



ふれあい

第52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-mc.or.jp>
E-mail 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

2012年の私たち

医療法人 久仁会 理事長 山上 久

2012年、医療法人久仁会・社会福祉法人鳴寿会が進化します。

ダーウィンの名言「最も強いものが生き残るのではなく、最も賢いものが生き延びるのでもなく、唯一生き残るのは変化できるものである」・・・私たちは勇気を持って変化、進化していきます。

少子高齢化、東日本大震災、欧州危機等私たちを取り巻く環境は非常に厳しいものになっています。とりわけ私たちの命と生活を守る社会保障の問題は待ったなしです。今、野田総理は「社会保障と税の一体改革」に不退転の決意で臨むと言っています。小宮山厚生労働大臣も「後世への付け回しをやめる」と強く言っています。1人の高齢者を何人の現役で支えるか・・・1985年5.9人であったのが、2011年に2.5人になりました。2025年には1.8人になると推測されます。今、鳴門市でも高齢化率は既に26.0%になっています。平成26年には29.2%になるそうです。この人口問題は現実なのです。そして、この改革は私たちの医療・介護事業の経営・運営に大きな影響を及ぼします。

これらの将来像を考え、現在のニーズも見、私たちの特長も熟慮し、私たちは慢性期医療に特化の道を選びました。平成23年12月から鳴門山上病院280床のうち、医療療養91床、回復期30床、介護療養159床となっています。これを平成25年夏を目指し、介護療養病床159床のうち80床を特別養護老人ホーム（特養）に転換します。この特養は社会福祉法人鳴寿会で運営します。転換は国の「介護療養病床の廃止に伴う転換施策」によるものですが、私たちはより積極的に考え、グループ内のサービスの多様化ととらえています。特養では個室ユニットケアを採用し、主に認知症の方に対応していくこうと考えています。この転換は第1弾であり、その後は残りの病床をフレキシブルに構成し、建物も更新します。

医療技術は進歩します。ロボットやICTなどの技術も進歩します。国際化します。想定外のことにも起こります。これらを取り入れ、乗り越え、進化していきたいと思っています。どうか私たちの進化を応援してください。



地震体験車 防災すだちくんをお借りして防災学習をしました。

震度2~7の地震を体験でき、関東大震災（1923年）や阪神・淡路大震災（1995年）など過去の大地震をはじめ、今後発生する可能性が高いとされる東南海・南海地震（M8.6）の揺れの恐ろしさも体験できます。

体験した揺れが実際に起こった時に、訓練時のような対応が出来るよう職員の皆さんも真剣に取り組んでいました。



防災訓練
S起震車体験



新年明けましておめでとうございます。	新年あけましておめでとうございます。	新年明けましておめでとうございます。
昨年1月2日より39床介護病棟に編成されました。患者様が安心・安楽に療養していただけるよう、笑顔を忘れず心からのケアを大切に、スタッフ一同頑張ります。今年もよろしくお願い致します。	医療療養病棟として安心して療養できる環境作りと、思いやりのあるケアを提供できるようスタッフ一同力を合わせて頑張っていきたいと思います。本年もよろしくお願いします。	一般病棟から医療療養病棟へと変わり、慣れない部分もありますが、事故防止に努めています。笑顔と優しいケアを心がけ、スタッフ一同頑張りたいと思います。よろしくお願いします。
2南病棟スタッフ一同	2西病棟スタッフ一同	2東病棟スタッフ一同
新年あけましておめでとうございます。	新年のお慶びを申し上げます。	新年明けましておめでとうございます。
利用者様が可能な限り自宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことが出来るように、職員一同、笑顔で心を込めてケアさせていただきます。今年もよろしくお願いします。	今年も、利用者様・御家族様から愛され安心信頼される老健施設を目指して職員一同頑張ります。	家庭のような温かいケアを目指し、スタッフ一同頑張っています。毎日、患者様の笑顔がみられるように看護・介護に取り組んでいきたいと思います。今年もよろしくお願いします。
通所リハビリテーション「ステップ」スタッフ一同	いこいの家鳴山荘 スタッフ一同	3東病棟スタッフ一同
あけましておめでとうございます。	明けましておめでとうございます。	新年明けましておめでとうございます。
1月1日付で病棟再編があり各部署とも大変だと思いつつ、患者様優先の気持ちで協力していきたいと思います。今年もよろしくお願いします。	今年も他部門とのコミュニケーションを密にしながら、正確・迅速なデータ送りを心がけ、患者様のお役に立てるよう頑張ります。	今年も患者様に寄り添う心を持ち続け、安全な薬剤管理に取り組んでいきたいと思います。今年は薬剤科のスタッフも全員そろい、今までに増して活気ある年になります。薬剤師として研鑽を積み、チーム医療の一員として頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。
放射線科スタッフ	検査科スタッフ一同	薬剤科スタッフ一同
あけましておめでとうございます。	あけましておめでとうございます。	新年おめでとうございます。
在宅での療養や介護に不安なとあれば、いつでもお声をかけてください。利用者様のお役に立てますよう頑張ります。	本年度は、医療・介護と高齢者を取り巻く環境が一段と厳しくなって来るであろうと思われますが、“鳴門市の相談窓口”としてスタッフ一同、一丸となり事業を実施していきますので、よろしくお願いします。	今年も他部門との連携を図り、患者様に安心して受診して頂ける外来を目指し、地域の皆様が在宅生活を継続できるよう働きかけていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。
やまかみ訪問看護 ステーションスタッフ一同	地域包括支援センター やまかみ	外来スタッフ一同
	新年明けましておめでとうございます	明けましておめでとうございます。
	本年も子供達と共に保育士も育っていくような楽しい保育をたくさん取り組み、頑張ります。どうぞよろしくお願いします。	昨年は大変お世話になりました。利用者様のお役にたてますように、スタッフ一同懸命努力ながら頑張っていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
	マーサすだら保育園 スタッフ一同	医療福祉相談室 スタッフ一同
		居宅支援事業所 スタッフ一同

『新年号に寄せて』

リハビリテーション部門 統括士長 直江 貢

リハビリテーション医療は、障害された機能を最大限に回復させ、また、障害された機能を的確に補うことによって、人々が活き活きとした生活を送れるように支援するために必須の医療機能です。

リハビリテーション部門では『地域に根ざし 暮らしを支えるリハビリテーション』を理念に掲げ、外来・入院・入所・通所・在宅の各場面において、『QOLの向上』と『生活の再構築と機能の維持・増進』をキーワードとしたリハビリテーションの展開に努め、他職種や利用者に存在価値を発信しております。

高齢社会の進展や社会情勢が刻々と変化する中で、認知症、廻用症候群、転倒、地域リハビリテーション、障害予防等、私達リハビリテーション部門に課せられた社会的役割も益々複雑・多様化しつつあります。加えて、今春には医療保険と介護保険の同時改定を控えており、改定に即応した事業計画やサービスの展開が求められます。

このような状況の中で私たちがなすべきことは、利用者の状態に応じて、その時に必要・最適なサービスをマネジメントして提供すること、即ち必要な時期に必要な量・質を備えたリハビリテーションをシームレス（切れ目なく）に展開する事であると考えます。制度は刻々と変化を遂げますが、リハビリテーションの理念が変わることはないことを強調したいと思います。

成果＝仕組み×情熱で表されます。私達は、地域におけるリハビリテーション中核施設としての役割を果たすべく、ニーズに応じた仕組みを構築し、リハビリテーションマインドあふれる情熱でこれからも進化を続けます。

本年はどうぞ宜しくお願い申し上げます。

コレステロールと食事

★働き 脂質の一種で、細胞膜、各種ホルモン、胆汁酸、ビタミンD前駆体の原料になる重要な栄養素です。
血液中にはいろんな形のコレステロールがあります。

●HDL (善玉コレステロール)

体から余分なコレステロールを回収します。

●LDL (悪玉コレステロール)

体の組織にコレステロールを運びます。

一般には血液中のコレステロール（総コレステロール）が高いとLDLコレステロールが高い傾向があります。

★欠乏症 血液中のコレステロールが低すぎると、細胞膜や血管が弱くなったり免疫力が低下する等の弊害が出来ます。また、脳出血を起こしやすくなることも知られています。

★過剰症 血液中のコレステロールが増えすぎると、高コレステロール血症、高脂血症、動脈硬化等を招き、さらには、脳卒中、狭心症、心筋梗塞に進む危険もあります。

LDLコレステロールが増えやすい人は！？

■血压高い

■血糖値高い

■中性脂肪の値が高い

■LDLコレステロールが高い

■内臓脂肪型肥満がある

■冠心病や心筋梗塞などになったことがある

■家族で狭心症や心筋梗塞になった人がいる

★食事や運動によるコントロール

●LDLが多い場合

・朝食は抜かず、しっかり食べましょう

朝食を食べないと、昼食でとったエネルギーーやコレステロールを余分に吸収することに。

・夜食は食べないようにしましょう

肥満になるほか、睡眠中に夜食でとったエネルギーーやコレステロールを蓄えてしまいます。

・偏食はやめて、できるだけ色々な食材を食べましょう

適正エネルギー内で、バランス良く多種の食材をとれば、自然と悪玉コレステロールが減ります。

・水溶性食物繊維を積極的に摂りましょう

腸の中で胆汁酸を吸着し、コレステロール値を下げる働きもあります。

果物や野菜、豆類に含まれるペクチン、こんにゃくのグルコマンナン、わかめなどの海藻類に多いアルギン酸などの成分が、水溶性の食物繊維です。

・早食い・ドカ食いはやめましょう

満腹感が得られないため食べ過ぎて、肥満の原因になります。

よく噛んで、味わって食べましょう。

●HDLが低い場合

・バントン酸を摂取しましょう

バントン酸にはHDLの生成を促す働きがあるので、悪玉コレステロールを回収し、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果を発揮します。（レバー・納豆・干し椎茸など）

・ナイアシンを多く摂取しましょう（舞茸・かつお節・干し椎茸・ピーナッツなど）

・EPA・DHAを摂取しましょう（青魚）

・ α -リノレン酸を摂取しましょう（シソ油・えごま油・あまに油・くるみなど）

・有酸素運動をしましょう（中性脂肪が減ると、HDLが増えます）



餅つき&11月12月お誕生会



12月8日に11月・12月の入所者様のお誕生会＆餅つきが開催されました。最初にお誕生の方11名に入所者様にメッセージカードとプレゼントをお渡しました。

次に皆様待ちに待った餅つきです。あんこ入りのお餅や芋餅がつき上がるときも美味しそうに食べられ、「昔は正月前は親戚の人が集まつて餅をついてたなあ。」と昔の話を懐かしそうに話されていました。

今後も入所者様に季節感を味わって頂いたり、楽しんでいただける様な催し物を職員一同行つていきたいと思つております。

いこいの家
鳴山荘

12月8日に11月・12月の入所者様のお誕生会＆餅つきが開催されました。最初にお誕生の方11名に入所者様にメッセージカードとプレゼントをお渡しました。

次に皆様待ちに待った餅つきです。あんこ入りのお餅や芋餅がつき上がるときも美味しそうに食べられ、「昔は正月前は親戚の人が集まつて餅をついてたなあ。」と昔の話を懐かしそうに話されていました。

今後も入所者様に季節感を味わって頂いたり、楽しんでいただける様な催し物を職員一同行つていきたいと思つております。

■カキご飯■

■材料（4人分）
米 2合
カキ 150g～200g



■<合わせ調味料>
料理酒 大さじ1
みりん 大さじ1
3倍濃縮めんつゆ 大さじ1
塩 小さじ1/3

■<カキの下味用調味料>
○料理酒 大さじ5
○みりん 大さじ2
○しょうゆ 大さじ1

■<やくみ>
土しょうが 少々
刻み細ねぎ 1/3束

- 1 カキは塩少々（分量外）でやさしく洗い、ザルに上げて水気を切る。
- 2 米は炊く30分以上前に水洗いしザルに上げておく。
土ショウガは皮をむき、細いせん切りにし水に放ちアツ抜きし、水気を絞っておく。
- 3 小鍋に<カキの下味用調味料>を入れて中火にかける。
煮立てばカキを加え、2分～3分煮てアツを取り、火を止めカキと煮汁に分ける。
（＊ここでカキに火を通しますが、通し過ぎると身が小さくなりおいしくありません）
- 4 炊飯器に洗った米、<合わせ調味料>、カキの煮汁を入れ、米2合の目盛りまで水を加え、土ショウガをちりばめ、普通に炊く。

牡蠣の栄養

アミノ酸の一種タウリンが多く含まれており、タウリンには、血圧や血中のコレステロール値を下げる効果があり、高血圧症や、動脈硬化の防止に役立ちます。

また、かきの栄養成分でよく知られる鉄は、女性に多い鉄欠乏性貧血の予防に効果があり、ほかにもカルシウム、銅、亜鉛などのミネラル類を多く含み、ビタミンA・B1・B2・B12などのビタミン類も豊富に含まれています。

カキをぶりっぷりに仕上げるには、3で火を通し過ぎないことがポイントです！！



今日はクリスマス会、かわいい子ども達とサンタさんが当院にもやつて来てくれました。子ども達の可愛い踊りに患者様も手をたたき顔をほころばせていました。サンタさんは少し大きな服で来てくれました。静寂なサックス演奏には皆様目を閉じて聴いていました。心の癒しになつたひとときでした。

院内イベント クリスマス会



保育所だより



はやくおもちがたべたいな~



1・2月生まれのお誕生日会



院内クリスマス会に参加して



おおきなぎねをもって・・・
それ!!ヨイショ、ヨイショ



あこがれのサンタさんにチュー♪
“らいねんもあたちのとこにきてね♪”



保育所のクリスマス会



これからも二人で協力し
合い温かい家庭を築いてい
く所存です
よろしくお願ひします♪

旦那様
挙式日

宮崎 美樹さん (旧姓 大輔さん)
(看護部)
白菊
(パリ市内にて)

平成23年10月26日



ご結婚おめでとうございます



旦那様
挙式日

田村 恵さん (旧姓 鈴木)
(看護部)
亮介さん
(看護部)
平成23年11月3日

結婚しました。
これからもよろしく
お願ひします♪

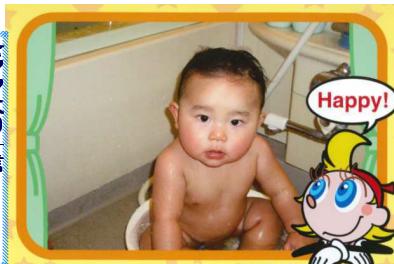


笑顔の絶えない楽しい家庭にします♪

福田 俊也さん (リハビ
リ)



☆ママより一言
おおきくなあれ♪



お名前 井端謙斗くん
生年月日 平成23年5月26日生
お母さん 井端 麻子さん (看護部)

☆ママより一言

いつも皆を癒してくれる紗雪♪
これからも
ニコニコ笑顔で元気に育つてね♪

。。。はじめまして。。。*



☆パパより一言
ベ～ろを引っ込めなさい!!



お名前 綱本有希ちゃん
生年月日 平成23年8月5日生
お父さん 綱本 圭志さん (リハビリ)

お名前 上岡紗雪ちゃん
生年月日 平成23年1月24日生
お母さん 上岡 弥生さん (薬剤科)



恒例のエーム株式会社の皆さんとの交流会として“ケーキバイキング”が1階ホールにて行われました。

日頃はあまり会う機会のない方達とケーキや飲み物を通して談笑できる数少ないイベントとあって、参加された職員は皆さん楽しそうでした。勤務の合間の休憩時間にほっと一息出来るひとときとなりました。

ケーキバイキング



お口をカバー・手を洗いま マ

☆インフルエンザ流行の季節になりました。
インフルエンザにからないうように注意し、予防を心がけましょう!!

1. 抵抗力をつける

十分な睡眠・栄養・適度な運動で体に抵抗力をつけましょう

2. 適度な温度・湿度を保つ

インフルエンザウイルスは低温、低湿を好みます。乾燥しないようには加湿器などで加湿をし、時間ごとに換気をしましょう

3. 人混みを避ける

不特定多数の人混みや不要な外出はできるだけ避けましょう

4. 外出後は手洗い・うがい

帰宅時以外でも、常に手洗い、うがいを心がけましょう

5. マスクをつける

咳エチケットを守り、咳やくしゃみによる飛沫から感染を防ぎましょう



アトリエ・パク展示会

毎年の恒例となりました“アトリエ・パク”さんの絵画展が好評の内に終了いたしました。

期間中はたくさんの皆様にご来場いただきありがとうございました。また、心温まるメッセージ等もお寄せいただきました。

利用者様や患者様も心の栄養補給が出来たことと思います。



世間では虐待や無差別殺傷事件など悲惨な事件が後を絶ちません。今こそもう一度考えて、横のつながりの強さを認め、日本人の秩序や謙虚さ、からだも精神も持った世界中で貢献できる人材をつくるため、日本を大きく見直す時代へと進むべきです。皆様にはお健やかに新年を迎えたことをお慶び申し上げます。

新規後記

誰も新年にはお健やかに新年を迎えたことをお慶び申し上げます。

平成24年4月予定
さくらまつり

ソンタクラブ慰問
平成24年3月28日

院内行事予定

詳しくは院内ポスターをご覧下さい

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

「わたしも受けたいケア、わたしも利用したい施設」を目指し、慢性期医療・介護に集中していきます。

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 鳴寿会 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敬します。
- 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、安心・安全な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) 身体拘束をしない看護・介護に努めます。
- 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個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

これらの基本的個人権が保証された上で、患者・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