

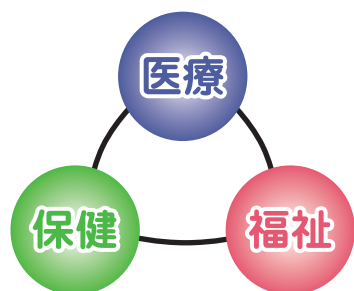
ふれあい 第61号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2026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

・委員会活動紹介	P2
・永年勤続表彰	P3
・リハビリテーションだより	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『ほのぼの』	P7
・栄養だより	P8
・写真部よりこんにちは!	P8

委員会活動紹介

感染対策委員会より

感染対策委員 踏江 浩子

2023年に新型コロナウイルスは5類感染症となり、感染対策も緩和されました。しかしながら、最近においても医療機関及び施設では院内クラスターが発生しています。当院でも今年の2月にクラスターが発生したため、長期にわたって面会制限を行い、防護具の着用を徹底するなどの対策を行い、約3週間で終息することができました。

このような感染対策の対応は、感染制御専門医(ICD)のもと、看護師、薬剤師、臨床検査技師を含む多職種で構成された感染制御チーム(ICT)と手指衛生チームが連携して取り組んでいます。

①感染制御チーム(ICT)

毎週、院内の病棟や各部署をラウンドし、感染症の発生動向や、感染対策の実施状況、療養環境・職場環境の改善の助言・指導を行い安全な環境作りをおこなっています。

研修会は年2回実施し、法人全職員が参加することで、流行している感染症の情報、感染症への対応策等の情報共有を図っています。また、新興感染症に対応するための訓練として防護具着脱訓練や発症時の対応などの机上訓練も実施しています。

また、市内の介護施設と連携し、施設内をラウンドし実地指導を行ない、年に1回は感染対策に関する研修を実施しています。

②手指衛生チーム

感染対策の基本である「手洗い」を徹底するために、定期的に現場で職員の手洗いの指導を行っています。また、手指衛生のための擦式消毒剤を個人携帯し、院内全体で手指衛生の向上に努めています。

松江圏域8病院、保健所と松江市医師会の先生方からなる松江地域感染対策地域連携共同カンファレンスに年4回参加し、抗菌薬使用状況や感染状況について報告し、情報の共有を図っています。

皆様が安心して治療、療養していただけるように、今後も日々の感染対策活動を継続して取り組みます。

手洗い指導の様子



研修・訓練の様子



永年勤続表彰

訪問看護ステーション あゆみ 森山 恵

昭和61年4月14日この宇賀の里に松江記念病院が開院し、開院時より勤務させていただきました私も勤続40年を迎えました。病棟や外来勤務を経て、平成12年、介護保険制度開始から「訪問看護ステーションあゆみ」で訪問看護師として勤務し26年目になりました。日々、在宅療養をされている方々の支援を行っています。これまで多くのご家庭を訪問し、生活に寄り添ってきましたが、教わることも多くありました。ある時、高齢の女性利用者様から「仕事は続けてこそ生きがいになるよ」と言われたことがありました。利用者様の年齢はさまざまですが人生の先輩からの言葉には重みを感じます。そして私がこうして40年勤めることができましたのは、理事長はじめ、諸先生方、看護部、スタッフの支えがあったからこそですが、利用者様やご家族様にも支えられてきたと感じています。これからも感謝の気持ちを忘れず、健康に気を付け、長年の経験を活かしながら地域の皆様のお役に立てるよう努めたいと思います。



訪問看護ステーション あゆみ 安食 佐智子

この度は、永年勤続20年の表彰をいただき、心より御礼申し上げます。

入社当時の事を思い返すと、理学療法士として自分が理想としていた姿とは違い、日々の業務をこなすことで精一杯になり、自分の力不足を痛感することもありました。

ある日、同僚に泣きながら相談している私に対して、上司や先輩方から「安食さんなら大丈夫」と

言われ、任せていただける喜びと責任感が湧き、今日まで頑張ることができました。

現在は訪問看護ステーションあゆみの一員として携わっています。在宅ならではの難しさに直面し、試行錯誤を繰り返す日々です。

しかし、私の側には同じ悩みを共有し、いつも親身になって相談に乗ってくださる看護師、セラピスト、ケアマネジャーの皆様の存在が何より心強く、日々の大きな支えとなっています。

この節目を機に、これからも目の前の利用者様と真摯に向き合い、創健会の発展に少しでも貢献できるよう、より一層邁進してまいります。



リハビリテーションだより

～家でもリハビリテーション（お口の体操編）～

噛む力、舌の動き、飲み込みの力などは「食べる」という行為に大きな影響を与えています。その力が何らかの要因で十分に発揮できなくなると、食生活に支障を及ぼすだけでなく、感染症リスク増加や低栄養による心身機能の低下が生活の質に大きく影響を与えます。今回の家でもリハビリテーションでは、お口の体操編と題して、今日からできる安全に食べ続けるための体操をご紹介します。

<パタカラ体操>

はっきりと大きな声で発音しましょう♪（各5～10回）

【パパパ…】

飲んだり吸ったりする時の唇を開け閉めする力をつけます。しっかり口を閉じてから「パ」っと繰り返す。



パパ…

【タタタ…】

舌の先の力をつけます。前歯の後ろに舌先をつけて「タ」っと繰り返す。



タタ…



【カカカ…】

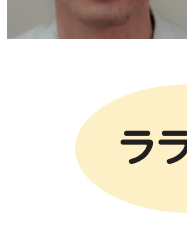
飲み込む力に繋がる舌の奥に力入れて「カ」っと繰り返す。



カカ…

【ラララ…】

食べ物を喉の奥へ送り込むための舌を巻く力をつけます。



ララ…



【パタカラ、パタカラ…】

すべての動きの連続性を鍛えます。

パタカラ体操には安全に食べる力を高める効果だけでなく、続けることで唾液の分泌量を増やし、いびきや表情などの改善に繋がる効果も期待できます。

「いただきます」の前に、是非皆様と一緒に家でもリハビリテーション！

リハビリテーション部 若林 祐太

看護の日

看護部 地域連携課 経種 あかり

フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ5月12日は「看護の日」とされています。当法人では看護部師長・主任が中心となって毎年「看護の日」の前後に外来待合の壁面に掲示を行っています。

毎年恒例の「私が看護職を目指した理由」として、看護職3名の紹介を行いました。法人内にいる数十名の看護職は、全員が初心を忘れずそれぞれが目指すステキな看護職になるために日々精進しております。

また、今年は法人内の看取りの取り組みについて紹介しました。訪問看護師の「在宅での看取り」、病棟看護師の「病院での看取り」 場所は違っても患者様とご家族の気持ちを大切にしたいという看護職達の思いは同じです。掲示物をご覧になった方々からあたたかい応援の言葉を頂戴して大変励みになりました。

看護部一同これからも「ふれあい、よりそうケア」を合い言葉に努めてまいります。



職域・地域での健康づくり

今年度も全国的な取り組みに賛同し、忙しい女性の方々のための特別な日曜日を提案します！



松江市・雲南市乳がん検診対応
今回は子宮がん検診も可能です
ご希望の方には人数限定予約制で
保健師による託児をおこないます

松江市肺がん検診 骨密度検査も追加
できます(事前予約をお願いします)



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

高齢者の方で自宅での生活が困難になられた場合の生活の場として、高齢者施設があります。松江市内にも様々な高齢者施設があり、今回は介護保険施設の種類や特徴について紹介します。

施設の種類	特別養護老人ホーム	介護老人保健施設	介護医療院
主な目的	日常生活上の介助(食事・排泄等)を提供	リハビリを受けながら在宅復帰を目指す	医療必要度の高い方が長期療養できる
入所条件	要介護3以上(特例あり)	要介護1～5	要介護1～5
入所期間	長期(終身利用可能)	3ヶ月程度	長期(終身利用可能)
医療体制	医師が定期的に往診・診察する。看護師は夜間不在の施設がほとんど	医師・看護師は夜間不在のことが多い	医師・看護師どちらかは必ず常駐
費用の目安	月10万～15万(入所費用は要介護度や個室利用等で変動します) 収入によって負担軽減制度があります		

ご不明な点や詳しく知りたい等ございましたら、地域連携課までご相談ください。
次回は有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅についてご紹介します。

介護医療院 宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション

～春の壁画作品～

通所リハビリテーションでは、作業療法の一環として、利用者様と一緒に季節を感じられる壁画作りに取り組んでいます。春は桜の作品を作りました。桜の花びらは、お花紙を花びらの形に切り、花びらの中心をねじって作ります。薄い小さな紙をねじる細かい作業ですが、作業しながら利用者様同士、職員間との会話も弾んでいました。

完成後は、「きれいな桜だね。」「春が来たみたいだね。」と作品を見ていらっしゃいました。



通所リハビリテーションでは、四季に合わせて年に四つの壁画作品を作成しており、去年の春は桜、夏はあじさい、秋はさざんか、冬はクリスマスツリーを作成しました。利用者様からは「家では眠くなるけど、ここではあっという間に一日が過ぎるわ。」とのお言葉を頂きます。今後も活動的に過ごせるよう壁画作品を作って行きたいと思います。

つばさ通所リハビリテーション 石橋 由香



ほのぼの

虫の声が賑やかに聞こえだした今日この頃、日に日に日差しが強くなり、暑さが身体に堪え、夏空がまぶしく感じられる季節になりました。

介護医療院宇賀の里つばさでは、自宅に準ずる（長期療養）生活の場として、季節を感じていただき、楽しみのある生活を送っていただけるように今年も3月上旬から手先の運動を兼ねて壁画作りとして『しだれ桜』作りに取り組みました。

職員が切り取ったピンク色のお花紙を指先で捻ってもらい『花びら』を作り、その『花びら』を緑色の針金でつなぎ合わせて『しだれ桜』を作りました。完成した「しだれ桜」は食堂ホールと廊下に掲示しました。



食堂の掲示

『しだれ桜』が満開となり、今年度はお花見会を4月15日に開催しました。当日は煎茶と春らしいお菓子を味わっていただきました。



提供した煎茶とお菓子



活動のご様子



今後も他の方との交流や趣味活動への参加など個別のケアで生活のリズムを整え、季節も感じていただくことができる取り組みを計画しています。そして、身体・認知機能の低下予防を図り、日々笑顔あふれる楽しみのある生活を送っていただけるように職員一同努めていきたいと考えております。



栄養だより



暑い日が続きますが、食欲は落ちていませんか？
今回は夏野菜とカレー粉を使った献立をご紹介します。
バランスの良い食事で暑い夏を乗り切りましょう！

お好みで
ブラックペッパーを
かけると美味しいです

夏野菜のタコライス

★材料(2人分)★

- | | | |
|----------------------|-----|--------------------|
| ● ご飯……………2合 | A { | ● ケチャップ……………大さじ2 |
| ● 合いびき肉……………150g | | ● ウスターソース……………大さじ1 |
| ● 玉ねぎ……………1/4個(50g) | | ● 醤油……………大さじ1/2 |
| ● パプリカ……………1/4個(50g) | | ● カレー粉……………小さじ1 |
| ● 油……………小さじ1 | | |
-
- | |
|----------------------|
| ● トマト……………1/2個(100g) |
| ● レタス……………1枚(15g) |
| ● ゆで玉子……………1個 |

★作り方★

- ① 玉ねぎとパプリカはみじん切りにする。トマトは角切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、パプリカ、合いびき肉を火が通るまで炒める。
- ③ Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器にご飯を盛り、レタス、③、トマトを順に盛り付ける。
- ⑤ ゆで玉子を添えて完成。

管理栄養士：倉橋恵美



「写真部よりこんにちは！」

荒神谷史跡公園の 古代ハス

荒神谷博物館に隣接するハス池には、約2000年前の地層から発見された古代ハスが花を咲かせます。泥水の中で育ちながら美しく汚れない花を咲かせ、仏教では極楽浄土に咲く花とされています。



白い彼岸花

白い彼岸花は、赤い彼岸花とショウキズイセンの自然交雑種とされ、種ができず球根でしか増えないため希少価値が高いそうです。三瓶山に向かう道端に咲いていました。



季節の風景



出雲縁結び空港 ひまわり畑

毎年夏、飛行場近くにひまわり畑が広がります。黄色で埋めつくすひまわり畑の上空ギリギリを飛行機が通過する様子は、迫力があり圧巻です。



大田の彼岸花

球根に毒性があるため、土葬時代の遺体を動物から守りモグラよけとして植えられていたため、墓地や人里近くの土手などで見かけます。

編集後記

今年は、太平洋赤道域の海面水温が高くなるエルニーニョ現象が強まり、スーパーエルニーニョに発展する可能性が高く、例年より台風が多く発生すると予報されています。また今年の夏も気温が高くなる見込みのようです。湿度も高く熱中症の危険性が高まりますが、皆様どうぞお身体にお気をつけてお過ごしください。

広報委員長 原 明宏

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

