

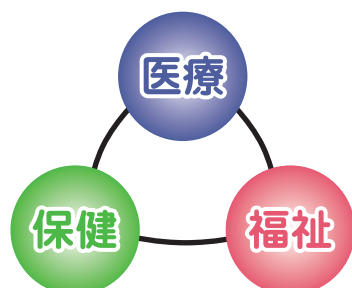
# ふれあい 第58号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2025年10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

- ・医療療養 やすらい病棟……………P2
- ・第15回 地域の介護を考える会を行いました。…………… P3
- ・第32回ふれあいコンサートのご案内…………… P3
- ・無料出張講座について…………… P4
- ・インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種のご案内… 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

## 医療療養 やすらい病棟

やすらい病棟は、点滴や酸素吸入など医療行為が必要な患者様、老衰で食事が食べられなくなった患者様が治療を受けながら長期に療養される病棟です。自宅や施設に退院されことなく、やすらい病棟で最期の時を迎えられる患者様が約9割いらっしゃいます。2024年度には約100名の患者様を看取りました。

やすらい病棟では、緩和ケア認定医や緩和ケア認定看護師、管理栄養士、薬剤師等の多職種からなる終活緩和ケアチームと一緒に、患者様が少しでも身体の痛みや呼吸の苦しさがなく、安心して過ごせるように症状の緩和に取り組んでいます。また、患者様がこの先の人生をどのように過ごしたいと思っていられるか、やり残してきたことはないか、そのようなお気持ちをうかがい、ご家族と一緒にその方の意思を尊重するケアの実施に取り組んでいます。誤嚥性肺炎を繰り返し、点滴で栄養管理をしていた患者様が、もう一度、コーヒーを口から味わいたいと希望され、終活緩和ケアチームと一緒に考え、工夫をしてコーヒーを味わってもらう機会を作りました。別の患者様は、自分が元気だった頃の作品を見てもらいたいと希望され、病棟で作品展を開催しました。



入院中に誕生日を迎えられた患者様の誕生日をご家族と一緒に祝いしました。季節感を感じられるように、患者様と一緒に壁画飾りを作り、鑑賞していただく機会も作っています。



これからも患者様の気持ちにより添い、最期の時までその方らしく過ごせるよう支援をしてまいりたいと思います。

看護介護部 空先 育子

## 第15回 地域の介護を考える会を行いました

当法人では年に3回「地域の介護を考える会」を開いています。今回は「認知症」をテーマに、内藤医師と認知症認定看護師の小川看護師より、認知症の基本的な理解や日常生活での接し方についてお伝えしました。さらに、小村理学療法士からは「認知症予防」のための体操についての指導をおこないました。

その後は、ご参加くださった皆さんとざくばらんに意見交換をする時間を設け、認知症の診断や治療についての質問があり、なごやかな雰囲気ですべてを終えました。

今後も身近なテーマを取り上げ、皆さんと一緒に介護について考える場として、会を重ねていきたいと思います。次回は11月16日(日)午前10時より宇賀の里つばさ通所リハビリテーション室(松江記念病院内)にて「家族が介護を受けるようになったら」というテーマで開催する予定にしていますので、ぜひお気軽にご参加ください。



お問い合わせ先：松江記念病院 地域連携室（0852-29-0166）

## 第32回ふれあいコンサートのご案内

平成6年より毎年12月に開催しています“ふれあいコンサート”は、今年で32回目を迎えます。入院・入所中の皆様に音楽を通じて、心豊かなひとときをお届けすることができるよう準備を進めております。

当日は長年ご出演をいただいている乃木コーラスの皆様、G-Gブラザーズ様、創健会音楽サークル“ONBORAT”、職員バンド“MEMORIAL BLUE”によるステージを予定しております。(感染状況等により、一部内容を変更する場合がありますことをご了承ください)

師走の気忙しさを忘れ、院内でお過ごしの皆様が音楽で癒やされるひとときになりますよう、職員一同で計画しています。



**日時** 令和7年12月7日(日) 13時半～15時

**場所** 松江記念病院 介護医療院 宇賀の里つばさ通所リハビリテーション ホール

## 無料出張講座について

近年、健康寿命・介護予防の3大阻害因子として、「認知症」「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」が挙げられています。こういった背景に伴い、転倒予防や認知症予防について医師、理学療法士等による無料出張講座を開催してきました。

### 過去に実施した講座内容の一例

「高齢者の身体特性について」

「嚥下障害と嚥下体操について」

「認知症予防について」

「転倒予防と腰痛予防について」

「認知症とその接し方について」

「フレイルチェックと予防について」



上記のテーマの他にも、ご希望のテーマに沿って対応できるようご相談を承ります。

時間は概ね30分～1時間程度です。地域に開かれた信頼される施設を目指し、「出張講座」を通じて、地域の皆さまの医療や介護、健康に対する意識や知識向上のためのお手伝いできれば幸いです。公民館や地域で活動なさっている団体の皆さまからのご要望がございましたら、お気軽に担当者までご連絡ください。

お問い合わせ先：担当者 リハビリテーション部(若林)

電話番号：0852-29-0168(直通)

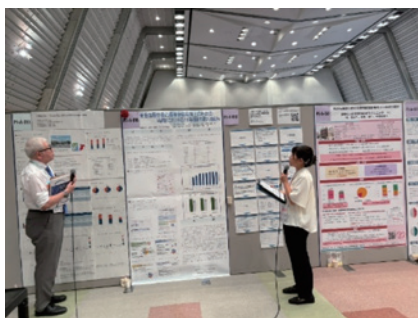
# インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン 接種のご案内

10月14日(火)から下記の予定でワクチン接種を開始いたします

(税込価格)

|          | インフルエンザワクチン            |            | 新型コロナワクチン         |
|----------|------------------------|------------|-------------------|
| 予約開始     | 9月16日(火) から            |            |                   |
| 予約時間     | 8:30～17:00(日・祝除く)      |            |                   |
| 自己負担の金額  | 1,500円(松江市 65歳以上)      |            | 6,000円(松江市 65歳以上) |
|          | 4,950円(64歳以下)          |            | 17,600円(64歳以下)    |
|          | 小学生<br>以下              | 1回目 4,000円 |                   |
|          |                        | 2回目 3,000円 |                   |
| 接種に必要なもの | 健康保険証・マイナンバーカード・創健会カード |            |                   |

## 職域・地域での健康づくり



2025年8月23日 日本人間ドック・予防医療学会にて(国立京都国際会館)  
大腸がん検診(便潜血検査)で異常があった方に精密検査を受けてもらうための当院での  
取り組みについて上田由希保健師がポスター発表しました



人間ドックの日にあわせて外来  
待合室に肺がん検診についての  
掲示をおこないました



健康支援センターでは、職域・地域の  
皆様の健康保持増進を目指して、医師・  
保健師・臨床検査技師・診療放射線技  
師・専属の事務員が連携し、よりよい人間  
ドック・健康診断、各種がん検診を提供  
できるよう努めています。どうぞご遠慮な  
くご相談ください。

# 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

## 性の多様性について ～島根にじいろダイヤルのご紹介～

近年多様性の尊重が叫ばれて、少しずつLGBT(性的少数者)に対する理解もすすんできました。しかし「そんな人もいるのだね」という程度の認識の方も大勢おられると思います。社会の理解がすすんできたとはいえ、実際に性の多様性についての悩みを抱えている方はどこに相談したら良いか分からない状態だと思います。身近な人にも相談できず孤独感を感じていると想像します。また家族や身近な方から、いわゆるカミングアウトを受けた場合は、戸惑い、困惑されることでしょう。学校の教職員や職場の上司、相談機関の支援者も経験が少なく戸惑っている状態です。

島根県では令和6年7月にLGBT等専門電話相談「島根にじいろダイヤル」が開設されました。もちろん秘密厳守は徹底されています。匿名でも相談は可能です。このダイヤルへの電話相談はアウティング(本人の同意なく第3者に伝えること)には当たりません。

性の多様性はLGBT以外にも様々です。一人で悩まずに相談してみてください。

島根にじいろダイヤル TEL : 050-3462-1306

## 介護医療院宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション

### ～口腔嚥下体操～

老化や疾患により口や舌の動き、飲み込む機能が低下することがあります。機能低下が進むと食べたものが気管や肺に間違っって入ってしまい、窒息・誤嚥性肺炎を発症、入院に至ることが多くあります。通所リハビリテーションでは機能低下予防の一貫として、昼食前に利用者様と一緒に口腔嚥下体操を行っています。体操は準備運動の深呼吸から始まり、頸部や肩のストレッチ、頬や唇・舌の体操、飲み込みの体操を実施しています。利用者様からは「食事前に体操をすると食べやすくなって良い」「家でも食事前に体操をしている」とのお声を頂いています。厚生労働省は介護保険において、リハビリテーション・機能訓練、口腔、栄養の一体的取り組みを推進しています。しっかり食べることができると、栄養が行き渡り運動もしっかり行え、身体機能の維持向上や重度化の予防につながると期待されるためです。通所リハビリテーションでは口腔体操だけではなく、言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士も携わり一体的な取り組みをおこない、利用者様の在宅生活が継続できるよう支援しております。

通所リハビリテーション 犬山 優子



介護医療院  
宇賀の里つばさだより



# ほのぼの

猛暑だった夏を忘れるように朝晩が肌寒くなり、木の葉も鮮やかに色づき初め秋を感じることで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）生活の場となっています。日々、楽しみがあり、刺激のある生活を送っていただけるように、ベッドから離床してのコーヒータ임、他利用者・職員との交流、塗り絵やオセロなどケアプランに沿ってサービスを提供しています。



また、身体機能を維持・向上することができるように生活リハビリテーションとして、歩行器等を使用した歩行練習、手指の運動としてねじペグなどに日々取り組んでももらっています。



毎月の誕生会にあわせてルールがわかりやすく誰もが参加できるレクリエーションを計画しています。先日実施した風船バレーでは、風船が近づくと自然と熱が入り、椅子から立ち上がって風船目がけて上肢を動かしてアタックしたり、床に落とさないように拾い上げたりするなど活発な動きが見られました。また、得点が決まると拍手と歓声があがり、とても盛り上がっていました。



今後も個別のケアで生活のリズムを整え、笑顔溢れる楽しみのある生活を送っていただけるように取り組んで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

10月、11月は旬を迎える食材が多く「**食欲の秋**」と言われます。その中から今回は夏場よりも水分が多く甘みの強い秋ナスと10月頃から旬を迎え、栄養価が豊富な「青魚の王様」と呼ばれるサバを使用した炊きたての白米によく合う、食欲をそそるレシピをご紹介します。



※画像はイメージです。

### 秋ナスとサバの味噌煮浸し

#### ★材料(2人前)★

- |                   |     |                  |
|-------------------|-----|------------------|
| ●秋ナス……………2本       | A { | ●砂糖……………小さじ2と1/2 |
| ●サバ……………半身(150g)  |     | ●味噌……………小さじ2     |
| ●振り塩……………0.5g     |     | ●みりん……………小さじ2    |
| ●薄力粉……………適量       |     | ●醤油……………小さじ1     |
| ●しし唐……………6本       |     | ●料理酒……………大さじ1    |
| ●生姜……………5g        |     | ●だし汁……………120ml   |
| ●鷹の爪……………1本(お好みで) |     | ●ゴマ油……………大さじ3    |

#### ★作り方★

- ① サバは一口大にカットして塩をふり、10分置いて、余分な水分を拭き取り、薄力粉をふる。
- ② ナスの皮目に5mm幅の格子状の切れ目を入れて、一口大にカットする。
- ③ しし唐は軸を落とし、爪楊枝等で数力所に空気穴を開け、生姜はせん切りにして水にさらしておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせる(だし汁は味噌を溶くように最後に少しずつ入れると混ぜやすいです。)
- ⑤ 加熱したフライパンにゴマ油をひき、サバ→ナス→しし唐の順番で入れ、それぞれ焼き色を付ける。
- ⑥ Aを加え中火で5分程度煮詰め(好みで鷹の爪を加える)、少しとろみが付いたら器に盛り付けて完成。

管理栄養士: 出路将貴



## 「写真部よりこんにちは!」

## 季節の風景



松江の士族の娘、小泉セツと小泉八雲をモデルにしたNHK連続テレビ小説「ばけげん」が、9月から始まりました。松江城堀沿いにある小泉八雲旧居は閑静な屋敷で、家を取り囲む美しい庭は八雲のお気に入りだったそうです。130年以上経った今もなお大切に保存、公開されています。



### 神在月の松江水燈路

松江水燈路は、国宝松江城をライトアップする光のイベントです。無数の行燈や灯りのオブジェが照らし出す幻想的な風景は、城下町松江ならではのです。



一年で最も美しいとされている秋の満月と秋桜です。薄紅色の秋桜が、澄んだ秋の夜空に浮かぶ満月のお月見をしているようですね。



斐川平野で交通安全を呼びかけている老若男女の「案山子」の皆さんです。24時間体制で静かに地域の方々を見守ってくれています。案山子の皆さん、今日もありがとうございます。

#### 編集後記

秋風が心地よい季節となりました。季節の変わり目は体調を崩される方が増える時期でもあります。特に近年は気温の寒暖差も大きく、体調管理が難しいという声も多く聞かれました。今年も残り数ヶ月になりますが、ご自身の体を大切に無理のない日々をお過ごしください。

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

