

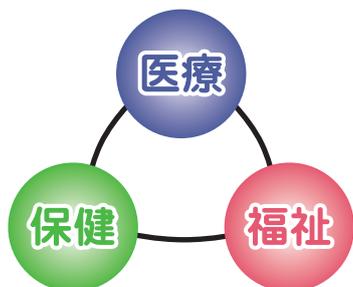
# ふれあい 第54号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行:2024年10月

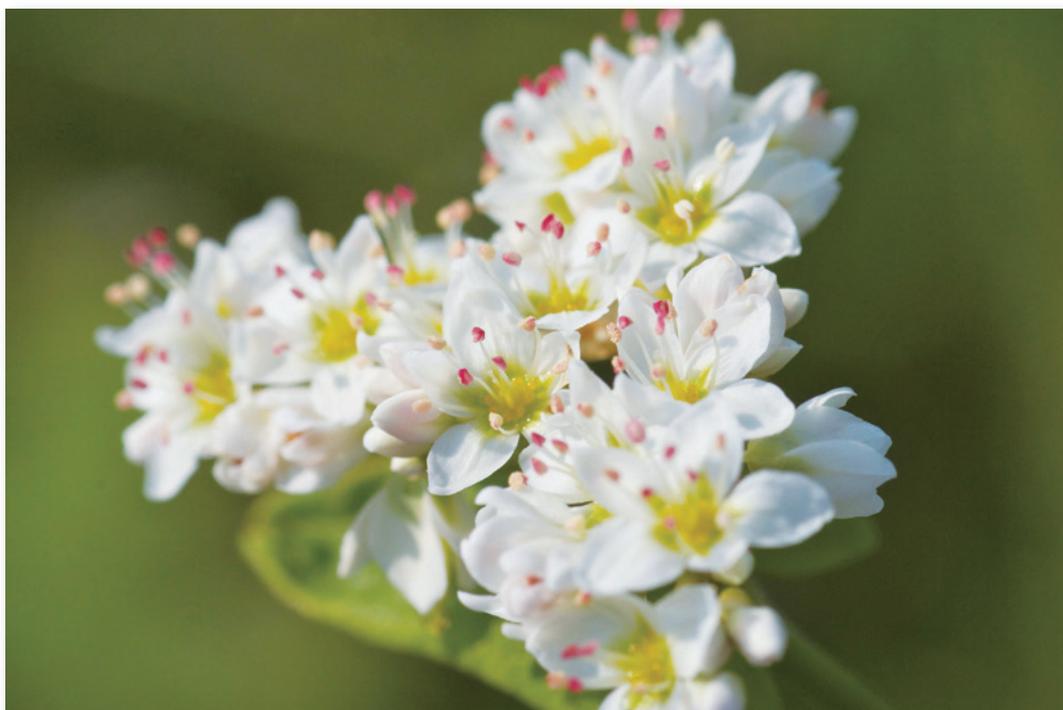


## 基本理念

「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

- ・長い間ありがとうございました…………… P2
- ・糖尿病教室を開催しています…………… P3
- ・第31回ふれあいコンサートのご案内…………… P3
- ・リハビリテーションだより…………… 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
- ・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

# 長い間ありがとうございました

当法人創健会は、1986年4月14日松江市上乃木宇賀の地に“ふれあいと健康をもとめて”を理念に急性期医療（消化器内科・外科、産婦人科、小児科）と予防医療を二本柱とする松江記念病院を開設しました。その後医療と介護の切れ目のない連携を目指し、1993年5月、身体機能が低下した（フレイル）高齢者に対してリハビリテーションを提供し、自立支援・在宅支援を行う老人保健施設としてナーシングセンターあけぼのを開設しました。

ナーシングセンターあけぼのでは、入所・通所リハビリテーションに力を入れる一方、全職員と音楽会、敬老会、忘年会と年に3回であります。イベントを企画し、大庭小学校ブルースターズ、松江商業高等学校、松江工業高等学校の吹奏楽部の皆様や多くのご家族様にもご参加をいただき楽しいひと時を過ごしました。私も忘年会では、恒例となった職員劇「水戸黄門」に黄門様役で出演したり、下手な歌を歌ったりもしました。



この度、いろいろ手を尽くしましたが病院における医療従事者確保が困難となったため職員を移動せざるを得ない状況となり、ナーシングセンターあけぼのを閉鎖することを決断しました。ご利用くださいました皆様、大庭地区の皆様には、本当に申し訳なく思っております。フレイルとなった高齢の方々にとって、リハビリテー

ションはどんな薬よりも効果があります。今後何らかの形で再開したいと考えています。

長きにわたりナーシングセンターあけぼののサービスをご利用くださり、本当にありがとうございました。

理事長 内藤 篤





# 糖尿病教室を開催しています

## 令和6年度 糖尿病教室

糖尿病について皆様の疑問に専門医療スタッフがご答えします！

9/21  
土曜日

### 糖尿病とはどんな病気？

基本レクチャー 糖尿病専門医 石原佑佳子  
Q&A 糖尿病の始まりはいつ？ 臨床検査技師/保健師/管理栄養士  
食事療法ミニレクチャー 管理栄養士 原 明宏

10/19  
土曜日

### 糖尿病の合併症と最新の治療

基本レクチャー 糖尿病専門医 古家典司  
Q&A 合併症を防ぐ薬とは 薬剤師/ヘルスケアトレーナー/管理栄養士  
食事療法ミニレクチャー 管理栄養士 木原直樹

11/16  
土曜日

### 糖尿病のある暮らしを楽しむために

基本レクチャー 療養指導医 内藤尚美  
Q&A 健やかに過ごす秘訣 保健師/管理栄養士/CDE  
食事療法ミニレクチャー 管理栄養士 的場沙織

開催場所 松江記念病院 4階会議室(松江市上乃木3-4-1)  
開催時間 14:00~15:30 (受付13:30~)  
問い合わせ 松江記念病院 予防医療部 保健師 各回3日前まで申込み受付します  
電話番号 (0852)27-8111(代)  
参加費 初回参加時のみ500円  
備考 参加時には検温・体調確認の実施をいたします

マスクご着用の上、ご参加ください

各回10名程度受講募集します。  
ぜひお申し込みください。  
お待ちしております！



※ 感染症流行の状況によっては開催中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

日本人の約6人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍(糖尿病の可能性が否定できない人)といわれており、糖尿病はとても身近な病気です。当院では毎年糖尿病教室を開催しており今回で14年目となります。教室では、日々の食事のポイントや運動のコツ等各専門職からの話を予定しています。今年度も人数限定でのご案内となりますが、興味がある方はぜひお問い合わせください。



2023年度の教室の様子です

## 第31回ふれあいコンサートのご案内

松江記念病院にて平成6年より毎年12月に開催している“ふれあいコンサート”についてご案内いたします。

31回目となる今回は昨年に続いて乃木コーラスの皆様、創健会音楽サークル“ONBORAT”、職員バンド“MEMORIAL BLUE”による様々な音楽ジャンルのステージを、院内で過ごす皆様にお届けする予定としております。(感染状況により内容を変更する可能性もござい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6年12月1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



# リハビリテーションだより

## ～ 令和6年度 転倒予防教室を開催しました ～

リハビリテーション部 若林 祐太

コロナ感染症の流行により、長らく開催を中止しておりました転倒予防教室が5年ぶりに復活開催（通算11回目）となりました。開催のご案内に「またやるみたいね、友達にも声かけて一緒に参加するわ」と嬉しいお声も頂きました。講義と身体機能測定・体操指導を毎回組み合わせ、6月1日、6月15日、7月6日、7月20日の全4回、松江記念病院リハビリテーション室にて開催しました。

- |     |    |                  |      |                    |
|-----|----|------------------|------|--------------------|
| 第1回 | 講義 | 医 師              | 内藤 篤 | 「ロコモティブシンドロームについて」 |
| 第2回 | 講義 | 医 師              | 舟塚雅英 | 「骨折について」           |
| 第3回 | 講義 | 管理栄養士            | 木原直樹 | 「骨を強くする食事について」     |
|     | 講義 | 言語聴覚士            | 舟木 誠 | 「摂食嚥下について」         |
| 第4回 | 講義 | 作業療法士/ヘルスケアトレーナー | 若林祐太 | 「家庭で続ける転倒予防」       |



転倒骨折に至るリスクや、その予防方法を食事や嚥下機能の面からも解説し、参加された皆様には「自分の体を知る」をテーマに身体機能測定を行ったあと、それぞれの体力に応じた筋力トレーニングやストレッチを楽しみながら体験していただきました。歩行補助具の使用による姿勢変化などの体験では、その効果に驚かれ、実際に導入をされた方もいらっしゃいました。5年ぶりの開催に、皆様の笑顔がいっぱいの楽しい時間を一緒に過ごすことができました。ご参加ありがとうございました。

# 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15日(火)から下記の予定でワクチン接種を開始いたします

	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17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)	3,000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・後期高齢者医療保険証・創健会カード	

## 職域・地域での健康づくり

### 7月12日人間ドックの日にあわせて啓蒙活動をおこないました

松江記念病院の人間ドックの特徴《日本人間ドック・予防医療学会の健診施設機能評価バージョン4.0更新認定、人間ドック健診専門医・人間ドックアドバイザー複数在籍》を活かした取り組み《大腸がんの早期発見のために》を紹介しました。



健康支援センターでは人間ドックアドバイザーをはじめ多職種で皆様をご案内します

1954年(昭和29年)7月12日、国立東京第一病院(現在の国立国際医療研究センター)にて初めての人間ドックが実施されました。船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに入るように、人間も定期的にドックに入る必要があるという考えから生まれた言葉といわれています。がんの早期発見、動脈硬化の予防、健康づくりの機会として年に一度は人間ドックを受けていただくことをおすすめします。



## ご存じですか? ナスバ(NASVA)の被害者支援 ～自動車事故の被害に遭われた方々への支援～

自動車事故で重度の被害に遭われると、その後の生活が一変してしまいます。ある日突然大切な人を失ってしまう。また重度の障害を負って不自由な生活となってしまうなど、受入れがたい状況に心が疲れ、途方に暮れる事でしょう。そんな被害に遭われた方々を支援する団体があります。独立行政法人自動車事故対策機構(NASVA)です。

今回はNASVAの活動の一部をご紹介します。

### 1.在宅介護への支援

重度の後遺障害を負って在宅介護が必要な状況になられた方への介護料の支給がおこなわれます。また相談窓口を開設して様々な情報提供がなされています。

### 2.療護施設の設置・運営

適切な治療と看護を受けることのできる病院施設の運営がなされています。

### 3.交通遺児等の生活支援

交通事故で保護者を亡くした児童へ無利子貸付けの他、友の会の運営、交流会の開催がなされています。

### 4.自動車運送業者の運行の完全確保

バス・タクシー・トラック等の自動車運送事業者へ、指導講習や運転者の適性診断・カウンセリング等が行われています。

## あけぼの通信

### リハビリテーション部の取り組み

2020年1月より世界的に拡大した新型コロナウイルス感染症は終息することがなく、ナーシングセンターあけぼのでも、長期にわたってやむを得ずご家族の方の面会を制限してきました。

このような中、ご家族にリハビリテーションの状況や効果についてお伝えしたいと考え、コロナ禍の対応をとりながらではありますが、リハビリテーションのご様子を見学していただく機会をつくりました。見学の際には、現在の身体機能評価や退所後の生活について、リハビリテーション専門スタッフにより説明すると共に、様々なご相談にもお答えしています。

ご家族の方から、『こんなにお母さんが頑張っているとは知らなかった』『リハビリテーションについていろいろ説明を受けて安心した』『家に帰ってからの生活のイメージができた』等の感想をいただき、私たちもとても嬉しく思います。

あけぼのリハビリテーション部 布廣 朋子



# ほのぼの

猛暑と言われた夏も過ぎ、秋冷がさわやかに感じられる季節となりました。秋を感じさせる金木犀の甘くフルーティーな香りがまるで食欲をかき立てるようです。

つばさ入所では、利用者様と職員が協力して季節毎に壁面飾りの作成を行っています。今年の夏は夜空に咲く花火を題材として貼り絵を行いました。折り紙を一つずつちぎってもらったり、しずく型にカットした色とりどりの折り紙を利用者様に選んでもらい、夜空に見立てた黒色の模造紙に貼り付けて行きました。最初は「私は上手く貼れないからいいわ」と言っておられた方も、職員が手を添えながら一緒に行ったり、どの色を貼るのが良いか尋ねると「この色が好き」と言われるなど少しずつ表情もほぐれ一緒に参加されました。季節感を感じて頂ける題材で作品作りを行ったり、完成したときには少しでも達成感を得られるように、利用者様にどういった内容を行ってもらおうと良いのかを考えながら、今後も継続していきたいと考えています。



毎月実施している誕生日会では夏の海を思い出してもらえるように、魚釣りゲームを行いました。釣り竿の先には磁石をつけて、魚たちめがけ糸を垂らして釣り上げられるように手元を少しずつ動かしながら狙いを定めてもらいました。狙ったタイやサンマ、エビやイカなどが釣り上がると、「この魚好きだよ、おいしいが」など釣り上げてからも思い出話や味についての話など、職員との会話に笑顔が多く見られました。



介護医療院宇賀の里つばさでは、その月の誕生日を迎える利用者様をお祝いする「誕生会」や壁面飾りを作る作品作り、抹茶や紅茶などお好きな飲み物を飲んでいただける「和み会」を毎月開催しております。利用者様が楽しく笑顔で過ごしていただけるようにこれからも様々な企画を考えて参ります。



# 栄養だより



秋はきのこやさつまいも、鮭など旬を迎える食材が多く、食欲の秋といわれます。今回はきのこを使ったレシピを紹介します。



※写真はイメージです

## きのこたっぷりミルクカレーうどん

### ★材料(2人分)★

- |                    |                  |     |
|--------------------|------------------|-----|
| ●まいたけ…50g (1/2パック) | ●牛乳…400g         | } A |
| ●しめじ…30g (1/3パック)  | ●めんつゆ(ストレート)…60g |     |
| ●玉ねぎ…50g           | ●カレー粉…6g         |     |
| ●豚バラ肉…70g          | ●顆粒だし…1g         |     |
| ●油…小さじ1            | ●うどん(ゆで)…280g    |     |
|                    | ●小ねぎ…5g          |     |

### ★作り方★

- ① まいたけ、しめじは石づきを落として手でほぐす。玉ねぎは5mm幅の薄切り、豚バラ肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、①を5分中火で炒める。
- ③ 全体に火が通ったらAとうどんを加え、弱火で沸騰直前まで温める。
- ④ ③を器に盛りつけ、小口切りした小ねぎをちらして完成。



## 「写真部よりこんにちは！」



## 季節の風景

### 「朝酌川のコスモス」



毎年秋に川津公民館主催のコスモス祭が開催され、朝酌川河川敷にコスモス畑が広がります。写真展も開催されており、このコスモスと水鳥の写真は公民館館長賞をいただきました。



### 「実るほど頭を垂れる稲穂かな」

稲が成長すると実をつけ、その実の重みで垂れ下がるさまから、『立派な人ほどその姿勢は謙虚である』という意味のことわざです。水田風景をみるとこのことわざを思い出し、自分自身を振り返る日々です。

### 編集後記

暑かった夏も過ぎ秋がやってきました。秋といえば○○の秋と言うように秋と結びつく言葉がたくさんあります。食いしん坊の私は「収穫の秋」「食欲の秋」で新米、サンマ、なす、栗、银杏、梨、りんごなど旬なものに感謝しながらおいしくいただいております。

今年は新たにどのような秋を発見し、どう過ごすのか今から楽しみにしております。

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

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

