



藤枝市中ノ合 26-1  
医療法人社団 <sup>やしまかい</sup>八洲会  
誠和藤枝病院  
〈054〉638-3111(代)

診療時間  
月～金  
午前 9:00～午後 5:00  
土曜日  
午前 9:00～正午 12:00



### ピカソ『恋人たち』の壁画

“介護の日”に藤枝市役所のロビーに

展示されました。

(通所リハビリテーション利用者様の作品)

### 『いつまでも若く 美しく健康で』

誠和藤枝病院院長 浅川 建史

未開の時代のアメリカインディアンの食塩摂取量はほとんどゼロに近く、高血圧や、脳心血管疾患がほとんどなかった事が知られています。戦後の飽食や車文化が糖尿病の増加をもたらしたように、食事や運動習慣が、内臓脂肪の過剰を介して、全身の動脈硬化を進行させる事は、広く世間に知られるようになりました。

厚労省は、内臓脂肪の蓄積と、それからくる代謝異常の兆しの段階をメタボリック症候群と定義して、早めの保健医療的な介入を試み始めました。予防医学が一番安上がりですむわけです。

このようなキャンペーンにも関わらず、自覚症状の乏しいその段階では、差し迫った健康問題とは捉えづらいのが人の心理ですが、ダイエットの記事が女性週刊誌の定番である様に、肥満は美容の観点から、以前より世間の関心もた

れてきました。ところが、医療従事者でさえもよく陥る『〇〇ダイエット』の類は、効果が無いものはまだましで、やらないほうが良い有害なものも多くある事に注意が必要です。体重の増減は、『食事による摂取カロリーと体の活動による消費カロリーの差で決まる』という当たり前の事を再確認しなければいけません。運動で消費されるカロリーと同様に注目するべきは、体を動かさなくても消費される基礎代謝量です。しんどい思いをする割に、はかばか行かない運動以上に基礎代謝の方がカロリー消費効果が期待できます。それは、筋肉の量に相關しますから、ダイエットで、注目するべきは『体重』ではなく、『体脂肪率』です。カロリー制限の目的は脂肪燃焼で、間違っても筋肉を減らしてはいけません。体脂肪率の低い体は、基礎代謝の高い太らない体です。体脂肪率の高い体は、基礎代謝の低い太る体です。

比較的簡単に効率的な筋肉トレーニング方法も最近開発されていますが、そのようなトレーニング自体が、成長ホルモンを分泌させ、画期的に脂肪を燃焼させ、筋肉を増量し、皮膚に若返りをもたらす事も学術的に実証されています。腎機能などに問題がない場合、カロリーを制限しても、十分なプロテインを摂取した上での筋肉トレーニングは、中年にこそ必要な『アンチエイジング法』です。

美容と健康のために、ぜひ科学的な体作りに挑戦してください。

本年も、あなたやご家族の飛躍の年で在りますように。

### 通所リハビリテーションと壁画

事務長 上山 千歳

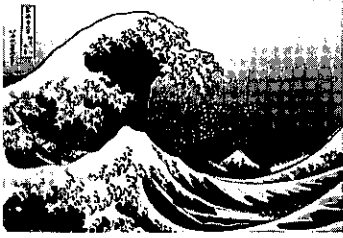
毎年、通所リハビリテーションの利用者様の作品を、地元の葉梨公民館に展示させて頂いていま

す。今まで葛飾北斎の『富嶽三十六景赤富士』、ピカソの『恋人たち』を製作しました。今年、フランスの作曲家ドビッシイが北斎の絵を見て発想し、交響詩『海』を作曲したと言われている『富嶽三十六景神奈川沖浪裏』です。

当院の通所リハビリテーションは、医療機関のデイサービスで、定員四十名、月曜日から金曜日まで、現在、四十八才から一〇一才までの方にご利用いただいております。

作品の作り方は、色花紙を直径七ミリ位の団子にまるめて、それを貼って縦二〇八センチ横一四四センチ大の壁画に仕上げました。

とても根気のいる作業



葛飾北斎『富嶽三十六景神奈川沖浪裏』

で、私も今年はじめて団子作りに挑戦してみました。テレビを見ながら一時間作業をしても少ししか出来なくて、大変さに驚くと共に、一年間かけて完成させるわけだと実感致しました。

院内安全管理対策委員会が月一回開かれます。今年、病棟の作業の出来る入院患者様にもお手伝いしてもらい、団子を作ったところ、「黄色のキャンディと間違えたのか、あっという間につかんで、口の中にいれてしまった。」というヒヤリハット報告を耳にしました。

何人もの利用者様の結集と、長い時間とそれにも増して指導、見守りしていくスタッフの大変さにあらためて感服致しました。

利用者様の楽しそうな笑顔と、目標に向かって、個人個人の力を共有、協力し、出来上がった時の達成感の喜びに、ずっと続けてもらいたい作業です。

### 新年を迎えて

病棟主任看護師 鈴木 明美

新しい一年が始まります。仕事や私生活、日常生活は昨日と何の変わりもないのに一夜明けただけ

で、気持ちが引き締まる思いがします。今年こそは、と毎年新年に思う事は多々あります。私生活はさておき病棟主任として何をすべきか何ができるだろうかと考えます。

主任になって早くも九年になる今年でも試行錯誤の毎日ですが、まず第一に考えるのは患者様にいかに快適な入院生活を送っていただくかです。2B病棟は他病棟に比べADLの高い患者様が大勢入院されています。その為入浴や排泄などの日常生活介助はもちろんの事、週一回の病棟レクやお誕生会、クリスマス会等のレクリエーションの充実を図り、入院生活が単調なものとならない様にして行きたいと考えています。最後になりましたが、今年一年が皆様にとって良い年であります様に。

### 新年の抱負

介護主任 大石 朝子

介護の職に就いて十年が経ちました。生活の糧として、自分でする事は何かと転職を考えていた時、たまたま兄の介護に週一回病院に通っていました。その中で私

にもできるかも、好きかもしれないと思ひ、この仕事に携わることになりました。

ケアとは気を付ける、気を遣う、配慮するという意味を持っているそうです。介護の場で食事、排泄、入浴、睡眠など、どの場面でもケアする側の『気』が大切だと常々思っています。入浴介助では多くの発見があり、しっかり患者様の『個』をみつめられるチャンスで、とても楽しみです。湯船につかっている時、普段は意思表示を見逃している人の意思を確認できたり、声がでたり、目で合図を受け取れたり、何より気持ち良さそうな表情は一番です。看護の川島みどり氏が、『手と愛情、お湯があれば、かなりの苦痛がいやされる』と記されています。『自分は大切にされている』と思っ頂けるケアを今年も目指していきます。

### 「豚足を食べながら…」

理学療法士 柳谷 秀之

あけましておめでとうございませう。年末年始、いろいろな御馳走を召し上がった方も多いと思いますが、先日小生の好物である豚

足（静岡では『おもしろ』と呼ぶのだそうですが）を食べながら、理学療法士の性なのでしょう。骨をつなぎ合わせて観察しました。その合理的な形にも驚かされたのですが、なんと言っても散々煮込まれたにもかかわらず、その関節面の滑らかさに驚かされました。生態の関節の摩擦係数は〇・〇〇五、人工関節では〇・〇五と教科書で覚えた桁違いの「すべり」のよさを改めて思いました。

## デイサービスと私

通所リハビリテーション

介護職員 長谷川 貞代

運動といえば筋肉を強くすると考えがちですが、その舞台となる関節が滑らかに動かなければ、運動療法は苦しいものになります。今年も昨年以上に研鑽を積み重ね、楽になる楽しい理学療法を御提供できますよう、豚足を食べながらも感じた先日でした。失礼しました、今年は豚でなく丑年でした。

私自身、義父の介護をせざるを得ない状態になる以前は「私には無関係の仕事、介護なんてとてもできない」と他人事のように思っていました。ところが義父の介護を通じて逆に、介護に目覚めた形となり、現在ではこの道に進むきっかけを与えてくれた義父に感謝しています。

利用者様の中には、私の両親と同じ年代の方も多く、自分の子供の頃の事など懐かしくお話しせてもらっています。また「私にできるお手伝いは何かありませんか」と言って下さる方や、いろいろな作業を通して自分の役割としてやり遂げて、笑顔を見せてくれるとこちらもうれしくなります。幸いにも仲間達にも恵まれ、お互い話し合い、支え合いながら、ここまで走ってこることができました。これからも「誠和のデイを利用して良かった。」と皆様に言って頂ける様、がんばって参ります。



院内畑にて『芋掘り』

## 病棟

### 紹介

#### 1 B 病棟

介護職員 鈴木 千歳

病室の窓から、きれいに赤く色づいたアメリ力楓を見る事が出来ます。朝は患者様と一緒に、体操から始

ります。認知症の患者様がほとんどですが、一人一人様々で日々変化がありとてもやりがいのある仕事だと思えます。最近うれしかった事があります。入院した時は、顔が険しく態度が荒々しかった患者様が、表情が変わり笑顔が出て穏やかになり、スタッフに「ありがとう。大変お世話になりました。」と話され、



朝の体操風景



病室での食事介助

又ご家族からも、「こんなに表情が変わり、穏やかになりありがたい。入院してよかった。」とのお礼の言葉をいただく事が出来、本当によかったと思います。日々思うことは、病棟全体が家族の様であり、患者様には『生きている』、『自由で穏やかに暮らせる』と感じてもらい、ご家族にはその姿を見て安心していただきたいと思います。そんな病棟であるよう、これからも暖かい気持ちで患者様に接していきたいと思えます。

# 「窒息」に気をつけて！

言語聴覚士 山田 恵美

## 「窒息」というと、皆さんは何を連想しますか？

仕事上、食物の気道閉塞による窒息には気をつけている私ですが、昨年 10 月、小学 6 年生が給食の時間にパンを喉につまらせ亡くなったという事故は、まだ皆さんの記憶にも新しい出来事だと思います。

お正月、「餅を喉につまらせないように」と、注意していらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。ある統計によりますと、窒息の原因になる食品の第一位は「餅」。そして意外に多いのは米飯（おにぎり）やパン、飴・カップゼリーなどの菓子類。粥での窒息も報告されているそうです。

食物以外では、乳幼児に多い誤飲が原因の事故が多く、タバコや電池、硬貨、薬剤などがあります。

雑煮を例に挙げましょう。市販の切り餅は温度が高いほど柔らかくなる傾向があります。50～60℃の器の中では柔らかく伸び易いですが、口の中は 40℃程度。この 10℃の温度差で餅は硬く付着し易い……つまり、気道を塞ぎやすい固さに変化してしまうのです。

又、食物が胃に達する事なく気管や肺に入り込んでしまうことを「誤嚥」といいます。高齢者に誤嚥が多いのは、飲み込む「嚥下」の力、気管を防御する「むせる」力が低下するためです。こうした能力の低下は、他の身体機能同様、加齢に影響して低下していきます。

窒息の原因となる食物は、特別なものではなく、日常的に口にするものでも起こります。その為にも誤嚥・窒息を予防した食べ方が重要になってきます。

- ① 一口量は少なめにしましょう。
- ② 飲み込んでから、次の一口を運びましょう（ゆっくり食べましょう）。
- ③ よく噛んで食べましょう。

窒息時の応急処置は

- ① 自力で出せるようなら咳を促しましょう。
- ② ①が出来ないなら、横に寝かせて顔を自分のほうに向け、肩甲骨の間の辺りを 4・5 回叩く『背部叩打法』を行いましょう。
- ③ 詰まった食物が見えるなら指を入れて掻き出しましょう。

ニュースにもありましたが、水分で流し込むことは最善策とはいえないそうです。

「食べる」ということは、生きていく上で重要なことであり、楽しみの一つだと思います。窒息事故は、起こらないように予防できる事例でもありますので、食べる本人、そして家族が細心の注意をはらって、窒息が起こらないように気をつけてください。



## 職 員 募 集

- |          |        |
|----------|--------|
| ◎正・准看護師  | ◎理学療法士 |
| ◎作業療法士   | ◎言語聴覚士 |
| ◎介護支援専門員 | ◎介護職員  |

詳しいお問い合わせは(054)838-3111、担当事務員まで

## 編集後記

あけまして、おめでとうございます。  
 昨年は物価上昇や、ガソリン税高騰など、暗いニュースが多かった反面、オリンピックなどの明るい話題も聞かれた一年でした。今年も静岡空港が開港予定です。当院も大空に飛び立つ飛行機のように、飛躍する一年になればと思います。  
 院内報の発行にご協力頂き、ありがとうございます。