



ふれあい

第41号

# やまかみニュース

鳴門山上病院

介護老人保健施設 嵐山荘 やまかみ 訪問看護ステーション

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6265 (代)

■発行■ 医療法人 久仁会  
homepage <http://www.kyujinkai-mc.or.jp>  
E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto:info@kyujinkai-mc.or.jp)

鳴門市地域包括支援センター やまかみ

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

前回、民主党政権に代わり、新しい指標でよりよい方向に日本が向かうことを期待し、いろいろな懸念もくろめて述べさせていたがきましたが、その後の民主党では鳩山首相の資金（お小遣い）問題、小沢一郎幹事長は政治資金や皇室の政治的利用や皇室批判ともとれるような発言など看過できない問題が続き、小沢氏に問しても非常に不信感を抱くのは、あの自民党でもそのような不祥事が起これば自民党内から批判や発言で、小沢氏独裁で民主党といふのは自民党から「自由」を除いただけなのかと思つてしまはず。母親からの贈与が何十億円で何年にわたついても本人が知らなければ追徴などのお咎めがなく、政治的責任もどる必要がない。

いとの解釈は尋常ではなく、政治資金で不動産を購入したり、何億円もの現金を銀行等に預けずタンス預金することはスペース、金額そして時間的に得ないと多くの国民の思うところでしょう。もし本当に家にため込んでいたなら、金塊を金庫に詰め込んでいたの方の恩師と同じ手法ですね。反自民や・自民党による改革を国は選んだはずですが、党を代表する二人の不条理な行動、そしてそれを批判出来ない与党の体制に恐ろしいものを感じだしていることは、明らかです。直近の調査では、民主政党支持32%、小沢氏は、幹事長を辞めるべき36%”、議員まで辞めるべき37%”と急速に支持率低下がでております。皆さんのお意見も近いものでしょ

みんなで  
作りました♪



折り紙細工



ちぎり絵の赤鬼・青鬼

医療法人 久仁会 理事長 山上 久

## 政権交代したけれど、どこへ向かつてゆくの？

## 骨と関節の日

鳴門山上病院 院長 國友 一史

少し遅れてしましましたが、10月8日が「骨と関節の日」ということをご存知ですか？これは日本整形外科学会が、整形外科が行なっている医療の内容をよく知っていただき、骨と関節を中心とした体の運動器官の健康が、体の健康の維持にいかに大切であるかを認識し、日常生活で注意していただきたいと考えて定めたものですが、10月8日になった理由は、秋の体育祭シーズンを迎える、骨の健康を意識するのにふさわしい季節であるということですが、それよりもホネの「ホ」は漢字の十と八に分かれるので十月八日としたとかで、整形外科の先生もユーモアたっぷりです。さて、私たちの身体に最も多く含まれる無機質（ミネラル）はカルシウムで、そのほとんど（約99%）はリン酸カルシウムとして骨や歯などに存在し、残りの1%は血液や体液（汗など）に含まれています。この1%のカルシウムはビタミンと同じような微量成分として使用されますが、尿や汗と一緒に排泄されやすく、少なくなると骨や歯のカルシウムを溶かして補おうとします。このため、骨のカルシウムが減少し、脆く折れやすい、骨粗鬆症と呼ばれる状態になってしまいます。この他にもホルモンや運動不足など、骨粗鬆症の原因は多くありますが日本では野菜や水に含まれるカルシウム量がもともと欧米より少ないこともあります、カルシウム摂取量自身が少ないと指摘されています。日本人成人のカルシウム必要量は1日800mgといわれていますが、実際には約540mgしか摂取できていないとの報告もあります。また、カルシウムの吸収にはその食物中のカルシウムとリンの比率が1対1程度であることが理想的で、リンの過剰摂取はカルシウム吸収を阻害するといわれています。インスタント食品・清涼飲料水・お菓子や加工食品などにはリンが多く含まれており、問題であるとの指摘があります。牛乳には多くのカルシウムが含まれています（200ml 1杯に約200mg、カルシウム/リン比率は1.18）が、チーズにするとさらに吸収が良いといわれています。しかし、カルシウムだけでなく、マグネシウムやリンなどのミネラルも同時に摂ることが必要です。とくにマグネシウムはカルシウムに対して二分の一の量を摂るのが理想ですが、牛乳にはマグネシウムがカルシウムの十分の一くらいしか含まれていません。また、ビタミンKは骨の土台となるたんぱく質で、それにミネラルやカルシウムがくっつき骨を作り、骨の形成自体も助けてくれます。ビタミンKを含む食材にはブロッコリー、小松菜、納豆などがありますが、その中でも納豆と組み合わせるとより効果が得られます。これらの食品の特徴を良く理解してうまく組合せることができます。

昔の日本人は牛乳は飲んでいませんでしたが、骨は頑丈な民族であったといわれていました。日本人は、野菜・味噌や納豆など大豆発酵物、海藻をたっぷり食べることで、カルシウム摂取を行っていたようです。また、日本人が好きな魚には骨に必要なマグネシウムやカルシウムも含まれており、柑橘類と一緒に摂ることにより骨粗しょう症予防効果はさらに効果が高まります。効果的な量は、魚70gを食べてデザートに柑橘類50gといわれています。

## 廃用症候群（disuse syndrome）について

診療協力部 リハビリテーション部門 統括士長 直江 貢

人間の身体的・精神的機能は使わないと衰えて行くことが知られています。

例えば、健康な人であってもベッド上で安静臥床を続けていると、下肢の筋力は1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%も低下すると言われています。

過度の安静や活動性の低い生活を続けていると、体中の関節が硬くなり（関節拘縮）、体を起こそうとすると“めまい”がして（起立性低血圧）座ったり、立ち上がって歩くことができなくなったりします。この他にも『骨が弱くなる（骨粗鬆症）』、『心臓や肺の機能が低下する』、『床ずれ』、『認知症や抑うつ等の精神症状』など多様な症状を呈し、殆どの場合いくつかの症状が相互に影響しあって同時に存在します。これらは『廃用症候群』と呼ばれ、寝たきりになる大きな原因と考えられています。

1日間の安静によって生じた機能低下を回復させるのに1週間かかり、1週間の安静では回復に1ヶ月かかると言われています。特に高齢者では廃用症候群を起こしやすく、一旦起こしてしまうとさらに体を動かさなくなり、それがさらなる廃用症候群の進行を招いてしまう・・・という悪循環に陥りやすくなります。従って廃用症候群の対策としては、予防が何よりも重要です。万が一発生した場合にも出来るだけ早く気付いて、悪循環を断ち切ることがポイントとなります。

そこで、廃用症候群に陥らないための【寝たきり（寝かせきり）ゼロへの10カ条】を紹介します。自分でできることは自分で行い、家事や趣味等の活動を通して生活全般の活性化、社会的活動範囲の拡大を図ることが大切です。リハビリテーション部門では、「廃用症候群を“つくらない・重症化させない・悪循環を断ち切る”」をスローガンとした取り組みに努めています。

### 【寝たきり（寝かせきり）ゼロへの10カ条】

- 第1条 脳卒中と骨折予防は、寝たきりゼロへの第一歩。  
寝たきりは寝かせきりからつくられる。過度の安静は逆効果。
- 第2条 リハビリは早期開始が効果的。始めようベッドの上から訓練練を。
- 第3条 寝たきりの中でのリハビリは食事と排泄、着替えから。
- 第4条 朝起きてまずは着替えて身だしなみ、寝・食分けて生活にメリハリ。
- 第5条 手は出し過ぎず目は離さず・・・が介護の基本、自立の気持ちを大切に。
- 第6条 ベッドから移ろう移そう車いす、行動広げる機器の活用。
- 第7条 手摺りつけ段差無くして住みやすく、アイデア活かした住まい改善。
- 第8条 家庭でも社会でも喜び見つけ、皆で防ごう閉じこもり。
- 第9条 基本で利用デイケア・デイサービス、寝たきり無くす人の輪・地域の輪。
- 第10条

# メタボリック症候群予防と生活習慣改善の提案

診療協力部門 リハビリテーション科 理学療法士 岡本浩美

年末始が近づき、外食や宴会が増える季節となりました。そこで気になるのがメタボリック症候群(以下メタボ)ですが、今回は、一步間違えると命を失うことにもなりかねないメタボを予防するため、問題点の提起や運動方法の紹介をさせていただきたいと思います。

## 【メタボの診断基準】

- ①腰囲が男性85cm以上、女性90cm以上の腹部肥満
  - ②脂質異常150mg/dl以上、かつ/または低HDLコレステロール血症40mg/dl未満の高脂血症
  - ③最高血圧130mmHg以上、かつ/または最低血圧85mmHg以上の高血圧
  - ④空腹時血糖が110mg/dl以上の高血糖
- これらのうち、①の腹部肥満を含めて3つ以上の項目に該当するとメタボと診断されます。

**なんと!!**  
これらの危険因子に当てはまる数が・・・  
 1つ： 心臓病の発症リスクが5倍  
 2つ： 10倍  
 3～4つ： 35倍

にもなるのです。

厚生労働省調査より

代表的な心臓病は数秒で意識を失い、10分以内に絶命するケースが極めて多く、倒れてすぐに救急車を呼んでもらっても間に合わないことも少なくありません。現代はメタボが身近な存在になっており、自分や家族がこのような状況に陥ることも皆無ではないため意識して予防する必要があります。

## 【メタボの予防】

- ①運動  
意識せず楽に行える「ながら運動」を取り入れて、生活そのものを運動の場にしましょう。
- ②食事  
炭水化物・蛋白質・脂質・ビタミン・無機質・カロテンの中から1日30品目以上の食材を食べましょう。
- ③計測  
お腹周りと体重を測りましょう。

## 【ながら運動の紹介】

### 大また歩き

- ・意識してきびきび歩くことで普通歩きの2～2.5倍のエネルギーを消費します。
- ・太ももの裏側・お尻・ふくらはぎの筋肉を使うので、下半身の引き締めにも効果的です。

### 大また歩き



### 大また歩き

・普通歩きの2～2.5倍のエネルギーを消費します。  
・太腿の裏側・お尻・ふくらはぎの筋肉を使うので下半身の引き締めにも効果的です。

### 椅子に座って膝あわせ

- ・太腿の内側の筋肉を刺激する上、姿勢も良くなります。
- ・膝の間にクッションを入れると、力が入りやすくなります。
- ・膝だけを押し合うとX脚の原因にもなりますので、必ず内くるぶしも押し合るようにしてください。
- ・おなかを背中にくっつけるようにへこませ、力を入れることで腹筋運動の効果も得られます。

### 椅子に座って膝あわせ



・椅子に座り、腰痛を軽減して膝の内側の人込み筋膜の内側筋肉をしっかり含めての運動練習です。  
・おなかを使います。太もも筋

「1に運動、2に食事、セルフチェックも忘れない」を合い言葉に、今こそメタボリック症候群予防の第一歩を踏み出すときだと感じます。

# あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました

本年も変わりませぬご指導をいただきますようよろしくお願ひ申し上げます

## 医療法人 久仁会 鳴門山上病院

介護老人保健施設 いこいの家 鳴山荘

鳴山荘通所リハビリテーション ステップ

やまかみ訪問看護ステーション

やまかみ指定居宅支援事業所

鳴門市地域包括支援センターやまかみ

## 社会福祉法人 鳴壽会 養護老人ホーム 鳴愛荘

### 《理念》

『わたしも受けたいケア、  
わたしも利用したい施設。  
わたしたちは、それを目指します。』

### 《目標》

私たちの病院では、

- 1) 患者様を、人生の先輩として尊重します。
- 2) 患者様の選択に基づき、生活の質(QOL)を高めるための医療を提供します。
- 3) 患者様のプライバシーを尊重します。
- 4) 入院中の診療情報や、退院後の保健・医療・福祉サービスの活用方法について、担当職員が充分な説明を行います。
- 5) 他の医療機関とも協調し、最適の医療を提供します。
- 6) 尊厳ある生を全うできるよう、患者様の意志を尊重します。
- 7) 身体抑制をしない看護・介護を行います。
- 8) 24時間いつでも面会を受け付けます。



### 《利用者の権利》

医療機関では、以下のような基本的人権が守られなければなりません。

- ・個人として尊重される権利
- ・人権・信条・性別・社会的身分等によって何ら差別されない権利
- ・快適な衣食住を要求する権利
- ・プライバシーを保護される権利
- ・参政権
- ・信教の自由
- ・学習する権利
- ・財産権

これら的基本的人権が保証された上で、利用者には以下の権利があります。

1. 知る権利
2. 選択・決定の権利
3. 適切な医療サービスを受ける権利
4. 尊厳ある生を全うする権利

この度、師長の異動がありました。看護部長、及び各師長よりご挨拶申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

この度、杉山看護部長の後任として12月21日より看護部長に就任いたしました。「山上病院に入院して良かった」と思って頂けるように、質の高い看護サービスを提供し、明るく、魅力ある病院を目指し、微力ですが努力してまいります。今後ともよろしくお願ひします。



看護部長 黒瀬 先子

新年あけましておめでとうございます。

一人でも多くの患者様が在宅復帰していただけるようスタッフ一同頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。



2東師長 下岡 和美

新年あけましておめでとうございます。

医療療養病棟として個々の患者様の状態に応じて対応し、「わたしも受けたいケア」を提供できますようスタッフと共に誠心誠意、頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。



2南師長 林 喜代美

新年あけましておめでとうございます。

本年も明るく家庭的な元気な介護病棟を目指して、スタッフ一同と共に頑張っていきたいと思います。宜しくお願ひいたします。



3西師長 橋本 弘子

新年あけましておめでとうございます。

在宅での生活、療養に少しでも力になりたいと思っています。退院後の健康管理、リハビリ、入浴などご相談下さい。本年もよろしくお願ひします。



やまかみ訪問看護ステーション

大浦 尚代

あけましておめでとうございます。

今年もスタッフ一同、笑顔であたたかいケアを目指して頑張ります。よろしくお願ひします。



1病棟師長 木内 美紀子

新年あけましておめでとうございます。

この度、2西病棟の師長になった川北香織です。鳴門山上病院に就職したときには「20歳です！」と初々しく挨拶したことを思い出しています。(私にも、若く、ヤセてた頃が・・・)あれから18年、先輩看護師、ソワニエさんに色々教わり、助けられながら、山上病院で成長させていただきました。H22.1月からの病棟編成で2西病棟は51床となります。大変なことが多いと思いますが、職員一丸となって、助け合い、明るく「私も受けたいケア」を目指していくよう頑張っていきたいと思いますので、今後ともよろしくお願ひ致します。



2西師長 川北 香織

新年あけましておめでとうございます。

「優しい声かけ」を目標に、明るく、楽しい介護病棟を目指し、スタッフ一同頑張ります。今年もよろしくお願ひします。

3東師長 中内 敏子



新年あけましておめでとうございます。

老健「鳴山荘」では、ご利用者様が安全で楽しく生活を送って頂けますよう「心」を添えた介護を提供したいと考えています。本年もよろしくお願ひします



老健師長 西村 節子

# 院内イベント 盛りだくさん!!!



レクリエーション委員会



いこいの家 鳴山荘

12月10日に鳴山荘で餅つき大会が行われました。杵と臼を使っての昔ながらの餅つきを行いました。男性スタッフが力強く次々と餅をつきあげていきます。男性スタッフ以上に力強くつきあげいたのは女性スタッフで、ついている光景を見ていた入所者様からは『おお』と言う大歎声とともに大きな拍手がおこりました。保育所の子どもさんの参加もあり子供達が杵を持って餅をついているとあまりの可愛らしさに皆さんの顔がニッコリされていました。

あんこが入った白餅や芋餅を美味しそうに幸せそうな表情で食べられていまし

## 老健餅つき大会



ステップ



12月10日、恒例の餅つき大会が行われました。利用者の皆様と共に、杵でついで餅を切っては丸め、切っては丸めてできがあり。皆様、柔らかくて、甘すぎず、とても美味しいと好評でした。  
昔ながらの臼と杵を使っての餅つきに「懐かしいな」と昔はこうしてしょったなあ」と会話がはずみ、慣れた手つきで、次々とお餅を丸める姿はとても頼もしく見えました。  
また、来年も楽しい餅つきをしまじようね。

## ステップ餅つき大会



安らぎのある、のんびりとした家庭を築きたいと思います。

福田 雅彦さん（リハビリ）  
奥様 仁美さん  
入籍日 平成21年9月11日



福岡 宏子さん（包括センター）  
（旧姓 井口）  
旦那様 達也さん  
挙式日 平成21年11月12日



幸せな家庭を築きたいです。



上岡 弥生さん（薬局）  
（旧姓 敷島）  
旦那様 正典さん  
入籍日 平成21年7月1日



熊野 晶子さん（薬局）  
（旧姓 花棚）  
旦那様 誠美さん  
入籍日 平成21年11月9日

今ままの二人で笑顔の絶えない家庭を築いていきたいと思います。



楽しく温かい家庭を築いていきたいと思います。



前号掲載の生藤さんの子供さんの名前に誤字がありました。訂正してお詫び申し上げます。

**生藤 大侍くん**



## 赤ちゃんが生まれました

お名前 田村 凌誠くん

生年月日 平成21年10月17日  
お母さん 田村 陽子（医事課）

☆ママより一言  
元気に育ってね♪♪♪



# 車いす寄贈



平成21年12月4日(金)に北灘東小学校の4年生の生徒さん6名が車椅子の寄贈に来てくださいました。

北灘東小学校のみなさんには、2年前にも車椅子を1台寄贈していただき、大切に使わせてもらっています。

今も、全校生徒の皆さんをはじめ先生方、保護者の方々が3年間に渡り、約800kgのアルミ缶を収集されこの車椅子を寄贈して下さった事を教頭先生からお伺いました。アルミ缶の量は想像もつかない程多かったのではないかと思われます。生徒の皆さんがあそ懸念アルミ缶を集めている姿を思うと本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

利用者の皆様と共に大切に使わせて頂きました。北灘東小学校の皆さん本当に有難うございました。

## ねぎとろつみれ汁

材料(2~3人分)

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| ねぎ | よぎ・ | 15  |
| だい | よう・ | 0   |
| し  | こ   | m g |
| よう | 酒   | 2枚  |
| ゆ  | 塩   | (大) |
| 酒  | 少々  | 3枚  |
| 塩  |     | 3コ  |
|    |     | カツブ |
|    |     | 3と1 |
|    |     | / 2 |

作り方

1  
ねぎは5cm長さに切り、縦に切り込みを入れて芯を取り出し、芯を水で洗って水をきる。  
芯はみじん切り、水をきる。  
2  
しょウがんはみじん切りで水をする。  
3  
粗し、刻む。  
4  
ぎざくろにみじん切りのねぎを加えて混ぜる。  
5  
じくを一口3大さじ2杯の材料を1/3分間煮る。  
6  
大を入れて3塩の小梅干を干しぶしに煮る。  
7  
白ねぎを2杯の水を加えて混ぜる。  
8  
白ねぎを2杯の水を加えて混ぜる。



## 川柳の会

生かされてひとどしのあれ  
友の心と秋をもらはむ  
夢をさがして一步二歩ゆく

絵手紙に描かれているからすうり

西谷 喜代美



あけましておめでとうございます。  
さて、1年の計は元旦にあります  
ますが、みなさんは今年の目標をたて  
られたのでしょうか? わたくしめよは  
「抗菌化学療法認定医」をとつてみよ  
うかななどと考えております。実は昨年  
の目標でもあったのですが、半年間目  
標を立てず、7月になつてから取得せ  
ませんでした。やっぱり目標は元旦に決め  
ないとあかんのやない、というところ  
です。もしも取得できたら、3年後  
には「抗菌化学療法指導医」に挑戦して  
みようとかなり無謀なことを考えてお  
ります。無事に取得できたら、本紙面上で発  
表しますので、よろしくお願ひします。

木村 健二

## 院内行事予定

平成22年2月予定  
平成22年4月予定

詳しくは院内ポスターをご覧下さい

## 編集後記