

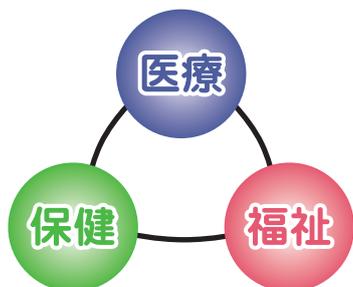
ふれあい 第59号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2026年1月

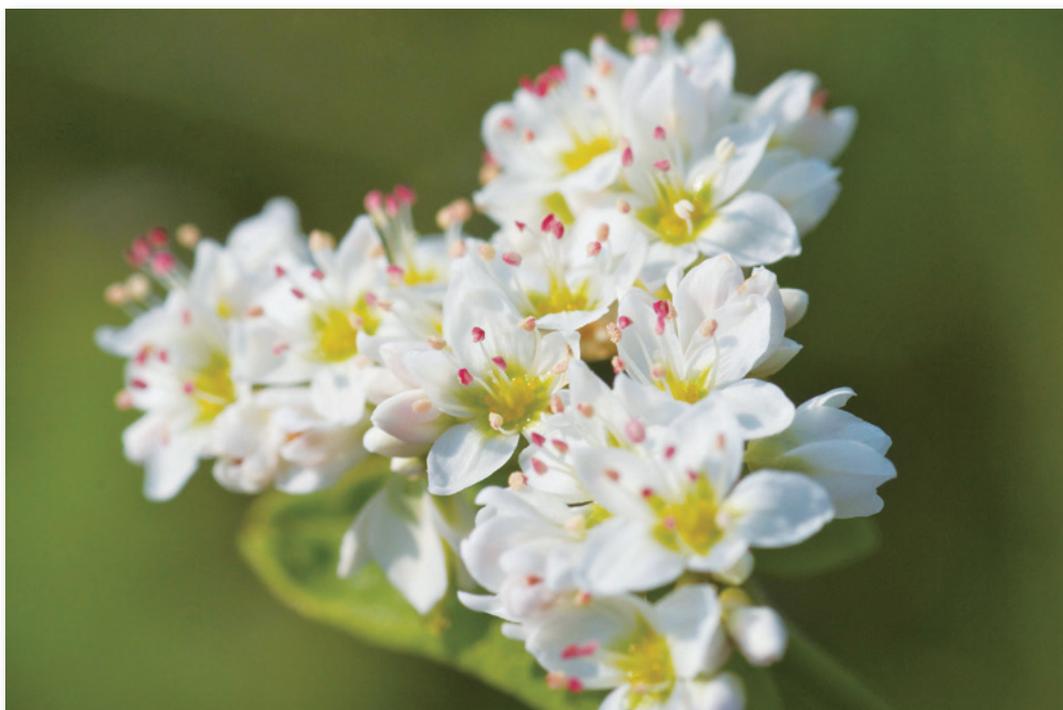


基本理念

「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

- ・医療一般病棟P2
- ・第32回 ふれあいコンサート開催報告P3
- ・リハビリテーションだよりP4
- ・看護部だより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『ほのぼの』P7
- ・栄養だよりP8
- ・写真部よりこんにちは!P8

医療一般病棟

急性期病院からの治療の継続やリハビリテーションを目的に月平均約50名の方が入院されています。70歳以上の方が8割程度を占め、主な入院目的として、リハビリテーション（誤嚥性肺炎の治療後・脳梗塞後や脳血管疾患後・骨折後）、鼠径ヘルニアや痔核手術、糖尿病血糖コントロール、治療目的の大腸内視鏡検査での短期滞在、緩和期の悪性疾患、看取り、レスパイト（介護者の負担軽減）があげられます。



【多職種でのカンファレンスの様子】

入院時から退院後の生活を見据えて、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・社会福祉士の多職種でカンファレンスを行い、在宅復帰支援を行っています。リハビリテーション目的の患者様は、リハビリテーションスタッフによる個々に合わせた訓練や担当看護師がベットのサイドでの日常生活の支援を中心に計画を立案して援助しています。

ご高齢の患者様が増える中、退院先の選択に迷うケースも増えています。患者様やご家族様のそれぞれの意向を聞きながら患者様・ご家族様にとって何が最善かを一緒に考えていき情報提供をしています。

入院生活の中で、食事前におこなう誤嚥予防のための嚥下体操があります。

誰もが当たり前と感じている「口から食べる」という幸せを維持できますように嚥下体操を実施しています。誤嚥とは、飲食物や唾液が食道ではなく気道（空気の通り道）に入ってしまうことです。誤嚥がおこりやすくなるタイミングは、「食べ始め」と言われています。当病棟では、食堂で介護職員が中心となり食事前に嚥下体操を実施しています。嚥下体操をしている入院患者様は、職員と一緒に体を動かすことで、「おいしい食事」がとれると真剣そのものです。

看護職員・介護職員・クラークを含め35名の職員が病棟で勤務しています。

新人から子育て中、介護を担っているスタッフがそれぞれのライフスタイルを大切に、働きやすい職場をめざしています。患者様・ご家族様が安心して退院できるように情報提供を行っていきます。

看護介護部 田中 千鶴



【食事前の嚥下体操】

第32回 ふれあいコンサート開催報告

毎年12月に実施しているふれあいコンサートも32回目を迎えました。12月7日、入院・入所中の患者様、利用者様に加え、ご家族様や地域の皆様にもご来場をいただき開催することができました。

コンサートの幕開けはG-G-ブラザーズ様の演奏でした。川上勝美様の沖縄三線とギターで懐かしのメロディーや沖縄民謡を披露してくださいました。続いて2番手には地域のコーラスグループ・乃木コーラスの皆さまをお招きし、今年もステージに華を添えていただきました。キラキラと輝く白と銀色の衣装



メモリアル ブルー
ドMEMORIAL BLUE。今年選んだテーマは”みち” 道、途、路…。これまでの道程をふり返り、途中で立ち止まり、岐路に立つこともある日々、それぞれのみちを大切にしていけるよう選曲したとのことで、夜明けのマイウェイや上を向いて歩こうなどの演奏を披露しました。ご来場の皆さまからは終始手拍子やアンコールのかけ声などいただき、師走のせわしさを忘れてお楽しみいただけたご様子でした。

今年度は職員で看板をリニューアルするところから



に、力強くも優しく響き渡る歌声に“歌う喜び”や“生きる喜び”が伝わってくるかのようなようでした。手のひらを太陽になど口ずさでんいる患者様、利用者様もいらっしゃいました。3番手は創健会音楽サークルONBORAT（おんぼらと）。法人内の各部署で年に5～6回講演を行うこの楽団は昭和のヒット曲、津軽海峡・冬景色や高校三年生など、懐かしい名曲を中心に会場を大いに盛り上げました。大トリを務めたのは創健会職員有志バン



スタートしました。コンサートは職員主体の手作りで企画運営を行っており、大勢の方のご来場の対応に行き届かない点もございましたが、出演者を含めると約90名にも及ぶコンサートとなり、大盛況の内に閉幕となりました。ご来場の皆さまを始め、携わった職員の皆さまに心より感謝申し上げます。

ふれあいコンサート実行委員長 空先 好範

リハビリテーションだより

～第12回 転倒予防教室(令和7年度 教室) を開催しました～

第12回を迎えた転倒予防教室は前年度参加された方のご要望にお応えする形で、今年度は認知症予防教室として開催致しました。高齢者の認知症実態調査では75歳以降から急激に認知症患者数は増える傾向にあり、95歳以上になると有病率は約8割という報告もあがっています。ご自身のための認知症予防だけでなく、ご家族が認知症と診断された際の家族の関わり方についても、講義と予防体操を交えてお伝えしました。

認知症予防教室の実施内容

講義

医師 内藤 篤

「認知症について」

講義・体操

作業療法士/ヘルスケアトレーナー 若林 祐太

「認知症予防と関わり方について」

「認知症予防体操」



地域にお住まいの9名の方々にご参加を頂き、「観て・聴いて・身体を使って」と楽しみながらの学びの機会となりました。来年度もご希望のテーマをお伺いしながら、リハビリテーション部にて企画実施を予定しています。多くの方々のご参加をお待ちしております。

リハビリテーション部 若林 祐太

看護部だより

老人看護専門看護師としての10年

医療療養病棟 空先 育子

私は2015年に老人看護専門看護師の資格を取得しました。専門看護師は、全国3445人(県内21人)、そのうち老人看護は289人(県内8人)が活動しています(2025年11月現在)。

10年前は、認知症患者は痛みを感じていないと誤解されていること、高齢患者本人へ告知をせず延命治療を行っていることが問題視され始めていました。私も認知症や終末期の高齢者の苦痛の緩和に悩み、多職種とチームをつくり、検討会や研修をしました。チームは委員会となり、患者利用者様の苦痛緩和や人生最期の時までその方の望む生活ができるように医療・ケアの検討をしています。

私は今、やすい病棟で勤務しています。病棟では、ご家族と一緒にその方の意思を尊重するケアに取り組み、自宅で最期の時を過ごしたいというご希望にも添えるよう支援をしています。これからも老人看護専門看護師として自己研鑽を重ね、高齢者の気持ちに寄り添い、ケアをしたいと思えます。

職域・地域での健康づくり

今年度もジャパン・マンモグラフィサンデー(J.M.S)を実施しました。41歳から86歳までの32名の方が来院されました。受診理由をお聞きすると、『日曜日だから』『不安だから』『かかりつけ医、家族からすすめられて』『女性スタッフだから』『J.M.Sを知って』『毎年受けている』等の回答でした。乳がん検診は初めての方も約2割いらっしゃいました。今後も皆様に安心を届けることができるよう取り組みを継続したいと思います。



- ・マンモグラフィは今回も前回も全く痛みを感じませんでした
- ・がん検診は自分からは勇気がいりますが、今回すすめてもらってよかったです
(受診された方からの声)



松江記念病院 健康支援センター



『しこりはどこにあるでしょう?』
実際に模擬乳房を装着し、自己検診を体験しました!



【お知らせ】 割引サービスのある(期間限定)人間ドック申込みを受け付けています。ミニマムドックとオプションサービスドックの2種類です。3月28日までの期間限定人間ドックの機会をぜひご利用ください。詳細は健康支援センターまでお問い合わせください。(松江市がん検診の併用も可能です)

介護医療院宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション

～10月のレクリエーション～

「スポーツの日」にちなみ、10月16日に運動会を行いました。まず、利用者代表2名の選手宣誓から始まり、準備体操で体をほぐした後に、赤組・白組に分かれ、玉入れ、新聞綱引き、輪っかつなぎの競技を行いました。

輪っかつなぎは、一名ずつ新聞の棒を持ち、隣の方へ輪っかを渡していくという、上肢の操作性が必要な運動です。新聞の棒を適度に傾けながら輪っかを渡すことが難しく、四苦八苦しながら隣の方へ渡すのですが、皆さん自分の順番では慎重に手を動かしていらっしゃいました。また、手を動かすににくい方に輪っかを渡す際は隣の方が受け取りやすいように手を動かし、相手を思いやる場面が垣間見え、チームワークの良さを感じました。

勝負は赤組の勝利で終わりましたが、どちらの組も万歳をして健闘を称えあう姿がみられました。負けた組からは「悔しいけん、もう一回やろ。」と活気あるお言葉もありました。普段では覗えない生き生きとした表情をなさり、大変楽しいひと時でした。

通所リハビリテーション 石橋 由香



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

松江市くらし相談支援センターについて

社会福祉士 大浦 利幸

松江市くらし相談支援センターは、地域で暮らす人達が抱えるさまざまな不安や悩みに寄り添い、安心して生活が続けることができるよう支援を行う窓口です。

生活や仕事、人間関係、住まい、医療や福祉の相談など、どこに相談すればよいのかわからない時に、気軽に相談ができる場として松江市総合福祉センター2階に開設されています。

相談は専門の相談員が丁寧にお話を伺い、状況に合わせたサービスや制度をご案内し、必要に応じて関係機関と連携しながら、解決に向けたサポートを行います。

生活困窮の方には、自立相談支援、就労準備支援、家計相談、住居確保給付金などの制度を活用した支援を行っています。

ひとりで抱え込まず、早めに相談することで、負担の軽減や問題解決に繋がることも少なくありません。

地域で安心して暮らし続けるために、少しでも不安を感じたときは、お気軽に松江市くらし相談支援センターをご活用ください。

松江市くらし相談支援センター 電話番号：0852-60-7575

介護医療院
宇賀の里つばさだより



ほのぼの

大寒の候が近づくとつれ、寒さが肌身に凍みるような季節になって参りました。寒さに耐えながらも暖かくうららかな春の訪れがとても待ち遠しいです。

さて、去年は敬老会の演目として、当法人の音楽サークル『ONBORAT』の演奏を披露しました。ONBORATメンバーも利用者様に楽しんで頂けるように様々な演奏や演出をこらしました。利用者様からも手拍子や歓声があがり、温かい拍手も多く聞かれ、笑顔も見られたことから皆様が大変喜んでくださったと実感しました。



毎月開催するレクリエーションでは複数人で行えるルールが分かりやすいレクリエーションを担

当者が計画しています。10月には穴の空いたシートに玉を入れるというシートリレーを実施しました。最初はなかなか穴に玉が入りませんでしたが、各チームでコツを掴みチームワークで穴に玉が入ると自然と歓声と拍手が起こるなど、寒さを感じさせないほどの気迫を見せていただきました。



2026年の干支は『丙午』です。

これは十干の『丙』と十二支の『午』が組み合わさったもので60年に一度巡ってきます。

午年であることから『躍動』『成功』を象徴することから努力が実を結ぶ年とも考えられています。



介護医療院宇賀の里つばさでは、利用者様に楽しんで頂けるようなレクリエーションや行事の企画に取り組んでいます。

2026年も日々の生活の中でより多くの笑顔が生まれるように努力をして取り組んで参ります。

介護福祉士 和沙 幸宏



栄養だより



厳しい寒さが続き、冬の訪れを一段と身にしみて感じる季節となりました。今回は冬が旬のほうれん草を使ったレシピの紹介です。

※画像はイメージです。

ほうれん草の豆乳パスタ

★材料(2人前)★

- スパゲッティ……………200g
- ほうれん草……………100g
- しめじ……………50g
- ベーコン……………60g
- 油……………8g(小さじ2)
- A { ● 豆乳……………200ml
- コンソメ(顆粒)……3g(小さじ1)
- こしょう……………少々

★作り方★

- ① ほうれん草は3cmの幅に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② プライパンに油を入れ熱し、ほうれん草、しめじ、ベーコンを入れ炒め、Aを加えて弱火で沸騰しないよう温める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を加え、スパゲッティを表示時間通りゆで、水気をきる。
- ④ ②にスパゲッティを加え全体にからめ器に盛り付け完成。



※塩…お湯1Lに対して小さじ1~2

お好みで黒コショウをかけても美味しいですよ。



「写真部よりこんにちは！」



季節の風景



山紫水明

宍道湖の夕日は、日本夕陽百景に選ばれています。雲の切れ間から湖面に射る陽の光は神々しさを感じ、山紫水明の景色は本当に素晴らしいですね。この美しい風景が未来永劫続くことを祈っています。

黄泉比良坂

東出雲にある黄泉比良坂は、黄泉の国(あの世)と現世(この世)の境界とされ、古事記にも記されています。ここにはポストがあり、亡くなられた方に伝えたい想いや感謝を手紙にして投函することができますよ。



由志園の寒牡丹

霜よけのため薦(こも)がけされた寒牡丹は、10月頃から1月頃まで見ることができます。春に咲く牡丹とは違う、寒い季節ならではの趣きを感じることができます。

編集後記

新しい年が始まりました。どのようなお正月を過ごされましたでしょうか？

昨年一年を振り返ると明るい話題より暗くなる話題の方が多くあったように感じます。

さて今年の干支は60年に一度の丙午です。ほのぼのにも記載してあるように努力が実を結ぶ年、事業が発展する年のようなようです。これから先良い話題が多くなりますように!!

この広報誌が少しでも身近に感じていただけるような健康情報や話題をお届けしたいと思います。今年もよろしくお願ひいたします。

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

