



ふれあい

第106号 令和7年9月

やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://kyujinkai-mc.or.jp>
E-mail 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

医療日本医療機能評価機構 認定更新 &

全国学会でシンポジストをつとめました

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

鳴門山上病院は2025年3月7日付けにて日本医療機能評価機構から病院機能評価認定（更新）をいただきました。

本院は1999年に徳島県内第1号で初回認定を受けて以降、5年ごとの更新認定を受けて、この度6回目の拝受となりました。評価項目では、地域への情報発信と災害時等の危機管理について特に高い評価をいただきました。情報発信としてはホームページ等での病院診療統計等の公表について、災害対策としては南海トラフ等の大規模災害に備えたBCPやその訓練、医薬品・食料品等の備蓄についてが特に評価されました。今後も質の高い慢性期医療を提供し、地域に安心安全を届けられるよう努力を続けてまいります。

6月12日～14日に国立京都国際会館で開催された第62回日本リハビリテーション医学会学術集会のシンポジウム30「地域を元気にするリハビリテーション医療」にてシンポジストをつとめさせていた

だきました。大会長である京都府立医科大学リハビリテーション医学教授の三上靖夫先生より多職種協働について話すようにとの指示を受けていました。「鳴門大好き」な私が、職員の皆さんとともに取り組んできたこと、つまりは病院建て替えと30数年来に及ぶ院内外でのチーム医療・ケアについてお話ししました。ご一緒にシンポジストをしたのは、日本で一番厳しいリハビリで有名でNHKのドキュメンタリーでも取り上げられた那智勝浦町立温泉病院の坂野元彦先生と、まちづくりにも取り組まれているNHK「プロフェッショナル仕事の流儀」にも出演された、ねりま健育会病院の酒向正春先生でした。合同ディスカッションではいかに行政や政治を動かすか、元気がまちづくりにするかというところが話されました。

学会準備をするなかで、私自身入職して35年を振り返り、1992年に介護力強化病院になったこと、1993年からお化粧品療法をはじめそれが資生堂の企業CM

となり、1997年にギャラクシーCM大賞をいただいたこと、要介護認定の基準づくりのため病院・老健で1分間タイムスタディを請け負ったこと、リハビリに力を入れてきたこと、前記の病院機能評価を受けたこと、社会福祉法人を立ち上げたこと、養護ホーム、特養を開設したこと、そして新病院に建て替えたこと等と、職員の皆さんとともに質の高い医療・ケアを追求してきたことを一つ一つ思いおこしました。本当に職員の皆さんや関係の皆様に感謝感謝です。

今後とも「面倒見よく」「困ったときはやまかみに」を変わらぬモットーとし、「わたしも受けたケア、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」の理念のもと、地域の様々なサービスとも連携しながら皆様のニーズに添えて参りたいと思います。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



鳴門山上病院が病院機能評価認定
(更新)を受けました



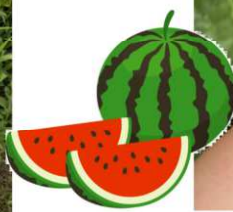
日本リハビリテーション医学会学術集会で
シンポジストをとめました



やまかみ園芸部

今年もやまかみ農園でマクワウリとスイカがたくさん収穫出来ました。作業療法士の職員が毎日、朝夕に水をやり大きく育ちました。

ステップの利用者様や病棟の入院患者様に試食していただき、「美味しい」と大好評でした。

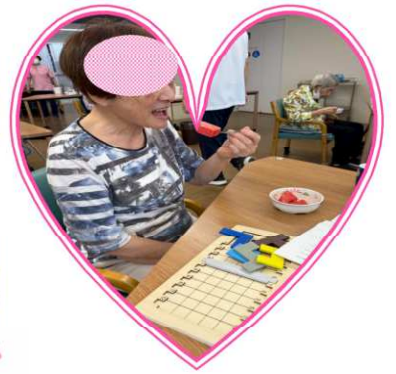




やまかみ農園で収穫できたスイカやマクワリを病棟の入院患者様やステップ利用者の皆様にレクリエーションも兼ね食べていただきました。

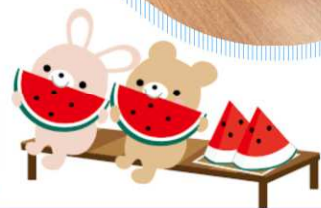
1人1人の嚥下状態に合わせて、通常のスイカ以外にもミキサーにかけた物やとろみをつけた物など提供させて頂きました。摂取困難な方には目で見て楽しんで頂けるようにカットしたスイカを見ていただくなどしました。

味は美味しかったようで、大変喜んでいただきました。



スーパーに売ってるスイカより甘くて美味しいわあ〜♪

(利用者様コメント)



5月に入籍致しました。
今後ともよろしく
お願い致します。



金岡 大幸さん
愛音さん

屋外ウォーキングの代わりに、室内で手軽にできる運動は？

～ 健康寿命を伸ばして、こころも体もいきいきと ～

リハビリテーション部門 統括副士長 作業療法士 木内千世

夏の暑さが厳しくなり、屋外でウォーキングなどの運動が難しい日々が増えました。
今回は、室内で手軽にできる運動をご紹介します。

室内運動のポイント

- ・ 温度湿度管理 : エアコンなどで室温などを調節し、快適な環境で運動をしましょう。
- ・ 水分補給 : 運動すると多く汗をかきます。こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・ 休憩 : 運動は無理せず、適度に休憩をとりましょう。
- ・ 換気 : 室内でも、適度に換気しながら運動しましょう。
- ・ 音楽 : 好きな音楽を聴きながら運動すると、より楽しく続けることができそうです。

室内で手軽にできる運動（例）は？

その場足踏み

- ・ その場でリズムよく足踏みをします。足踏みに合わせて、腕振りも一緒にすると効果的です。
立位での足踏みが難しい方は、椅子に座って行いましょう。

踏み台昇降

- ・ 階段や低い台を使って上り下りする運動です。バランスが不安定な時には、手すりなどを使って安全に行いましょう。上り下りが難しい場合には、片足ずつ段の上に足を上げ下げする運動にしてみましょう。

エア縄跳び

- ・ 縄跳びを使わずに、その場で縄跳びをするようにジャンプします。

ラジオ体操

- ・ 全身運動で、有酸素運動とストレッチの効果があります。

エア自転車こぎ

- ・ 仰向けに寝た姿勢で、自転車をこぐように両足を動かします。



その他にも、様々な運動があります。ご自身の体調や室内環境に合わせて、無理せず安全な環境での運動を続けてまいりましょう♪



目薬の正しい使い方

薬剤師 多田なつみ

複数の点眼薬を使うことになったけど、どう使えばいいのだろうと疑問を持ったことはありませんか？今回は基本の使い方から複数種類ある場合の使い方について、ご紹介します。

基本の点眼方法

1. 手を洗う

手をせっけんと流水でよく洗います。



2. 点眼する

【基本】

下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。

＊未開封の点眼薬は無菌の状態です。容器の先が目などに触れて、涙液や目やにが容器内に入ってしまうと細菌が繁殖し、結膜炎などの感染症リスクや眼症状の悪化を招く危険性があります。

これを防ぐ方法として【げんこつ法】が効果的です。

①げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます。

②げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴を確実に点眼します。

こうすることで、手が安定し、容器の先が目に触れるのを防げます。



3. 拭き取る

点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じあふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取ってください。

4. まぶたを閉じて待つ

そのまましばらく(1～5分)まぶたを閉じるか、涙嚢部(目頭のやや鼻より)を指先で軽く押さえます。

点眼薬をさす間隔

点眼薬が2種類以上ある場合は、それぞれの間隔を5分以上あけるようにしてください。この間隔が十分でないと、先に使用した点眼薬を、後から使用した点眼薬が洗い流してしまうおそれがあります。

懸濁性点眼薬(水に溶けにくい成分が配合されており、ゆっくり吸収される製剤)やゲル化点眼薬(眼表面に長く滞在することで持続的に効果を発揮する製剤)は、10分以上の間隔をあける必要があるものも一部存在します。

点眼薬をさす順番

点眼薬が2種類以上ある場合、一般的な順番は以下の通りです。

① 水性点眼薬 → ② 懸濁性点眼薬 → ③ ゲル化点眼薬 → ④ 眼軟膏

例えば

ほとんどの点眼液は水性点眼液！

・ピレノキシム懸濁性点眼液
・プリンゾラミド懸濁性点眼液
・フルメトロン点眼液 他

・チモロール XE 点眼液
・ミケルナ配合点眼液 他

名前だけでは判断しにくいものもある

他にも刺激の少ない点眼薬を先に使用することで涙が少なくて済み、点眼薬が薄まらず効果を十分に発揮することができます。

涙に近い性質かどうか、添加物などにより刺激感が異なる！

点眼薬の種類や処方医の方針により、上記と目薬の使い方が異なる場合もあります。目薬の使い方でご不明な点があれば、何でも薬剤師までお気軽にご相談ください。



HAPPY BIRTHDAY

*5月のこいのぼりを作って健やかな成長を願いました。兜をかぶって刀を持って記念撮影。かっこいい！

こいのぼりのオムライスもおいしかったよ。
*給食の後には歯磨きシュシュ。虫歯にならないようにがんばるぞー！

暑くなってきたので、ウッドデッキでの水遊びが始まりました。全身びしょ濡れで気持ちよさそう！

*七夕には短冊に願い事を書いて飾りました。みんなの願い事が叶いますように！

*3歳のお誕生日会をしました。お祝いの歌を歌ってもらってうれしかったね♪

マ
ー
ヤ
す
だ
ち
保
育
園
便
り





父の日



焼き鳥丼 清汁 酢味噌かけ
ビール風ゼリー(リンゴジュース)

ビールの雰囲気だけでも楽しんでいただきたく
「注ぎたて感」を出すため泡にこだわりました!

七夕



七夕ちらし寿司 清汁
天ぷら盛合わせ ロールケーキ(スィカ・りん)
きゅうりは天の川をイメージして盛り付け
星形の人参とハムを飾りました☆

土用の丑



うな丼 清汁
冷し冬瓜梅とろろかけ
フルーツ盛合せ
(スィカ・キウイ・りん)

うな丼には錦糸卵ものせて
ボリュームUP! 季節のフ
ルーツも取り入れ、夏らしい
デザートに仕上げました♪

父の日 * ゼリーのアイデアがすごい!
* 本物のビールかと思った!

七夕 * きれいなちらし寿司でした♡
* 美味しくて全部食べた! 元気が出た♪
* ゼリーがきれいで食べるのが勿体ない...

土用の丑

* うな丼が美味しかった♡
* いつもは全部食べれんのに
今日は全部食べた!
それぐらい美味しかったー♪
* 果物も美味しかった♡

ステップ利用者様より

ステップ 気まぐれおやつ



ホットケーキ



ケーキ(オペラ)



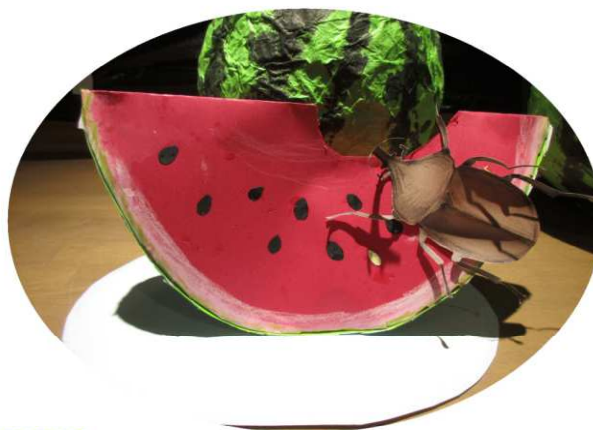
フルーツポンチ



カステラ



いこいの家 鳴山荘 通所リハビリテーションセンターステップ作品集



編集後記

今年の暑さは異常ではないのか？と毎年思いますが、本当に今年は暑い！朝も夜も。小さい時嫌だった夕立も無い・・・こんな時こそ、美味しい物やパワ―の出る食事をいただきましょう。当院の園芸部の皆さんが丹精込めて作っていたのは、夏には欠かせないスイカやまくわ瓜です。本広報誌の写真の通り順調に育ち、利用者様に食していただけたようで、とても甘く美味しかったですと、大評判だったようです。熱中症には水分だけではいけません。塩分糖分、ミネラルも大事です。水だけではなく、麦茶、経口補水液やスポーツドリンク、食事等から上手に水分補給をしてみてくださいね。もう少しです。暑い夏を元気に乗り切りましょう！

編集委員 大汐

医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活における様々な相談に応じています。
お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

