

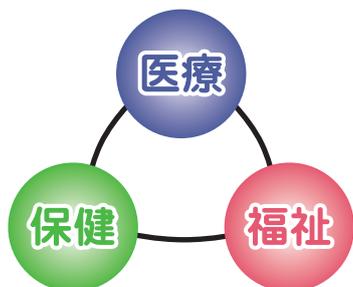
ふれあい 第53号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2024年7月

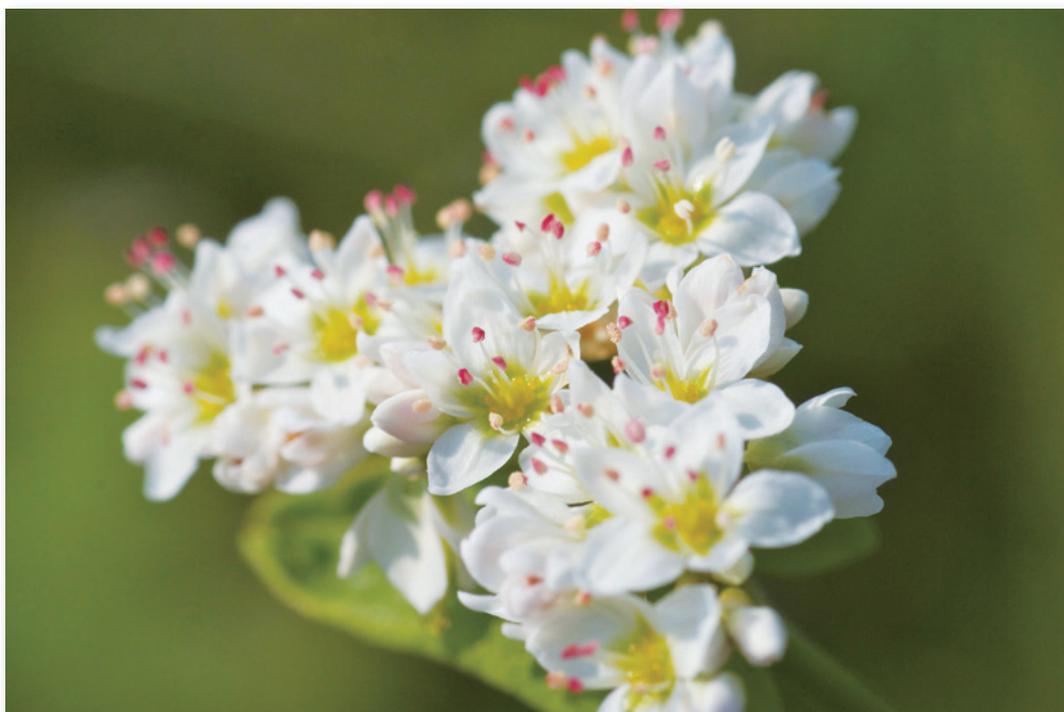


基本理念

「ふれあいと健康をもとめて」

基本方針

1. ところど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

・委員会活動報告《防災対策委員会》	P2
・永年勤続表彰(30年)	P3
・永年勤続表彰(20年)	P3
・永年勤続表彰(20年)	P4
・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
・あけぼの通信	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

委員会活動報告《防災対策委員会》

委員長 井原 隆宏

当院では防災対策委員会を設置し、火災や風災害・原子力災害に対する対策・訓練・マニュアル作成及び見直しについて取り組むため、毎月1回委員会を開催しています。

近年、防災に対しては非常に重要視されており国や県だけではなく市町村や自治会でも取り組みをされていることと思います。本年1月には能登半島地震が記憶に新しいところではありますが、当院では防災対策委員会とは別に「事業継続推進委員会」を立ち上げ、地震災害に特化した委員会として、発生時の初動・備蓄・医療介護提供の継続について考え施設の整備に取り組んでいます。

防災対策委員会では特に火災に備えて下記のような活動をしています。

【2023年度の主な活動実績】

- 4月1日 新入職員を対象に消火訓練実施
- コンセント点検(ホコリやたこ足配線チェック)を毎月各部署で実施
- 7月7日 第75回防災訓練(昼間1階ごみ捨て場から出火想定)
- 12月1日 第76回防災訓練(夜間地下駐車場から出火想定)
- 本館スプリンクラー設置工事

本館スプリンクラーの設置については以前からの課題で、一部設置されていない箇所がありました。昨年度、県の補助金を活用し全ての病室・共有部分について追加設置が完了致しました。これにより、より一層患者様や利用者様へ安心して療養していただける環境が整ったと思っております。

今後の課題としましては、防災への次のステップとして、地域住民のみなさまに実際に防災訓練に参加をお願いし、地域としての役割分担等協力体制を整えていくことが大切だと考えております。

今後も災害に対し備えや訓練、研修を継続し住民のみなさまから信頼される病院作りを目指していきます。今後ともご協力の程よろしくお願い致します。

永年勤続表彰

永年勤続表彰 30年

宇賀の里 つばさ入所
介護福祉士 佐藤 千春

このたびは、永年勤続表彰を頂き、誠にありがとうございます。こんなに長く勤めて来られましたのも、今まで関わっていただきました皆様方のご指導の賜と思い、感謝申し上げます。

創健会に入職し、医療療養病棟、一般病棟に配属され、たくさんのことを学ばせてもらいました。どの部署も大変さややりがいがあり、気づきもありました。

現在はつばさ入所で利用者の入浴、排泄、食事介助に携わっております。寝たきりの方の離床支援も日々行っています。一緒に音楽を聴き、ハンドマッサージをするなかで、いつもと違う表情に出会えると嬉しく思います。

日々忙しく心が折れそうな時もありますが、利用者の「ありがとうね」の一言に励まされ、また明日も頑張ろうと思います。毎日忙しい中、少しでも寄り添って差し上げることができるようにと心から思います。

今後も安心して毎日を過ごして頂くことが出来るよう、日々精進し、頑張っていきたいと思っております。



永年勤続表彰 20年

診療部 舟塚 雅英

私は、島根大学(旧島根医科大学)医学部医学科を平成元年(1989年)に卒業後、同大学医学部旧第一外科に入局、同大学医学部大学院を平成5年(1993年)に卒業、同大学医学部附属病院外科医員、津和野共存病院外科医長、島根県立中央病院外科医長、公立邑智病院外科部長・副院長を経て、当時の第一外科・田村勝洋教授の最後の人事で、平成15年6月(2003年)、松江記念病院へ転勤になりました。それから今年21年目(卒後、島根県内のみでの継続的な勤務で36年間)、今日まで伴に勤務して頂いている多職種の皆様により日々助けられ励まされ支えられ、何とか還暦を超える年齢まで勤務させて頂きました。近年は、体力・記憶力の衰えが著しく、周りに迷惑・負担をかけていることを痛感しています。松江圏域には絶対的に必要な医療機関である「松江記念病院」を、次世代に繋ぐことを常に念頭に置き、近づきつつある引退までの期間を過ごしていきたいと思っております。それまで皆様よろしくお願いたします。

永年勤続表彰 20年

医療療養病棟 空先 育子

2004年に学校を卒業後、松江記念病院に入職し看護師として、社会人としての身の振る舞い方ひとつひとつを指導していただきました。家族・職員、そして患者様・家族様に支えられ20年勤めることができたことをこの場を借りて感謝いたします。

私にとって転機となったのは祖母の認知症発症でした。祖母の認知症が進行しできないことが増えていく中で、私は家族のつらさを経験しました。一方で、祖母の行動ひとつひとつを振り返ると意味があることに気がつき、高齢者や認知症に対する興味が高まりました。職場では中堅看護師



師として求められることが増え、不安な時期でした。私は高齢者について学び、中堅看護師としての能力を身につけようと島根大学大学院老人看護専門看護師コースに入学し、2015年に資格を取得しました。今では、学んだ知識を活かしながら患者様のことを職員と一緒に考え、ケアを行っています。

至らない点もありますが、自分自身の少しずつ表に出てきた老いと向き合いながら、これからも努めていきますので、よろしくお祈りいたします。

リハビリテーションだより

～ 家でもリハビリテーション ～

今回は「ウォーキング」についての情報をお届けします。

ウォーキングは身体的・精神的両面で多くの効果が期待できる手軽な運動です。持病のある方は必ずかかりつけの医師から運動の禁忌等があるか確認をしましょう。運動の前後のストレッチなども大切です。また、こまめな水分補給や体調が悪い時は休息をとることも重要になります。

タイミングは空腹時や食事の直後は避けると良いでしょう。運動強度は一般的には「話をしながら歩き続けられる程度の速さ」が効果的とされています。体力に合わせて短い時間でゆっくりと歩くところから段階的に調整するようにしましょう。

ウォーキングにも意識すべき姿勢があります。悪い姿勢だと疲れやすく、転倒や怪我の原因に繋がることもあります。適切な姿勢が取りにくい方は杖や歩行補助具を活用することで良い姿勢に近い状態を作ることのできるのもおすすめです。

リハビリテーション部 若林 祐太

良い姿勢

- 視線は少し前へ(10m程度前)
- 背を伸ばし、肩の力を抜く
- 腕を曲げてリズム良く振ることで体幹の回旋運動を促し歩幅が広がる



看護部だより

看護の日

ナイチンゲールの生誕日である5月12日を「看護の日」といいます。そしてその週を「看護週間」と定められています。

当法人では毎年「看護の日・看護週間」にあわせて外来待合ホールの壁面にパネル掲示を行っています。今年度は新入職の看護師3名の「私が看護師になった理由」と訪問看護師の「忘れられない看護エピソード」を紹介しました。また「やすい病棟」と保健師の取り組みについても掲示しました。

やすい病棟(医療療養病棟)

現在、急性期病院や介護施設では看取りを行わない方向ですが、当法人では、松江圏域の後方支援病院としてやすい病棟で看取りを行っております。

厚生労働省の発表する2021年人口動態では、日本人の約7割は病院で亡くなっています。しかし、6割の方は自宅で死を迎えたいと希望されています。

本当は自宅で死を迎えたい



でも・・・
家族に迷惑かけたくない

「看護師になった理由は」毎年恒例になっており、楽しみにしているとの声をいただいています。また病棟と保健師の取り組みには興味を持っていただいた方から問い合わせがあり詳しくご説明させていただきました。

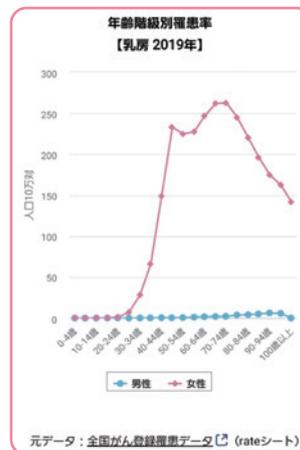
看護職全員がそれぞれの部署で「看護の心」を胸にふれあい・よりそうケアを実践していきたいと思っています。

職域・地域での健康づくり

貴女のために、貴方の大切な人のために 日曜日に乳がん検診を！(マンモグラフィー・超音波)

当院では今年もジャパンマンモグラフィーサンデー(JMS)に賛同し、10月20日(日)に乳がん検査を行います。子育て・介護・仕事・家事などで忙しい皆様、日曜日に受診出来るこの機会にぜひ検診を受けてみませんか？現在9人に1人が乳がん罹患すると言われていています。30代後半から徐々に罹患率は高くなり、40代後半から70代後半が最多です。

当院のマンモグラフィー装置には「圧迫自動減圧制御」が備わっており、ポジショニングをして圧迫したあと、減圧することで痛みをやわらげることができます。女性技師による検査、当日医師による結果説明があり、安心して検査を受けていただけたと思います。また乳房超音波検査は、マンモグラフィーでは撮影、判定しにくい若年者の方の乳房におすすりしたい検査です。マンモグラフィーと併用することでがん発見に役立つと考えられます。松江市、雲南市のがん検診も利用可能です。ぜひこの機会に受診しましょう。(※事前予約、申し込みが必要です)



乳がんリスクの高い方

- 家族(祖母・母・おば・姉妹)で乳がんや卵巣がんにかかった方がいる
 - 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
 - 初産が30歳以上、または出産経験・授乳経験がない
 - 閉経後の肥満
 - 経口避妊薬(ピル)の使用期間が長い人、閉経後に長期のホルモン補充療法
- 最近の乳がん増加の背景には、過剰な脂質摂取、飲酒、喫煙、夜間勤務や夜型の生活などの生活習慣が影響していると考えられています。
- 閉経後の肥満や過度な飲酒・喫煙を避け、規則正しい生活をおくることは、乳がんだけでなく他の疾患の発症リスクを引き下げます。特に閉経後の運動習慣は乳がんリスクを下げると言われてしています。

お申し込み・お問い合わせは

松江記念病院 健康支援センター
(0852-27-8382)月～土(8時半～17時)



知って欲しい骨髄バンクのこと

骨髄バンクの登録は18歳以上54歳以下の方が対象であり、満55歳の誕生日には登録が終了となります。現在日本骨髄バンクのドナー登録者は54万人(令和5年4月現在)ですが、40代以上が6割を占めています。55歳で卒業(登録終了)された方々の数だけ若者の登録者がいれば良いのですが、残念ながら若者の登録者は減少しています。理由はいろいろありますが高齢社会の影響はこんなところにも出ています。

ドナー登録をして、患者と適合しても実際に骨髄提供に至らないケースも数多くあります。健康上の理由であれば致し方ないといえますが、移植前の検査や骨髄液等の採取には数日の入院が必要なため、勤務先の会社や学校にサポート体制がない場合は辞退することもあるようです。またせっかくド



日本骨髄バンク 骨髄君

ナー登録をしても住所や電話番号が変更になった際に骨髄バンクへ連絡先の変更を知らせていないと、いざ適合者がみつかったとしても連絡が付かないことになります。

日頃は意識することはあまりありませんが、私たち一人一人が社会と繋がっています。社会の課題解決の一步はみんなが「知ること」だと思います、そして自分ができることを考えてみませんか。

あけぼの通信

あけぼの音楽会

穏やかな陽気の5月18日、毎年春の恒例行事である音楽会を開催しました。今年はトランペット奏者の錦織正樹氏をお招きし、爽快なトランペット演奏や歌をご披露いただきました。懐かしい歌や軽快なおしゃべりも加わり、笑顔いっぱいの楽しいひとときとなりました。また、職員からは、創健会音楽サークルONBRATの演奏や銭太鼓の演目もご披露し、温かい声援も頂戴しました。



今年は入所者家族様の参加も一部再開し、家族様からは「貴重な時間を過ごせました」とお喜びでした。

春の訪れを楽しみ音楽と共に感じられたひとときとなりました。



ほのぼの

梅雨入りを迎えてから、汗ばむ暑さに耐えながらカラッとした夏の訪れを待ち望んでいました。毎年のことではありますが、梅雨明けの盛夏の候を待ち望みながら、暑さ増していく日々を健やかに過ごしていただきたいと感じております。

宇賀の里つばさでは、毎日行っている「だんだん体操」の前に季節の行事について職員の体験談や利用者様からの思い出話を伺いながら、職員や利用者様同士の交流の機会となるように努めております。4月末にはレクリエーションにて壁面飾りの鯉のぼりを作成いたしました。利用者様には鯉のぼりの色を選んで頂き、選んだ鯉のぼりの土台に思い思いの色のウロコを貼り付けて頂きました。一つずつ色を変えたり色を統一して貼られたりと、個性豊かな鯉のぼりが出来上がりました。貼りながら「この色は無いの?」「金色も特別感があっていいね」



などと楽しそうに作成をされていました。完成した鯉のぼりを飾ることで、自身で作った満足感とともに、端午の節句を感じて頂けたのではないのでしょうか。「我が家も昔かかっていたわ」「八雲の川のところも綺麗だよ」と昔を思い出しておられました。

毎月行っている誕生会では、誕生者の方を職員と利用者様が歌を歌ってお祝いするとともに、日頃のお写真をアルバムとして作成しお渡ししています。また和み会においては普段提供する機会の少ない、コーヒーや紅茶、お抹茶等を利用者様それぞれのご希望に応じて提供しております。職員が傍でご一緒すると、ご自身で抹茶を点てられる方もあり、とても喜んでくださいます。「もっとお茶請けが欲しくなるわ」「まんじゅうやどら焼きが食べたくなった」など甘味のお話をされることもあります。



介護医療院つばさでは、作品作りなどを通してみんなで協力して一つの物を作り上げていく達成感を感じて頂けたらと思います。日々の生活の中で利用者様が楽しく笑顔で過ごして頂けるよう、行事や交流の場の提供をおこなっていきたくと考えております。

介護福祉士 空先 好範

栄養だより

気温の高い日が続き、夏の暑さをより感じる時期となりました。暑い日が続き食欲が落ち始めている方へ、おすすめしたいレシピを紹介しします。さっぱりとした味付けで食が進みにくい方にもおすすめの夏野菜を使用したレシピです。ぜひ作ってみてください♪

タコと夏野菜のマリネ

★材料(2人分)★

- タコ……………100g
- 黄パプリカ…1/2個
- トマト……………1個
- 塩……………少々
- キュウリ…1本

- A
- タマネギ……………20g
 - レモン汁……………大さじ2
 - オリーブオイル……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/2
 - 粗挽き黒こしょう……………少々

★作り方★

- ①タコは1.5cm程度の一口大に切ります。
- ②キュウリ、トマトは1.5cm角のさいの目に切ります。 ※写真はイメージです
- ③キュウリは塩を少々ふって水分を抜きます。
- ④黄パプリカは1.5cm角にカットして、電子レンジで2分程度加熱し冷まします。
- ⑤タマネギをみじん切りにして(A)をボウルで混ぜ合わせマリネ液にします。
- ⑥材料すべてをマリネ液に30分漬け込み冷蔵庫で冷やしたら完成です。
- ⑦食べる前に軽く混ぜてください♪

管理栄養士 出路 将貴

ちょっと一手間
トマトの皮を剥いてマリネ
にすると口当たりがよくな
りますよ♪



「写真部よりこんにちは！」

写真提供 ペンネーム 「なないろのアメ」さんより



季節の風景

枕木山



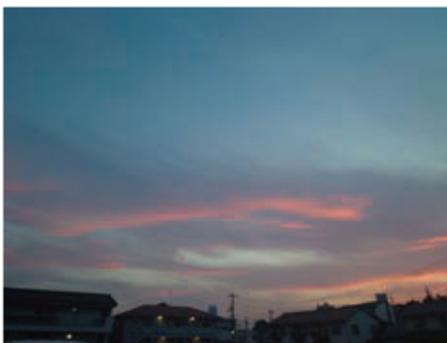
大根島から見た枕木山です。穏やかな空・山・海・花の風景は、日頃の疲れを癒やしてくれます。

出雲・風のブランコ



出雲市湖陵町の海岸に昨年登場しました。目の前に壮大なパノラマビューを望むことができる絶景ブランコです。大空に飛び出すようでドキドキしますよ。

夏の夕焼け



松江記念病院外来駐車場で撮影しました。刻々と変化する空を眺めていると、時間を忘れてしまいますよね。

編集後記

今年も昨年同様暑い夏がきます。毎年この時期に体調を崩すため、休日は早朝より自宅から近所の出雲空港付近まで散歩しています。出雲平野で平坦な道で宍道湖沿いから涼しい風が吹き散歩しやすいコースです。空港道路沿いではひまわりが咲き黄色一色で何ともいえない風景です。

皆様も夏バテ防止に自分にあった適度な運動を行い夏を乗り切りましょう。

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
介護老人保健施設 ナーシングセンターあけぼの
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

