

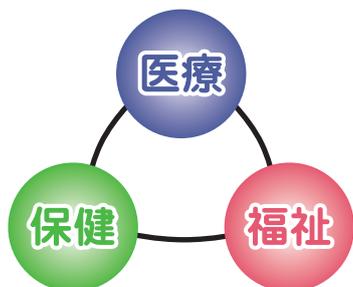
ふれあい 第57号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2025年7月

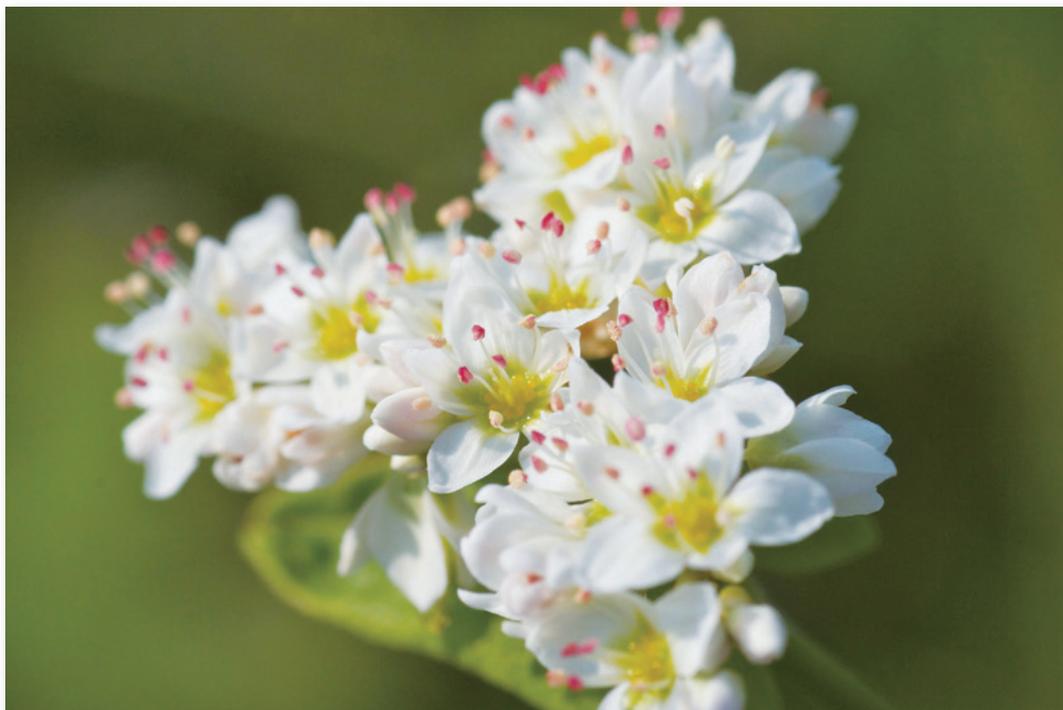


基本理念

「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

- ・介護医療院 宇賀の里つばさ……………P2
- ・永年勤続表彰……………P3
- ・～家でもリハビリテーション（認知症予防編）～……………P4
- ・看護の日……………P5
- ・職域・地域での健康づくり……………P5
- ・地域連携課だより……………P6
- ・介護医療院宇賀の里つばさ 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『ほのほの』……………P7
- ・栄養だより……………P8
- ・写真部よりこんにちは！……………P8

介護医療院 宇賀の里つばさ

宇賀の里つばさは松江記念病院リハビリテーション棟の2階部分を介護医療院として2018年10月1日に開設しました。

医療と介護の両方を必要とする要介護高齢者が安心して過ごせるよう、日常的な医学管理や看取りケア等の医療の機能と生活の場としての機能を備えた長期療養を目的とした介護保険施設です。

要介護1～5に該当し病院に入院する状態ではない方で、喀痰吸引や経管栄養、インスリン注射などの日常的に継続する医学管理等が必要であり、在宅や他の高齢者施設では対応が難しい方などが利用されており、医師・看護師・介護福祉士・管理栄養士・歯科衛生士等、多職種で利用者の尊厳保持を大切に、個々の意向・嗜好に応じたケアを提供しています。

また、医師の指示の下、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による個別リハビリテーションを実施、様々な疾患の後遺症や廃用の進行により日常生活動作に支障が生じていても、排泄はできる限りトイレで行えるよう多職種で排泄動作の向上に向けたケアを提供、食事はできる限り自身で摂取できるよう用具の選択や姿勢の調整など環境を整えるなど、日常生活の中でも利用者個々の状態に寄り添いながら自立した生活を維持できるよう支援しています。

入浴や食事以外にも日々のレクリエーション活動や年間行事などを通して、離床支援を促進しており、特に毎朝ホールで提供するコーヒーは好評で、コーヒーを目当てに離床される利用者も多くなりました。他者との交流や趣味活動に参加することで身体機能・認知機能の低下予防を図り、利用者の自信を高めるとともに楽しみや生きがいを感じながら生活できるよう今後も努めていきたいと思えます。

看護介護部 足立 美都子



永年勤続表彰

介護医療院 宇賀の里つばさ入所 渡邊 友紀

私は西宮の病院で働きながら、准看護師学校へ通っていました。卒業後、看護師を目指すため、松江の看護学校に進学が決まった年に阪神淡路大震災を経験しました。機能しなくなった病院に次々と被災者が担ぎ込まれ、命を落としていく…あの光景はいつまでも忘れることはありません。「ここでもっと役に立ちたい」そう強く思い後ろ髪を引かれる思いで松江へ帰ったことを覚えています。

1995年4月、松江記念病院へ准看護師・高等看護学院の学生として就職しました。震災を経験し、救急医療に憧れた時期もあります。しかし、ここでは救急とは違う視点で地域に寄り添った保健・医療・福祉について学ぶことになりました。30年という長い年月を得て人生の最期に寄り添う大切さを知り、現在介護医療院 宇賀の里つばさで看護の仕事に携わっています。

30年間、当法人で働き続ける事ができたのは、我慢強い性格もありますが、家族や同僚、先輩方の支えがあったからです。その感謝を胸に、今後も患者様・利用者様はもちろん一緒に働く人に寄り添える人でありたいと思います。



介護医療院 宇賀の里つばさ入所 和沙 幸宏

このたびは20年の永年勤続表彰をしていただき、誠にありがとうございます。

創健会に入職するきっかけとなったのは高校3年生の時、夏の高校野球県大会2ヶ月前に練習中に怪我をして記念病院の外来を受診しました。診断結果はまさかの利き手の骨折…。外来待合室で涙した記憶は今も鮮明に覚えています。(ちなみに夏の大会には間に合いました。)

その後、介護の専門学校に進学して就職活動をしている時、松江記念病院の求人を目にし、何かの「縁」を感じたことがきっかけとなり入職させていただき、現在に至っております。

あっという間の20年、入職した時は現在の宇賀の里つばさ(当時は介護療養病棟)で、当時を振り返ると利用者様とのコミュニケーション、介護技術はとても未熟で毎日のように先輩職員に注意・指導されていたことを思い出します。でも、その指導があったからこそスキルを身につけ、成長することができたのだと感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも年1回の地元の野球大会に出場することを目標に、子供の野球とバレーの応援、また一緒に練習することを心の糧として、ご利用者様、ご家族様に寄り添ったケアを提供していけるように「初心を忘れず」学ぶ姿勢を大切にして頑張っていきたいと思います。

今後ともよろしく願いいたします。



～家でもリハビリテーション(認知症予防編)～

今回は「認知症予防」についての情報をお届けします。認知症とは様々な原因で脳に病変をきたし、認知機能の低下により生活に支障が出ている状況が持続・進行している状態です。統計によると75歳より認知症患者数は5歳年を重ねることごとに倍増し、95歳以上の8割に認知症の症状がみられるとの報告があります。平均寿命が年々伸びてきている今、認知症予防への関心は年々高まっています。

家でもできる認知症予防の体操

有酸素運動によって、記憶をつかさどる脳(海馬)の体積が増えたという研究報告があります。家で座ったまま行える認知症予防の体操を一つご紹介致します。

着座ウォーキング

- 安定した椅子に座り、できるだけ高く太ももを上げて足踏みします。
- 慣れてきたら腕の振りを意識したり、万歳や腕を大きく広げたりの動きも足踏みに加えると効果が高まります。
- 足踏みにあったテンポのお好きな音楽を1曲かけながら日課にするなど体力に合わせて実施すると良いでしょう。
- “ながら作業”は認知症予防に効果的と言われています。足踏みしながら声を出して数をかぞえ、3の倍数で手を叩くなど二つの作業を同時に行う刺激は脳の活発な活動を促します。
※身体機能・体力に合わせて無理のない範囲で行いましょう。



家族やお友達と一緒に食事をする習慣や、手先を使う趣味活動、料理やお化粧などの生活課題も認知症予防には非常に効果的です。日頃から活発な生活活動を心がけましょう。

看護の日

「看護の日」は1990年に厚生省(当時)により、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ5月12日に制定されました。当法人では、看護部の師長・主任が中心となり、2012年から看護の日をテーマに、地域の皆様にむけて看護に関心や理解を深めていただく機会として、看護の日の掲示を行っています。

今年も「私が看護師になった理由」として、新入職員5名を紹介しました。また、看護職員2名が、プラチナナースとして、これまでの長年の経験を活かし、いきいきと働き続けられるよう、今のそしてこれからの思いをお伝えすることができました。各々が、看護の日を迎えることで、看護師が魅力ある誇り高い職業であることを再認識した日となりました。

そして、掲示した私たちのことばを見て、患者様から「がんばって」と応援のお言葉もいただき、そのことばを励みとして、これからも患者様が安心して通院、療養ができるよう、看護部一同、ふれあい、よりそうケアに努めてまいります。これからもよろしくお願いいたします。

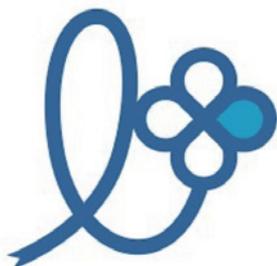
外来 戸川 由美

職域・地域での健康づくり

ブルークローバーにこめられた願いとは？ あなたの大切なひとのために

中高年の男性において注意すべき病気の一つに前立腺がんがあります。近年の高齢化、食生活の欧米化と検査精度の向上により日本人の前立腺がん患者数は増え、2020年には男性のがん罹患数で第1位となりました。50歳代から罹患率が増加し60代から70代でピークに達します。

前立腺がんを発見する方法は、PSA(前立腺特異抗原)検査です。前立腺がん検診を受診すると、前立腺がん死亡リスクが確実に低くなることが証明されています。血液1mlで検査が可能です。日本泌尿器科学会のガイドラインでは、PSA検診は住民検診では前立腺がんのリスクが高まる50歳以上から、人間ドックの受診機会がある方は、より早めの段階で自分自身の前立腺がん罹患リスクを知るために40歳以上を受診対象としています。



ブルークローバー・キャンペーンをご存じですか？

前立腺がんの早期発見、適切治療推進のために、1年に一度、前立腺がん検診のPSA検査を大切な人のために受ける「約束」という意味が込められています。人間ドック健診の機会をぜひご活用ください。

お知らせ

**10月第3日曜日(10月19日)に乳がん早期発見のための
ジャパン・マンモグラフィサンデーをおこないます。
ぜひご利用ください。(予約受付中 ☎0852-27-8382)**

地域連携課だより

医療法人 社団 創健会 地域連携課
担当 経種 あかり(松江記念病院内)
TEL 0852-29-0166 FAX 0852-27-8435

令和7年度第1回在宅医療連携推進のための多職種連携会議を「身寄りのない方の支援」というテーマで開催しました。地域の方や関係者との協力、制度の活用等を行い、身寄りのない方が安心して生活出来るよう支援をしていきたいと多職種で情報、課題等を共有しました。

ご本人の備えとして、『わたしの思いをつなぐノート』の活用があります。このノートには「もしもの時は」「財産」「葬儀やお墓」等記載する欄があります。

このノートに記載があると、話す事が難しくなった場合でもご本人の意志を尊重した支援を受ける事が出来ます。元気な時には考えにくい事かと思いますが、元気で希望が伝えられる今だからこそ、考えるきっかけにいただければ幸いです。

私の思いをつなぐノートは、外来FAX横に設置してあります。興味のある方は是非お持ち帰りください。



介護医療院宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション

～病院退院直後から利用された事例～

当院の通所リハビリテーションは、医療度の高い方が対象の為、病院退院直後から利用する方が多くいらっしゃいます。せっかく病院でリハビリテーションを頑張っても、病院と自宅では環境も大きく変わること、能力を発揮できない場合もあります。その一例としてご紹介するのは、入院中は歩行器で訓練室を歩いていらっしゃいましたが、退院後の自宅ではご自身で動けず、大変苦勞なされた方です。退院直後の通所においても、足に全く足に力が入らず、移乗動作はほぼ全介助でした。痛みや恐怖心により足に体重をかけることができないため、通所のリハビリテーションでは、筋力増強運動や移乗動作の練習を実施しました。排泄時は立つ際の手足の位置やタイミングなどを繰り返しお伝えしました。

3ヵ月後の現在は、歩行器を使用し30m程度軽介助で歩行可能です。移乗時の足の踏み替えもスムーズになり、当初より随分介助量が減っています。

ご自身でできることが増え、安心して在宅生活が継続できるよう、それぞれの方にあわせて職員一同支援しております。

通所リハビリテーション 布廣 朋子





ほのぼの

蝉の声が賑やかに聞こえだした今日この頃、日差しが強くなり、暑さが身体に堪える季節が到来した一方、緑が生い茂って清々しい夏も感じることができる季節になりました。

介護医療院つばさでは自宅に準ずる（長期療養）生活の場となっており、季節感を感じていただき、楽しみのある生活を送っていただけるように2月下旬から手先の運動を兼ねて壁画作りとして桜作りに取り組んでいただきました。

職員が切り取ったお花紙を指先で捻ってもらい『花びら』を、細長く切った折り紙は輪にして『しだれ桜』を作成しました。作成した花を見ると『きれいだね』『春が近づいているね』などの声が聞かれました。



日々の生活の中で離床した際に他利用者と交流を図るために、文字集めや風船ラリーなど頭や身体を使った様々なレクリエーションを行っています。文字集めは一文字を書いた札をつなぎ合わせて文字を作るというルールでご利用者様個々で言葉を考えながら作っていただきました。その中で長文ができたり、難しい言葉ができると喝采が沸き起こっていました。

風船ラリーは、風船が近づくと自然に上肢が動き、その動きが上肢の機能維持・向上につながるリハビリテーションとなっています。風船を打ち上げるだけではなく、最後にかごに入れるというルールにすることで風船に触れる際の力の強弱を求められ、かごに入った際には自然と拍手が沸き起こっていました。



また、毎月誕生会でも誕生者のお祝いに合わせて玉入れなどわかりやすいルールで身体を動かして楽しんでいただける機会を提供できるようにレクリエーションを計画しています。



今後も他者との交流や趣味活動に参加するなど個別のケアで生活のリズムを整えていき、身体・認知機能の低下予防を図るとともに、楽しみのある生活を送っていただけるように努めていきたいと考えております。

介護福祉士 和沙 幸宏



栄養だより

ご飯はもちろん、
レタスに巻いて食べても、
温泉卵やチーズと一緒に
食べても美味しいです。



今回は旬の夏野菜、香味野菜を使用した、ドライカレーをご紹介します。

Point

にんじんは小さめに切ると
火の通りも早く時短になります

たっぷり夏野菜のドライカレー



★作り方★

- ★の野菜はお好みで5mm～1cm角に切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- 熱した深めのフライパンにミンチを入れ、火が通るまで加熱する。
- ②に★の野菜としょうが、にんにくを入れ炒める。
- ③に調味料を全て加え、水分をとばしながら焦がさないよう混ぜながら炒める。

★材料(4人前)★

- 合い挽きミンチ……………300g
- カレー粉……………大さじ1
- たまねぎ……………中1/2個(100g)
- こしょう……………少々
- にんじん……………中1本(100g)
- ケチャップ……………大さじ2
- ★ ● ピーマン……………2個(100g)
- ウスターソース……………大さじ1
- なす……………中1本(100g)
- 醤油……………大さじ1
- トマト……………中1/2個(100g)
- みりん……………大さじ2
- しょうが・にんにく……………お好みの量(チューブ可)
- 塩……………小さじ1/4

たくさん作った時は、
小分けにして冷凍保存もおすすめです！
食べたいときに加熱するだけなので、
忙しい日に役立ちますよ。

管理栄養士
松田 和花子



「写真部よりこんにちは！」

季節の風景

10年ぶり開花のソテツの花



1962年松江ロータリークラブが松江市役所庁舎の竣工祝いに植樹した、樹齢560年のソテツの花です。10年に1度しか咲かないと言われていて薄黄色の球体で、何かいいことがあるのでは…と期待されているようです。

多伎キララビーチと虹色ベンチ



耳を傾けると、毎日の疲れやストレスが吹っ飛んでしまいますよ！

多伎キララビーチに虹色ベンチがあるのをご存知ですか？ベンチに座りながら、雄大な水平線を眺めたり心地よい波音に

ヒトツバタゴの花



松江城山公園にある絶滅危惧種に指定されている「なんじゃもんじゃ」の木です。戦前、朝鮮半島で植林の仕事に携わっていた方が持ち帰り、郷土への恩返しとして昭和15年に松江市に寄贈し植えられたそうです。開花期間が短い小さな無数の花を見るため、毎年沢山の人が集まっています。

戦後80年目の原爆ドーム



毎年8月6日は、日本人としては忘れてはならない広島に原爆が落とされた日です。雨の日も風の日も毎日、世界から沢山の人が原爆ドームを訪れています。今、戦争のない日本で平和に暮らせていることに心から感謝をしていきたいですね。

編集後記

今年は昭和で数えると昭和100年となり戦後80年ほか節目の年にあたります。

今回の写真にもありますように原爆ドームも何回も修繕をおこない現在の形を維持し、恒久平和の象徴として世界各国から観光客が訪れ未来永劫に語られる遺産です。

毎年当法人では節目の表彰(30年、20年、10年)があり、30年表彰者より今までの苦労話や感謝の言葉などの想いを語られ毎年感動しております。平和であることに感謝し今後も多くの表彰者の写真が広報誌に掲載されることを願っています。

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

