



ふれあい

第55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

TEL687-1234(代)

TEL687-1005(代)

やまかみ 訪問看護ステーション

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

この9月13日に日本慢性期医療協会の20周年祝賀会が東京で行われ、私も協会からの表彰を受けた。これを機会に私どものここ30余年とこの会との関わりについて振り返ってみた。

30数年前には多くの病院で、付き添い介護が当然のように行われ、ご家族にとって大きな負担となっていたが、当院は最初から「付き添い介護」無しで入院出来る病院としてスタートした。しかし介護という概念もまだ不確定で、医療と介護が区別されておらず、私自身も当初外科医で、ケアの意義等を十分理解できていなかった。しかし、高齢者医療に携わり、老健施設の開設や介護保険制度の創設にも参加し、多くの全面介助が必要な患者様が、介護やりハピリの力で自立されてゆく現実を経験、キュアだけでなくケアが重要であることを利用者、患者様自身に教えられ、「より良い医療」の提供を目指してきた。

そしてこの頃に全国の先進的な約40人の諸先輩が、「老人の医療を考える会」でより良い老人医療の提供を目指し、切磋琢磨していることを知り、その会に参加し多くの方と知り合うことが出来、研鑽を深め、視野を広げる

ことが出来た。

この「老人の専門医療を考える会」を基盤とし、私どもも参加して約百施設で前述の「日本慢性期医療協会」を設立、各種職員研修やワークショップを開催、各種認定講座も推進し、質の向上や制度への提言をめざし、老人医療のレベルアップそしてより良い慢性期医療の提供を目指している。それにより次第に多くの施設が参加、現在千施設を超すまでに至った。

これら啓蒙により次第に慢性期医療の概念が浸透、定着しつつあり、社会的にも認められつつある。病床区分も急性、療養という区分から、急性期、回復期、慢性期に改変されてきた。

私どもの病院の目指す「慢性期医療」とは介護力を有しつつに続く長期急性期病棟における治療も提供、②地域復帰を目指して、回復期維持期そして在宅まで系統立てたりハピリテーションの提供、③QOLを第一に、ターミナルや難病支援も行ってゆき、④在宅療養患者様の後方支援を総合的に支援し急変にも対応、⑤認知症を有していても適切な医療を提供することである。

また大切な医療とは「地域の患者様や利用者様が必要とされるもの」を提供することで、鳴門市の人口動態、高

# 慢性期医療協会に参加して

医療法人 久仁会

理事長 山上 久

慢性期医療と福祉をめざし今回、一部療養病床を全個室の介護福祉施設（特養）に転換し、来年開設予定であり、より地域のニーズに沿った医療、介護、福祉を複合的に提供することを目指している。

高齢化も考慮、地域に求められる良質な療養病床を全個室の介護福祉施設（特養）に転換し、来年開設予定であり、より地域のニーズに沿った医療、介護、福祉を複合的に提供することを目指している。





# 寺田 トヨ子様

百歳おめでとうございます



百歳になりました

私は、明治四十五年七月二十日に生まれ、今年で百歳になりました。

誕生日には外泊許可を得て、自宅で「百壽」のお祝いを家族みんなでしてくれました。

当日は、鳴門市長 泉 理彦様をはじめ、多くの方がお祝いに来てくださいました。温かいお言葉や賞状・記念品等をいただきました。本当に長生きして良かったです。

御家族様代筆



長生きしてね



## 鳴門東小学校敬老訪問

10月2日、鳴門東小学校より1年生から4年生の児童28名と先生5名の皆さんが当院に敬老訪問に来下さいました。

今年も、子供達の元気な歌やダンス、リコーダーの演奏などたくさん催しに、入院・入所している皆さんも笑顔で一緒に歌を口ずさんだり、大きな拍手を送るなど楽しい一時間を過ごす事が出来ました。

また、「おじいちゃん、おばあちゃん長生きしてね」とやさしく話しかけて貰つたり、肩を叩いて貰い、子供達の絵やメッセージを書いた心のこもったカレンダーのプレゼントを頂いて大変嬉しそうでした。

職員一同

# 鳴門市敬老訪問

9月5日（水）当院1階ホールで「鳴門市敬老のお祝い会99歳以上」が開催されました。山上病院と鳴山荘で療養されている御高齢者7名とその御家族様に、泉理彦鳴門市長様と、久仁会副理事長山上敦子先生から、ご長寿のお祝いの言葉と記念品が贈られました。また鳴門市長様から「これからも、益々お元気で長生きしてください」とお声をかけていただき、ピンと背筋を伸ばして「ありがとうございます」と笑顔でお礼を述べられている姿が印象に残りました。

また、毎週水曜日に行われている「喫茶コーナー」に来られていた入院患者様、御家族様からもたくさんの拍手と温かい声援を頂き、ありがとうございました。また来年もみんなで一緒にお祝いが出来ることを祈念して、今年の敬老会お祝いの報告とします。おめでとうございます。

久仁会 職員一同



おめでとうございます♪



# 徳島県慶祝訪問

9月17日（月）の敬老に日に県の長寿課より大端課長様が101歳の方（5名）に賞状とお祝い金を持って慶祝訪問に来院してくださいました。皆さんしっかりとした表情で受け取られ、笑顔で記念撮影をしました。これからもお元気で長生きしてください。

スタッフ一同



今年も、恒例の敬老会が9月15日に開催されました。開会の挨拶の後、毎年ボランティアに来て下さる「つたの会」の皆様による素晴らしい歌や踊りが披露されました。

患者様、利用者様、御家族様はもちろん職員共々楽しい時間を過ごさせて頂きました。

来年も是非、皆様が健康に敬老会を迎える事を心より願っております。  
最後に、つたの会の皆様を始め、関係者の方々に感謝とお礼を申し上げます。  
ありがとうございました。



## 『スロートレーニングで効率よく筋力アップを』

診療協力部 リハビリテーション部門 統括士長 直江 貢

筋肉は年齢とともに衰えてきます。立ったり歩いたりするのに重要な太ももの筋肉は、30歳から70歳までの間に太さが半分になるとも言われています。筋力が衰えると、歩くことをはじめ、日常生活活動が困難となってしまいます。これらの事から、筋力を鍛えることは健康寿命をのばすためにも大切なことです。

年齢、性別を問わず、筋力を強化するためには、筋力トレーニングが最も効果的です。

アメリカの研究例では、平均年齢96歳の高齢者でも筋力トレーニングによって筋肉が太くなり、筋力が増したという報告があります。しかし、通常の筋力トレーニングによって筋力を増強するためには、最大筋力の約65%以上という、かなり重い負荷を使う必要があります。このような強い負荷は、特に高齢者や体力の低下した方にとっては、血圧が上昇したり関節などに強いストレスがかかるなどの危険を伴います。

そこで、『より軽い負荷でも筋力を強化できる方法』として考案された方法がスロートレーニングです。この方法は、正式には『筋発揮張力維持スロー法』といい、『スロトレ』という名称で最近注目を集めています。

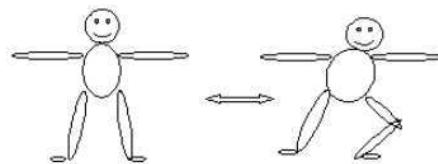
スロートレーニングでは、「筋肉の緊張を維持したまま、なめらかにゆっくりと動作する」ことで、運動中に筋肉にずっと力を入れ続けているような状態をつくることがポイントとなります。また、関節や体勢を固定することなく（ノンロック）、ゆっくり（スロー）行う『ノンロックスロー法』で行います。たとえば、足腰を強化するスクワットでは、中腰の姿勢から、3~5秒かけてゆっくりとしゃがみ、3~5秒かけてゆっくりと中腰に戻るという動作を繰り返します。太極拳に見られるようなゆるやかな動作と共通する点もあります。

スロートレーニングメニューは、通常の筋力トレーニングの動作を“ゆっくり”行うだけなので、多くのパターンが存在します。自分の鍛えたい筋肉に最適な運動メニューで試してみましょう。

図はスロートレーニングの一例で、太ももと臀部の筋肉を鍛える運動です。

### ◎スロートレーニングの5つのポイント

- 1, ゆっくり動かす
- 2, ノンロック
- 3, 呼吸を意識しよう
- 4, 5~10回を目安に無理のない範囲で
- 5, 運動後はストレッチを



- ①両足を大きめに開いて立ち、つま先を外側に向けておく
- ②両手を水平に広げ、背筋をピンと伸ばして胸を張ります
- ③この姿勢から、体重を乗せながらゆっくりと(5秒程度)横方向へ片脚を曲げて、またゆっくり(5秒程度)戻します
- ④左右の脚で、それぞれ任意の回数だけ、この動作を繰り返しましょう

5月生まれのお友達です♪

6月生まれのお友達です♪

7月生まれのお友達です♪

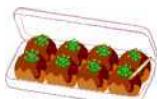
# 保育所便り



夏祭り実行委員会  
来年も皆様に楽しんでいただけるよう  
に思考を凝らした催し物や出店を考え  
行きたいと思っております。

出店もたこ焼き、餡巻き、ジュース…  
と沢山有り色々と楽しまれていた様でした。

『阿波ベンチャーズ』の演奏では皆さん  
懐かしの曲の演奏があつたりし皆様リズム  
に乗つて聞かれていました。  
『ノエ・オハナ』では、綺麗な衣装を身  
にまとつた4人の方々がしつとりとした  
曲に合わせフラを踊られていました。最  
後のトリは『鳴門渦潮高校吹奏楽部』の  
演奏でした。色々な曲を演奏して下さつ  
たりクイズをして下さり楽しむことが出  
来ました。



## ～院内行事～



☆ママより一言  
いっぱい食べて大きくなつてね☆

*Happy Wedding!*



☆笑顔の絶えない家庭を  
築いていきたいです ❤

地域包括 福岡 宏子さん  
福岡 泉穂ちゃん  
平成23年8月30日生まれ



中田 育美さん  
ご主人様 直樹さん



### ☆敬老の日

- ・赤飯
- ・天ぷら盛合せ
- ・そば米汁
- ・胡瓜と茄子の酢の物
- ・フルーツ（梨）
- ・イベントカード

鳴門のあま～い赤飯をメインに天ぷらの盛り合わせで敬老の祝膳にしました。



### ☆秋分の日

- ・松茸ご飯
- ・すきやき風煮
- ・清汁
- ・ほうれんそうのおろし和え
- ・フルーツ（オレンジ）
- ・イベントカード

松茸ご飯をメインに秋の味覚を楽しんでいただく献立にしました。

(エームサービス株式会社)



## お誕生日 おめでとう

### ステップ誕生会



### 編集後記

天高く馬肥ゆる秋・心地よい秋風に吹かれて散歩するのも善し、木漏れ日に腰を下ろして読書するも善し、珍味に舌鼓を打つも善し・・良い季になりました♪

京都大学の山中先生が、ノーベル賞の医学生理学賞を受賞されました。同部門での受賞は利根川先生以来25年ぶりだとか。患者様のためにといふ希望となりました。山中先生の温かい心が難病で苦しんでおられる患者様の明るい希望となります。当院スタッフも患者様のために、「私も受けたいケア・私も利用したい施設」を目指しております。これからも、よろしくお願ひします。

(お)



### 院内行事予定