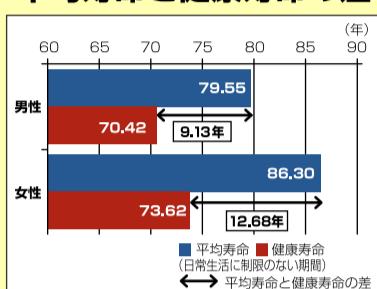


医療法人 起生会  
表参道 吉田病院  
介護老人保健施設 なでしこ  
熊本県熊本市中央区  
北千反畠町2-5  
<http://www.kiseikai.or.jp/>

# なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

## 平均寿命と健康寿命の差



## 寿命の種類

|      |   |
|------|---|
| 平均寿命 | 死因にかかわらず生まれてから死ぬまでの時間の全体の平均   |
| 平均余命 | ある年齢の人々がその後何年生きられるかという期待値のこと(例)<br>70才(男) 15.28年(女) 19.56年<br>90才(男) 4.26年(女) 5.53年 |
| 健康寿命 | 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生きられる期間  |

熊本県の平均寿命は男性10位、女性3位とトップクラスにいるが、健康寿命は男性21位、女性21位と中間位である。これをどうみるか。つまり介護を受けた入院したりして命をつなぎている人が多いということである。その要因は全国の透析患者(人口比)、要支援、要介護者数が全国平均より多いということと、老人クラブ等への加入率が下がってきているという、かたくなな県民性も後押ししているようだ。

人間は必ず死を迎えます。しかしギリギリまで健康でいたい、人の手を借りたくないという思いは皆さん同じでしよう。健康寿命を延ばすためにするためにするべきこと、注意することについてお話ししましょう。

## 熊本県の平均寿命・健康寿命

# 健康寿命を延ばさには

院長  
吉田仁爾

## 癌について

まずは癌についてです。人と癌との闘いは日夜続いていますが、今のところまだ癌が優勢です。早期癌は治ります。検診による早期発見に努めましょう。転移再発癌については延命方策しかありません。

男性は肺がんが断然トップです。大腸がんが追っています。女性は大腸がん、肺がんが多く乳がんも増加しています。原因はタバコと食生活にあります。

「人間は血管と共に老いる」という言葉がありますが、その血管の最大の敵は高血圧です。動脈硬化の最大の因子です。血圧は家庭血圧135／85未満、診察室血圧140／90未満なら私は合格としています。

## 高血圧について

## 糖尿病・脂質異常症について

次は糖尿病です。糖尿病自身で命を落とすことはほとんどなく、症状にも痛みを伴いませんので放置されやすいのですが、血管の状態は日々悪化します。失明、透析で自由を失う最大の原因です。次は脂質異常症です。「コレステロールの中の悪玉コレステロールや中性脂肪が動脈硬化の進行に深く関わります。

## まとめ

- ① バランスのとれた栄養を摂る  
(いろいろ豊かな食卓にする)
- ② 食べ過ぎは避け、脂肪は控え目に  
(おいしいものを適量)
- ③ お酒はほどほどに  
(健康的に楽しもう)
- ④ たばこは吸わないように  
(たばこの煙には発がん物質と有害物質が含まれている)
- ⑤ 食物繊維を多く摂る  
(緑黄色野菜をたっぷりと)
- ⑥ 日光に当たりすぎない  
(過度の日光は皮膚細胞の遺伝子を傷つける)
- ⑦ 適度にスポーツする  
(スポーツは皮膚細胞の遺伝子を傷つける)
- ⑧ 体を清潔に

2015年のがん予測  
(部位と人数)

|     | 男性  | 女性  |
|-----|---|---|
| 罹患数 | 1 前立腺 9万8400<br>2 胃 9万800<br>3 肺 9万700<br>4 大腸 7万7900<br>5 肝臓 3万700         | 1 乳房 8万9400<br>2 大腸 5万7900<br>3 肺 4万2800<br>4 胃 4万2200<br>5 子宮 3万     |
| 死亡数 | 1 肺 5万5300<br>2 胃 3万2400<br>3 大腸 2万7200<br>4 肝臓 1万8900<br>5 肝臓(けいぞう) 1万6600 | 1 大腸 2万3400<br>2 肺 2万1900<br>3 胃 1万7000<br>4 膀胱 1万6200<br>5 乳房 1万3800 |

\*国立がん研究センターによる

TEL 096(322)3500

## サービス付き高齢者向け住宅「なでしこガーデン上熊本」開設

5月11日  
OPEN!



現在、当法人は創業115周年を迎える表参道吉田病院と老健施設なでしこを中心に運営しております。歴史の古さからお分かり頂けますように地域に根差した医療や介護サービスの提供に取り組んで参りました。

さて、当院の患者様・ご利用者に目を向けますと世の中の高齢者社会の流れと同様に後期高齢者の割合や独居をはじめ高齢者のみの世帯が多く見受けられます。また、その数は年々多くなっております。当院周辺と同様にこの上熊本地区周辺におきましても多くの高齢者の方がお住まいになられていると思われます。

これからは、その地域の特性に応じて、人生の最後まで自分らしい生活ができるような生活支援が必要であり、こ

れを実現するために、『医療』・『介護』・『予防』・『住まい』・『生活支援』を一体的に提供できるのが地域包括ケアシステムの役割です。その役割の一端を担うべく、当法人では今回初めて住宅系のサービス付き高齢者向け住宅事業に取り組む事に至りました。

しかしながら私どもが今まで提供してきた医療や介護サービスと違い、住宅事業は初めての取り組みでありますので、これから運営をしていくうえで多くの苦難に直面すると思います。これからも皆様からのご指導・ご鞭撻とともに、ご近所にお困りの高齢者がいらっしゃれば、いつでも私たちにお声掛けを頂きますようお願い申し上げます。

なでしこガーデン上熊本 相談員 高村淳司

## 表参道吉田病院の理念

思いやりの心と  
良質で安全な医療を提供し  
選ばれる病院をめざします。

## 基本方針

- ① 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- ② 職員はここと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- ③ 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- ④ 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- ⑤ 健全な病院運営をめざします。

最近、高齢者の結核が話題となっています。当院でも、昨年度は5名の結核患者(肺結核4名、粟粒結核1名)が受診されました。が、全て70歳以上の高齢者で、かつ排菌者でした。その内2名は進展した結核で死亡されています。結核はすでに過去の病気であるとの認識が一般国民のみならず医療者側にもあり、受診の遅れ、診断の遅れをきたし、発見時には85%以上の人々が排菌者となっています。そこで本稿ではわが国の結核の最新の事情について紹介します。

結核が「亡国病」、「国民病」と言われていて戦前終戦直後には毎年62万人も人が結核を発症していましたが、現在では2万一千人と約30分の1に減少しています。熊本市では年間約110名の新患が発生しています。最近の結核の特徴は戦前終戦直後の結核高蔓延時代に濃厚感染を受けた世代(現在70歳以上)の人々が50~60年後の中に、加齢などの原因により免疫力の低下をきたし肺内に残存していた結核菌が再び増殖して発症する内因性再燃を起こすことがあります。

### 《結核の症状一例》



咳や痰など

胸の痛み

### 結核の感染源・症状・検査

結核は結核菌を含む空気を肺内に吸入することにより起こる(空気感染)ので肺結核が殆どですが、肺外結核もあります。若年者の結核は高齢者結核患者からの感染が主なことが知られています。老人施設、職場、病院、学校での集団発生もときどき見られます。

臨床症状は結核に特有なものではなく、や胸の痛みがある、咳や痰ができるなど、だるく疲れやすい、食欲がない、息切れが低下しているためにしばしば判定保留となるのが難点です。

### 治療方法

**抗結核薬**  
▼投与

**通常の場合**  
3剤ないし4剤を併用

**高齢者の場合**  
副作用を考慮し通常の3分の2の量

# 高齢者の結核に『注意』

## 最近の結核事情

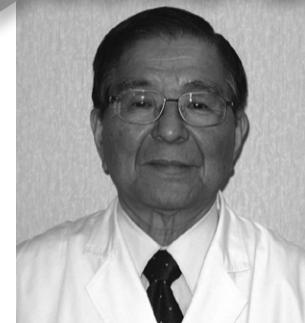
表参道  
吉田病院  
Yoshida hospital  
NEWS

教えて、ドクター!

vol.44

安藤 正幸

表参道吉田病院 名誉院長



## 略歴

- 昭和36年/熊本大学医学部卒
- 平成4年/熊本大学医学部第一内科教授
- 平成9年4月~平成11年3月/  
熊本大学医学部附属病院院長
- 平成13年4月/表参道吉田病院名誉院長  
日本呼吸器学会賞、国際胸部医学会日本支部賞などを受賞し、平成16年4月には熊日賞を受賞。わが国の呼吸器病学の第一人者である。

確定診断のためには喀痰検査(痰)採取できないときは胃液検査)が必要です。喀痰中に結核菌を証明すれば結核であることが確定されます。そのためには抗酸菌の塗沫・培養検査を行いますが、現在では結核菌の遺伝子診断(核酸増幅法、PCR)による迅速診断が可能です。培養陽性であれば、抗結核に対する感受性検査を行います。

## 結核の治療について

結核に感染しているか否かを知る方法にツベルクリン反応がありますが、最も多いのはインターフェロンγ遊離試験が用いられています。詳細は省略しますが、結核に特異性のある優れた検査方法です。しかし、高齢者ではリンパ球の反応性が低下しているためにしばしば判定保証となるのが難点です。

治療は抗結核薬を3剤ないし4剤を併用して行いますが、高齢者の場合には副作用が発現しやすいので、通常の3分の2を投与するなどの配慮が行われます。以前は結核の治療は年余に及ぶことがしばしばであります。が、現在は6~9ヶ月で治療を終了することが可能となっています。

結核根絶のために、新たな結核感染のためには、新たに結核感染者に対する治療が公費負担で行われるようになります。通常、インヒビゾードを6ヶ月または9ヶ月内服することにより、結核に感染しても発病を防ぐことが出来ると考えられています。

どんな病気でも早期発見、早期治療が大切です。とくに結核は空気感染により知らない間に人から人に感染が広がります。もしかしたら結核かもしれません。もしもと思ったら、早めの受診をおすすめします。

## 外来担当医師予定表

### 受付時間

平 日／午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)  
午後…13:30~17:00  
土曜日／午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)  
休診日／日曜・祝祭日  
※SAS…睡眠時無呼吸外来／田中・安藤・吉田院長

安藤Drの  
診療について

安藤Drの診療は予約制となりますので  
電話等でのご予約をお願い致します。

| 医師名  | 月        | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----------|---|---|---|---|---|
| 院長   | 午前<br>午後 |   |   |   |   |   |
| 安藤   | 午前<br>午後 | ● | ● | ● | ● |   |
| 田中   | 午前<br>午後 |   | ● | ● |   |   |
| 吉田元  | 午前<br>午後 | ● |   |   | ● |   |
| 小島   | 午前<br>午後 |   |   | ● | ● |   |
| 吉田俊  | 午前<br>午後 |   | ● |   | ● | ● |
| 代謝内科 |          |   |   |   |   |   |

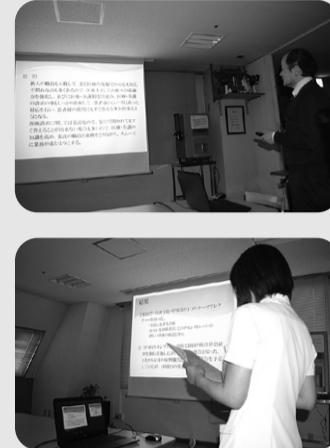
第2週 福田・他  
第4週 板井

お問い合わせ先：TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

この度、富松診療部長が、3月31日を以て退職いたしました。  
その為、外来担当医師の変更がありますので、ご確認の上、ご来院下さいますようお願い致します。

# 第10回 TQM活動報告会

## 患者さんに感動を与えるような職員の育成



平成17年から病院全体の医療・サービスの質を継続的に向上させることを目的として立ち上げられたTQM活動も今年で10年目を迎えました。今回は病院の理念である“思いやりの心と良質で安全な医療を提供し選ばれる病院を目指します”に基づいて院長から『患者さんに感動を与えるような職員の育成』というテーマが与えられ、各部署の所属長が一年間の取り組みを発表しました。“自分が患者の立場だったら”という視点でスタッフへのあるべき姿や想いが其々のテーマに託されていました。審査の結果、今年度一位に選ばれたのは一般病棟の「専門職としての思いやりのできる看護師の育成」でした。

今後も患者さんにとって何が良い医療なのか、また、それを実現するためには何をしなければならないのかを考えながら、足りない点を改善し患者サービスの向上、医療の質向上へつなげていく事が患者満足度、職

員満足度に繋がることだと思います。多忙な勤務の中で今回の発表に繋げられた各所属長の皆様には大変お疲れ様でした。

| 順位  | テーマ                    | 所属   |
|-----|------------------------|------|
| 第1位 | 専門職としての思いやりのできる看護師の育成  | 一般病棟 |
| 第2位 | 褥瘡ケアの改善!早期治療を目指して      | 療養病棟 |
| 第3位 | 気配りのある対応と業務のスムーズ化を目指して | 医事課  |
|     | リハの実践力をUPしよう!          | リハ科  |

(看護部長・建岡 久美)

# 第4回 減塩教室

平成27年2月7日(土)当院にて減塩教室を開催し、15名の方が参加されました。



【試食の栄養成分】

|          | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|----------|-----------------|------------|-----------|-----------|
| 御飯 170 g | 305             | 5.3        | 0.7       | 0         |
| 魚の卸し煮    | 198             | 13.8       | 5.2       | 0.8       |
| 酢の物      | 25              | 0.7        | 0.1       | 0.4       |
| 豚汁       | 55              | 5.4        | 1.6       | 0.7       |
| フルーツ白玉   | 146             | 1.7        | 0.3       | 0         |
| 合計       | 729             | 26.9       | 7.9       | 1.9       |

平成27年2月7日(土)当院にて減塩教室を開催し15名の方が参加され、初めに当院の減塩食(塩分2g以下)を試食して頂きました。減塩嗜好が強まっている中でも、やはり自宅での食事のほうが味付けが濃いという意見も聞かれ、家庭によって様々なようです。試食後には、管理栄養士より減塩食についてのポイントや降圧効果のある栄養素などの説明がありました。日本人は1日に約10gの塩分を摂取していると言われていますが、高血圧の食事療法の基本は「減塩」で、1日の塩分摂取量は6g未満が目標となります。日頃の食生活の中で減塩食のポイントを取り入れ、薄味でも美味しく食べれるような工夫が必要となります。

### 【減塩食のポイント】

- 昆布や鰹節でだしをしっかりと取り、だしの旨味を活かす。
- 汁物は具沢山にし、汁は残す。
- 酸味や香辛料、香味野菜などを使用し、味にメリハリを付ける。
- 旬の食材を用いて、素材の持ち味を活かす。

### 【降圧効果のある栄養素】

- 生野菜、生果物などに多く含まれている「カリウム」や「食物繊維」
- 牛乳、乳製品、小魚などに多く含まれている「カルシウム」

次に、看護師より血圧の正しい測り方と日常生活の注意点についての話がありました。高血圧には常に血圧が高いという状態以外に、白衣高血圧(病院では高血圧だが、家庭では正常)や仮面高血圧(病院では正常だが、家庭では高血圧)というように、病院で測る血圧だけでは把握できない状態もあるので、毎日同じ時間帯、同じ環境下で測定することが自分の血圧の変化を把握する上で大切なポイントとなります。測定する際は、上腕部の高さが心臓の高さと同じ位置にし

て計測するということ。また、血圧は1日の中でも変動しているので時間帯を決めて測定し、測定前の運動や食事、飲酒や喫煙など血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けて行うことです。過剰な塩分摂取や飲酒、肥満、精神的ストレス、喫煙などは高血圧の要因として考えられているので、もう一度日常生活を見直し、減塩や適度な運動をするよう努めましょう。

最後に、タバコについて循環器内科医師より話がありました。タバコと癌の関係は有名ですが血圧にも深い関係があり、タバコに含まれるニコチンの作用により交感神経系を刺激し、血管を収縮させることで血圧を上昇させます。また、ニコチンは麻薬と比較されるほど依存度が高く、なかなかやめることが出来ず、タバコが吸いたくてイライラするなどの禁断症状も見られます。高血圧の改善と予防にはもちろんですが、健康維持のためにも禁煙は重要で、禁煙することで得られる健康のメリットは多々あります。タバコは喫煙者だけでなく受動喫煙という形で周囲の人の健康にも影響を与え、「百害あって一利なし」です。

禁煙したほうがよいのはわかっているけどなかなかやめられない…とお悩みの方。当院でも行っている禁煙外来(薬を用いて禁煙治療)を利用するという方法もありますので、お気軽にご相談下さい。

(病院・竹原)

### 御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2~3品紹介しています。警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

(栄養科)

NADESHIKO INFORMATION

# なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報を届けします。

## 職場対抗 バレーボール大会

11月22日～3月28日の期間中、職員対抗バレーボール大会を開催いたしました。～第1回理事長杯～



11月22日 勝 27GAL (居宅・ヘルパー・ささえりあ連合)  
VS 藤の花 ウィステリア SEVEN (一般病棟)

2 [26-24]  
2 [25-20] 0  
- -

特別ルールにて、藤の花 ウィステリア SEVEN の5-0で試合が開始されました。白熱した展開で2セット共に序盤は藤の花 ウィステリアSEVENがリードするも終盤に27GAL (つなぎやる)が粘りの逆転勝ちとなりました。登録メンバー数に差(9名と15名)があり、スタミナと集中力の差が勝敗を分けたような気がします。

12月6日 勝 がんばるモン (療養病棟・看護部)  
VS Team ドラゴン (なでしこDC・栄養・リハ・事務)  
支援相談・保育施設連合

1 [25-21]  
1 [12-25] 2  
2 [22-25]

特別ルールにて、がんばるモンの5-0で試合が開始されました。「がんばるモン」惜敗! 1セット目は明らかにチームワークの良さから「がんばるモン」が滑り出しの良い試合展開、2セット目以降は男性職員の数で勝る「Team ドラゴン」が押し気味。最終セット、建岡看護部長の華麗(加齢?)なレシーブもあり、「がんばるモン」も粘りを見せましたが、残念無念!!「Team ドラゴン」は、2番目のベスト4の切符を勝ち取りました。

11月28日・29日 勝 第2試合 チーム ドキュン (外来・健康管理部・地域医療連携室)  
VS チーム コメディカル (診療支援部)

0 [22-25]  
0 [23-25] 2  
- -

特別ルールにて、チーム ドキュンの5-0で試合が開始されました。メンバーの大半が入職1年未満のチーム ドキュンに対し、超重厚な布陣のチーム コメディカル。色々な意味で圧倒か!?1セット目の西迫PTの7連続サービスエースが勝敗の決めてとなりました。どの試合もサーブの出来、不出来が勝負を決めるようです。

1月24日 勝 第5試合 チームコメディカル (診療支援部)  
VS 介Go! (介護病棟)

2 [25-18]  
2 [25-21] 0  
- -

特別ルールにて介Go!の6-0で試合が開始されました。第1・2セット共に佐藤PTの連続サーブポイントにより、常に有利に試合を運んだチーム コメディカルが危なげない勝利!病院チーム、唯一のベスト4進出。介Go!も男性選手の加入による次年以降の変わり身に期待。

11月28日・29日 勝 第3試合 Team J&M (病院事務部・免疫医学研究室)  
VS たけちゃんず (なでしこ看介護部療養科)

1 [17-25]  
1 [25-23] 2  
9-25

双方ハンディ無しで試合が開始されました。男性の割合がほぼ同数であった両チームでしたが、男性職員の年齢に差が…。若い男性介護職員が平均年齢で還暦を迎える事務部3課長に鋭いアタックをお見舞い。敬老精神を微塵も感じさせません。それでも、事務部は奮起し1セット奪取するも、最後はガソリン切れか?たけちゃんずは、ベスト4一番乗りとなりました。

1月24日 勝 第6試合 27GAL (居宅・ヘルパー・ささえりあ連合)  
VS Co・Co参番 (こ・こ(Co・Co))

2 [25-8]  
2 [25-15] 0  
- -

特別ルールにて27GALの7-0で試合が開始されました。既に成熟したチームワークを有する27GALが繋ぎバレーで、Co・Co参番を圧勝!他にコメントは要りません。

3月28日 準決勝 第1試合 勝 27GAL (居宅・ヘルパー・ささえりあ連合)  
VS Team ドラゴン (なでしこDC・栄養・リハ・事務)  
支援相談・保育施設連合

2 [25-12]  
2 [25-10] 0  
- -

全チームの中で圧倒的な練習量とチームワークを誇る27GALがTeamドラゴン圧勝!

3月28日 準決勝 第2試合 勝 たけちゃんず (なでしこ看介護部療養科)  
VS チームコメディカル (診療支援部)

3 [25-14]  
3 [19-25] 1  
25-14

若い男性職員が牽引するたけちゃんずが、チームコメディカルを圧倒する下馬評でしたが、3セット目までもつれ込む展開に!最後はチームコメディカルのスタミナ切れか?岩本科長、大変頑張っておられました。

3月28日 決勝! 準優勝 27GAL (居宅・ヘルパー・ささえりあ連合)  
VS たけちゃんず (なでしこ看介護部療養科)

1 [25-21]  
1 [26-28] 2  
21-25

準決勝に引き続き決勝戦を敢行。チームワークの27GALか?はたまた活きの良さのたけちゃんずか?いざ試合が開始されると毎セット接戦となりました。特に2セット目27GALが21-10まで点差を離し、このまま優勝かと思われましたが、たけちゃんずがデュースまで持ち込み脅威の逆転劇。3セット目も大熱戦となり、他のコートの利用者達も決勝戦の戦況に興味深々の様子。一進一退の試合展開となりましたが、最後はたけちゃんずに軍配が上がりました。  
たけちゃんず、優勝おめでとうございました!!



### 開催者所見

事務長 吉田 泰仁

まずは事故無く終える事が出来てホッとしております。福利厚生と職員間交流を目的として試行的に開始しましたが、職員の健康増進及び部署を超えた職員間の交流に繋がったのではと思われます。ルールの改正・開催要綱の見直し等を実施しながら、次年度以降も開催(毎年または隔年)を継続したいと思います。強制ではありませんが、次回も皆様の参加を心よりお待ちしております。

# 介護保険で何が利用できるの? 【訪問リハビリテーションについて】

居宅介護支援  
事業所なでしこ  
荒木 由夏



みなさま、こんにちは。今回は介護保険サービスの「訪問リハビリテーション」についてご説明いたします。

## 訪問リハビリテーションとは?

医師の指示のもとに、理学療法士・作業療法士又は言語聴覚士が居宅を訪問し、身体・精神機能や体力の維持・改善、日常生活動作の維持・向上に必要なリハビリテーションを行うものです。

### 内容

|      |  |
|------|--|
| 身体機能 | 関節拘縮の予防、筋力・体力の維持、褥瘡の予防、自主トレーニングの指導。                            |
| 日常生活 | 歩行訓練(屋内・屋外)、基本動作訓練(寝返り、起き上がり、移乗動作など)日常生活動作訓練(食事や更衣、入浴、トイレ動作など) |
| 家族支援 | 歩行練習(屋内、屋外での介助方法の検討、指導)、福祉用具・自助具の提案、住宅改修に関する助言。                |

**対象者** 「要支援認定を受けた方」「要介護認定を受けた方」

### 長所

- 住み慣れた自宅で、日常生活に即した訓練を受けられる
- 1対1でサービスが受けられるため、きめ細かな部分まで目配りをしてもらえる
- 利用者のペースで訓練を受けることができる
- 通院が出来ない方も利用できる。

### 短所

- 大型のリハビリ機器を使えないため、訓練の手段が限定される
- 食事や入浴といった、リハビリテーション以外のサービスを受けられない
- 他の利用者と交流することができない

## 訪問リハビリテーションを行う専門家

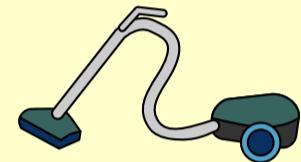
### ○理学療法士(PT)

立つ、歩くなど、日常生活に必要な基本動作の回復を図ります。  
(1)寝返りをうつ、立つ、歩くなど、体を動かす訓練をします。  
(2)マッサージ等を行います。  
(3)利用者の状況にあった住宅改修アドバイスをします。



### ○作業療法士(OT)

身体の応用的な動作能力や社会適応能力(料理や掃除など)の回復を図ります。  
(1)生活に必要な作業能力の回復させるための工作や手作業を行います。



### ○言語聴覚士(ST)

言葉によるコミュニケーション能力や摂食・嚥下障害の回復を図ります。  
(1)発声・発語などの訓練を行います。  
(2)飲み込む機能を改善する為の訓練を行います。



訪問リハビリテーションは、利用者のペースで利用でき、実際の生活に役立つ訓練が行える一方で、リハビリ用の機械が使えないため訓練の内容が限られます。外出が可能な場合は、通所リハビリテーションと組み合わせた利用もよいでしょう。

興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、  
**居宅介護支援事業所なでしこまで、ご連絡ください。**

**tel 096-343-7458**

## 第35回健康講演会のお知らせ

### 「熱中症にご用心」 ●講師：田中不二穂(当院副院長)

日時 平成27年6月27日(土曜日)14時より 場所 碠台地域コミュニティーセンター 連絡先 【表参道吉田病院】096-343-6161 藤本

近年、増加している熱中症。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。  
皆様のご参加をお待ちしています。

(病院・藤本)

第13回

## なでしこ夏祭り 開催のお知らせ

日時 平成27年7月25日(土曜日)16:30~19:30  
場所 病院駐車場及び1F待合ロビー

○お問い合わせ先：096-343-6161 夏祭り実行委員会委員長 寺澤



# 介護の知恵袋

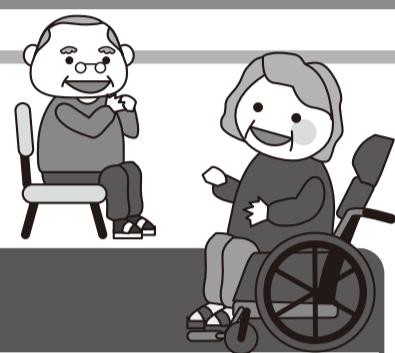
## 人間の自然な動きに基づいた介助

私たちの動きと、高齢者や体の不自由な人の動きは違いますが、基本になるものは同じです。私たちがやっている「寝返り」「起き上がり」「立ち上がり」といった動作を意識的に観察してみてください。

### はじめに

介助者は、高齢者が「自分でできるはず」の動きを引き出し、「自分でできる」ように近づけていく「考える杖」「自ら判断する手すり」になることが必要です。

介護老人保健施設  
なでしこ  
NADESHIKO  
NEWS



### 起き上がりの生理的な動き

高齢者は若い人のように、腹筋や腕の「力」だけに頼った起き上がりは難しいものです。両手を持って引き上げたり、後頭部を押して起き上がらせようしたりすると「自発性」を促すことはできません。

脇の角度が決まったら、その角度に沿つて体を起き上がらせて行きます。(左図)

真上から写真を見ると、頭の動きが曲線を描いているのがよくわかると思います。(右図)起き上がりのポイントはこの頭の動きです。できるだけ大きな曲線を描いて起き上がる方が、必要な力も少なくてすみます。

#### ！ ポイント

起き上がりには「片ひじ立ち」が絶対条件です。30度では少し狭く、120度では上体がうまく起こせません。脇の角度は60度～90度の範囲で適した角度を探しましょう。

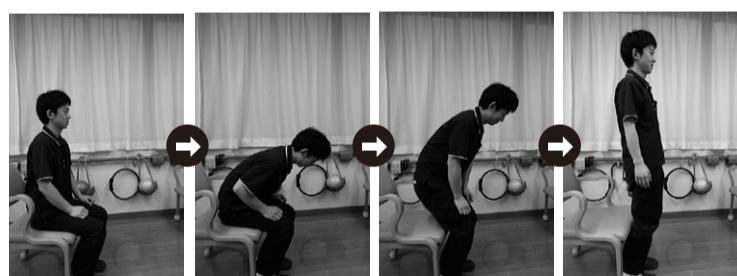
起きあがりの動きを横から見た図



起きあがりの動きを上から見た図



### 立ち上がりの生理的な動き



立ち上がるときの動作は(1)足を引き(2)上体を前に傾斜させながら足に重心を移し(3)お尻が浮いたところで(4)頭を反転させるように立ち上がります。(←左図)この一連の動きの中でポイントとなるのは、上体を前かがみにしたときに足に重心が移っているということです。足にしっかりと体重が乗れば、立ち上がったときも安定し、不必要的力を使わなくて済みます。足腰が弱っていてもこの方法ならひとりで立ち上ることは可能です。

#### 立ち上がりの3条件

(1)足を十分に引く(2)姿勢は前かがみ(3)イスやベッドの高さ

### 立ち上がりの一部介助法



足腰に力は入るもの、ひとりで立ち上がる事が困難な方には、生理的な立ち上がりパターンを介助に応用しましょう。生理的な動きに沿って、要介護者を促しながら、手を添えていきます。ポイントになるのは、「手」です。介助

する側が要介護者の手を握ってはいけません。相手から握ってもらうことが重要です。介助者は軽く持つだけ。でも、要介護者が難しそうになったときだけ、握ってください。強く引いたり、引っぱり上げる必要はありません。

(なでしこ・山口)

### なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

## 入所トピックス

## 雨天ドライブ！



あいにくの雨でしたが(涙)  
雨天ドライブを満喫しました(\*^々^\*)

3月末、温かい気候にあちこちで桜がよく咲いており、なでしこ入所者の間では「花見に行ける!」と4月3日と6日を待ちにしていました。

ところが、なんと!……当日はあいにくの天気。しかも天気予報では、雷マークまで出ていたため、ドライブへと変更になりました。ドライブへ変更になったことに悲しまれる数名の入所者。ですが、近場の白川公園の桜、新しくなっている熊本駅を見られると悲しそうな顔はどこへやら。普段見ている以上の笑顔と歓声が車中に広がりました!

ドライブが終わり、準備していたお花見弁当を施設内で食べました。みなさん喜んでくださいましたが、近年桜の木の下でお花見弁当を食べられていないので、来年こそは満開の桜の下で、お弁当を食べるぞ!と皆で誓った日でした。(なでしこ・塩井)

## デイケアトピックス

## ☆壁面ギャラリー☆

過ごしやすい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、デイケアで制作し掲示している壁面をご紹介いたします!

昨年の夏は「浦島太郎」を掲示していました。夏らしい壁面で、水族館のようにお魚も泳いでいました。続いては、冬ということで「笠地蔵」をしました。ストーリーに合わせて笠は少し期間を空けてから掲示し、最後のお地蔵様は、笠売りのおじさんがつけていた手拭いを被せました。笠は一本一本丁寧に紙の紐をボンドで貼りつけて頂きました!立体的に掲示したこと、リアルに出来ました。

そして今回は…「うさぎとかめ」です。しかも壁面ですごろく対決をします!月水金チーム(かめ)と火木土チーム(うさぎ)に分かれて一日一回サイコロを振ります。原作通りの結果になるのでしょうか…。結果はデイケアの壁面にて!



2014年夏「浦島太郎」



2014年冬「傘地蔵」

今回は!  
「うさぎとかめ」

かめチームとうさぎチーム、  
結果はいかに…!?



(なでしこ・山口)

## Co·Co(Co·Co)トピックス

## \*ひなまつり\*



☆素敵なお内裏様とお雛様☆



3月3日に雛祭りを行いました。今年は少し趣向を凝らして道行コートを用意し、18名の入居者様それぞれに、雛祭りの曲の中入場して頂き記念撮影を行いました。「こんなのが久しぶりに着た」「懐かしいねえ~」などなど思いは娘時代?とてもいい笑顔にあふれています。その他にも、スタッフ手作りの桜餅や菱餅に見立てた押しづしを提供し、雛祭りの雰囲気を楽しんで頂けたのではないかと思います。

これからも季節感のあるイベントを用意し、笑顔あふれるグループ・ホームにしていければと考えております。

(Co·Co·清田)



# なでしこ ワクワク その④8調査隊 ちょうさたい



## 松葉軒

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!  
今回は元祖熊本ラーメンの店である「松葉軒」さんをご紹介します。



- ◎住所／熊本県熊本市中央区妙体寺町5-14
- ◎TEL／096-343-7767
- ◎営業時間／11:00～21:00(スープが無くなり次第終了)
- ◎定休日／不定休



皆さんは熊本ラーメンの元祖のお店はどこにあるかご存じでしょうか。  
今回のなでしこ調査隊は、元祖熊本ラーメンの店である「松葉軒」さんにお邪魔いたしました。昭和29年創業の松葉軒は、浄行寺交差点の近くに店を構え、今もご夫婦でお店を切り盛りされています。店内には4人掛けと、2人掛けのテーブルが2つずつ、奥にカウンターが6席あります。今回の取材では、長年の人気メニューであるチャーシューメンと、最近インターネットの口コミで話題のチキンライスを頂きました。ベースは豚骨のみというスープは、思いの他あつさりとしていて、店主手作りのチャーシューと相性抜群でした。後乗せの焦がしニンニクを入れると、今度は濃厚で深い味わいとなり、1杯のラーメンで2つ

の味を楽しむことが出来ます。また、店主の奥さんが作るチキンライスは、ほんのり甘くて奥さんの温かい御人柄が伝わってくる味でした。

インタビュー中、ご主人はカウンターの奥で黙々と夜の仕込みをされており、その背中に「職人魂」を感じました。奥さんは、素敵な笑顔が印象的で私たちも気兼ねすることなく取材が出来ました。お忙しい中、束の間の休憩中にお時間を割いて、快く取材を受入れていただきありがとうございました。

皆様も60年の伝統を誇る元祖熊本ラーメンの味をぜひご賞味下さい。

(病院・内田/小出)

調査隊  
ちょうさたい  
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??  
皆さん解りますか?  
わくわく調査隊の次回取材先は一体?



## カルチャー・ボランティア紹介!!

今回のカルチャーボランティア!  
佐藤 真喜子様

今回は、デイサービスこ・こに来ていただいている、「カラオケボランティア佐藤」さんを紹介させていただきます。



●佐藤 真喜子様 S23 11/14 生まれ 66歳

Q このボランティアを始めたきっかけは?

A もともとフラダンスのボランティアで来ていました。私の60歳の誕生日にカラオケセットを買ってもらい、ご利用者の皆さんと一緒に歌いたいなあ、と思ったのがきっかけです。

Q 歌が非常に上手ですが、どれくらい練習されているのですか?

A 特に練習はしていませんよ。好きなだけです。

Q 好きな歌手はいますか?

A 高橋真梨子です。前から大好きで今でも車の中で毎日聞いています。

Q 歌以外の趣味はありますか?

A フラダンスと、もうひとつは美顔です。人を綺麗にするのが好きなんです。お仕事にしている、というのもありますが、77歳のお客さんが「綺麗になった!」と言ってくれたりすると、とても嬉しいです。

Q これからの目標は?

A 健康で続けられれば、と思います。



(Co·Co·石田)

## 編集室かくら

次号(50号)の発行は2015年8月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。