

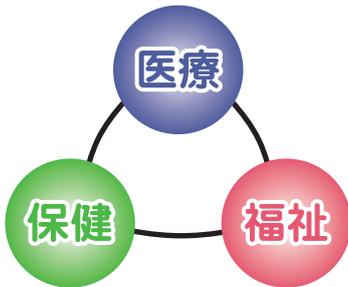
ふれあい 第56号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2025年4月

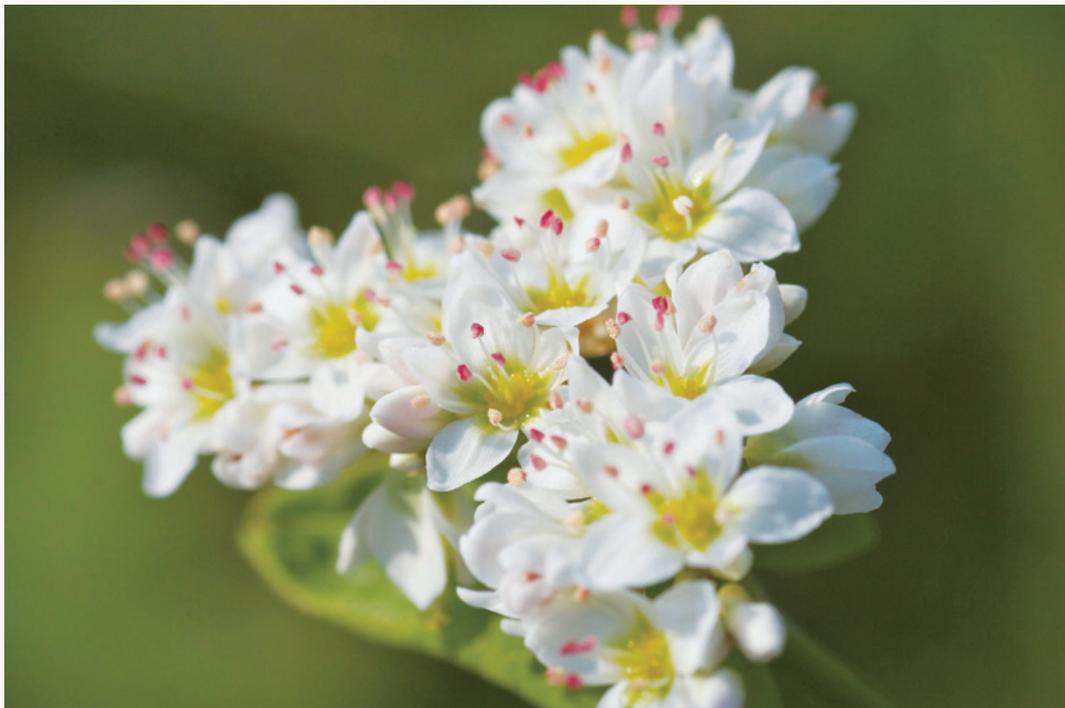


基本理念

「ふれあいと健康をもとめて」

基本方針

1. ころところのふれあう保健・医療・福祉の総合的なサービスを提供します
2. それぞれのニーズに応じた健康の保持増進に貢献します
3. 地域に開かれた信頼される施設づくりに努めます



ソバの花：花言葉は「あなたを救う」

日本医療機能評価機構 一般病院1
機能種別版評価項目3rdG:(Ver2.0)
認定の医療機関です



目次

- ・松江圏域における当法人の役割～医療・介護の連携～・・・ P2
- ・書初め展を実施しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3
- ・新たな仲間を迎えました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3
- ・～家でもリハビリテーション(腰痛編)～・・・・・・・・・・・・ P4
- ・訪問看護ステーションあゆみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5
- ・職域・地域での健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5
- ・地域連携課だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P6
- ・介護医療員宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション・・・ P6
- ・介護医療院宇賀の里つばさだより『ほのぼの』・・・・・・・ P7
- ・栄養だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P8
- ・写真部よりこんにちは！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P8

松江圏域における当法人の役割～医療・介護の連携～

理事長 内藤 篤

当法人は、1986年4月14日、松江市上乃木宇賀の地に「ふれあいと健康をもとめて」を理念に急性期医療と予防医療を二本柱とする松江記念病院を開設しました。1993年5月には、医療・介護の切れ目のない連携を目指し高齢者の慢性期医療、社会復帰のためのリハビリテーションを行なうことのできる老人保健施設ナーシングセンターあけぼのを開設しましたが、法人経営の安定化と病院における看介護人員確保のため昨年10月閉鎖に踏み切りました。

現在、医療一般病床19床、地域包括ケア病床41床、医療療養病床55床、介護医療院56床を有し、高齢者の慢性期医療、リハビリテーション、看取りを中心に松江圏域での在宅療養支援病院としての役割を果たしています。

国は在宅療養を推進していますが、子供たちが都会に出て若い介護者が近くにおらず老々介護を続けている世帯では、最終的には施設への入所を考えざるを得ない状況にあります。一方、地方における医療従事者の確保は日ごとに難しくなっています。県庁所在地である松江市は県内の他の地域と比べ病院・施設共に数は十分にあるために、かえって看介護職員の確保が困難で、病床があるにもかかわらず受け入れることができない状況となっています。

医療情勢の変化、松江圏域の地域包括システムの中で、当法人の役割として予防医療と看取りを含めた高齢者医療を担っていくという方向性を決めました。2018年7月より公民館において当法人を利用してくださっている地域の皆様の抱える様々な問題について講演と相談会を行う「地域の介護を考える会」を年に3回開催、コロナ禍で一時中断していましたが、2021年、少人数に限った相談会より再開し2023年より乃木公民館での開催を再開しています。ご家族の抱える課題への何らかのヒントになればと、講演に

続いて医師・看護師・介護福祉士・リハビリテーションスタッフ・管理栄養士等多職種が各テーブルに着き地域の方々との対話を行ないます。今では相談会の後に参加者同士の交流が始まったり、法人の相談部門に気軽に声をかけてくださったりと在宅療養支援病院としての役割が果たせていると感じています。

昨年12月に保健所の立会いの下、松江圏域内の10病院が各病院の機能を明らかにし連携する調印式がおこなわれました。これは圏域住民のみならず医療従事者へも松江における地域完結型医療を知ってもらう機会となりました。その中で当法人は主に高齢者の誤嚥性肺炎等の亜急性期治療・リハビリテーション・看取りを担っていくことが示されました。

高齢者のリハビリテーションの中心となる老人保健施設は、断腸の思いで昨年閉鎖しましたが、11月からは松江記念病院地域包括ケア病床および介護医療院宇賀の里つばさがリハビリテーションをおこなう場となりました。介護医療院は、生活の場として位置付けられており、医療病棟と違ったケアをおこなっています。病院に併設された介護医療院として医療依存度の高い方々にも安心して生活していただけるよう多職種が関わります。また、終末期の方を含めた看取りは、“やすい”と名付けた療養病棟が中心となりご家族とともに患者様に寄り添います。

急性期医療と予防医療でスタートした創健会ではありますが、医療情勢の変化に伴い地域での役割を考え、今後も法人の持っている機能を生かし、医療と介護の切れ目のないサービスを提供し続けたいと考えています。また、何よりも戦後の日本を平和で安心して暮らせる国に築きあげてくださった高齢の方々に「ありがとう」と言っていただけるよう、“ふれあい、よりそうケア”を今後も職員皆で実践していきたいと思えます。



書初め展を実施しました

2月1日より2月28日、松江市立乃木小学校児童の皆さんの書初め作品を集めた展示会を実施しました。外来待合通路沿いに並んだ力作54点が来訪者を魅了しました。

書初め展は、病院を訪れる方に癒しや楽しみを提供したいと毎年この季節に乃木小3～6年生、なかよし学級の皆さんの作品をお借りし展示しています。展示後、各学年で優秀作となる金銀銅の3作品を選んでいきます。

通路に並んだ力作には「お正月」「希望の春」などの言葉が楷書で書かれており、いきいきとした筆使いや力強さが伝わってきます。フロアで大きな存在感を放つ作品に職員や病院を訪れた人が一作ずつ見入っていました。

審査員をつとめた松江記念病院近隣で書道教室を運営する辻原美和子さんは「これからの伸びしろが感じられる作品ばかりで見ていて楽しかった」と講評しました。

作品展示にご協力をいただいた乃木小学校の児童の皆さん、教職員の方々、誠にありがとうございました。



新たな仲間を迎えました



創健会の令和7年度新入職員10名余りが真新しい白衣に身を包み、希望を胸に新生活をスタートさせました。

2日間の研修を経て、各職場に配属され業務にあたっています。上司や先輩たちからの指導を受けながら、日々頑張っています。

法人の職員の一員として、『ふれあい、よりそうケア』を実践していきます。どうぞよろしく願いいたします。

～家でもリハビリテーション(腰痛編)～

今回は「腰痛」についての情報をお届けします。高齢者リハビリテーションでは入院・外来を問わず、よく訴えの聞かれる代表的な症状です。腰痛と言ってもその原因は様々です。「①じっとしていても痛む ②背中が曲がってきた ③お尻や脚が痛む・しびれる ④脚のしびれにより長く歩けない」以上の症状が一つでも当てはまる場合は、一度病院受診をお勧め致します。腰痛を我慢しながら生活していると、生活が不活発となりフレイルと呼ばれる心身の虚弱な状態を招くリスクが高まりますし、腰痛自体を悪化させる可能性もあります。早期の受診が一番です。

腰痛の種類は大きく4つに分類できます。一つ目は筋性腰痛(腰痛全体の約10%)と言い筋肉の炎症によって生じる痛みです。二つ目は前屈腰痛(正式名:椎間板性腰痛、腰痛全体の約40%)で椎間板が圧迫された時に症状の出る腰痛です。三つ目はのけぞり腰痛(正式名:椎間関節性腰痛、腰痛全体の約40%)で背骨の後ろにある椎間関節がぶつかることで痛みが生じます。四つ目はお尻腰痛(正式名:仙腸関節性腰痛、腰痛全体の約10%)で出産後などによく見られる腰痛です。三つ目までの腰痛に関してはストレッチによって腰の筋肉をほぐすことで症状が緩和します。「お風呂などに入ったあとが楽になる」のも同じ現象です。

家でできる腰痛体操

※痛みが落ち着いてから痛みのない範囲でゆっくり行いましょう

1. 起き上がり(腹筋強化)

- ① ゆっくり5つ数えながら、へそをのぞき込むようにお腹に力を入れる
- ② ゆっくり5つ数えながら戻す

2. 両膝かかえこみ(ストレッチ)

- ① 両膝を同時にかかえこむ
- ② 股を開いて、膝が脇にくるように引寄せる
- ③ 10回程度ゆっくり繰り返しましょう



訪問看護ステーションあゆみ

訪問看護ステーションあゆみは平成12年3月に開設し、今年の4月で25年を迎えます。この25年間でたくさんの方に訪問し、回復期から看取りまで、それぞれの環境や病状に応じた看護やリハビリテーションを行ってきました。

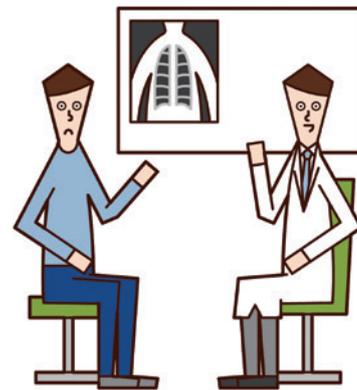
在宅での看取りケアはこの3年間で57名の方々に支援させていただきました。また、在宅での看取りが叶わなくても、病状が安定したタイミングでの一時退院の支援も積極的に行い「自宅で過ごしたい」という思いに寄りそう支援を続けています。在宅での看取りは利用者様だけでなく、ご家族も介護・医療両面の不安があります。そのために主治医、職員同士で連携し情報共有を行い、利用者様やご家族の病状や気持ちの変化に合わせて柔軟に対応できるよう、365日24時間支援する体制を整えています。

これからも人生最期の時間を“自宅で過ごせてよかった”“訪問してもらって安心だった”と思っただけの訪問看護を提供していきたいと思えます。

訪問看護ステーションあゆみ 松浦 友美

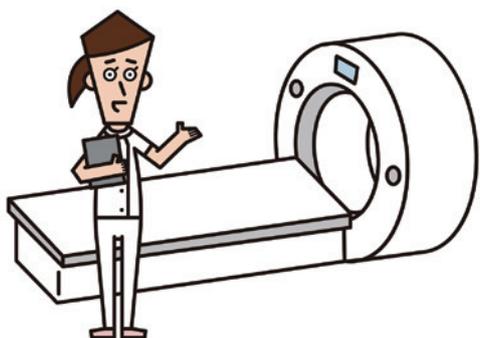
職域・地域での健康づくり

肺がんは最新のがん統計にて死亡数が男女あわせて最も多いがんとされています。喫煙は肺がんの大きな危険因子ですが喫煙と無関係の方も5割近くあるとされます。肺がん検診は国が推奨する対策型がん検診の1つで、当院では昨年度より松江市肺がん検診を実施しています。検査項目としては胸部エックス線を撮影し、その画像を2名の呼吸器専門医師それぞれが読影します。過去の画像との比較も可能な限りおこないます。喫煙本数、年数によっては喀痰検査を



追加します。異常が疑わ

れる場合は精密検査のための受診を保健師が連絡調整しています。また、今年度は任意型検診として、低線量CT検査を重喫煙（喫煙本数×喫煙年数600以上）の方におすすめる取り組みもおこなっています。あなたのために、あなたの大切な方のために肺がん検診についてぜひ考える時間をつくっていただくことをおすすめます。



2025年3月末にCT装置新機種を導入、より短時間・低線量で撮影しています

介護保険施設の費用負担が高額な場合には

介護保険制度では施設サービスや短期入所サービス(ショートステイ)を利用する際、食費・居住費は原則としてご本人の自己負担となります。ただし下記の要件に該当する場合は「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けることで、食費・居住費の負担が軽減されます。

- ・生活保護を受給している、または老齢福祉年金を受給している
- ・本人を含む世帯全員が市町村民税非課税である
- ・現金や預貯金等の資産が一定額以下である(年金収入額等により変わります)

※介護保険負担限度額認定証には年金収入や所得に応じて利用者負担額に段階があります。

※実際に施設に支払う金額は、施設との契約により異なります。

※有効期間があります。継続して認定を受けるためには毎年申請が必要です。

※有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス、グループホーム、デイサービス、小規模多機能型居宅介護などの食費・居住費はこの制度の対象外です。

詳しいことをご存知になりたい場合は地域連携課までお気軽にお問い合わせください。

介護医療院宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション

当院の通所リハビリテーションでは、利用者様に対して専門の療法士が個別リハビリテーションをおこなう他に、利用者様が在宅生活を継続するうえで必要な機能やお困り事について、個別の自主トレーニングメニューを作成し、ご支援を行っています。利用者様は目的を持って時間をお過ごしになり、意欲的に取り組んでいらっしゃいます。自主トレーニングメニューの一例としては、指先に力が入りやすく、薬の袋やペットボトルのキャップ等の蓋が開けにくい方に対して、指先の筋力や感覚の向上を目的に、指先でネジを回す動作の“ねじペグ練習”を提供します。



「早くできるようになったね」と利用者様同士で成果を認める声掛けがよく聞かれます。お一人ではやる気が起きない方も、頑張る仲間がいることで、大きな励みとなっていられるようです。

皆様のやりたい!頑張りたい!というお気持ちに寄り添い続ける通所リハビリテーションとなるよう、職員一同取り組んでいます。

介護医療院 宇賀の里つばさ
通所リハビリテーション 布廣 朋子

介護医療院
宇賀の里つばさだより



ほのぼの

冬の寒さも終わりを告げ、色とりどりの花が咲きそろい、暖かい春の風を感じることできる季節になりました。

介護医療院つばさでは松江記念病院の各病棟とは異なり、自宅に準ずる(長期療養)生活の場となっています。可能な限りベッドから離れて1日の生活のリズムを整えられるように、楽しみとしての時間として食堂ホールでコーヒーや紅茶等を毎日提供しています。また、利用者様個々の趣味に合わせて塗り絵や読書などをそれぞれ熱心に取り組まれ、完成した塗り絵を利用者様同士や職員に披露して下さるなどして楽しまれています。



その他にも身体の機能を維持する為、歩行練習やもも上げ練習、指先の運動としてねじペグ等日々の生活の中でもリハビリテーションを行っています。



毎月の誕生会のお祝いに合わせてもの送りリレーや風船バレー等のレクリエーションも毎月計画しております。



介護医療院つばさでは、今後も利用者の皆様が季節を感じ、生活のリズムを整えて、楽しみのある生活を送っていただけるように個別ケアを提供していきたいと考えています。

介護福祉士 和沙 幸宏



栄養だより



暖かくなり、春らしい季節になりました。今回は新玉葱を使ったレシピを紹介します。

新玉葱のステーキ～そぼろあんかけ～

★作り方★

※写真はイメージです

★材料(2人分)★

- | | | |
|-----------------|---------------|-----|
| ●新玉葱……1玉(約200g) | ●酒……………小さじ1 | } A |
| ●油……………小さじ1/2 | ●濃口醤油…小さじ1 | |
| ●豚ひき肉……100g | ●砂糖………小さじ1/2 | |
| ●ゴマ油………小さじ1/2 | ●水……………50ml | |
| | ●片栗粉…小さじ1/2 | |
| | ●水……………小さじ1/2 | |
| | ●小ねぎ………適量 | |

- ① 新玉葱は横にして1cm程度の幅に輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、新玉葱を並べ入れて、弱めの中火で焼く。焼き色がついたら、裏返しにして蓋をしめて弱火で2分程度焼き、お皿に盛る。
- ③ フライパンにゴマ油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらAを加え、一煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、そぼろあん完成。
- ④ ②の上にそぼろあん、小ねぎをちらす。

管理栄養士 倉橋恵美

お好みでラー油や七味を
かけてもおいしいですよ!



「写真部よりこんにちは!」



季節の風景



宍道湖と桜

日本人にとって春といえば、桜ですね。NHK松江の展望テラスからは、宍道湖沿いの壮大な桜並木を見ることができます。



夢と期待に溢れるたんぽぽの綿毛

春の花の代表にたんぽぽが有名ですが、足元一面に広がる綿毛もとても可愛いですよ。種を遠くに飛ばすため風が吹くの待っている姿は、夢と期待を感じませんか?

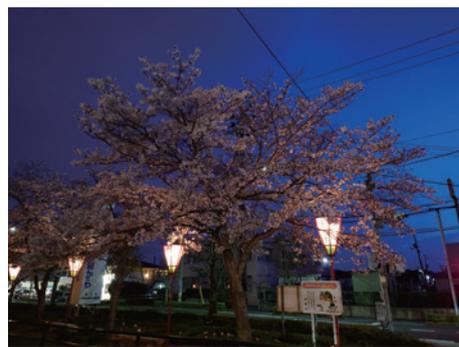


熊野大社と桜

熊野大社前の意宇川に架かる神橋沿いの桜です。風に舞い散る桜の花びらが意宇川に浮かび、とても美しい風景です。

山居川の夜桜

松江記念病院近くの山居川沿いは、毎年とても綺麗な桜通りを見ることができます。日の入り直後の夜桜は、妖艶な雰囲気です。



編集後記

桜が見頃の時期ですが私たちがよく見る桜はソメイヨシノではないでしょうか? 樹木の寿命は60年から100年くらいといわれ桜の中では短く、成長スピードが他の桜より早いので多く植えられているようです。今回掲載している桜の写真にもありますが、昔から川沿いに桜が多いのは理由があり、土手に多く桜を植えることで多くの人が桜を見に来て土手を踏み固めてくれるため川沿いに植えられたそうです。災害対策のために桜を植えられていたとは驚きました。

新年度がスタートしました。心機一転頑張りたいと思います。

広報委員長 戸川 幸輝

編集・発行

松江記念病院 広報委員会

連絡先: 〒690-0015 松江市上乃木3-4-1

電話: 0852-27-8111(代)

ファックス: 0852-27-8119

松江記念病院/松江記念病院内 健康支援センター

介護医療院 宇賀の里つばさ

訪問看護ステーション あゆみ

居宅介護支援事業所 かけはし

