

医療法人済恵会 広報誌
オアシス85号

広報誌オアシス 制作 広報委員会
〒379-0116 群馬県安中市安中3532-5
TEL(027)382-3131 FAX (027) 382-6568

2019年今年もよろしくお願い致します

医療法人 済恵会
理事長 須藤 英仁



新年明けましておめでとうございます。今年のお正月は穏やかな天候にも恵まれ、皆さんつつがなくお過ごしのことと思います。当院では1月2日に新年早々救急当番でした。インフルエンザの患者さんが多数見受けられましたので、これからさらに流行することが懸念されます。どうぞ手洗いやうがいなど励行し感染から身を守ることをお願い致します。

さて今年には平成最後の年となりました。私が須藤病院の理事長に着任してから、はや30年が経過しました。この間多くの方々に支えられ、現在の須藤病院の形を作ることが出来ました。新病院に移ってから丸10年が経過しております。医学の進歩は目覚ましく、最近では血液1mlあれば診断が困難な膵臓がんなどでも80%以上の確率で診断できるとさえ言われております。しかし、診断されたとしても数百個程度のがん細胞では、膵臓のどこにがんがあるのか分かりません。膵臓がん検査が陽性に出たからといって、膵臓を全部取ってしまうわけにはいかないのです。全部取ってしまえば糖尿病は必発ですし、食べ物の消化も不十分となってしまいます。生きる体力を失ってしまいます。そこには画像診断の進歩や、更なる小さな病変を発見できる科学の進歩が必要となります。そして、すべての人に出来るだけ体力を奪わない方法で治療させる技術開発も重要です。一つの革新的な進歩によってすべての治療の方法が変わると言えます。平成の時代、一般社会において、進歩に適應できない企業はその仕事から退場を余儀なくされる、こんな社会現象をいやというほど見せられてきたように思えます。

次期元号の御代では、医療においてもこのような変化が求められる可能性があります。患者さんの診療報酬レセプトはNDB(national data base :

レセプト情報・特定健診等情報データベース) といって医療機関を受診した全ての方がどんな病気にかかり、どんな治療を行い、さらにどこで治療したかなどのデータがすべて蓄積されています。このNDBに基づいて医師配置や病床数、病床の区分けを行うという考えが出てきます。データがすべて明らかになる現在、病院も時代に即応した努力が常に求められています。

しかし本当にそれだけでよいのでしょうか。昨年12月のある日、私の外来を受診された患者さんのご家族について思い出してみました。その日は40名の患者さんを診察しましたが、親子で受診された方が2組4名、ご夫婦が1組2名受診されておりました。ご両親を診察していた方が8名、また患者さんの配偶者が6名、ご兄弟は3名でした。そのご家族の多くは須藤病院で看取らせていただきました。その日私が診察した半数以上の患者さんは、ご本人だけではなく以前から当院とは深いつながりがあるという事です。この歴史こそが私どもの病院の最も大事な財産です。いろいろなデータは決して無視できませんが、それより大切な患者さんとの絆を大事にして病院運営を行ってまいります。患者さんの一生に寄り添い裏切ることなく心を込めて診療、介護に邁進してまいります。

本年4月より私の長男である須藤雄仁が外科医師として当院に入職する予定です。外科医として15年間、県内外の病院で修練を積んでまいりました。新しい時代に即応した診療体制を作るとともに、患者さんとの深い深い絆を引き継いでいきたいと思っております。絆をさらに進化できますよう、今年も親子共々努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

看護部新年の抱負

看護部長 佐藤 明美

皆様新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

さて今年5月に新元号となります。まさに新しい年の始まりです。看護部も従来の形に甘んじることなく、新しいことをはじめる1年にしたいと考えています。

今病院は病棟の再編成を求められています。当院は院長の基本理念のもと、地域の方々にも頼りにされる病院の役割を果たすことを使命としています。現在120床ある病床を効率的に稼働するにはどうするか、地域の皆さんが安心して退院できるまでにはどんな役割の病床が必要か、改めてじっくり考える時が来たと思っています。

現在回復期リハビリテーション病棟は41床ですが、稼働病床は36床です、この患者数は今までにありませんでした。回復期リハビリテーション病棟の看護師は昨年4月から増員しましたが、

患者さんの状況に合わせた対応をするにはどうすべきか試行錯誤中です。リハビリスタッフに協力もお願いしています。リハビリが進むと「自分でできるだろう」と思い、まだ訓練中でも一人で行うことが増えます。そういう時に転倒の危険性が高くなります。転倒を起こさないことを最重点にして、看護を行っています。

このように入院患者さんの状況は流動的です。これは回復期リハビリテーション病棟だけでなく、一般病棟、療養型病棟、外来、手術室すべてにおいて同様です。ですから各部署がその役割を発揮するには何が必要か、看護師一人一人が知恵を出し新しいことに挑戦したいと思えます。

最後にインフルエンザ流行の兆しが出てまいりました。現在面会を制限させて頂いております。大変申し訳ございませんが、ご協力をお願い致します。

胃にやさしい料理

年末から年始にかけ、忘年会や新年会などでつい食べ過ぎてしまい、胃が疲れ気味の人も多いのではないのでしょうか。胃の不調は免疫力の低下につながることもあります。1月7日に七草粥を食べるという風習は、今年1年の無病息災を願う意味がありますが、お正月のご馳走やお酒で疲れてしまった胃を休めるという大事な役目もあるのです。今回、胃をやさしくいたわるレシピをご紹介します。

鶏肉と大根のねぎ塩炒め (材料2人分)

- ① 鶏肉は千切りにし、塩とこしょうで下味を付ける。
- ② 大根は皮をむいて太めの千切りに、ねぎは縦半分に切ってから斜めの千切りにする。生姜はみじん切りにする。



- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れてほぐしながら炒める。
- ④ ③に②を加えて、さらに炒めたら、酒と塩を入れて炒め合わせる。

鶏むね肉・・・150 g (皮なし)	こしょう・・・少々
生姜・・・1/2 かけ	酒・・・小さじ2
塩・・・小さじ1/5	大根・・・250 g
ごま油・・・小さじ2	塩・・・小さじ 1/4
	長ねぎ・・・1/4 本

胃にやさしい、消化しやすい料理のポイントは塩分と脂分を抑え、きのこやごぼうなどの食物繊維が多い食材を避けることです。消化を促進させるためには、たんぱく質を取り入れることも大切。肉や魚を選ぶときは、脂身の少ない、鶏肉や白身魚などがおすすめです。

栄養課 野村 舞

老人保健施設 めぐみ より

介護老人保健施設めぐみ副施設長 大澤 勝子

新年あけましておめでとうございます。
今回は、老健の役割についてお話をしたい
と思います。

“老健”の役割としての介護保険法が変わっ
たのが、平成29年の改正です。“老健”の
入所利用者の定義が、今までは、介護保険
の、要介護1~5の認定を受けた人でした。
改正後は、在宅生活をするための支援を必
要とする人が、老健の入所の対象者になり
ました。老健の役割は「在宅支援」である
ことが介護保険法で明示されたのです。

めぐみ入所相談の時に、在宅復帰の説明を
させていただいている理由は、役割が変わっ
たためです。ずっと継続して入所できる施
設ではない事を、皆様にご理解をお願いし
たいと思います。しかし、どうしても在宅
へ帰れない方もいらっしゃいます。ご相談
は、随時お受けしております。

その他の役割は、包括的ケアサービス施設
としての役割です。これは、利用者さんの
意思を尊重し、望ましい在宅または施設生
活が過ごせるよう医療・看護・介護・リハ
ビリ・栄養等、チームで支援をすること
です。

リハビリテーション施設としての役割は、
利用者さんの体力や基本動作能力の獲得、
活動や参加の促進、家庭環境の調節など生
活機能向上を目的に行うことです。

在宅生活支援施設としての役割は、自立し
た在宅生活が継続できるよう、介護予防に
努め、入所や通所などのサービスを提供す
るとともに、他のサービス機関と連携して
総合的に支援を行い、ご家族の介護負担の
軽減に努めることです。

最後の役割が、地域に根ざした施設です。
家族や地域住民と交流し情報提供を行い、
様々なケアの相談に対応することです。昨
年の7月に行った地域貢献活動「めぐみカ
フェ」は、地域住民の方から、大変喜ばれ
ました。今年は、回数を多く実施したいと
考えております。その際は、ぜひ“老健め
ぐみ”へお越しください。

以上、お話ししました役割を“老健めぐみ”
は、職員一同助け合いながら、努力してい
きたいと思っております。

本年もどうぞよろしくご願い致します。

体幹トレーニングと健康長寿

厳しい寒さが続きますが、皆様お変わりないでしょうか？

寒さのあまり動くのが億劫になり、コタツ番でお過ごしになられていませんか？

高齢者における活動の減少は、身体機能の低下を招くばかりか、閉じこもり症候群のきっかけとなる恐れがあります。最近よく耳にする「サルコペニア」や「フレイル」、どちらも同じような意味に思われがちですが、「サルコペニア=筋肉減少」、「フレイル=虚弱」と、いずれも筋力が減少して動きにくくなることを指します。

健康でかつ長生きするために必要なのは「しっかりした筋肉をつける」である事と言えます。全身には筋肉の数は400以上あるとも言われております。すべてを鍛えることは難しいので、今回は重要なポイントとされる体幹の筋肉についてお話します。

体幹とは

体幹とは手や脚、頭を除いた身体の幹の部分で、胴体の部分です。



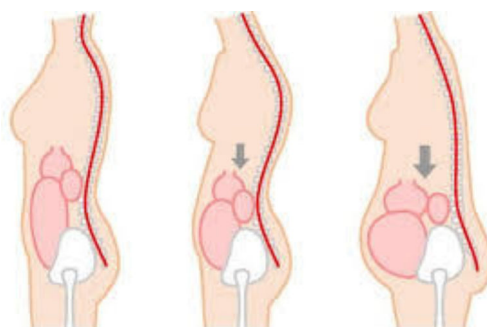
体幹トレーニングによるメリットは6つ

ほかにもメリットはたくさんありますが、今回は、その6つをみていきましょう。

- ①腰回りの筋肉が鍛えられ「ぽっこりお腹」が改善される



- ②内臓が正しい位置になり便秘などが改善される



- ③姿勢がよくなる

- ④体のラインが美しくなる



- ⑤持久力が上がり、体が疲れにくくなる

- ⑥日常生活の動作力がアップ

体幹トレーニングするときのポイント

重要！ 必ずウォーミングアップをする

高齢者の方は視力や聴力などの感覚器や、骨や関節などの運動器が衰えてきます。すると急激な筋トレはケガのリスクを増大させる可能性があるため十分なウォーミングアップを行う必要があります。

ウォーミングアップは体操でもストレッチでも構いません。また、ウォーキングをした後の身体が温まっている状態で取り組んでもいいでしょう。

呼吸をする

呼吸を常にすることが大切です。頑張ろうと思うと中には呼吸を止めてしまう人がいます。力を入れるときに息を止めることは血圧の上昇を招くことがあり危険です。

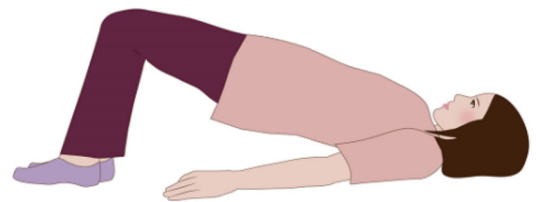
継続する

筋肉の細胞は約3か月で生まれ変わると言われています。週に2回～3回のペースで最低でも3ヶ月は続けていきましょう！高齢者の方でも筋肉は必ず成長します。

体感トレーニングその1 ヒップリフト

ゆっくりと「1.2.3.4.5」と数えながら、腰だけを反らさないようにお尻を上げます。

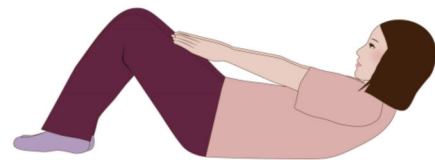
「1.2.3.4.5」と再び数えながらお尻をおろしていきます。



体感トレーニングその2 上体起し

おへそをのぞき込むように頭を起こします。息を止めてしまわないように、ゆっくりと

「1.2.3」と数えながら頭を起こしましょう。肩甲骨が少し床から離れるくらいで十分です。「1.2.3」と再び数えながらおろします。



リハビリテーション診療部 理学療法士 菅根利明