれたようです。60歳は高齢者入門目前で、認知症の影も気になる年齢です。皆さん御存知のように認知症は今後患者数が増加すると予測され、来年に2025

年問題を控えた我が国が克服すべき重要な課題の一つです。

将来の認知症患者増加に警鐘を鳴らした研究が久山町疫学研究です。僕が医者になった頃(30年前)の1988年コホート(1988年～1998年)と20年前の2002年コホート(2002年～2012年)の比較研究において、2002年コホートでは65歳～84歳で認知症患者が急増しており、これは食生活の欧米化や交通網の発達に伴う生活習慣の変化(便利社会)がもたらした糖尿病を中心とした代謝異常に起因すると報告され、保健医療の在り方に衝撃を与えました(Neurology 88:1925; 2017)。

久山町研究はその後も継続され、今から10年前の2012年コホート(2012年～2022年)解析結果が、昨年末の第42回認知症学会で報告されました。2012年コホートでは2002年コホートと比較して65歳～85歳の認知症発症率は低下しており、85歳以上に於いても低下したという予想に反した驚くべき結果でした。認知症患者が減った要因は明確になっていませんが、久山町では毎年疫学研究のために住民へ健診↓結果説明が実施され、栄養士による栄養指導介入も行われています。一度の介入では生活習慣の改善に繋がらない住民も毎年根気よく指



導が成されれば、自身の生活習慣に気を留めるようになり、血圧・血糖管理、食生活が改善された結果、認知症低下に繋がったのではないかと考察されています。言い換えれば正しい指導に『耳順う』ことは、認知症も予防出来ることを証明したと言えるでしょう。

僕は、認知症発症リスクに教育年数が挙げられているのが釈然としませんでした。今回の報告を聴いて、自分の健康状態に気を配り、正しい指導を聴き、生活習慣を修正できる能力(耳順う能力)を持つことは疾患予防に大切であり、この能力が教育年数(知識)に反映されていると理解しました。ただ認知症は発症20年前から始まるとされるため60歳にして『耳順う』では遅く、40

# 座ってできる

# 筋力強化運動

冬はつつい家の中にこもりがちとなり、運動不足に陥りやすくなります。寒い日は屋内で運動を行う、防寒対策をした上で日中の暖かい時間に運動するなど、工夫することで運動不足が解消できます。今回は、家の中で椅子に座ってできる筋力運動です。これから始められる方は、このような運動から始めてみましょう。

息を止めないように声を出し、1、2、3、4とカウントしながら、それぞれの動作を10回繰り返します（慣れてきたら3セットを目標に）。膝痛がある人は無理はしないでください。

## ①つま先立ち

主に下腿三頭筋（ふくらはぎ）を鍛える



かかとを1、2、3、4でしっかり上げて、1、2、3、4でゆっくりおろす

## ②足首を上げる

主に前脛骨筋（すねの外側）を鍛える



1、2、3、4でつま先を天井に向け、1、2、3、4でゆっくりおろす

## ③ひざを伸ばす

主に大腿四頭筋（太ももの前側）を鍛える



かかとを1、2、3、4でひざを床と平行になるまで伸ばし、1、2、3、4でゆっくりおろす

## ④足を持ち上げる


主に腸腰筋（腰から太ももの付け根）を鍛える



1、2、3、4でひざを胸に引きつけ、1、2、3、4でゆっくりもどす

地域交流推進室 フレイル予防担当部門

水前寺とうや病院 診療実績		
(2023年10月～12月)		
外来	延べ患者数	4,454人
	(一日平均)	68.6人
入院	延べ患者数	10,675人
	(一日平均)	116.0人
	在宅復帰率 (7～12月)	82.2%
	地域包括ケア病棟	82.8%
	回復期リハ病棟	82.8%



**心臓の治験実施中です**

ご興味がある方は  
医師 松永までお問い合わせください

50歳からの『耳順う』姿勢が大切と考えます。

○耳疑う  
現代はネット社会で、巷には情報が溢れており、中には間違った情報も拡散されています。コロナ禍では真偽のハッキリしない情報が拡散され、不安を煽りました。今回の能登半島地震でも原発火災誤情報の拡散も記憶に新しいと思います。元総理大臣までもが、誤情報を拡散させているなど、何を信じて良いのか？の選択も重要な時代

になっていきます。『耳順う』べきは、正確な情報であり、誤情報ではありません。情報伝達に時間を要した孔子時代のように素直に『耳順う』と大変な状況に陥る可能性があります。情報過多時代においては、得た情報の真偽を自分なりに考える『耳疑う』姿勢も必要と思われる。今や情報操作は某国の大統領選や国家間紛争では当たり前前で、単純に『耳順う』と誤った方向に誘導されるリスクを孕んでいます。

2007年より始めた健康サロンも今年で17年目に突入しました。食をテーマとして始めましたが、ネタ切れを補うためにトピックにアンテナを張り、情報収集に努めました。お陰様で僕自身、色々な分野に知識も広がりました。還暦を迎え、心機一転、少しでも医療者として耳順える情報を提供していきたいと考えております。

最後に、明けておめでとうござります。今年も宜しくお願い申し上げます。



復旧された阿蘇神社楼門

# シルバーピア水前寺 ～入所～



# シルバーピア だより



## 食フェア再開しました

老人保健施設シルバーピア水前寺では、利用者の皆様に「食」を通して季節を感じ、楽しく施設生活を過ごしていただきたいとの思いから、食フェアを開催し13年になります。新型コロナウイルス感染症が流行してからは、感染防止対策を踏まえ規模を縮小して開催していましたが、今回新施設へと移転し12月20日、4か月ぶりに開催することができました。新しく広々とした食堂はクリスマスで彩られ、サプライズのサンタさん登場に感激して涙される方もいらっしゃいました。また栄養部スタッフが心を込めて調理した可愛いクリスマスメニューには満面の笑みが見られ、とても美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。今後も多職種で協力・連携しアイデアを凝らしていきながら、彩りのある入所生活を支援していきたいと思っています。



ミキサー食の方にもクリスマスメニューで♪

## シルバーピアグランド通り ～特定施設～

## クリスマス会・餅つき

昨年末、シルバーピアグランド通りでは、年末恒例のクリスマス会と餅つきを行いました。クリスマス会では、ボランティア様によるハーモニカ演奏がありハーモニカの音色に合わせて自然と歌われる入居者様の姿も見られ大いに盛り上がりました。手作りのクリスマスカードのプレゼント贈呈で和やかに締めくくりました。

27日(水)には餅つきも行われ、スタッフが一生懸命に餅つきをしている所を熱心に見学される方や出来たお餅を一緒に丸めて頂いたり、年末恒例の活気ある光景が今年も見られました。



楽しんでいますね！



サンタさんの登場♪



クロマトーンハーモニカのご両人



さあ、張り切ってまいりましょう！



実際にお餅もつきましたよ！



餅を丸めるのもお手のもの♪



# 12月22日冬至・12月23日

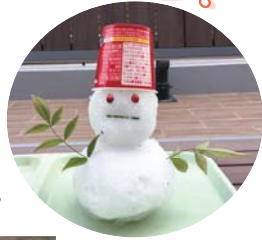
## ゆず風呂へようこそ

新天地のお風呂!!

湯船にポカポカ浮かんでいる柚子を手にし、  
香りを楽しまれました。

「今日は雪も舞ったが、しっかり温まったばい!」

「柚子の香りがよかな～」と笑顔満載の入浴でした。



阿蘇から来ました



～ゆずのご協力～

- ・イワタフーズ株式会社様
- ・菊池市 工藤様
- ・竹田市 本田様

ありがとうございました!!!

# シルバーピア水前寺

～通所～

## 冬至の日のランチメニュー



風邪をひかないと言われる  
カボチャ&邪気を払う小豆  
でパワーを頂きました。



## 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いております。

### 11月 15日(水) 帯西校区 心と体のイキイキ教室

帯西地域コミュニティセンターで水前寺とうや病院 栄養部 管理栄養士による出前講座が開催されました。

加齢に伴う食べる力の変化と栄養の大切さを話され、充実したサロンとなりました。



### 12月 23日(土) シルバーピア東町 パティオ

シルバーピア東町デイサービスセンターパティオで水前寺とうや病院 松永敏郎副院長による健康講話が開催されました。

「目指せ健康長寿と筋肉と体脂肪のお話」と題し

- 健康長寿には筋肉量の維持が重要
- 良く食べて運動する
- 健康寿命を延ばすことが大事

などわかりやすい内容で、参加者の方から「とてもためになった」と感想を述べられ、有意義なサロン講話となりました。



### 12月 18日(月) 出水南校区7町内サロン 和(なごみ)会

出水南校区にある7町内老人憩の家で水前寺・平成とうや病院のリハビリテーション部による出前講座が開催されました。フレイル予防担当の染田部門長が転倒予防の話とロコモティブシンドローム予防の体操を紹介されました。





## 水前寺とうや病院

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

**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** 8:30 ~ 11:30 13:00 ~ 16:00

**診療時間** 9:00 ~ 12:00 13:30 ~ 17:00

**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】

2024年2月~

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

土曜午前の内視鏡は、第1・3週のみ

点線で切り取って折ったむと診察券サイズです

- 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。

### 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



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 8-15

**老人保健施設 シルバーピア水前寺**

TEL 096-384-3399

**シルバーピア水前寺 デイサービスセンター**

TEL 096-234-6654

〒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**

TEL 096-386-0020

**在宅ステーション水前寺**

**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

医療法人清和会

熊本市南区出仲間 8 丁目 2-15

**平成とうや病院**

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**

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**

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

## ご意見と回答 貴重なご意見ありがとうございます

水前寺とうや病院では、院内に「ご意見箱」を設置し、皆さまからのご意見やご要望を頂いております。頂いた貴重なご意見は、今後の病院運営の参考にさせていただき、サービス向上に努めてまいります。

**ご意見** 骨折した母の治療、リハビリ大変お世話になりました。すれ違うスタッフの皆さんが挨拶してください、とても素敵な病院だなと好印象です。何かあったらまたお世話になりたいなとも思いました (本当はそんな事ない方がいいけど)。約3ヶ月間ありがとうございました。

**▶回答** 励ましのお言葉ありがとうございます。当院では、病院の理念「IDENTITY(個人)の尊重~ For You あなたのために」の下、職員は職種を問わず、利用者の権利と意思を尊重した医療と介護をめざしております。今後も、私たち職員が関わる「あなた」のために、「何をなすべきか」「何ができるか」を考えながら患者さまの治療に取り組んで参ります。これからもご健康にお気を付けてお過ごしください。(でも、何か気になることがございましたら、お気軽にご来院ください。) / 病院長

**ご意見** トイレと洗面所が少なかった。

**▶回答** トイレと洗面所の数に関しましてご不便をおかけしております。構造上、トイレと洗面所の数を増やすことは難しいのですが、今後の建替計画の参考とさせていただきます。 / 事務部

**ご意見** ナースコールした時、時々、看護師の方が来られるのが遅かった。

**▶回答** すぐに対応できずご不安な気持ちにさせてしまい申し訳ありませんでした。ご迷惑をおかけしました。ナースコールにはすぐに対応するようにスタッフには教育しておりますが、コールをされた際に他の患者さまの対応などで遅れることがあったのかもしれない。すぐに対応できない場合には、一旦お声かけを行い、待っていただくなどの対応をしていくようにスタッフへ周知・教育を行い、実践していきたいと思っております。 / 看護部

**ご意見** 入院中の楽しみは食事でした。時に残す事もありましたが、完食に近い日々(53日)を送りました。特に十五夜当日とハロウィン当日の楽しいアイディア食(カード付)は心を和ませていただきました。十五夜を病院の窓越しに愛でました。又、カード持ち帰りました。係の方、有難うございました。

**▶回答** 私達栄養部では、食事を通して少しでも季節を感じていただき、またイベント食をすることで患者さまの心に寄り添うことができたらアイデアを出しながら食事作りに努めております。入院中、楽しみにしていただき、また励みになる貴重なご意見に感謝致します。 / 栄養部

