

なかま

Vol.11 秋号

看護部 (回復期リハビリテーション病棟)



リハビリテーション科

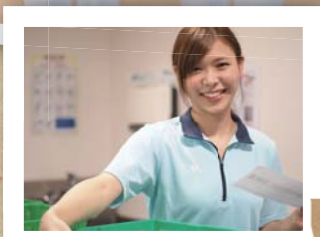


看護部 (一般病棟・地域包括ケア病床)



臨床工学科・外来・検査科・薬剤科

栄養科



【写真】今年度入職した職員 (一部) (平成28年9月撮影)

Contents

- ・通所リハビリテーションセンター祝 1周年
- ・新人紹介
- ・【ドクターコラム】スポーツの秋
- ・【看護部通信】オレンジナース
- ・【お薬のおはなし】高齢者と薬
- ・【レシピ】秋鮭とキノコのパイ包み

平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター

祝1周年

一周年を迎えて

平成とうや病院 通所リハビリテーションセンターは平成28年9月1日より2年目を迎えました。

期待と不安で始まり、徐々に利用者さまが増えてきた矢先に4月の熊本地震で当院も大きな被害に遭いました。

無事に1年を乗り切ることができたのも支えてくださったスタッフや利用者さまなど周りの方からのご支援のおかげだと思います。

新しいスタッフも増え、新体制で2年目を迎えることになりました。



スタッフ体制：医師1名（兼任）、看護師1名（兼任）、理学療法士2名（専任1名、兼任1名）、作業療法士1名、助手1名



新しいスタッフ のご紹介

専任スタッフの小嶋真矢（作業療法士）です。5月からの配属となり、まだまだ不慣れなことも多いですが、利用者様が毎日より良い生活が送れるよう一生懸命頑張ります。



6月末から配属となりました井上沙紀（リハビリ助手）です。毎日笑顔を忘れず、利用者様と少しでも距離を縮められるよう頑張ります。よろしくお祈りします。



改めて気を引き締め直し、人のため、社会のため通所リハビリテーション事業をますます盛り上げていきます。当施設では短時間の通所リハビリテーション（デイケア）をひとつの特徴とし、機能訓練や生活動作訓練、健康管理指導等のサービス提供を通して、日常生活の自立支援や引きこもり予防、趣味活動など活動範囲の拡大などより豊かな生活が送れるように支援させていただいています。

一人ひとり身体の状態も違えば、考え方や生活スタイル、周囲環境も違います。利用の目的に「リハビリをしいいく」と言われることも多く、

通所リハに通うこと自体が目的となることがあります。身体状況・生活環境・ニーズなど様々な情報を会話や意欲・意思からくみ取り、一人ひとりの生活に合った動作・活動へとつなげるプログラム・アプローチを実践する大切さ、難しさを学ぶことができました。

これからも利用者さまが満足していただけるような、短時間型の通所リハの特徴を生かしたサービスを考え、提供できるように日々精進してまいります。

リハビリテーション科 古賀文也
（通所リハビリテーション専任理学療法士）

平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター

（事業所番号：4310128915）

営業日	毎週月曜日から金曜日 （土曜・日曜と年末年始はお休みとなります。）
ご利用時間	午前コース 9:00～11:00 午後コース 13:30～15:30 1回のご利用時間は1～2時間程度 （うち個別リハビリは20～40分）
定員	各コース10名まで

☎096-283-8323（直通）



スポーツの秋

運動を始める前に



スポーツの秋、健康のため運動を始める方も多いかと思えます。確かに運動はメタボやロコモの予防・改善、ストレスの健全な解消法として大変重要です。

しかし、運動中は安静時よりも筋肉がより多くの酸素を必要とするため、心臓は普段の数倍の働きをしなければなりません。関節や骨も安静時の数倍の衝撃や重みに耐えなければなりません。

このように、運動自体には障害をおこしたり事故をおこしたりする危険性ははらんでいます。そして最悪の場合は突然死につながります。

運動による障害や事故を未然に防ぐ、安心して運動を楽しむために必要なのがメデイカルチェックです。

メデイカルチェックでは運動によって悪化する危険性のある状態、たとえば無症状の虚血性心疾患や整形外科的障害を発見することを目的の第一としています。

病院へ行くのが大変と思われる方は、運動を始める前に必ずセルフチェックを行い、体調や環境を確認して一つでも当てはまることがあれば、無理をせず、運動は中止してください。

やる気満々は時にはトラブルの元になることもあります。いきなり激しい強度、強い負荷のかかる運動は行わず、徐々に時間をかけて強度を上げて行ってください。昔は体力があつたという方も今は昔の体ではないことを肝に銘じましょう。痛みを我慢したり、水分摂取を控えることもやめましょう。天候が悪い時に無理して運動することもさげましょう。要は無理をせず安全に行う事です。

健康のための運動が、運動のための運動となり、かえって健康を損ねては元も子もありません。スポーツの秋、健康を損ねない程度に運動を楽しんで下さい。

運動開始前のセルフチェックリスト



チェック項目	回答
1 足腰の痛みが強い	はい いいえ
2 熱がある	はい いいえ
3 体がだるい	はい いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい いいえ
6 耳鳴りがする	はい いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい いいえ
8 睡眠不足で体調が悪い	はい いいえ
9 食欲がない	はい いいえ
10 二日酔いで体調が悪い	はい いいえ
11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい いいえ
12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい いいえ
13 咳やたんが出て、風邪気味である	はい いいえ
14 胸が痛い	はい いいえ
15 (夏季) 熱中症警報が出ている	はい いいえ



一般病棟・地域包括ケア病床
榎島 美映（准看護師）

入職当初は、働くことの楽しみもある反面、不安も大きかったです。4月の地震では、病院に駆け付けたものの患者さまや他スタッフの顔や名前もわからず、何もできず、自分の無力さを感じました。

現場で働くなかでも、わからないことや戸惑う事がたくさんありますが、熱心に教えて下さる先輩方の学びを得て、知識・技術を磨いていきたいと思っています。

新人紹介

私たち、 入職して 半年経ちました！

本年4月に入職したのは23名、
笑顔の素敵な8名をご紹介します。

看護師・介護士



回復期リハビリテーション病棟
坂田 理菜（看護師）

幼い頃からなりたいと思っていた看護師として働いている自分が、今とても新鮮です。入職当初は、わからないことだらけで戸惑いも多く、業務を覚えることで必死でした。回復期リハビリテーション病棟で働くことで、リハビリを通して患者さんが徐々に回復する過程をそばで見ることが出来、とても嬉しく思います。

まだまだ知識や技術は未熟ですが、先輩方の丁寧なアドバイスを学び、深めることが出来ます。これからも多くのことを学び、笑顔を忘れず患者さんに寄り添った看護を提供出来るように努力します。

薬剤師



薬剤科
大村 梨紗（薬剤師）

清和会に入職してからあっという間に半年が過ぎました。わからないことが多くありますが、先輩方に優しく教えていただき、日々学ぶことばかりです。外来・病棟にいらっしゃる患者さんやご家族は笑顔で話して下さる方ばかりで、お話が弾むことも多くあります。

今は、栄養についても勉強を始めています。今後は、薬のことはもちろん、患者さんの病状のことをしっかり勉強しながら、生活面でもサポートできる薬剤師を目指してより頑張っていきたいと思っています。

4月に入社して業務内容を覚えることに必死だった中、熊本を襲った地震により普段とは全く異なる仕事に戸惑うことがばかりでした。震災の中、臨機応変な対応をみて緊急時の対策など普段学べないことを経験することができました。地震直後、真っ先に職場に来て対応する先輩方を見て私も責任ある行動をとれる社会人になろうと思いました。

約半年経ち、普段の業務にも徐々に慣れてきて、少しずつできる仕事も増えました。自分の技術不足に反省する日々ですが、丁寧に指導して下さる先輩方に感謝し、確実に仕事を覚えて周りの人から信頼される栄養士を目指したいと思います。



栄養士



栄養科
岩下 南穂 (栄養士)



作業療法士



リハビリテーション科
平田 慎治 (作業療法士)

入職から半年が経ちましたが、患者様へのリハビリなど日々学ぶべきことが多く、諸先輩方からは温かいご指導をいただき感謝しています。初心と向上心を忘れず日々の業務に努めたいと思います。

また、患者様へのより良いケアへの取り組みを惜しみません。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



言語聴覚士



リハビリテーション科
木原 佑紀 (言語聴覚士)

入職時は業務に対する不安が強く、慣れない環境に緊張の連続でした。患者様への介入方法など試行錯誤の日々ですが先輩方にアドバイスを頂きながら多くの視点を学ばせてもらっています。

患者様を担当する責任を忘れず目指す目標に向けてよりよいリハビリができる様努力したいと思います。



リハビリテーション科
仙波 詩織 (歯科衛生士)

歯科衛生士

入職して半年が経ち、口腔ケアに関することだけではなく、リハビリについてや多職種との協働についてなど多くのことを学ぶことができます。

それと同時に自分の未熟さを実感し、知識・技術の習得と向上が必要であることを日々感じています。常に学ぶ姿勢であることを大切にし、歯科衛生士として大きく成長していきたいです。



オレンジジュニアスの活動



8月・9月実施した研修の様子

わが国では今後、認知症の高齢者がかなり増える事が予測され、10年以内には高齢者の5人に1人が認知症患者になると言われています。
熊本県では認知症に対する独自の取り組みとして、2014年度から県内の病院を対象に「オレンジドクター・オレンジジュニアス」の養成事業が開始されました。

研修では認知症の基礎知識や適切な対応を学びます。そして、病院研修で講師となるための研修を修了した医師をオレンジドクター、看護師をオレンジジュニアスと呼びます。
認知症の高齢者が増える中で、肺炎や骨折といった「身体合併症」を治療する病院でも認知症の人への適切な対応が求められており、一般病院でも認知症の人をスムーズに受け入れられるよう体制を整える働きかけを行なっています。
当院でも8月30日(火)、9月8日(木)の2回にわたり、全職員を



堤育子看護師 (オレンジジュニアス)



岩谷奈緒医師 (オレンジドクター)



高野広大看護師

認知症の患者さんと向き合い職員同士で相談し合える環境をつくるために

対象としてオレンジドクター・オレンジジュニアス、また認知症研修を受けた看護師による研修会が開かれました。
認知症患者への理解を深め、職員同士で相談し議論し合える体制を整えていくことが必要となっています。

あたまの体操

探してみよう

の答え

お	み	な	え	し	は
ふ	ふ	あ	ぎ	ぎ	あ
き	じ	く	ず	み	な
き	ば	き	え	す	で
よ	か	は	す	し	し
う	ま	き	じ	ま	こ



お疲れさま、楽しかったかな？

ナイストライ

職場体験 in 平成とうや病院

9月13日から15日の3日間、出水中学校の2年生3名をナイストライで受け入れました。
病棟、外来、検査、薬局、給食室、リハビリ室など院内のあちこちで職場体験をしてもらいました。最初緊張していた子も、車いすや杖の使い方などに興味津々の様子でした。
血圧測定や、車いすやストレッチャーに乗ってのリフト車体験、分包機でのマールブルチョコを錠剤に見立てた薬の分包装体験など、スタッフも工夫して生徒さん達に様々な体験をしてもらった様です。

高齢者と薬

薬剤科主任
小島里美子



高齢者は、複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を服用していることが多いです。中には、薬が多すぎて、薬を飲むのが大変という方もいらっしゃると思います。

では、なぜたくさん
の薬を服用している
のでしょうか？

まず、複数の病気を
もつて居るため、受診



している診療科が多くなります。高血圧、高脂血症、糖尿病の生活習慣病をはじめ、高齢になると様々な病気にかかりやすくなります。また、慢性疾患が多いため、長期に服薬する必要があります。痛み止めなどの症状を抑えるための薬を服用している人もいます。

高齢者は、身体機能が低下するので、若年者より肝臓、腎臓の機能が低下します。そのため、薬物の代謝や排泄が遅くなり、血中濃度が高くなります。

高齢者は、体内水分量が少なくなり、水溶性の薬物の血中濃度が高くなります。逆に脂肪量は増加するので、脂溶性薬物は脂肪組織に蓄積しやすくなります。

たくさん薬を服用すると、同じ効

果の薬を重複して服用していることもあります。特に、複数の病院を受診している時に起きやすくなります。

多数の薬を服用していると薬の相互作用で薬の効果が強く出たり、逆に弱くなったりすることもあります。

また、薬が増えると、食前、食後等服用する時間が複雑になるため、服用間違いが増えたり、服用忘れが起きたりします。このようなことから、たくさん種類の薬を服用する事は、様々なリスクを伴います。6種類以上の内服で副作用発現のリスクが高くなるといふ報告もあります。

しかし、勝手に薬を減らすと症状の悪化が起きることがありますので、大変危険です。医師と相談しながら、少しずつ減らしていく必要がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

また、服薬忘れ等を防ぐためには、薬を一包化したり服薬カレンダーを使用する等の方法があります。薬剤師に相談してください。



平成とうや病院栄養科 自慢のレシピ

秋鮭とキノコのパイ包み

栄養科 中熊・西村・明石

- 【作り方】 ※オーブンは予め230℃に設定し温めておきましょう！
- ① 鮭を1枚ずつ観音開きにする。
※薄くすることで火の通りをよくします。
 - ② フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、たまねぎ⇒にんじん⇒エリンギ⇒しめじの順に炒め、塩コショウで味を整える。
 - ③ しんなりしたら、生クリームを加え、火が通ったら卵（全卵）を入れて素早くかき混ぜる。ダマにならないうちにフライパンから出しておく。⇒これがタネになります。
 - ④ 観音開きにした鮭に塩、ブラックペッパーをふり、両面に小麦粉をまぶし、その上に③のタネをのせて巻く。
 - ⑤ 15cm四方に伸ばしたパイ生地の周りを1周カット（飾りに使用）※パイ生地は薄さが均一になるように伸ばしましょう。
 - ⑥ パイ生地の中心に④でタネを巻いた鮭を置き、端から折り畳んで長方形にする。
※ふんわりと余裕を持たせて包みましょう。
 - ⑦ ⑤でカットしておいた生地を格子柄に重ねデザインを作る。
 - ⑧ 照りが出るよう、表面に卵黄を塗る。
 - ⑨ 230℃に温めていたオーブンで約7～8分焼く（表面が色づいてきたら200℃に落とす）
 - ⑩ ベビーリーフやサニーレタス、レモン、トマトソースなどを彩よく飾り、出来上がり。



♪ 鮭にはコレステロールを下げるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。生活習慣病の予防にオススメで美肌効果も期待できます。

♪ キノコは食物繊維、ビタミンBが豊富で、美肌効果、便秘改善、ストレス解消にも効果がありますよ。

材料【2人前】

【タネの材料】

たまねぎ 少量(15g) (スライス)
にんじん 少量(10g) (千切り)
エリンギ 小1本 (短冊かココロコ)
しめじ 1房
生クリーム 20ml
卵(全卵) 1個
オリーブオイル・バター 適量
塩・コショウ 適量

【その他の材料】

秋鮭 100g
パイシート 1~2枚
小麦粉・ブラックペッパー 適量
卵黄 1個分
【飾り】
ベビーリーフ・サニーレタス 適量
レモンスライス 2枚
トマトソース 適量

病院実績

2016年6月～8月

- ・外来患者延数 1,518人
(一日平均 23.7人)
- ・入院患者延数 9,348人
(一日平均 101.6人)
- ・一般病棟平均在院日数 20日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病床 ……81.4%
回復期リハビリテーション病棟 ……77.3%



あたまの体操

探してみよう

この中に「秋の七草」が隠れていますよ。秋の七草は鑑賞して楽しむ、秋を代表する草花です。タテヨコナナメ、よ〜く見て探してみてね。答えは6ページ目にあります。

お	み	な	え	し	は
ふ	ふ	あ	ぎ	ぎ	あ
き	じ	く	ず	み	な
き	ば	き	え	す	で
よ	か	は	す	し	し
う	ま	き	じ	ま	こ

お客様に『商品と一緒に心を届けたい』を目標に営業してまいりますので、また何かありましたら、お気軽にお声かけください。
(売店・フタキユーセイモア株式会社九州支社)

回答

いつも売店の利用をありがとうございます。お客様よりありがたいお言葉を頂きまして、スタッフ一同大変感謝しております。これからも、売店のスローガンであります、

ご意見

売店でバケツを購入した際、名前を記入するのでマジックを貸してほしいと言ったところ、サッとテブラで名前シールを作ってくれた。気遣いがとても嬉しかった。

「ご意見ありがとうございます」

「ご意見箱に投函されたご意見から」

平成とうや病院

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

診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00

平成 28年 3月より

午後は特殊診療・完全予約制になりました。

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ ☎ 096-379-0108

〒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

【外来担当医師表】

平成 28年 10月 10日現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊髄外来	消化器科	脊髄外来
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	有田 哲正	岡嶋 啓一郎
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	神経内科・内科
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	岩谷 奈緒
	循環器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
熊本大学	岩谷 奈緒	増永 愛子	永野 潤二	増永 愛子	
リハビリテーション科				リハビリテーション科	
児玉 香菜子				児玉 香菜子	
エコー	熊本大学			光山 華央留	
午後	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科		循環器内科・内科	リハビリテーション科
	児玉 香菜子 (15時まで)	熊本大学		光山 華央留	児玉 香菜子 (15時まで)

- 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。



最寄りのバス停	① 田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	② 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	③ 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

外来のご案内とアクセス

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

患者さまの権利

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を提供、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、環境に配慮した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に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。

基本方針

IDENTITY 清和会 理念
FOR YOU あなたののために

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院
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
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 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
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖

編集後記

秋は涼しく過ごしやすいとなり、何かを始めるのに適した季節だと言われます。今年も少しずつ涼しい日が増えてきました。さて、今年度新しく入ってきた職員も少しずつ職場に慣れてきた様です。表紙の撮影を9月に行いましたが、撮影自体も楽しんでくれて、撮る方もついつい笑顔になりました。病院の新しい力だなあとしみじみと思う秋の日です。(平成とうや病院 広報部会)