



ふれあい

第50号

やまかみニュース

鳴門山上病院

介護老人保健施設 嶋山荘 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-imc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-imc.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

改正介護保険法について

医療法人 久仁会

山上 敦子

大震災発生後100日以上たった。しかし、政治が不安定で復興は進んでいない。そのなか、6月15日に「介護サービスの基盤強化のための介護保険法等の一部を改正する法律」が成立した。この法律のポイントについて考察する。

①介護療養病床の廃止は6年延期

2006年度の医療制度改革で2011年度末までに全廃が法律で決まっていた介護療養病床は、同法律の成立により既存病床に限って2018年3月31日まで存続が可能になった。介護施設への転換がほとんど進まない現状や転換意向調査の結果から2011年度末での廃止は困難との結論となった。ただ、厚労省は将来的に介護療養病床を廃止するという方針は維持している。

②介護職の痰吸引・経管栄養

2012年度から医師・看護師との連携を前提に、研修を受けた痰吸引と経管栄養の実施を認める（医療機関は除く）。研修の具体的な内容は「介護職員等による痰の吸引等の実施のための制度のあり方に關する検討会」で決められる。この件は①と関係している。社会保障審議会介護給付費分科会にて日医の委員が「医療施設・介護施設の利用者に関する横断調査」の結果から介護療養病床での経管栄養の実施割合が36.8%と多いことに着目し、「常に医療行為が必要な利用者を老健施設でみるのには理由がないのではないか」と介護療養病床の転換施策に懸念を示したが、厚労省は「痰の吸引等を介護福祉士等で対応できるように法改正している」と答えており、②のことは介護療養病床廃止への準備といえる。

③介護福祉士の資格取得方法の見直しを延期

施行が2015年4月に延期。

④24時間対応の「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」

重要な要介護者の在宅生活も24時間365日支えるサービス「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」を創設する。

⑤情報公表制度は年1回の調査義務を撤回

⑥複合型サービス

医療ニーズの高い利用者に対応すべく、小規模多機能型居宅介護と訪問看護の併設を主に想定した複合型サービスも新たなサービス類型として創設する。当面はこの2サービスの組み合わせだが、今後はその他の居宅サービス同士の組み合わせ也可能となる予定。

⑦介護予防・日常生活支援総合事業

要支援者・介護予防事業対象者に介護予防サービスなどを包括的に提供する「介護予防・日常生活支援総合事業」を創設する。ケアマネジメント・介護予防・生活支援の実施を必須条件に、市町村が地域の実情にあわせて家事援助や機器訓練など介護保険の予防給付と、見守り・配食サービスなどの保険外サービスをあわせて1つのパッケージとして提供できる制度。従来の予防給付も継続するため、実施は市町村の手あげ方式とするとのこと。これは要注意かと思う。「市町村の判断」となるため、市町村間のサービス格差が問題になるであろうし、穿って考えると、以前にも介護給付費分科会で話題になった「予防給付を介護保険から外す」という案とリンクするのかと思われる。

⑧財政安定化基金取り崩しで保険料の上昇緩和

この法律の基本理念は、高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取り組みを進めることである。「地域包括ケアシステム」の理念に異論ははさまない。ただ、理想は施設でも在宅でも本人・家族の望む形の介護が選択できるシステムではなかろうか。

当法人の進む方向としては、介護療養病床はひとまず6年間の猶予期間ができたので、新病院について耐震・津波対策のみでなく、エネルギー問題についてもじっくりと考えていきたい。震災後「価値観」も変化した。消費税の問題もあり、頭が痛いが、みんなの知恵を集めたい。

※「地域包括ケアシステム」とは、ニーズに応じた住宅が提供されることを基本とした上で、生活上の安全・安心・健康を確保するために、医療・介護・予防のみならず、福祉サービスを含めた様々な生活支援サービスが日常生活の場（日常生活圏域）で適切に提供できるような地域での体制と定義する。その際、地域包括ケア圏域については、

「おおむね30分以内に駆けつけられる圏域」を理想的な圏域として定義し、具体的には、中学校区を基本とする。

(地域包括ケア研究会報告書より)

食事療養 Part. II

☆鉄欠乏性貧血の改善と予防

鉄欠乏性貧血の原因

- ・月経により血液を失う女性に多い
- ・妊娠・授乳中に、胎児・母乳に鉄分をとられて鉄分不足になる
- ・子宮筋腫等で不整出血や過多月経がある場合
- ・他の病気で慢性的に出血している場合
- ・食事からの鉄分の摂取不足



鉄欠乏性貧血の症状

- | | |
|----------------------------|-----------|
| ・動悸、息切れがする | ・疲れやすい |
| ・体がだるい | ・顔色が悪い |
| ・頭痛、頭重感 | ・まぶたの裏が白い |
| ・爪が薄く割れやすい、外側に反り返る | |
| ・舌の味蕾がなくなつてツルツルになり、食べるとしみる | |
| ・口角炎ができる | |
| ・ものが飲み込みにくくなる | |

進行したときの症状

効率よく摂取しましょう

★ 3食の食事でこまめに摂る

鉄が1回に吸収できる量は決まっています。
1日3回でこまめに摂るほうが望ましいです。

★ 吸収率の高いヘム鉄を摂る

鉄には、動物性食品に含まれる『ヘム鉄』と、植物性食品に含まれる『非ヘム鉄』があります。

ヘム鉄吸収率 : 23~28%

非ヘム鉄吸収率 : 1~5%

★ 鉄を多く含む食品

動物性食品 → 赤身肉、レバー、あさり等

植物性食品 → 大豆、大豆製品、穀物、野菜、海藻等

★ 鉄の吸収を助ける食品と食べ合わせる

たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けます。

非ヘム鉄の食品は、肉や魚と一緒に食べたり、ビタミンCの多い食品と一緒に摂るようにしましょう。

★ 鉄の吸収を妨げる食べ合わせを避ける

タンニン、フィチン酸、食物繊維は鉄の吸収を妨げます。

コーヒー等は食間に飲むと良いでしょう。

タンニン ⇒ コーヒー・緑茶・紅茶・烏龍茶

フィチン酸 ⇒ 玄米・ライ麦パン

※最近の研究では、鉄吸収が遅延するものの、

最終的な吸収率は変わらないという説もあるようです。

非ヘム鉄も食べ合わせで吸収率を上げ事が可能



タンニンが少ない飲み物
麦茶・そば茶・番茶・ほうじ茶
豆茶・マテ茶・はと麦茶

フィチン酸は主に穀類の外皮などに含まれています。玄米や豆類を皮ごと食べることによっても多く摂りすぎてしまいますが、主食が玄米という方は、たまに白米を食べたり、豆もよく噛んで食べることによりフィチン酸による弊害を抑えることができます。

☆レバニラ炒め

材料

鶏(或豚) レバー	200g
塩	小さじ1
牛乳	レバーが漬かるくらい
もやし	300 g
ニラ	1束(3cmくらいに切る)

【レバーの下味】

しょうゆ・酒	各大さじ1
しょうが(チューブ)	2cmほど
※片栗粉	少々

【味付け】

しょうゆ・酒	各大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	大さじ1
にんにく(チューブ)	1cmほど



【作り方】

1. レバーは食べやすい大きさに切って塩をふり、牛乳に30分程漬けておきます。
水でよく洗い水分を切ります。
2. 1を合わせた下味に10分漬けます。
3. キッキンペーパーで余計な水分を取り※片栗粉を適量まぶします。
4. 2をこんがり焼きます。この時は中までしっかり火が通ってなくても大丈夫です。
5. 3にもやしを加え蓋をして少しシャキシャキ感が残るまで蒸す。その後にニラも加えて炒める。
6. ニラがしんなりしたら味付けの調味料を加え、混ぜ合わせ完成です♪

学会発表

※徳島県老健大会



・入所者様の日常生活を見つめ直して ～転倒カレンダーを使って～

川見 晃子 (介護福祉士)

※徳島県慢性期医療大会

・いち早く患者のもとへ ～申し送り業務の効率化を図り得たもの～	吉村 隆靖 (看護師)
・褥瘡ゼロまでの取り組み	森本 奈緒美 (介護福祉士)
・医薬品安全性情報の共有による患者安全への貢献 ～医薬品安全管理委員会の活動～	青山 智子 (薬剤師)
・神経線維腫I型に由来する呼吸機能障害を呈した1症例に対する腹部筋力強化の有効性について	高橋 昌弘 (理学療法士)
・高栄養流動食パックタイプ導入について ～アンケート調査より～	佐古 はるか (管理栄養士)
・在宅復帰につなげるための支援 ～事例を通して見えたこと～	市橋 和喜 (社会福祉士)

※第2回アジア慢性期医療学会

・力発揮レベルが小脳振戦と知覚運動制御による力の変動に与える影響 ～慢性期における脊髄小脳変性症の一症例～	佐々木 寛和 (作業療法士)
--	----------------

※第19回 日本療養病床協会全国大会 札幌大会

・高齢者に励みと癒しを ～化粧療養を継続して～	中川 多佳子 (看護師)
・転倒防止に対する薬剤師の取り組み ～睡眠薬・抗不安薬と転倒転落の関係性についての調査～	大森 章子 (薬剤師)
・神経線維腫I型に由来する重度の呼吸不全患者への在宅リハビリテーション ～腹部筋力強化の有効性について～	高橋 昌弘 (理学療法士)
・高栄養流動食パックタイプ導入について ～アンケート調査より～	佐古 はるか (管理栄養士)
・在宅復帰につなげるための支援 ～事例を通して見えたこと～	市橋 和喜 (社会福祉士)



去る5月18日、恒例の防災訓練がありました。

当初、防災ヘリ「うずしお」がやってくる予定になっていましたが、ヘリコプターを飛ばす際には、周辺のみなさんにあらかじめ周知しなければならない（騒音のため）という決まりがあったそうで、やむなく中止となりました（個人的には無理と思っていましたが）。代替案として新型の起震車が来るることになっていたのですが、県に1台しかないといため予約がとれず、また煙体験ハウスに変更となりました。

いつものように火災報知器が作動、出火場所の確認後に避難放送を発令しました。今回も5分以内に集合できましたが、実際の災害時には何倍何十倍の時間がかかると想定されます。あわてず焦らず迅速に避難および避難誘導を行いましょう。

今回は消火器訓練と煙体験の間に放水訓練をはさみました。「火事だーっ！」の叫び声とともに火点にむけて水（本物は消火液）を噴出させます。この時、圧力でホースがはねることがあるので、しっかりとホースの先端を把持ましょう。

今回は放水訓練時、筒先は遠慮させていただきました。消火栓を使用しなければならない時には、少しホースをたてるませて、筒先を持つときは腰を落として、筒先を下に押し下げるよう持って放水します。ただし、消火栓を使用すると大量の水が放水されます。消防本部・消防団の水圧ほどではありませんが、場合によってはガラスを割ることもできます。火災保険に入っていても、放水に伴う損害は補償されないかもしれません。また、消火栓を使用しなければならないほどの火災では、やはり専門家の出場が必要です。危険を感じた場合には、すみやかに撤退しましょう。

煙体験ハウスはただ内部を通過するだけですが、実際に視界が失われるのを体験できます。人体に有害な煙ではありませんが、実際の火災ではいろいろな物から有毒ガスができます。できるだけ身をかがめ（大抵の煙は上にのぼります）、ハンカチなどで口と鼻を保護しながら移動しましょう。

東南海・南海地震は今日起ころうかもしれません。日頃から避難場所、非常食など身を守る努力をかかさないようにしましょう。

次回11月は新型起震車の予約を入れてあります。

本職の様な気がする 木村健二

防災訓練





Happy Birthday



去る6月23日・24日
と「通所リハビリテーション・ステップ」の利用者様の合同誕生会が開かれました。ご自慢のカラオケあり、マジカル・モリダンスあり、阿波踊りありの楽しい一時を過ごされました。

みなさん、おめでとうございます。

その後、パンティーストッキングを2人が頭にかぶり引っ張り合いをし脱げた方が負けというゲームをしたり、スタッフによる踊り会で、大いに盛り上がりとても楽しい誕生会でした。

私達老健では、入所者様に笑顔が絶えないよう職員一同ケアをさせて頂いております。

朝のラジオ体操から団体操まで、お時間が有れば一度5階へ遊びにいらして下さい。お待ちしております。

ステップ誕生会

老健誕生会

平成23年4月21日に3月4月生まれの入所様16名の誕生会を行いました。

お一人お一人にスタッフがメッセージ

を読み、プレゼントをお渡しました。

その後、パンティーストッキングを2人が頭にかぶり引っ張り合いをし脱げた方が負けというゲームをしたり、スタッフによる踊り会で、大いに盛り上がりとても楽しい誕生会でした。

私達老健では、入所者様に笑顔が絶えないよう職員一同ケアをさせて頂いております。

朝のラジオ体操から団体操まで、お時間が有れば一度5階へ遊びにいらして下さい。お待ちしております。



平成23年6月16日にいこいの家鳴山荘で5、6月生まれの方の誕生会が開催されました。6名の方がお誕生日を迎えるました。お誕生者の方には職員より写真付きのメッセージカードとプレゼントが贈られ「ありがとうございます」と笑顔で受け取られていました。

今回は職員によるマジックショーやありました。ロープやハンカチを使つた物など数多くの手品が披露されました。種も仕掛けも無い帽子?にハンカチをかけおまじないをすると帽子の中で何やら動き出します。ワン・ツー・スリーでハンカチを取るとなんと鳩が出てきました。皆さん大きな拍手と歓声があがりました。

おやつはケーキとリンゴジュースを頂きました。

いこいの家 鳴山荘



七夕まつり



7月2日(土)に、今年も廣山会の皆様の慰問があり、七夕祭りが盛大に開催されました。

七夕の日は、織姫と牽牛が1年に一度逢うことを許された日です。近年、雨の七夕が続いてますが、雨で銀河を渡れない時でも、鵠は翼を広げ橋となつて渡してくれるそうです。

今年も廣山会の皆様による趣向を凝らした演奏に、患者様・入所者様全員が素敵な笑顔を見せてくれました。また、懐かしい曲の音色には一緒になつて口ずさみ、手拍子を打つ姿もありました。本当に楽しい一時を過ごす事ができました。ありがとうございました。



サルコペニア（加齢性筋肉減少症）について

リハビリテーション部門 総括士長 直江 貢

平成18年に内閣府が行った『高齢者の生活実態等に関する意識調査結果』によると、高齢者の日常生活の中での心配ごとは『健康や介護』に関する事が多くを占めています。

一方、厚生労働省が平成19年に行った『国民生活基礎調査』によると、介護が必要となった理由は、①脳血管疾患23.3%、②認知症14%、③高齢による衰弱13.0%、④関節疾患12.2%、⑤転倒・骨折9.3%と報告されています。

これらのことから、要介護状態にならないためには、①脳血管疾患の予防（生活習慣病予防）と②高齢化による衰弱や関節疾患、転倒による骨折等の予防に繋がる体力強化が大切になります。

本誌においても、既刊号で『ロコモティブンドローム』や『脳卒中』などをとりあげ、その予防の重要性を強調してきました。

今回は、最近見聞きする機会が多くなっている『サルコペニア』について概観します。

高齢になると、誰でも筋肉の減少や筋肉の衰えを自覚するようになり、「年だから・・・」とあきらめてしまいがちです。高齢期におけるこの筋肉の減少や機能低下はサルコペニア（加齢性筋肉減少症）と呼ばれ、外出する頻度が少なくなったり、転倒や骨折の危険性が増し、自立して日常生活を送ることが難しくなる可能性が高くなっています。

サルコペニアの予防や改善には、運動と栄養の効果的な組み合わせが欠かせません。

運動は、一人ひとりの筋力や運動機能の状態に応じた、安全かつ効果的な筋力トレーニングの実施が重要です。栄養面では特に肉、魚、卵や牛乳などの良質のたんぱく質を豊富に含む動物性たんぱく質食品の積極的な摂取が厚生労働省などからも推奨されています。

動物性たんぱく質食品と同様に、栄養面からサルコペニア対策として注目されているのが、アミノ酸の利用です。アミノ酸は筋肉のたんぱく質を構成している栄養素ですが、その中でも分岐鎖アミノ酸（BCAA）は筋肉に多く含まれている成分であり、筋たんぱく質を作り出しやすく壊れにくくする働きがあることが知られています。

このため最近は、BCAAを含む必須アミノ酸（カラダで作り出すことができないので、食事からとる必要があるアミノ酸）の摂取が、サルコペニアを防ぐ上で有用であることがだんだん明らかになってきています。

高齢化社会の進展の中、世界各国において高齢者の体力低下・筋力低下が日常生活（ADL）や生活の質（QOL）に大きく影響し、さらに要介護状態になる危険性も高まることから注目を集めています。

体を動かして体力の維持・向上を図り、栄養摂取にも気をつけて健康長寿を目指しましょう。

新入職員紹介

①氏名 上井登志子
②配属部署 外来
③資格 准看護師
④出身地 香川県
⑤自己PR

すっかり様変わりした山上病院で10年ぶりに再出発することとなりました。当時若かった私も、今ではおばちゃんになりましたが、気持ちはまだまだ昔いつもりです。前向きに明るく接していくならと思つております。よろしくお願いします。



①氏名 大谷知子
②配属部署 薬剤科
③資格 薬剤師
④出身地 徳島県
⑤自己PR

早く患者さんの顔と名前と薬を覚えたいと思います。よろしくお願ひします。



①氏名 白堀美紀
②配属部署 3西病棟
③資格 看護師
④出身地 徳島県
⑤自己PR

以前は徳島市内の病院で医療養護型、回復期リハビリテーション病棟で働いておりました。これからも謙虚さを忘れないで、経験を生かし、持ち前のバイタリティでチャレンジしていく所存です。よろしくお願ひします。



①氏名
②配属部署
③資格
④出身地
⑤自己PR

①氏名 浅野弘子
②配属部署 2東病棟
③資格 看護師
④出身地 徳島県
⑤自己PR

患者様に喜んで頂ける様に頑張って看護します。



①氏名 岡田涼子
②配属部署 2東病棟
③資格 介護福祉士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

患者様に安心していただける介護福祉士を目指し頑張りますので、よろしくお願ひします。



①氏名 田川真紀子
②配属部署 ステップ
③資格 介護福祉士
④出身地 広島県
⑤自己PR

利用者の皆様に楽しんで過ごしていただけるように頑張ります。よろしくお願ひします。



①氏名 細川和共
②配属部署 ステップ
③資格 ヘルパー2級
④出身地 徳島県
⑤自己PR

高齢者がとても好きです。心のこもったケアを心がけ仕事をあたります。よろしくお願ひします。



①氏名 林 亜希子
②配属部署 老健
③資格 医療事務
④出身地 大分県
⑤自己PR

利用者様が穏やかに過ごせる様にいつも笑顔で接することを心がけています。医療、介護の事もこれからもっと勉強していくこうと思っていますので宜しくお願ひします。



①氏名 矢野宏宣
②配属部署 ステップ
③資格 ソニエ
④出身地 徳島県
⑤自己PR

利用者様にくつろいでいただける雰囲気作りを心がけています。よろしくお願ひします。



①氏名 山口大輔
②配属部署 3西病棟
③資格 介護福祉士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

今年専門学校を卒業し、介護福祉士の資格を取得しました。初めて介護の仕事をさせさせていただきますが、患者様が信頼される介護が出来るよう一生懸命に頑張りますので、よろしくお願ひします。



①氏名 後藤早智
②配属部署 2南病棟
③資格 介護福祉士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

いつも利用者さんの気持ちに寄り添い、一人一人にあつた介護が提供できるようまたえがおの絶やかな職種でありたいと思っています。一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。



①氏名 谷村典哉
②配属部署 リハビリ
③資格 作業療法士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

4月1日よりリハビリテーション科に配属になりました。昨年までは07として、淡路島で働いていました。まだまだ経験が浅く不慣れなことが多い為、ご迷惑をおかけする事は思いますが、精一杯頑張っていこうと思いまでの、よろしくお願ひいたします。



①氏名 森拓也
②配属部署 リハビリ
③資格 作業療法士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

まだまだ病院に慣れてなく、右も左もわからない状態ですが、一日でも早く病院に慣れ、患者様にとってよりよいリハビリを提供できるよう頑張っていきますので、ご指導の程よろしくお願ひします。



①氏名 藤井峰生
②配属部署 リハビリ
③資格 作業療法士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

昨年まで、岡山で居ました。地元の徳島に帰ってきて、これからも頑張ろうと思います。



①氏名 山田梨絵
②配属部署 リハビリ
③資格 言語聴覚士
④出身地 徳島県
⑤自己PR

まだまだ未熟な私ですが、毎日の訓練を通じて患者様の心に寄り添えるSTになりたいと思いまます。よろしくお願ひします。





**濱田 圭司さん
香織さん** 旧姓(廣田)
挙式日 平成23年3月26日



どうぞ よろしく♪



小川 星愛ちゃん
平成23年2月15日生まれ
お父さん (リハ 小川 聰)さん

せなちゃんより一言♪
パパ だあへいすき♪(*^_^*)
らぶ ちゅうにゅう♪



渡辺 純愛ちゃん
平成22年10月5日生まれ
お母さん (老健 渡辺 ゆり香)さん

ママより一言♪
やんちゃんな純愛ちゃん (> o <)
女の子らしく成長してね。

合格 おめでとう!!

働きながら、キャリアアップの勉強をして、合格された皆さんです。
おめでとうございます。

介護支援専門員

・藤田 恵子

言語聴覚士

・山田 梨絵

准看護師

・佐野 いずみ
・鈴木 恵

介護福祉士

・井端 麻子
・柴田 康代
・斎藤 香
・串 容子
・岡田 涼子
・後藤 早智
・山口 大輔

川柳の会

・旅に出で水筒かけて歩く吾子
可愛くもあり頼もしくもあり

・帰るねと差し出すその手暖かく
思わず涙頬に伝わる

・山上の居心地の良い接待に
日本一だと一人ほほえむ
木村 信子

・松林月の明かりに汐風が
時を忘れて友と語らう

・みどりの日 スズランの葉の景にしみる
・せせらぎに あじさい低く 雲高し
ハマナス

みなさんは火災報知器の設置はおすすめでしょうか? 6月1日から家庭用火災報知器の設置が義務づけされました。今とのところ罰則等はありませんが過去の事例の統計で火災報知器の設置された家庭と、設置されていない家庭との差がみられたのです。火の始末をきちんとしていく中、漏電などから火災が発生する危険性は常にあります。それが夜間であれば、気がつく間に脱出口がなくなってしまうこともあります。またの方も早めに設置しましょう。なお階段・寝室への設置が有効です。自然災害以外にも災害はおこります。回避可能な危険は極力排除しましょう。

やつぱり消防が好きな 木村健二



誕生会お祝い弁当

- ・かつお飯
- ・コロッケ、海老フライ(ブロッコリー添え)
- ・白菜の酢の物
- ・びわ、さくらんぼ
- ・桜漬け



【7月のイベント食】

七夕行事食

- ・ゆかりご飯
- ・七夕ソーメン
(えび、オクラ、星形人参、錦糸卵、すだち)
- ・かにときゅうりのサラダ
- ・なすの肉味噌田楽
- ・スイカ
- ・七タイベントカード



エームサービス(株)

人生には、いろいろな分岐点が存在します。たとえば、明日の朝が最も多く、ついでいるものも分岐でします。その時に、その場で最も良いと思われる選択を繰り返していいのです。一旦脱線したら元に戻るための分岐を探すのは困難かもしれません。しかし、最も大切な「良かつたなあ」と思える選択を

編集後記

ご案内

なつまつり
8月27日(土)

敬老会

9月中旬

詳しくは院内電子黒板

ターコイズ下さい

わかる人にはわかる
木村健一