



いきいき東福間



平成二十三年

謹賀
新年

病院屋上から見る日の出

基本理念

誠意・安心・信頼

私たちは地域の多様なニーズに対応できる
保健・医療・福祉の一貫したケアをめざします。

今月の表紙

今月の表紙は、新年号にふさわしく
病院の屋上から見える日の出の写真を
掲載致しました。国内外ともに多くの
難しい問題を抱えたままの年明けとなり
ますが、新たな一年が ひとりひとりに
とってより良い一年となりますように。

- 新年のご挨拶 … 1
- 禁煙外来・皮膚科紹介 … 2
- いきいき東福間！
 デイケアで 病棟で … 3～4
 ・ちょっと豆知識（栄養科）
- 介護・看護職場体験 … 5
 竹灯まつり
- 介護保険事業所便り … 6
 ・デイケア 敬老会
 ・グループホームすまいる通信
- 談話室&外来担当表 … 7
 ・パズルに挑戦 ・レシピ ほか

医療法人社団宗正会 東福間病院

TEL 0940-43-1311

FAX 0940-43-0773

ケアプランサービス東福間

TEL 0940-72-5578

FAX 0940-35-8575

グループホームすまいる

TEL 0940-42-1708

FAX 0940-42-1709

〒811-3222 福津市津丸 1164-3

<http://www.souseikai-hp.or.jp/>

デイケアセンターおたっしゃクラブ東福間

TEL 0940-43-1383

FAX 0940-43-1383

訪問介護センターなかよしクラブ

TEL 0940-43-2330

FAX 0940-43-0773

新年のご挨拶



東福岡病院院長
秦 裕文

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は病院及び介護保険事業所を利用いただき感謝申し上げます。
今年も旧年同様よろしくお願い申し上げます。

さて、新春号ですのでまず珍問を一つ。
漫画『サザエさん』の母フネさんはいくつで
しょうか？

ヒント：磯野波平さんは退職前の年齢のよう
ですね。

解 答：サザエさんが始まった 1970 年代の
退職の年齢は 55 歳程度であったと
言われています。つまり 60 歳前と
いうことだと思われます。（かなり
老けているような印象なのですが）

その頃の平均寿命は 60 歳 + α 程度であっ
たので退職してしばらくすると人生の退職
となっていたのです。

現在の平均寿命は、女性では 85 歳くらい
ですが、つまり 60 歳～85 歳という今までな
かった第 2 の人生が開かれるようになった
のです。

私たちが医師免許を取った昭和 60 年代で
も 70 歳が手術する限界であったような気が
します。つまり 70 歳～85 歳の人口が多く出
現したことが介護の問題の始まりというこ
ともできるのです。

この長寿社会は人類が経験したことのない
ものです。限界集落や将来の人口減など
と言われていますが、まず今を生きる我々
が、何とか知恵を出し、知恵を絞って行き
たいと考えています。

現在、介護病棟廃止の問題もストップ、
いや延期、と方向がはっきりしません。

介護・慢性期医療の世界では、いつも人
が足りないという話ばかりです。23 年度は
ある意味で介護・医療の大きな分岐点の年
と言われています。

制度は変わりますが、人の望むことは変
わりありません。

今後もより良い介護・医療サービスを提
供することができるよう努めて参ります。

どうぞよろしくお願い致します。



禁煙外来開設 … 1月から禁煙外来を始めました。



10月にたばこ税が増税され、禁煙を始める人が増えました。このため、禁煙の効果が高い、チャンピックスという薬が不足し、新規に禁煙治療をすることが難しくなりましたが、平成23年1月より当院でも禁煙外来を始めることになりました。



河野医師

禁煙が難しいのはニコチン依存症になっているためです。ニコチンパッチやニコチンガムは、ニコチンをたばこ以外の方法で体に取り込むことで、依存症を克服する方法です。しかし、チャンピックスはニコチンを欲しくないようにする薬で、禁煙成功率もニコチンパッチ等に比べても高くなっています。

禁煙外来の対象者は、ニコチン依存症であること、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上、直ちに禁煙治療を希望する人です。このような方は、保険診療で治療が受けられます。チャンピックスの場合、自己負担(3割の場合)は約17,000円です。

治療では初回、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診し、順次、薬の量を変更し、医師、看護師のアドバイスの元、禁煙を達成します。

禁煙ができれば、味覚、嗅覚が敏感になり、咳、痰、喘鳴が改善します。1年すると肺の働きが良くなります。2から4年で心臓病のリスクが減ります。10から19年で肺癌のリスクが減ります。周囲の人に対しては次のようなリスクを下げます。脳卒中、肺癌、心筋梗塞。妊婦では小さな赤ちゃん、早産。子供の中耳炎、肺炎、喘息などです。

また、経済的には、たばこ代が1日300円かかっていた人では、2ヵ月で18,000円、1年で約11万円節約できます。

新しい年から禁煙を始めてみましょう。受診の際は、まずお電話での予約をお願いいたします。



皮膚科紹介 … 外来の皮膚科診療をご紹介します。



松村医師

新年明けましておめでとうございます。外来での皮膚科診療は、お蔭様でこの春11年目に入ります。

疾患では地域柄、農作業や害虫による接触性皮膚炎類がよく発生しますが、冬季には皮脂欠乏性の湿疹が数多くみられます。薬の副作用や、紫外線等の影響を考慮すべき症例でも来られます。また御高齢者の皮膚腫瘍の悪性化を心配され相談を受けることもあります。更に難治性の発疹やじんましんの原因として、重篤な血液、内臓疾患がまれに隠れていることもあるので十分な検索を要しています。

視触診は当然ですが、受診者のおかれた環境や被った病状の背景として、家庭や職場での行動もお尋ねし、診察には時間をかけるように心掛けています。もちろん、入院患者でも個々の障害や疾患による特性を考慮しながら診ています。日常生活動作が低下してくると、洗髪や爪切りをはじめセルフスキンケアが困難となってきます。皮膚病は、日常生活や環境を映し出す鏡のようなものであると考えて診察しております。

病棟診療も兼ねていますので、駅前クリニックのように早朝や夕刻受診の融通がきかず、何かとご不都合ご迷惑をおかけしておりますがどうかよろしくお願い致します。



いきいき東福岡！

デイケアでも 病棟でも
できること、やってみたいこと
みんなでたのしみながら
取り組んでいます。

デイケアリハビリ体操

デイケアセンターおたっしゃクラブでは、いろいろな疾患に対応したリハビリ体操を準備しています。たとえば、腰痛症、脊椎圧迫骨折后、パーキンソン病、尿失禁、変形性膝関節症、嚥下障害、認知症など…。個人の状態をみて、理学療法士が独自のメニューを作成しているものも多くあります。

また全員で介護予防体操や起立訓練などを行い、皆で介護予防に取り組んでいます。



起立訓練



予防体操



口腔体操



手指動作訓練



骨盤底筋体操

デイケアに来られる日は、朝 家を出発してから、夕方家に到着するまでがリハビリだと考えています。

利用者様が、一日充実したリハビリテーションを行って満足して帰っていただけるよう、スタッフ皆でいろいろと知恵を絞ってリハビリメニューを考案しています。

今後も続々と新メニューを加えて行きたいと思っています!!



デイケアスタッフ一同

ちょっと豆知識！

お正月太り、していませんか？



雑煮におせち、こたつでゴロゴロ・・・そんな生活を続けていたあなた、お正月太りしていませんか？ 余計な脂肪は健康の大敵です。食生活の見直しで早目に減らしましょう。

☆正月太り解消のための食生活のポイント☆

- 1日3食規則正しく食べる
- 間食は控えめに（小さい和菓子1個程度）
- 夜8時以降の夕食は控えめに
- 腹八分目を心がける
- 食事はよく噛んでゆっくりと
- 「ながら食い」はしない
- 「揚げる・炒める」より「蒸す・煮る」
- 野菜・海藻・きのこ類をたっぷりと
- たんぱく質をしっかり摂る
- 飲酒はほどほどに



病棟リハビリ体操



病棟リハビリ体操

病棟では週に一回患者様と職員が一緒になってリハビリ体操をしています。理学療法士や作業療法士の指導を受けながら、少人数で輪を作り、手や肘、首、腰、両足の運動を車イスに座り、音楽に合わせて楽しい雰囲気の中で三十分ほど行います。

患者様は自分の力を思わず発揮でき、笑顔で互いに声をかけ合いながら元気よくされており、最後に車イスからの起立訓練や手すりを持って立つ練習を行い、トイレにもできるだけ自分で行くことができるようリハビリに取り組んでいます。

嚥下体操

口唇、頬、舌、咽頭の機能は病気だけでなく、加齢や廃用、低栄養によっても低下すると言われています。病棟では障害を持つ患者様が一日でも長く自分の口から食事を継続して食べることができるように嚥下体操をしています。

昼食前の約十分間、「あー」「いー」「うー」と口の周りの筋肉を動かし「べー」と舌を出すことで唾液の分泌を促し口腔内の乾燥を予防して「食べる楽しみ」や「おしゃべり」する機能を継続できるように食後の口腔ケアと合わせて行っています。



嚥下体操

口腔ケア

当院では歯科医師・歯科衛生士の指導に基づく口腔ケアに力を入れて取り組んでいます。昨年は10月～11月の2回にわたり他の施設から当院の口腔ケアの指導を視察に来られました。病棟とデイケアで、歯科衛生士による口腔ケアの指導を、質問を交えながら熱心に見学されました。



口腔ケア指導

病棟レクリエーション

病棟では毎日午後にレクリエーションを行っています。カラオケ、ボール遊び、紙芝居、製作等、毎日メニューを考えて行います。また、四季折々の行事や誕生会などの催しも実施しています。

日々の生活の中で残存機能を活かして、「くらしの質」が少しでも向上し、一日の生活を有意義に過ごすことができるように、レクリエーションも楽しみながら身体機能低下予防を考えて行っています。

仮装も楽しいですね！



1病棟 11月誕生会 ハロウィン



2病棟 8月 夏祭り

シーツのスクリーンに
花火大会の映像が…
音もです。



かき氷も！



3病棟 10月 運動会



童心に帰って…
パン食い競争！

介護・看護の職場を体験してみよう！

中学生職場体験

平成 22 年 9 月 28 日～10 月 1 日の 4 日間、福間東中学校から 2 年生の男子中学生二名が、当院で介護の職場体験を行いました。ケアワーカー主任から説明を聞き、実際に介助のお手伝いなどを体験。介護の現場で働くことを体験してどんなことを感じられたでしょうか。



デイケアで



口腔ケア



食事介助



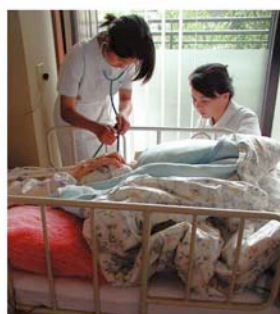
車イスの説明

仕事の大変さがわかりました。人の心のぬくもりがよくわかりました。

人と人は必ず心が通じるのだからこれからの人生にいかして行こうと思います。

ふれあい看護体験

毎年看護の日に行われる高校生の『ふれあい看護体験』、昨年 5 月 11 日に看護師を志望する高校生 1 名が当院で看護の一日体験を行いました。看護主任から指導を受けながら、血圧測定や食事介助、シーツ交換、車イス体験、患者様との接し方など将来のナースを目指しての第一歩です。



ふだん体験できないことをさせていただいたので、とてもいい勉強になりました。今後の進路もこのことを踏まえてじっくり考えて行きたいと思います。



竹灯まつり … 地域とともに

平成 22 年 10 月 10 日（日）
18:00 ～ 20:00



今年も神興まちづくり会の皆様と一緒に『竹灯まつり』に参加させていただきました。

病院横の桜川沿いに、まちづくり会の皆様が作られた 300 組以上の竹灯と子どもたちが描いた 350 個の提灯が並び、ケアハウス満天と病院の間の会場では、食べ物やゲームのお店が出てたくさんの方々でにぎわいました。

また昨年に引き続き病院からは『健康測定コーナー』を開催し、今年も皆様に好評をいただいたようです。



病院横の桜川沿いに 300 組の竹灯を配置



体重・体脂肪・肥満度、
血圧・血糖値 …
やっぱり自分の状態を
よく知って予防が大切!!
ですね。



デイケア便り

敬老会 みんなで楽しみました！

デイケアでは、昨年9月17・18日に恒例の敬老会を開きました。皆さん参加型の楽しい企画やスタッフの熱演で大いに盛り上がりました！

おたっしゃ合唱団♪



この日のために
皆で練習しました!!

銅の楽器も…。
ふだんのリハビリの
成果です！



劇「へっぴり娘さん」



スタッフによる劇。
すばらしい役者ぶりに
皆さん大笑い!!



さあ誰でしょう？

笑点



おなじみの笑い
楽しいひとときを！

〇〇と かけて
〇〇と 解く
その心は…！

おふたりの
口上もみごと
でした♪

バナナのたたき売り！



買ったー！



パンダも一緒に！

利用者様からの
ひと言！

皆さん敬老の日を
笑顔で迎えられました。
おめでとうございます。
これからもお元気で！



●よかった！娘のしぐさが可愛かったね。

- バナナのたたき売りはなつかしかったあ!!
- 誰なのかわからないくらい、皆上手でした!
- いっぱい笑わせてもらいました!!

グループホーム

すまいる通信

運動会を開きました。

秋晴れの気持ちのよい日、すまいるで運動会を行いました。ラジオ体操に、パン食い競争、キックボーリング… 皆さんとってもはりきって、楽しく過ごしたひとときでした。

ハチマキ姿で
応援…
頑張れ～!



平均年齢 87 歳の
すまいるの皆様、
とってもとっても
元氣です！



パン食い競争
… がぶっ!



最後にみんなで炭坑節を
たのしく踊りました～♪





パズルに挑戦！～ テイケア

脳のトレーニングで「頭の健康」に役立ちます！

ルールに従って空枠に数字を入れて下さい。

★ルール★

「縦の列」「横の列」「太い線で囲まれた
2×2 枠」に入る数字は、それぞれ1から
4で1度しか使えない

(例)

3	4	2	1
2	1	4	3
4	3	1	2
1	2	3	4

①

1			
			1
	3		2

②

	3		
		2	
4			
			4

※答えは編集後記に



レシピ紹介 からだにやさしい「切干大根」のサラダ



病院の給食でも定番のメニューです。夕食のあと一品にいかがですか？ 切干大根は食物繊維が多く含まれるので、お通じをよくしたり余分なコレステロールを体の外に排出する働きがあります。歯ごたえがよいので、よく噛んでたべることにもつながります。大根がたくさん手に入った時には自宅で大根を千切りにして天日に干し、自家製の切干大根を作ってみるのも楽しいですね。

＜材料（2人分）＞

切干大根 10g ロースハム 1 枚

にんじん 10g きゅうり 10g

酢：大さじ 1/2 薄口しょうゆ：小さじ 1 弱

砂糖：小さじ 1 ごま油：小さじ 1/2

すりごま 少々

★切干大根は柔らかめがお好みなら軽くゆでて下さい。ハムの代わりにツナ缶でもおいしいですよ。

①切干大根は水で戻してよく洗う。水気を切って絞り、食べやすい長さに切る

②ハムは千切りにする。きゅうりは細切りにして塩（分量外）で軽くもむ。人参は千切りにして軽くゆでるか、レンジでしんなりするまで加熱する

③調味料とすりごまをボールに混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。しばらくおいて味をなじませると完成。

東福間病院 外来担当表

●禁煙外来 【要予約】 まずはお電話でお問い合わせ下さい。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	秦	秦	秦	河野	秦	秦または河野
	午後	秦	河野	河野	河野	河野	休診
皮膚科	午前	松村	松村	松村	松村	松村	休診
	午後	松村	松村	松村	休診	休診	

＜検査・健診＞

●経鼻内視鏡・経口内視鏡
水曜日 午前（秦）

●超音波
金曜日 午前（松田）

●CTスキャン 随時

●特定健診
月～金 午前〔要予約〕（松村）

●一般健診
月～土 午前〔予約〕

診療科目・診療時間

■内科・放射線科・

リハビリテーション科

月～金 9:00 ～ 12:00

14:00 ～ 17:00

土 9:00 ～ 12:30

■皮膚科

月～水 9:00 ～ 12:00

14:00 ～ 17:00

木・金 9:00 ～ 12:00

※ 日曜・祝祭日 休診

（受付は30分前までをお願いします）



●JR 東福間駅より徒歩 8 分

●県道 97 号（旧国道 3 号）線沿い
通り堂西鉄バス停より徒歩 3 分

編集後記

さあ、2011 年もスタートしました。今年は兎年です。元気に跳ねる兎のように“いきいき”とした一年にしたいものですね。本年もどうぞよろしくお願い致します。

■パズル答

（数字は左の空枠から順に）

① 1 段目 2 3 4 ・ 2 段目 3 4 2
3 段目 2 1 4 3 ・ 4 段目 4 1

② 1 段目 2 4 1 ・ 2 段目 1 4 3
3 段目 1 3 2 ・ 4 段目 3 2 1