

いきいき東福岡



ほたるの里(福津市)

今月の表紙

今回の表紙は、福津市本木のほたるの里で撮影した写真です。病院の周辺や福津市内での四季折々の風景を写した写真の中から、初春にふさわしい1枚を選びました。紅白の梅の香りに包まれた穏やかな一日の風景です。

CONTENTS

- 新年のごあいさつ 1
- 禁煙外来 開設から1年 2
- 公民館講座 認知症予防教室 3
- 職場体験 / 竹灯祭り 4

- 介護保険事業所便り
 - ・ デイケア便り・訪問リハビリ 5
 - ・ すまいる通信・訪問介護 6
- 談話室&外来担当表 7
 - ・ 書籍・DVD紹介 ・ レシピ

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。

医療法人 社団宗正会
東福岡病院

〒811-3222
福岡県福津市津丸1164-3
TEL 0940-43-1311
FAX 0940-43-0773

■ ケアプランサービス 東福岡

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

■ デイケアセンター おたつしゃクラブ東福岡

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

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



新年のご挨拶



東福間病院 院長
秦 裕文

新年あけましておめでとうございます。

新年早々ではありますが、東北の震災後、昨年より復興のために財政が更に厳しくなり、介護・医療・福祉の分野でもさらなる効率化が求められ叫ばれています。

私たちが接する多くのケースで効率化とは一体何なのか？ … それははおそらく費用の抑制という意味でしょうが、効率化という名で一部の病院に人を集めた結果、どういうことがおこったのか … 数字中心でものを見てみると困難を起こす原因にしかないような恐れを感じます。私たちの現場では、効率化ということはなかなかない概念なのかもしれません。

いきなり愚痴っぽくなりましたが、平成24年は介護・医療同時改定の年であります。さらに介護病棟の廃止の問題も6年先送りされましたが、今後もまだ廃止の方向を探っている状況です。机上の計算による判断とその実施により大混乱を起こすであろう介護病棟廃止の問題については、再度反対のご協力を引き続きお願いしたいと考えております。本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。



佐藤看護部長

平成23年度は「サービス(ケア)の「気づき力」を高める」を病院目標とし、それぞれの専門職の視点で協働しながら、利用者様・ご家族様のニーズにお答えできるよう取り組んで参りました。今年も細やかな気づきで皆様に満足いただけるサービスが提供できますよう職員一同努力して行きたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



介護保険事業所

■ ケアプランサービス東福間

昨年12月から新たに1名のケアマネが加わり、事務員を含め5名のスタッフとなりました。元気ある30代から落ち着きある60代と年齢さまざまなスタッフが一丸となり、温かみある在宅生活を支援していききたいと思っております。



管理者 吉村

■ 通所リハビリテーション おたっしゃクラブ東福間

おたっしゃクラブの歌 ♪晴れた空 そよぐ風 送迎バスにゆられてゆれて 今日も元気で会えたね みんな心軽やか さあ頑張ろう♪の歌詞のように、この一年も皆様と元気に挨拶を交わし笑顔で過ごせる時間を作りたいと思っております。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



管理者 川端

■ グループホームすまいる

今年も一年間、お花見・バーベキュー・そうめん流し・クリスマス会などの行事を織り交ぜながら、利用者様の心に寄り添い、笑顔いっぱいの毎日を過ごして頂けるよう、生活のお手伝いを行っていききたいと思っております。優しく心のこもった介護を motto に職員一同精進致します。



管理者 柳谷

■ 訪問介護センター なかよしクラブ

利用者様との出会いを大切に、なかよしクラブにして良かったと思って頂けるように、また利用者様お一人お一人がその方らしい在宅生活を送られますよう努めています。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



主任 平山

禁煙外来 … 開設から1年。



河野医師

●たばこの害と禁煙のメリット

喫煙によりさまざまな病気のリスクが高まります。心筋梗塞、脳卒中、肺癌、肺気腫、肺炎、口腔・咽頭癌、喉頭癌、胃癌、膵臓癌、腎臓癌、膀胱癌、子宮頸癌、股関節部骨折、骨粗鬆症などがあります。

心筋梗塞では喫煙すると男性で3.6倍、女性で2.9倍リスクが高まります。脳卒中による死亡は男性では2.2倍、女性では3.9倍に高まります。これにメタボリックシンドロームが加わると心筋梗塞等の虚血性心疾患は3倍、脳梗塞などの虚血性脳卒中は2.5倍に高くなります。

しかし、禁煙をすると、心筋梗塞は57%、虚血性脳卒中は34%、くも膜下出血は42%リスクが減ります。他にもメリットがあります。数日で味覚や嗅覚が良くなり、食事がおいしくなります。1・2ヵ月で咳や痰が改善します。1年で肺の機能が改善してきます。2～4年で心臓病のリスクがかなり減ります。10～19年で肺癌のリスクが70%低下します。また、たばこの増税がなされてきていますが、経済的なメリットもあります。

●受動喫煙の問題

受動喫煙とは本人がたばこを吸わなくてもたばこの煙を吸ってしまうことです。受動喫煙により肺癌のリスクが約2倍、呼吸器疾患の悪化、喘息の誘発、心筋梗塞・狭心症・脳卒中を生じます。妊婦では低出生体重児、早産を、子供には中耳炎、呼吸器感染症などが生じ易くなります。



防塵防毒マスク

尚、受動喫煙を防ぐには防塵防毒マスクがありますが、一酸化炭素は防げませんので、たばこ臭いところを避けるしかありません。

(産業医科大学大和浩教授)

●禁煙外来の流れ

禁煙外来を受診してもらうにはまず当院外来に電話等で予約をします。対象者は、直ちに禁煙を希望していること、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上、ニコチン依存症と診断される方です。このような方は保険診療で治療が可能です。

●初回受診(初日)

問診票の記入、ビデオの視聴、呼気中一酸化炭素の測定、診察、2週間分の薬の処方となります。1時間程掛かります。初めの1週間は喫煙しながらで良く、8日目から禁煙です。禁煙の際はライターや灰皿は処分しましょう。3日目に状況確認のため看護師より電話をしております。



2回目(2週目)の受診は、問診票記入、ビデオの視聴、呼気中一酸化炭素の測定、診察、2週間分の薬の処方で、約30分ほどで終わります。その後、3回目(4週目)、4回目(8週目)、5回目(12週目)では、問診票記入、呼気中一酸化炭素の測定、診察、4週間分の薬の処方で、約15分ほどで終わり、5回目で治療終了となります。

●1年間の状況

平成23年1月から11月までの禁煙外来の受診者は11名で、禁煙達成率は67%です。

(男性40%、女性100%) 内訳は右の通りです。

	男性	女性	合計
受診者	6名	5名	11名
禁煙達成者	2名	4名	6名
治療中	1名	1名	2名

●禁煙ができた方の声

- ・家族、職場の協力を得て、禁煙できました。
- ・禁煙して家族に喜んでもらってうれしいです。
- ・以前禁煙に失敗しましたが、絶対成功させようと思って臨みました。
- ・吐き気がありましたが、吐き気止めの薬で乗り切れました。
- ・咳や痰が止まりました。もっと早く禁煙すれば良かった。
- ・食べ物がおいしく感じられるようになりました。

●禁煙ができなかった方の声

- ・禁煙について職場の人に話していなかった。
- ・内服がきちんとできなかった。
- ・失敗するのが怖かった。

公民館講座

認知症予防教室

神興まちづくり会主催の『高齢者の集い』、今回は河野医師とリハビリテーション科の廣田作業療法士（OT）が、『認知症予防』というテーマで話をしました。当日は50名ほどの皆様が参加され、河野医師の話を聞き、廣田OTとクイズで頭の体操… 生活の中での予防に役立てましょう。

認知症は高齢になるほど多くなる病気です。65歳から69歳までは67人に一人ですが、80歳から84歳までは7人一人、85歳以上では4人に一人見られます。認知症の中には治療によって良くなる病気もありますので、病院を是非受診して下さい。

認知症の代表は、アルツハイマー型認知症です。軽度の期間が2年、中等度が1.5年、高度が5年とされていますが、個人差が非常にあります。軽度では買い物ができない、中等度では適切な服が選べない、交通事故を起こす。高度では入浴の介助が必要で、失禁したりします。終末期では言葉もわからず、寝たきりになります。

基本的な症状を中核症状と呼び、記憶障害、失行、失語、失認、実行機能障害があり、認知症治療薬で進行を遅らせることができます。内服薬にはアリセプト、レミニール、メマリー、貼付薬にイクセロンパッチ等があります。問題行動と言われるのが周辺症状で、環境の変化や、患者・家族の気持ちの問題等で生じます。暴言・暴力、不安、抑うつ、妄想、幻覚、睡眠障害、食行動異常、徘徊等があります。患者の感情を大切にした対応や、興奮を抑える薬を投与したりします。

認知症は日常生活に影響しますので、医療だけではなく、介護も重要です。本人のできることを続けてもらう。介護保険の通所サービスを利用し、規則的な生活を送れるようにする。家族の負担を減らすためショートステイを利用する。あるいは、グループホームなどの施設を利用することができます。

（河野医師）

認知症予防10カ条（認知症予防財団）

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう、頭の打撲はボケを招く
6. 興味と好奇心を持つように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



今回は、「認知症予防で今できること」と題して話をさせて頂きました。年齢を重ねてくると、生活の中で脳の細胞を働かせることが大切になってきます。外出の機会が少なく、人とのコミュニケーションが少ない方は要注意です。

一日の生活の中で、頭で考える・記憶を思い出す・笑う・人との会話やコミュニケーションで脳は働き活性化され、認知症の予防になります。一日5分でも習慣づけることで効果は期待できます。近所の方との会話、計算やクロスワード、音読などの時間を作り、認知症の予防につなげましょう！

（廣田作業療法士）

頭の体操！

～クイズに挑戦～

1. バラバラの漢字を組合わせて熟語を作りましょう。
例え：糸土口日日日 ⇒ 「結晶」となります。
①米斗王里 ②糸土口女氏日 ③ツ甲一言五口 ④目垂目民
2. 4文字のうち1字が違います。正しい四字熟語を完成させて下さい。
例え：絶対絶命 ⇒ 絶体絶命
①危機一発 ②自我自賛 ③意心伝心 ④純心無垢 ⑤厚顔無知



* 答えは次のページに ➡

中学生職場体験

今年も福間東中学から2名の中学生が当院で職場体験を行いました。初めての体験、どんなことを感じられたでしょうか。



移乗・移動



血圧測定



足浴



食事介助



コミュニケーション



レクリエーション



リハビリテーション科



栄養科



ティケア



居宅介護支援事業所

職場体験の感想から

私はこの職場体験で、病院の中には色々な職業の人が働いていることを初めて知りました。どの仕事も病院には欠かせないものだ勉強になりました。

お年寄りの方の中には自分でやりたいことや、しなければならないことをできない方がたくさんいらっしゃるということを学びました。

仕事のやりがいや大変さがわかったので、この経験を生かしていきたいと思います。

… 楽器を演奏した時は涙を流して喜んでくださったのでとてもうれしかったです。

竹灯祭り



今年も10月9日(日)の午後6時～8時に第6回神興竹灯まつりが開催されました。神興まちづくり会の皆様が準備された1200本の竹灯を始め、神興小学校の子どもたちやケアハウス満天、グループホームすまいるなどの皆様の手作りの提灯400個が秋の夜を美しく飾りました。

今年は、特に東日本大震災の犠牲者・被災者の皆様へ、「神興の地から祈りの灯を！」との願いをこめて義援金の募金活動も行われ、県立光陵高校の生徒さん32名が協力してくださいました。参加された生徒の皆さんには竹灯の点火も協力していただき、特に思い出深い竹灯まつりとなりました。

また、いろいろな出店は、たくさんの家族連れの皆さんで賑わい、病院恒例の健康測定コーナーも多くの方が訪れて下さり、地域の皆様との良い交流のひと時となりました。



クイズの答え

- ①料理 ②結婚 ③単語 ④睡眠
- ①危機一髪 ②自画自賛 ③以心伝心 ④純真無垢 ⑤厚顔無恥

通所リハビリテーション ディケア便り

おたっしやクラブ東福岡

1日の流れ

ディケアでの1日の過ごし方をご紹介します。
しっかり体を動かすメニューはもちろん、「楽しくて、いつの間にか動いていた！」という時間を過ごして頂けたらと思っています。

8:40 お迎えスタート

9:30 ディケア到着

・血圧・脈・体温チェック

9:50 出席



10:00 入浴

・個別リハビリ

・物理療法

・自主トレーニング

・アクティビティ



個々に
合わせた
メニューを
作ります。



個人作品に力を
入れる方や、団体作品に
取り組まれる方、
… 皆さん手先が器用で
びっくりです!!



11:50 口腔体操

"食べる準備"として
顔～口の体操をします。

12:15 昼食・休憩



お誕生日の祝膳は

13:55 予防体操

14:00 起立訓練

休んだ後は、
しっかり体を
動かしましょう。



14:15 レクリエーション

楽しく体を
動かしましょう!



15:30 おやつ

15:50 帰宅準備

16:00 ディケア出発

おつかれ
さまでした。



訪問リハビリテーション

私たちが
お伺いします。



当院訪問リハビリテーションでは、現在2名の理学療法士が従事しています。主な訪問地域は、福津市・宗像市です。今回は「訪問リハビリテーション」利用に関してのポイントをお話しします。



眞武 PT



安松 PT

★どのような方が利用したらいいのか

- ・身体面で手足のまひ、骨折・変形等による関節の障害、高次脳機能障害、バランス障害、慢性疼痛、筋力低下 … などのある方
- ・認知症による精神面の障害で、日常生活に困っておられる方
- ・リハビリをしたいけれど、通院や通所では体力がもたない、また集団の中に入るのが困難という方

★どのようなタイミングで利用するのか

- ・退院直後の方で、入院前の状況と体の状態が変わっている方が、自宅での生活環境の動きに慣れるまでの期間
- ・同居している家族や支援する方が、介助や介護の仕方がわからない、住宅改修の前後で、動作方法が変わり、練習が必要な場合など（特に玄関、トイレ、浴室）



あけましておめでとうございます。

寒い日が続きますが、心の中は **ぬくぬく ぽかぽか**～
あたたか～い日々を過ごしていきたいです。

11月に宗像大社へ菊花展にでかけました。



てづくりおせち



天気にも恵まれ、
9名全員そろって外出
できました。外での食事
おいしかったですね。



すまいるでの余暇…

レクリエーションをしたり、おしゃべりしながらお茶を飲んだり、
毎日こんなことをしています。



干し柿作り

あまかった～



元気に体操!



おやつフレンチトースト作り



日なたぼっこ



今年も笑顔あふれる一年になりますように。

訪問介護 なかよしクラブ

訪問介護事業所なかよしクラブは、現在7人のスタッフで、福津市を中心に活動しています。

利用者の皆様が在宅での生活を安心して送られるよう、ホームヘルパーがご家庭を訪問し、ケアプランに沿ったあたたかいサービスを提供いたします。

どうぞお気軽にご相談ください。

直通電話 0940-43-2330 (平山)



(介護保険利用者負担料金)

- 介護予防サービス (要支援の方)
 - I 1,234円/月 要支援1・2 (週1回利用)
 - II 2,468円/月 要支援1・2 (週2回利用)
 - III 4,010円/月 要支援2 (週3回以上利用)
- 介護サービス (要介護の方)
 - 身体介護 (入浴介助、排泄介助など)
 - 30分未満 254円
 - 30分以上1時間未満 402円
 - 生活援助 (掃除、洗濯、調理、買物など)
 - 30分以上1時間未満 229円
 - 1時間以上 291円

談話室 ……ちょっとひと休み。

書籍・DVD 紹介コーナー

今回は院長先生おすすめの柴田トヨさんの朗読DVDをご紹介します。

1911年(明治44年)、栃木市に生まれた柴田トヨさんは、90歳代になって一人息子に勧められて詩作を始め、書きためた詩を2010年に詩集『くじけないで』として発表、100万部を超えるベストセラーとなっています。

このDVDは、ご本人による朗読20作品を含め、他の22作品が収録されています。



*NHKのヒューマンドキュメンタリー「99歳の詩人 心を救う言葉」としても放映されています。

2010年(平成22年)12月31日放送

レシピ紹介

薬味まぜご飯

簡単な材料で手軽に作れるさっぱりとした味ごはんです。お好みで昆布茶を加えて炊いてもうまみが増して美味しく頂けます。

材料

3合用

- ・米……3合
- ・塩……大さじ1/2
- ・出し昆布……適量
- ・冷凍枝豆……140g(さやつき)
- ・大葉……4枚
- ・しらす干し……大さじ2
- ・炒りごま(白)大さじ……1/2

作り方

- ①ご飯は塩・だし昆布を入れて炊いておく。
 - ②枝豆はゆでて、さやをとる。
 - ③大葉は千切りにする。
- 炊きあがったご飯に②、③、しらす干し、ごまを入れて混ぜ合わせたら完成。

薬味まぜご飯



談話室ご案内



病院のC棟4階に、面会時などにご利用いただけるように談話室ができています。どうぞご利用下さい。

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	田中	河野	秦	秦/河野
	午後	秦	河野	秦/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～金 9:00～12:00

14:00～17:00

土 9:00～12:00

※ 日曜・祝祭日 休診

(受付は30分前までにお願いします)



- 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

今年も施設内の行事やお知らせに加え、地域の出来事も織り交ぜて、皆様にご愛読いただける広報誌になるように頑張ります。

どうぞよろしく
お願い致します。

