



# やまかみニュース

■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)

鳴門山上病院

介護老人保健施設  
いこいの家

鳴山荘

やまかみ

訪問看護  
ステーション

鳴門市地域包括  
支援センター

やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005(代)

TEL683-6205(代)

TEL683-6727(代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

## わたしたちの明日・未来・夢

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

平成27年度がスタートしました。今年度は第6期介護保険事業計画がスタート、介護報酬改定、地域医療構想策定の年です。残念ながら、社会保障に関しては国民としても医療人としても夢のない年です。65歳以上の介護保険料が全国平均で月5514円になりました。5000円と超えてしまいました。鳴門市は5760円です。給付費がそのまま伸びると2025年には全国平均で8165円、鳴門市では8386円になる見込みです。介護予防の取組など給付の伸びを抑制する施策が早急に必要です。

政府は、2020年までに基礎的財政収支(プライマリーバランス)の黒字化を目指しています。そのため財務省は、2020年までの5年間の社会保障関係費の伸びを高齢化による伸び(2兆円強)5兆円)以内に抑制する方針を打ち出しています。医療等の単価増の抑制・削減、医療・介護の保険給付範囲を狭める、受療率を下げる、利用者に負担増を求めるとなどを提言しています。このままでは地域医療・介護が崩壊の危機にさらされます。もつとと言う

と、医療や介護のない地域には暮らしていくことができず、地域自体が消滅してしまうかもしれません。非常に難しい問題ですが、皆が知恵を出し合わねばなりません。

まず、鳴門山上病院ではアラフォーの若い医師が2名増え、常勤医が8名になりました。4月に泌尿器科専門医の坂巻医師、5月にリハビリテーション専門医の芝医師が着任しました。当院ではリハビリテーションに力を入れていますが、今後ますます、人間の尊厳を守る「膀胱直腸障害リハ」、食べるといふ生きる喜びを再獲得する「嚥下機能障害リハ」を充実させ、より生活支援のリハビリを実践していけるものと期待しています。また医師が増えたおかげで在宅医療にも力を注ぐことができるようになり、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、訪問看護への医師の関わりも増えてきました。今後は訪問診療も実施予定です。

次に、新病院建築計画が本格スタートします。現在基本構想検討中です。秋からは基本設計にはいる予定です。平成28年秋頃に着工し、平成30年春頃の竣工を目指したいと思えます。

新施設では利用者様にも職員にも優しい環境を作りたいと思っています。足りない物ばかりのなかでの計画です。前々途洋々夢いっぱいとはいきませんが、震災・津波に打ち勝ち、病院・施設機能を維持できる構造・設備にするつもりです。また将来への柔軟性のある作りをしたいと考えています。

与えてもらえる夢はないけれど、自分たちで作ります夢があります。平成27年度の医療法人久仁会および共に頑張る社会福祉法人鳴寿会に乞うご期待です。

\*基礎的財政収支  
(プライマリーバランス)  
日本経済新聞より抜粋  
社会保障や公共事業などに必要な政策経費を、新たな借入に頼らずに指図。収支が均衡しているかを示す指標。収支が均等しているかを示す指図。収支が均等しているかを示す指図。収支が均等しているかを示す指図。



# 『生活行為』を続けることが大切です！

リハビリテーション部 統括副士長 作業療法士 木内千世

この春、介護報酬が改定されました。今回の改定ポイントの中では、生活期リハの再構築や、活動と参加に焦点をあてたりリハビリテーションの推進に重点をおき、生活行為のマネジメント力や多職種連携が求められています。

それでは、『生活行為』とは何でしょうか？

作業療法用語集によると、『生活行為』とは、人が生きていく上で営まれる365日24時間連続する生活全般の行為』であり、生活全般の行為とは、セルフケアを維持する日常生活活動、生活を維持する手段的日常生活活動、仕事、趣味などの余暇活動などの行為すべてを含むと解説されていました。

(表1)

つまり生活行為とは、毎日の生活すべてを指しているのです。実際に、私たちの日常は、私たち一人一人にとって意味のある生活行為の連続から成り立っています。私たちは、身の回りのことが自分でできたり、したいことができることで満足感や充実感を得て自尊心を保ち、誰か(何か)の役に立つことで有能感を抱きます。生活行為ができることや続けられること

で、元気である、健康であると感じているのです。

しかし、これらの生活行為は、病気や、老化による機能低下、生活上の悪習慣、家族・他者との対人関係のあり方、社会の価値観、環境、本人の性格などからさまざまな影響を受けています。これらの影響で生活行為が難しくなると日常生活が上手く営めず、行動も制限されてしまいます。こうした状態が長く続くと、生活意欲そのものが低下し、心も体も介護が必要な状態に陥ります。この状態にならないためには、日常の生活行為が途切れないように日頃から予防することではないでしょうか。そして、病気や障害、加齢などにより生活行為が阻害されても、自分がやりたいと思う生活行為に焦点をあてて生活行為を続けること、又は続ける気持ちを保つことではないでしょうか。

私たち作業療法士は、生活行為に困っている方々がよくなる為のきっかけとなるように、これからも精進いたします。みなさまも、主体的生活行為の継続をよろしく願います。

(表1)

日常生活活動	食事、トイレ、入浴、更衣、歩行、整容など
手段的日常生活活動	掃除、洗濯、料理、買い物、家や庭の手入れ、自動車運転、公共交通機関の利用、子供や孫の世話、動物の世話など
仕事	賃金を伴う仕事、畑など
余暇活動	趣味、読書、俳句、書道、絵をかく、パソコン、写真、観劇、演奏会、お茶、お花、歌、囲碁、散歩、スポーツ、競馬、旅行など
社会参加活動	高齢者クラブ、町内会、お参り、ボランティアなど



## 鳴山荘お花見

お花見当日は天気もよく、春の暖かな陽さしの中、絶好の花見日和になりました。13時前に老健を出発、最初に高島塩田公園の桜を見学、次に明神公園に行き、おやつを食べ楽しい一時を過ごされました。その後、谷通りの桜を觀賞され、15時頃に帰荘されました。きれいな花を見てとても楽しい時間を過ごされました。来年もお花見日和になりますように・・・。



芝 篤志先生

「平成27年5月1日よりお世話になります、リハビリ科・内科の芝と申します。私は愛媛県出身で、平成12年に徳島大学医学部を卒業後、徳島大学第二内科に入局しております。その後医局人事を離れ、徳島県、香川県で勤務しております。このたび、リハビリテーション・地域医療に力をいれられている鳴門山上病院に勤務させて頂きました。皆様のお役にたてるようがんばっていきたく存じます。よろしくお願い申し上げます。



坂巻 浩太郎先生

「このたび平成27年4月1日よりお世話になります坂巻浩太郎です。平成13年に徳島大学泌尿器科学教室へ入局し、以後、県西は徳島県立三好病院、県南は阿南医師会中央病院、県東は徳島市民病院と勤務してまいりました。県北にも初めて勤務できることとなり、不思議な感覚です。今後は抜群の眺望に恵まれた鳴門山上病院で、皆様のお役にたてればと思います。よろしくお願い致します。

## きなこラスク

《材料》 フランスパン (バゲットがオススメです)  
 バター (マーガリンでも可)  
 砂糖  
 きなこ

《作り方》

1. パンを1cmくらいの厚さにスライスする
2. 砂糖ときなこは1対1の割合で混ぜて器に入れる
3. パンの片面にバターを薄く塗る
4. 2に3のバターを塗ってある面をつけて軽く押さえる
5. 160℃のオーブンで20～25分間焼く
6. カリッとなったらできあがり



子供から大人まで楽しめる、簡単手作りおやつです。焼き上がると芳ばしい香りが部屋中に広がり、食欲をそそります(^\_^)

フランスパンには、バゲット、バタール、プール、パン・ド・カンパーニュ、シャンピニオン、エビ、クーペなどの種類があります。

# ゾンタクラブ 人形浄瑠璃

平成27年3月27日にゾンタクラブの皆様が慰問に来てくださいました。毎年恒例となつている人形浄瑠璃では涙を流されている方もいらっしゃいました。

今年は四国大学ゴールデンGクラブの方がジャグリングを披露してくださり、ダイナミックな動きに皆様大変喜ばれていました。



## ☆きなこのお話

当院の献立にも登場している“きなこ“ですが、いったいどのような栄養があるのでしょうか？実は、奈良時代の頃から食用とされており、あべかわもちは、江戸時代にはすでに名物として親しまれていたそうです。今回は、きなこの栄養や期待される効果と、手軽に作れるおやつレシピを紹介します。

## ☆きなこの栄養と効果

### 《美肌効果》

女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンが含まれており、栄養や酸素を体全体に行き渡らせる働きがあるレシチンや、抗酸化作用のあるビタミンE、天然ポリフェノールも含まれています。

### 《粗しょう症予防》

大豆イソフラボンには、女性ホルモンの減少による骨粗しょう症を予防する働きがあります。さらにカルシウムも多く含まれており、その量はなんとめざしの約1.5倍であるといわれています。

### 《便秘解消》

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が豊富に含まれています。さらに、きなこには善玉菌であるビフィズス菌を増殖させる働きのあるオリゴ糖を含んでいますので、便秘解消にはぴったりの食品と言えます。

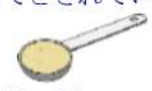
### 《むくみ解消》

きなこに含まれるカリウム、利尿作用のあるサポニンやレシチンがむくみの解消へと導きます。

### 過剰摂取にはご注意を！

形状が粉末であることから、手軽に摂れるのが特長です。しかし、いくら摂りやすいといってもカロリーが高いため摂り過ぎによるカロリーオーバーには注意が必要です。また、1回の摂取目安量は10g程度で、エネルギーは44kcal、カリウムは190mg含まれています。

※カリウム制限のある方は、一般的に1日1500mgまでとされています。



きなこ 大きじ一杯=7g

栄養科 管理栄養士 明賀 由佳

# ボランティア

当院では毎週月曜日にボランティアさんが来てくださっています。利用者様も心待ちにされており感謝申し上げます。この度、学生さんから心温まるお礼状をいただきましたので、ご紹介したいと思います。(一部抜粋させていただきます)

皆様の今後のご活躍を祈念しております。ありがとうございます。

拝啓 時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度は、一年半にわたり実習の機会を私たちに与えていただき、ありがとうございます。介護の現場を初めて体験する私たちにとって、この一年半の経験はどれも貴重なものとなり、多くのことを学ぶことができました。

最初の半年は、傾聴ボランティアとして、五階の鳴山荘で入所者の皆さんと交流させていただきました。最初はどのようなふうに入所者の皆さんと接していかねばいいのかとまどうこともありましたが、だんだんと私たちのことを受け入れてくださり、笑顔でお話ししてくださる方も増えてきました。戦争時のことについてもできました。そのような中で

「話を聴く」ことの難しさと大切さを身をもって体験させていただきました。

昨年の三月から一年間は一階で喫茶と音楽ボランティアをさせていただきました。・私たちがお茶を入れて差し上げると「ありがとうございます」と言ってくださって、とても嬉しかったです。

また、音楽ボランティアでは十五から二十曲を三十分くらい入所者の皆さんと歌ってふれあうことができました。・いつも終わったときに「ありがとうございます」と言ってくださいましたが、むしろ私たちがお礼を言いたいぐらいこの時間が本当に毎回楽しみでした。

鳴門山上病院の職員の皆様にも、いつも笑顔で挨拶していただいたり、いろいろなことを快く教えていただいたりして、とても気持ちよく実習させていただきました。心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

この実習での経験を今後の仕事に生かしていきたいと思っております。

末筆ながら理事長はじめ皆様のご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

平成二十七年三月九日

敬白



鳴門教育大学大学院  
学校教育研究科  
人間教育専攻

臨床心理士養成コース  
高橋 知実  
立田 香江子

## ステップ利用者様 作品展示会 開催中!!





2月生まれのお誕生会



1月生まれのお誕生会

マ  
ー  
ヤ  
ス  
だ  
ち  
保  
育  
園  
便  
り



せつぶん・まめまぎ・おにたいじ

あなた、だれ・・・？



おどいさあ〜まじ♪



おひなさまあ〜♪



さんにかんじょの〜♪



ごそつえんおめでとう♪





平成27年4月18日、1階ホールで「さくらまつり」が開催されました。今年も『つたの会』の皆様がおいでくださり、唄や踊りを披露してくださいました。たくさんの利用者の皆様が参加され、桜の花のような笑顔を咲かせていました。「きれいだったな」「楽しかったな」と喜ばれ、「また、おいでよ～」との声もきかれ、早くも次回を心待ちにしている姿がみられました。皆様、ありがとうございました。

さくらまつり



### 結婚おめでとう



大村 智也さん（奥様 明子様）  
挙式日 平成26年10月13日

#### 一言コメント♪

笑顔のたえない温かい家庭にしたいです。



ママより一言♪  
元気で優しい子になってね♪

熊野 遥仁ちゃん  
平成26年7月1日生まれ 男の子  
(薬剤科 熊野 晶子さん)



パパより一言♪  
「運動会でコケないよう鍛えておくよ」

網本 早希ちゃん  
平成26年10月27日生まれ 女の子  
(リハビリ 網本 圭志)さん

# 春のイベント食

提供 エームサービス株)



節分

(寿司盛り合わせ、赤だし、大豆のかき揚げ、節分饅頭)  
患者様に人気のお寿司盛り合わせと節分らしく大豆を使用したかき揚げを提供しました。



バレンタインデー

(エビピラフ、コンソメスープ、マカロニグラタン、野菜サラダ、ガトーショコラ)  
心を込めた手作りチョコケーキを提供しました。



ホワイトデー

(ピピン丼、中華スープ、茄子の酢の物、牛乳カン)  
ボリュームいっぱいの丼メニューですが、優しい味付けに仕上げました。



ひなまつり

(雛散らし寿司、酒粕汁、かつおのたたき、ももゼリー)  
ひし餅をイメージした押し寿司をひな祭りらしい色彩の3色ゼリーで桃の節句のお祝い御膳としました。



12月生まれのおたんじょうかい



11月生まれのおたんじょうかい

前回号でお誕生会の表示が  
入れ違いになっていました。  
お詫びして訂正いたします。

## 編集後記

春の大型連休も終わり、環境にも慣れてきて、体調を崩される方が増えてくる頃です。公園で花を眺めたり、散歩をしたり、友達とお茶をしたり・・・上手にストレスを発散して乗り切りましょう。

編集委員 大汐

## ■資格試験合格者

### 【介護支援専門員】

- 高橋 のぞみ (MSW)
- 小川 聡 (リハビリ)
- 米津 金吾 (リハビリ)
- 森 拓也 (リハビリ)

## 院内行事

- ・七夕まつり  
7月中旬

詳しくは  
院内掲示ポスター  
をご覧ください。