

南昌だより

2018
No. 32
2018年4月1日発行



志和荘 本誌P12



博愛荘 本誌P8



こずかた保育園 本誌P9



若園荘 本誌P14



恒和荘 本誌P11



悠和荘 本誌P13



敬愛荘 本誌P14



敬寿荘 本誌P9



紫波郡地域包括ケア推進支援センター 本誌P6

医療法人社団 帰厚堂

【基本理念】

「愛と誠の精神」

私たちは、
すべての人に感謝の気持ちをもって
奉仕いたします
また、
信頼される医療を提供するために
全ての専門職種による
チーム医療に万全を期します

社会福祉法人 敬愛会

【基本理念】

「地域と共に生き 地域と共に歩む」

私たちは、
すべての人に感謝の気持ちをもって
奉仕いたします
また、
信頼される福祉サービスを提供するために
全ての専門職種による
チームケアに万全を期し
その人らしい生活が育まれるよう
支援します

2018
No. 32
Contents

- 2P.....巻頭言
- 3P.....職場紹介
.....スタッフ紹介
- 4P~5P...リハビリテーション その3
- 6P.....紫波郡地域包括ケア推進支援センター
- 7P.....こずかた診療所
- 8P~10P...ケアセンター南昌
- 11P.....恒和荘
- 12P.....志和荘
- 13P.....悠和荘
- 14P.....敬愛荘
.....若園荘
- 15P.....南昌病院
.....Topics
- 16P.....診療案内



医療法人社団 帰厚堂
<http://www.kikodo.or.jp/>

社会福祉法人 敬愛会
<http://www.shiwasou.jp/>



日本医療機能評価機構

医療の「2040年問題」ってご存知ですか -自分達は何をすべきか-



南昌病院 内科部長 西城 精一

団塊の世代がすべて後期高齢者となり医療・介護費が急増するといわれる「2025年問題」がいろいろ話題になっています。しかし専門家によると大変なのは65歳以上の高齢者数がピークに達する2040年前後のほうがより問題が深刻になるといわれています。

人口減少によって医療や社会はどう変わっていくのか

1920年の国勢調査開始以来、初めて2015年は日本の人口が減少に変わった年です。出生率の低下に歯止めがかからず2040年には今より1600万人減少し1億1092万人まで減るといわれています。しかし人口減少が進む中、65歳以上の人口だけは増え続け2040年ごろには最多となり3人に1人が高齢者となります。なかでも75歳以上の後期高齢者は2040年まで増え続け全人口の20%を超えるといわれています。高齢者が増えればそれに伴って医療・介護のニーズが高まります。2040年までは長寿化の影響で高齢者は増加するが、逆に子供や若壮年層は減少するといわれています。現在でも少ない介護などのケア人材の不足、勤労者人口の減少は避けられません。人口の減少は地域社会の活力低下を招き大都市に人口が集中し過疎化が進む地域との間で医療ニーズの格差がますます拡大していきます。

地域とのつながりが希薄になる

人口減少と並行して進むのが、世帯構造の変化により独居・夫婦のみの「単身化」となり、人と人とのつながりが弱まっていき、「孤立化」が進み孤独死が増加すると思われます。最近、当院に入院してくる患者さんの中にも独居老人や単身の方が脳卒中などを発症し数日後に発見され入院治療を受けりハビリ目的に入院してくる患者さんも増えています。

医療ニーズが大きく変わる

高齢化率の上昇と若壮年層人口の減少により病気の構造が大きく変わります。高齢者が増えれば死

亡者数も増え年間死亡者数もピークに達し「多死時代」になると思われます。かつては日本人の看取り場所は自宅が中心でありましたが、今では死亡者の80%が病院などの医療機関で死亡しています。国の政策で病院の病床数が減少し看取りを担えない事態となり、2040年には約50万人分の看取りの場所が不足することが予想されています。さらに以前は、若壮年層が多く急性期医療が中心で多くの病気を治せた時代でしたが、2040年代には、高齢者が多くなり認知症の患者さんも急増し、さらに肺炎や心不全、脳卒中などの慢性の病気が増え、治療が難しくなり多くの病気を治せなくなる時代になっていきます。このように急性期医療から回復期・在宅医療に変わっていき医療と介護を融合させた生活的医療の提供ができる包括医療に変わっていくことが予想されます。

地域包括ケアを考える

こうした時代に、国が2014年にスタートさせた「地域包括ケアシステム」が医療を変えていくと思われます。これは地域で、住まい、医療、介護、予防、生活支援の5つの要素が一体になって提供される体制で、地域・自治体がその特性に合わせて創り上げていく必要があります。南昌病院でも「地域包括ケア病床」を運営し、急性期病院からの受け入れや、地域の医療機関や介護施設などから急性増悪患者さんの受け入れ、その他介護に疲れたご家族のための患者さんの入院、糖尿病患者の教育入院などを受け入れております。重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができ、ケアという枠を超えて私たち地域全体で世代や職種を超えて住民とともに生きていく「地域共生社会」という地域社会づくり、町づくりが必要な時代になっていきそうです。

職場紹介

わ き あい あい 笑喜愛逢

～笑顔120% センター職員・利用者が元気を充電できる事務室をめざして!～

ケアセンター南昌事務室

ケアセンター南昌事務室は、2012年開設当初、事務長、事務員2名、労務員1名、管理栄養士1名でスタートしました。それから5年が経ちスタッフの数もだいぶ増え、日々の業務や各種イベントを協力して取り組んでいます。特に、吉岡センター長主催の夕涼み会・年末の鍋パーティーなどの嬉しいイベントは、文化祭なみに力をいれて全力で楽しんでいます。

ちょっと真剣に…

センター事務員と一括りにいっても、いろんな種類があるので、少しご紹介いたします。

- ◎博愛荘事務員：窓口対応、レセプト、各種文章などの作成・発送、イベント協力 等々
- ◎診療所事務員：センター全体の窓口対応、各種取次、診療所医療事務 等々
- ◎センター事務員：広～く・浅～く(たまに深く)、建物の点検・調査など
- ◎栄養事務員!?: 忙しい時に電話を取ってくれたり、博愛荘事務員と利用者の情報を共有してくれてとても助かっています。
- ◎労務員：運転、清掃、除雪、修理 等々(縁の下の力持ち!!)、博愛荘誕生会特別ゲスト!

ケアセンター南昌といえば医療・保健・福祉・保育が一体となり診療所・入所施設・通所施設・訪問サービス・居宅支援事業所・包括支援センター・保育園などの全13事業所による地域のトータルケアサービスが大きな特徴です。また、2年前から新たに、地域包括ケアシステムの構築を目的とした「紫波郡地域包括ケア推進支援センター」が発足されました。これらの多岐の事業所にセンター事務局として携わっています。



最後に携わっているイベントについて紹介します。

◆博愛荘夕涼み会

お祭りの雰囲気を出すために出店のお手伝いなどしています。

◆南昌福祉の里文化祭

1年で1番のイベント!センター内全事業所の職員総出で取り組んでいます。

副委員長は毎年恒例で事務のおねえさんが抜擢!大活躍しています(^v^)。屋台のメニューも大変おいしくて毎年盛大に行われています。

◆こずかた保育園ハロウィン

毎年の恒例になった事務室のお化けとして、ジブリキャラクターのかおなし・口裂け男・ドラキュラと年々パワーアップしてかわいい園児をお出迎えしています。

このように、日々真面目に?業務をしながら、いろいろなイベントも楽しんでいます。

これからも、センター事務室はチームワークを大切に、明るく楽しくをモットーに、センター職員180人の土台となるようセンター長・事務長・参与を中心に頑張っていきたいと思います。

スタッフ紹介

目指すは“利用者の笑顔”

はじめまして!ケアセンター南昌にあります「ヘルパーステーションやはば」の介護福祉士、竹花伸子と申します。よく利用者さんから「センターのどこにあるの?」と聞かれますが、事業所は一階の受付の奥のほうにあります。

平成28年6月に帰厚堂に入社してヘルパーとして働き、間もなく2年が経とうとしているところです。私は、「楽しそう!やってみたいな」と思っただけで、何も知らずに介護の仕事に就きました。実際に働いてみると、大変なことよりも楽しく感じるの方が多く、毎日がとても充実しています。訪問の現場では利用者さんと一対一で関わる事が多く、人生の先輩方は未熟者の私にたくさんのことを教えてくれます。ヘルパーは、自宅で過ごしている方、大変になっている所をお手伝いする仕事です。一人ひとりの希望を伺い、相談しながら、安心して暮らしていけるよう援助します。お客さんになってはいけない、かといって立ち入り過ぎてもいけない、良好な距離感を保

つのはとても難しいように思いますが、短い訪問時間の間にたくさんお話しをして、一緒に笑い、帰るときには「ありがとう」「また頼むよ」「気をつけて帰って」と声をかけていただけること

が励みになり、「また明日も頑張ろう」と思えるのです。時には厳しい言葉をかけられることもあります。失敗も数え切れないほどです。毎日があっという間に過ぎていきますが、それでも楽しく仕事ができるのは、いつでも待っていてくれる利用者さんとその家族の笑顔。悩んだり迷ったりしている時に周りで支えてくれている人達のおかげです。「誰もが最後の、その時まで笑っていて欲しい」それが私の目指すところです。今の私にはとても大きな目標ですが、これからもたくさんの人に助けられながら笑顔を保ちたいと思います。

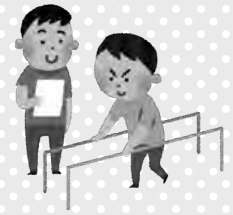


ヘルパーステーションやはば
介護福祉士 竹花伸子

連載

「リハビリテーション」

その③



宇宙の微小重力環境が身体に与える影響

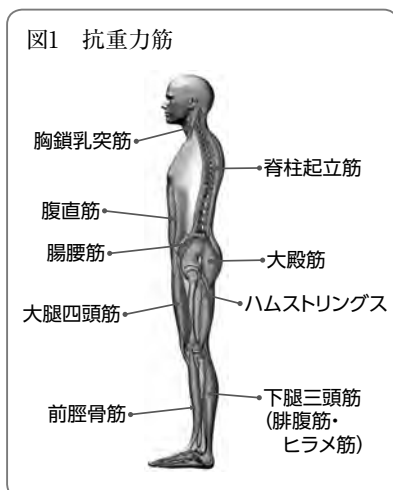
今回は、「宇宙医学」と「リハビリテーション医療」の意外な関係についてまとめてみましたが、今回は、宇宙という「微小重力」の環境が身体に与える影響の中身について、もう少し詳しく見てみたいと思います。

骨への影響

骨は荷重負荷刺激（かじゅうふかしげき：体重が骨に加わることによる刺激）が減少すると、カルシウムが溶出し、骨量減少や尿路結石のリスクが高まると言われます。米露の医学データによれば、長期の宇宙滞在による骨量減少率は、腰椎（ようつい：背骨の内、腰部にある骨）で0.9%/月、大腿骨頸部（大腿骨の付け根側のくびれた部分）で1.5%/月、骨強度減少率は大腿骨頸部で2.6%/月とされ、これは地上で生じる骨粗鬆症の約10倍に相当する値だそうです。更に、6ヶ月間の宇宙滞在後に、減少した骨量が飛行前の数値に回復するまでには3~4年を要し、中には飛行前の数値まで回復しない場合もあるのだそうです。

筋肉への影響

宇宙空間では、重力に対抗して体を支える必要はなく、また、物の重さもなくなるため、筋肉に対する負荷がほとんどなくなります。筋肉は使用しなければやせ衰えます。これを専門的には「廃用性筋萎縮（はいようせいきんいしゅく）」と言います。使用されない筋肉が萎縮するという事は、あらためて述べるまでもなく一般的に認識されているわけですが、宇宙飛行士の筋力低下の中身を見ると、地上において、姿勢保持と歩行運動を行う上で重要な役割を担う、抗重力筋（こうじゅうりょくきん：図1）と言われる筋肉の萎縮が特に著しいと言われます。



さらに、その中でも、腰背部（ようはいぶ：背中側）にある筋や、しっかりと身体を支えるために必要な、下肢の大腿四頭筋（だいたいしとうきん：大腿の前面の筋）、下腿三頭筋（かたいさんとうきん：ふくらはぎの筋）は特に萎縮が顕著だとされています。

このようなことについて、筋肉量の減少率と筋力の低下率を見た様々な数値データが出されていますが、例えば、8日間のスペースシャトル飛行前後で、MRI（磁気共鳴映像法）によって筋肉の面積を比較すると、その減少率は腰背部筋（脊柱起立筋などの背中から腰にかけての筋）10.3%、ハムストリングス（大腿の後面の筋）8.3%、下腿三頭筋6.0%、大腿四頭筋6.0%とされています。筋力に関しては、1~2週間の宇宙飛行後の筋力低下率は、腰背部筋が23%で最も大きく、膝関節伸展筋（ひざかんせつしんてんきん：膝を伸ばす筋）が12%、腹筋で10%、足関節背屈筋（あしかんせつはいくつきん：つま先を挙げる筋）で8%、膝関節屈曲筋（ひざかんせつくつきょくきん：膝を曲げる筋）で6%であったとされます。また、筋の持久力は、大腿四頭筋で15%、ハムストリングスで12%低下したという結果が示されています。

人の身体を構成する器官として見ると、筋肉は運動を実行する「効果器」ですが、同時に、運動を通じて身体がどのような状態になっているかを知ることができる「感覚器」でもあります。また、筋肉には血液循環を助けるポンプ作用の役割もあります。後述しますが、筋肉の働きが弱くなることは、運動が難しくなるだけでなく、感覚や循環など、他の機能にも大きく負の影響を及ぼすこととなります。

循環調節への影響

通常、血液などの人の体液分布は、重力の影響により下半身に割合が多くなっています。従って、地上で立ち上がる際には、下肢に血液がたまり血圧が低下することを防ぐため、重力に逆らう形で、血液を下肢から頭部方向へ押し上げなければなりません。本来、人にはそれを自動的に調節する機構が備わっています。しかし、微小重力環境に置かれると、体液の均等分布作用が生じ、顔面のむくみや鼻づまりなどの症状が現れます。すると、今度はその異常を察知した生体の適応によって

血漿量や赤血球量が減少し、結果的に全血液量が減少していくことが観察されるそうです。

さらに、微小重力であることは、筋骨格系（筋肉や骨など、運動の際に実際に働く器官）にかかる物理的な負荷量や運動量が減ることになり、必然的に循環系（心臓、血管など血液を決まった形で体内に循環させるシステム）への負荷も少なくなります。これは極端な運動不足と同じ状態が続くことになり、そのまま時間が経過すると、心筋（心臓を構成する筋肉）の萎縮が起こり、さらなる循環調節機能の低下につながります。宇宙飛行士が地球に帰還すると、立位姿勢などで適切な血圧が維持できず、脳への血流が不足して失神を起こすことが多いそうです。同じようなことは、長期の安静臥床後状態の方が立ち上がった際にも見られることがあり、これは「起立性低血圧（きりつせいていけつあつ）」と言われます。

平衡機能（バランス機能）への影響

人の平衡機能（バランス機能）は主に、①内耳（ないじ：三半規管（さんはんきかん）と前庭（ぜんてい）、②視覚（目からの情報）、③体性感覚（筋肉や関節、腱、皮膚などの感覚）の感覚情報を頼りに調整されています。この中で、最も重要な役割を果たすのが内耳の三半規管と前庭です。三半規管は回転加速度（頭部の回転）を、前庭は水平方向の加速度（乗り物の加速など）と垂直方向の直線加速度（エレベーター昇降の上下方向の加速など）を感知します。地上においては、静止している場合でも垂直方向の重力が作用していますので、前庭は常に重力という情報を得ていることとなります。その中で水平方向に移動すれば加速を感じ、頭の位置が変化すれば回転を感じます。しかし、宇宙空間では“重力”という情報がないために、三半規管や前庭は機能できなくなります。通常、三半規管と前庭が機能できなくなると、視覚（目からの情報）や体性感覚で補われますが、実は宇宙ではこれらもうまく機能できないとされます。

まず視覚ですが、重力がないということは、上も下もない状態、即ち、地上であれば存在するはずの、床も天井もないことになり、空間の見え方そのものが地上とは全く異なります。地上では斜めの室内や回転する景

色の中を移動する経験をすることはありません。

そして、体性感覚ですが、体性感覚は主に筋肉の収縮の度合いが情報源になり、自分の身体がどのようになっているかを捉えることを助けます。人が地球上で平衡を保つためには、腰背部筋や頸部筋、下肢の筋や足底筋といった、いわゆる抗重力筋からの体性感覚情報が重要とされます。しかし、微小重力環境では姿勢を保つ必要がないために、特に抗重力筋の働きそのものが減弱します。すると、それらの筋肉からの感覚情報も減少することになります。また、重力があれば同じだけの力が床反力（ゆかはりょく：歩行などにおいて、下肢に体重が加わる際に床から返ってくる力。床を踏み込んでいると感じることができるのは、この反力があるため）として地面から返ってくるわけですが、それもないために、床をしっかり蹴って歩くこともなくなり、足底（そくてい：足の裏）の感覚情報も変化します。

このように、種々の感覚情報が地上とは全く異なることとなりますので、その入力を受ける神経系（主に脳）は混乱をきたします。すると、出力としての運動も破たんするということとなります。

ここまで、微小重力環境が生体にどのような影響を及ぼすのかについて、生理的変化を中心にまとめてみました。細かく調べればまだまだ色々ありそうですが、いずれにしても、「重力」という目には見えない力が、人にとっていかに重要であるのかを改めて知ることができました。前号でも触れたように、いわゆる“寝たきり”は無重力の宇宙空間にいるのと同じ状態として考えると、このような研究を知ることは、“寝たきり”によって生じる生体の変化についての理解を深め、対策を講じる上でのヒントも得られることと思います。

しかし、一方では、“高齢者のリハビリテーション”と“宇宙医学”とでは異なる点も多々あるようにも思います。次号以降は、宇宙の旅から地球に戻り、安静臥床後に生じる、いわゆる「廃用症候群（はいようしょうこうぐん）」について整理し、更にその後には、それを踏まえた上で、特に、高齢者の運動をどのように考えればよいのか？などについて、まとめてみたいと思います。

一人ひとりに合った支援 リハビリテーション

専門スタッフがチームを組んで集中的にリハビリを実施

365日リハビリテーション提供!!（回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病床）

●南昌病院 ●敬愛荘 ●博愛荘 ●訪問リハビリテーションこずかた……

リハスタッフ総勢83名（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、（ほかに臨床心理士）

紫波郡地域包括ケア推進支援センター “れんけいしわぐん”から

～ 紫波・矢巾両町共同設置の在宅療養連携拠点(医療介護連携支援センター)～

◆1年半ぶりの南昌だより (No.26以来) です。みなさんのご支援、ご協力をいただき、おかげさまで、平成28年10月の事業開始から早くも2年目、足かけ3年となりました。

◇本センターは、紫波町と矢巾町が在宅医療と介護の連携や地域包括ケアシステムの構築に共同で取組むこととして、両町から紫波郡医師会に本センターの運営が委託され、医療法人社団帰厚堂の職員がセンター運営の中心的な役割を担っています。

◇開設当初から、紫波郡医師会、紫波・矢巾両町の三者との密接な連携のもとに、在宅療養の医療介護資源(サービス提供事業所、マンパワー)の拡充や担い手の疲弊防止、多職種連携、ネットワークづくりなど、医療機関と介護事業所等の関係者の連携支援に取り組んできました。

◆平成30年度は、在宅医療・介護連携をはじめ総合事業等の新しい介護予防や生活支援など、3年の移行期間が設けられていた事業が全市町村で本格実施されます。また、6年に1度の診療報酬・介護報酬の同時改定が行われ、2025年に向けて医療機能の分化・連携、地域包括ケアシステムへの移行等が更に進められる方向とされています。

◆昨年度、両町の医療・介護・福祉等関係者から沢山のご協力をいただいて実施した本センターの主な取組みを紹介いたします。本年度も多職種連携研修を中心とする医療介護の連携支援の取組みに、ご支援・ご協力くださるようよろしくお願いいたします。

◇本センターのホームページ(URL:renkei-shiwagun.jp)を開設(8月)
地域医療・介護資源マップや医療介護連携・情報共有シート、研修・イベントスケジュールなどを掲載し、関係者への情報提供に努めました。

◇在宅療養支援やネットワーク構築を進めるための多職種連携研修会等を開催
全9回の研修会等に5百人を超える医療・介護関係多職種の参加をいただきました。

●紫波・矢巾両町民生委員研修(5月、7月～3回、132人参加)

ケアセンター南昌や南昌病院での処遇、ケアの流れ、臨床・実践場面の視察が好評。

●入退院支援等の研修(8月、2月～2回、162人参加)

急性期・回復期病院等とケアマネ事業所、訪問看護ステーション等のグループワークでの意見交換が大盛況、2月にはリハビリテーション専門職も参加。

●かかりつけ医認知症対応力向上研修(10月、115人参加)

精神科領域の治療を含めて研鑽。その後の多職種参加の情報交流会で歓談、懇親。

●在宅療養・多職種連携実践セミナー(12月、102人参加)

口腔ケアと摂食嚥下リハビリテーションをテーマとして、岩手医科大学歯学部玉田泰継先生の講演のほか、10月に実施した医科歯科同行訪問実践(在宅療養高齢者5世帯対象)の事例報告4件(巻藤佐智子歯科医師、三上文化主任介護支援専門員等ケアマネ3人)や南昌病院での嚥下リハの取組みについての情報提供(佐藤典子神経内科部長)。

12月 在宅療養・多職種実践セミナー



2月 入退院支援の研修



各施設から

こずかた診療所

施設紹介

内科診療と通院困難な方への訪問診療も行っています。

* 三浦先生の茶話会 *



【開催日】第2金曜日 午後3時～ 30分位

- 1回目 5/11 [金] 生活習慣病とは1
- 2回目 6/8 [金] 生活習慣病とは2
- 3回目 7/13 [金] 運動について
- 4回目 9/14 [金] 食事について (管理栄養士)

【場 所】ケアセンター南昌 1階 診療所待合室

今年も茶話会を開催します。2年目になりますが、生活習慣病を中心にお話します。

さらに今年は、運動療法についてと管理栄養士が具体的な食事のとり方などの取り組み方法を教えてください。

三浦秀悦先生



どなたでも興味のある方ご参加下さい。

【お問い合わせ】こずかた診療所

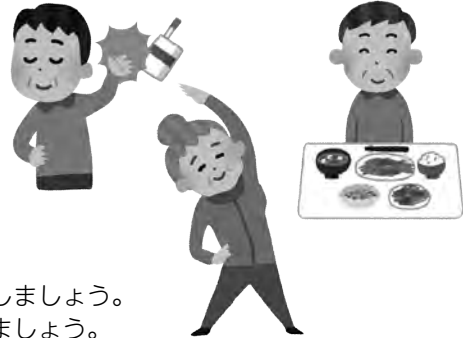
TEL.019-698-3033

～ちょっと事前学習!～ 生活習慣病の予防のためには こずかた診療所 三浦秀悦

悪い生活習慣は動脈硬化を悪化させ脳卒中や心臓病を増やします。また癌や肺炎の原因にもなります。それらは日本人の四大死因です。それらを予防するためには、まずよい生活習慣に改善することが大切です。

《生活習慣改善10カ条》

- その① 【運動】 ……適度な運動を毎日続けましょう。
- その② 【たばこ】 ……たばこは止めましょう。
- その③ 【塩分】 ……塩分は控えめにしましょう。
- その④ 【油】 ……油っこい食事は避けましょう。
- その⑤ 【肉類より魚】 ……主菜は肉より魚を心がけましょう。
- その⑥ 【野菜】 ……野菜をたっぷり摂りましょう。
- その⑦ 【酒】 ……お酒はほどほどにしましょう。
- その⑧ 【歯】 ……毎食後歯を磨きましょう。
- その⑨ 【ストレス】 ……自分に合った方法でストレスを解消しましょう。
- その⑩ 【睡眠】 ……規則正しい睡眠で十分な休養をとりましょう。



毎日運行しています!! ～無料シャトルバス～

《矢幅駅西口から南昌病院間》無料シャトルバス運行時刻表

◎ 運行日/毎日 (祝祭日等を含む)

【往路】

【ケアセンター 南昌】	【志和荘】	【悠和荘】	【南昌病院・ 敬愛荘】
※ 8時15分	～ 8時26分	～ 8時28分	～ 8時30分
10時00分	～ 10時11分	～ 10時13分	～ 10時15分
12時45分	～ 12時56分	～ 12時58分	～ 13時00分
14時45分	～ 14時56分	～ 14時58分	～ 15時00分
※ 17時30分	～ 17時41分	～ 17時43分	～ 17時45分

【復路】

【南昌病院・ 敬愛荘】	【悠和荘】	【志和荘】	【ケアセンター 南昌】
※ 8時45分	～ 8時47分	～ 8時49分	～ 9時00分
10時30分	～ 10時32分	～ 10時35分	～ 10時45分
13時15分	～ 13時17分	～ 13時19分	～ 13時30分
15時15分	～ 15時17分	～ 15時19分	～ 15時30分
※ 18時00分	～ 18時02分	～ 18時04分	～ 18時15分



※の時刻は、土曜・日曜日及び祝祭日、運行休止となります。

注) 運行時刻は、交通状況により、発着時間に遅れが生じる場合があります。

ケアセンター南昌での主な取り組みについて (H30.1~3)

【ともし火プロジェクト

～忘れないをカタチに～】 (博愛荘)

3月11日「ともしびプロジェクト」キャンドルを灯すことで、想いを伝え、想いを繋いでいくプロジェクト。当たり前前の日常の大切さを忘れないようにというメッセージ。

今年で東日本大震災発生から7年目となります。3月11日14時46分、沿岸出身利用者5名を中心に職員、利用者でキャンドルを囲みテレビのアナウンスに合わせて黙とうしました。



【博愛荘 誕生会】 (博愛荘)

【1月誕生会】

3階利用者、藤井セキノ様ご家族によるアコーディオン演奏と職員による余興二人羽織り早食い競争を行いました。アコーディオン演奏は、藤井セキノ様も事前に知らされていなかったため、サプライズ出演となり、当日は大変喜んでいました。職員による二人羽織り早食い競争では、わざわざ入りシュークリームや熱々スープに悶絶する場面もあり、利用者も大喜びしていました。

【3月誕生会】

毎年恒例、吉岡センター長と藤原園長によるビックネームコラボ企画、詩吟コンサートが開かれました。センター長の迫力ある詩吟と藤原園長の美声がホール内に響き渡りました。後半は、吉岡一門(詩吟教室に参加している利用者)の詩吟発表会と保育士高橋先生のピアノ独奏に心打たれる誕生会となりました。最後は今年卒園する年長児による別れの挨拶があり、笑いと涙ありの誕生会となりました。



1月ゲスト



3月ゲスト

【節分の日】 (博愛荘デイケアセンター)

今年もデイケアに鬼がやってきました!!今年も、なんと!!鬼は三人!!飛び込みで4人!豆の代わりに新聞を丸めてテープでまとめたものを利用者・職員で作成し、当日は思う存分投げました!戸例年、男性職員が鬼をしていましたが、今年も成年の女性職員3名が鬼となり企画しました。

利用者より「こんなに笑ったのは久しぶりだ。家でやる事もなくなったのでとても楽しかった」と声をいただいています。当日は、ただ豆を投げるだけではなく鬼のダンスの披露があったり、一緒に節分の歌を歌ったりと楽しかったですね♡♡♡帰宅の時間になっても思い出して笑ってしまうほど素敵な時間でした。

たくさん笑って厄払い出来たので来年の節分までデイケアで楽しく過ごせること間違いありません☆☆



【デイケア集団体操】 (博愛荘デイケアセンター)

1月より午後の時間で、介護職員による集団体操を実施しています!!リハビリスタッフが提案した座ったままで出来る体操を約20分間行っています。まだ始めて3ヶ月程度ですが、最初は緊張していた介護職員も参加してくれる利用者の皆さんに支えられ今では会話を楽しみながら出来るようになってきました。

また、利用者と共に自分自身の身体のケアのためにも毎日頑張っています。普段の生活に役立つ体操を、「いつでも・どこでも・ひとりでも」無理なく、楽しく笑顔あふれる時間を過ごせるよう介護職員一同努力していきたいと思っております。



【敬寿荘 交流会】 (敬寿荘)

2月26日昨年の新年会に続き、今年も「交流会」と題して全職員参加の食事会を開催しました。握り寿司やオードブルなど、普段の手作りの料理とは違う味を堪能し、最後はビンゴ大会で締めくくり利用者・職員の笑顔がたくさん見られました。

職員みんなが顔を揃えて交流することにより、入居者の方との距離も更に近くなり、ケアの向上にもつながると思います。今後も継続していきたいと思います。



【みずき団子づくり】 (ショートステイはば)

1月18日にみずき団子作りを行いました。本来はミズキの枝に米の粉で作った紅白の繭玉を使用しますが、今回は紙粘土を使用し繭玉を作りました。皆さん慣れた手つきで紙粘土を丸めていきますが、中には手の中に団子を2つ入れて丸める方も!「昔はこうやったんだよ。」と笑顔で話していました。紅白以外にも青・黄色・緑・ピンクなど様々な色の繭玉が出来たところでミズキの枝に付けていき、見事完成!

カラフルなみずき団子を見て「素敵だ〜!」「可愛らしいね」と目を細めていました。



【平成29年度矢巾町認知症セミナーを開催しました!】 (矢巾町地域包括支援センター)

3月21日(水) 田園ホールにて、「矢巾町認知症セミナー」を岩手医科大学・矢巾町・矢巾町地域包括支援センターとの共催で行いました。

- 第1部 ◆平成29年度やはば脳とカラダのいきいき健診事業報告(岩手医大:米澤准教授)
◆矢巾町高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画(町健康長寿課:阿部主事)
- 第2部 ◆基調講演「認知症を正しく理解しよう〜地域で支え合うこと」(岩手医大:赤坂助教)
◆シンポジウム「地域で活躍するみなさんの声をきこう!」
◎地域密着型事業所連絡会:山下会長 ◎ケアマネ連絡会:長沼副会長
◎キャラバンメイト連絡会:菊池会長 ◎やはばリハさわやか会:角館会長
◎おれんじボランティア:昆会長 ◎わんパト隊:荒川会長
◎日常生活たすけあい隊:社協 佐々木主事

来場された約200名の皆さんは、真剣に、そして楽しく聞いていました。感想には「地域でどのような活動が行われているか知ることができてよかった」といった内容が多く、自分自身には何ができるかを考える契機にもなったようでした。認知症の人とご家族を支えていくためには、専門職を含めた地域の力が重要です。皆さんもできることから地域づくりに参加してみませんか。



【☆鏡開き 1月10日(水)☆】 (こずかた保育園)

12月に矢巾町役場で行われた「日本一のヒメノモチ」おそなえ贈呈式に続き、今回は矢巾町長や矢巾中央農協もち米生産部矢巾支部長など、沢山のお客さんを保育園に招待し鏡開きをしました。ちょっぴり緊張気味の子どもたちでしたが、元気にもち米の栽培研究発表をすることができました。皆さんの優しいまなざしで南昌ホール全体が笑顔いっぱいになりました。お昼は炊き込みご飯や、あんこもちなどお腹いっぱい食べました。最後に、子どもたちが作った「指あみマフラー」をプレゼントしました。



【☆お別れ会 3月8日(木)☆】 (こずかた保育園)

今までたくさん優しくお世話をしてくれた年長児のお友だちとも3月でお別れです。そこで、感謝の気持ちを込めてお別れ会をしました。「小学校でも頑張ってね」の気持ちを込めてプレゼントしたり、一緒に各部屋を回りゲームをしました。バイキング給食も美味しく食べました。年中児のお友達は、年長になることを楽しみにしたようです。



【ケアセンター南昌研修会】

ケアセンター南昌では、職員のスキルアップや、職員の安全管理のために、各月のテーマに沿った研修会を実施しております。講師には、各種研修会等に参加した職員、各分野の専門の先生、そしてときには県外からも講師をお招きし開催しております。

◎2月7日(水) 18:00~19:00 「認知症ケア」 参加者:41名

《第1部》「認知症ケア実践者として」—共に暮らし、そのらしさを支える—

講師:グループホーム敬寿荘(認知症対応型共同生活介護)

当センター内で認知症を有する方へのケアを行っている2事業所を講師として研修を開催いたしました。グループホーム敬寿荘では入居者と職員が「共に生きる」という概念の下、認知症があっても普通の生活を送ることへの支援を行っており、そのポイントを以下のように紹介していました。

- その人の人生を知り、人としてしっかり向き合い、今、どうありたいのか、何をしたいのかを理解する。
- 生活を共にすることで相手の気持ちや感情を確認し合い、ありのままを受け止める。
- 自分だったら、自分の家族だったら…との思いで関わる。

上記に加え、紹介された事例からは職員間でコミュニケーションや協議を繰り返し、より良いケアを目指していく過程が見え、参考となりました。

《第2部》「認知症ケア」—家族支援の視点から—

講師:デイサービスつむぎ(認知症対応型通所介護)

デイサービスつむぎは「24時間365日」のグループホームとは異なり「週に数回、日中の数時間」の利用者との関わりとなります。デイサービスつむぎでは「家族支援」について、「思いを受け止めることから始まり、それぞれの暮らしぶりや価値観を大切にしつつ、必要時は迅速に介入する、専門的な技術と仕組みが必要」として個別の支援と、制度でつくる仕組みづくりの必要性を強調していました。

サービスの提供体制が異なるとアプローチの視点や方法に特色があり、研修の参加者も真剣に聞き入っていました。



◎2月28日(水) 18:00~19:00 「身体拘束排除について」 参加者:33名

当センターの身体行動制限廃止委員会から、川戸総看護師長を講師にセンター内職員向けの研修を行いました。「身体拘束とは何か」、「なぜ身体拘束をしてはいけないのか」等を再確認することで、適切なケアを行っているか振り返る機会となったと思います。研修内ではスピーチロック(言葉で相手の心身の動きを封じ込めてしまうこと)について取り上げ、「この行為を行っている本人が拘束行為をしていると言う自覚がない場合が多い」「スピーチロックには明確なルールがない」ことから利用者に対する声掛けは、いつも意識的に行う必要があるのだと学びました。

高齢者の人権については、本人が問題を認識できなかったり、自ら訴える力が低下したり、またはその術を知らないことから侵害されやすいと言われていました。介護の現場では特に一人ひとりの人権や権利を意識しなくてはなりません。2つの研修には、「人としての尊厳」を守ることが共通しており、再認識する良い機会となりました。

【防火・防災訓練 ~台本無しの初訓練!!~】

東日本大震災から丸7年を目前にした3月9日に、ケアセンター南昌で防災訓練を行いました。午後3時に震度5強の地震が発生し、その後火災が発生したという想定で、職員・利用者全員に参加していただきました。

今回の訓練のポイントは2つあり、1つは地震の二次被害としての火災です。火を扱ってなくても、加湿器などが倒れて漏電して発火する可能性があり、しかも同時に複数の場所で火災が発生する可能性もあることを認識すること。もう1つは事前に訓練の詳細な打ち合わせをしないことでした。マニュアルを見直して各自の役割を再確認し、消火・連絡通報・避難誘導を当日勤務している職員で分担して行えるかをポイントにしました。そして事前に出火場所を知らせないことで、全員が緊張感を持って挑むことができたと思います。

訓練を行ったことで見えた課題に対応していくことで、災害時に利用者や職員自身の命を守ることができるよう、今後も訓練を重ねていきたいと思います。特に、マイクを活用しながら、職員に対し今、何をなすべきかを適時適切に指示を行うべきとの貴重な意見もありました。



地域の拠点としての恒和荘

1月4日『新庄三町内新年交賀会』に職員2名が参加しました。町内会の役員の方々や小学・中学の諸先生方他小中学生のボランティアによる踊りや太鼓で和やかに楽しく交流を深めました。

参加して感じたことは開設して8年経ちますが、まだまだ地域の中で小規模多機能型居宅介護事業所恒和荘の役割や実践が知られていないことでした。今後は更に生活圏域の中でそのニーズに応え、在宅生活を支える拠点として登録者の方々の支援はもちろんのこと、登録者以外の高齢者の方々にも目を向け、生きがい作り、生活支援、外出支援、友人・ご近所との交流、緊急時対応など地域の拠点として頼りになる事業所づくりを目指していきたいと思います。

地域の資源やつながりを常に把握し、課題に対して地域住民とともに取り組むことが大事だと思います。今後共よろしく願います。



季節の行事を楽しみました



1月はみずき団子作りを行ないました。白、黄、緑、赤の団子を丸め、枝に飾りました。

きれいに飾ることが出来ました。

2月は豆まきゲームを行ないました。最後は利用者興奮のお菓子のつかみ取りをして、おいしくいただきました。

3月は、今年はお雛様不在でしたが、全員で回転寿司を食べに行き、ひな祭りをお祝いしました。ちなみに最高は12皿でした。



♪お茶会へどうぞ♪

今年初めのお茶会は心温まるご夫婦のマジックショーとなつかし盛岡クイズで盛り上がりました。30～50年前の盛岡市内の写真をスライドで写し、現在の姿を比べてみました。「なつかしいね〜」「うんうん、あったよね〜」と声が上がっていました。初めての試み、今後も続けていきたいと思っています。

2月は、火山雑学に詳しい職員による「最近噴火が続いている火山活動についてのウンチク」の披露がありました。日本には活火山が111あり、世界の1割近くを占めています。岩手山は江戸時代には花巻市まで火山灰が降った記録が残っています。また、1732年の噴火には流出した溶岩流により焼き走りができました。1997年に活発化も見られた岩手山、いつ活動が起きてもおかしくありません。火山の恩恵を受けている反面、火山災害も否定出来ません。盛岡市も山頂から20kmの距離にあり、軽視せずに備えを持って行動しましょう。

聞いていた皆さんからは予想外の反響がありました。防災に対する心構えは大事ですね。

3月のお茶会はサクソ演奏です。



♪ 詐欺対策にお役立て ♪

鉄道唱歌や、おなじみの時代劇の主題歌のメロディーで歌ってみましょう♪

「はっきり きっぱり之歌」

- 一 やさしい顔でやってきて
「今日だけ 今日だけ キャンペーン」
あーまい 言葉で誘うけど
一年中だよ キャンペーン
- 二 初めて会った 営業員
どうしてそんなに やさしいの
営業成績あげるため
あなたの財布を狙ってる
- 三 「いいです」「結構」「資料だけ」
断るつもりが契約に
はっきり きっぱり 伝えましょう
「いらない」「買わない」「帰ってよ」

福祉用具実務者研修会に参加して

「起居・座位移乗」、「リフトを使った移乗方法」の講義と演習を受けました。講師の話しの中に、ベッドを3モーターにしたことで起き上がりの自立となった方がいました。「自分の可能性を知るとやる気になる」という言葉が印象的でした。福祉用具の助けと介助者の力と自分で行なうことで「自立」に導くことができ、とても興味深かったです。

リフト演習は、操作自体は難しいものではありませんでしたが、車椅子への着座位置が悪く、姿勢が崩れてしまいました。正確な位置に着座させるのは慣れるまでは難しいと思いました。体験するまではリフトは不安定ではないかと思っていましたが、実際に吊り上げられていても、とても安定していました。

講義の中で、「介助動作に素早い動きはない。高齢者の動きはゆっくりとしている。介助・介護に時間的な意味での効率を求めない」という話がありました。普段の介助で、時間がないと利用者のできることもやっつけているところもあるので考えさせられました。福祉用具は、利用者の「その人らしい生活」をする手段です。そのためには最適な用具を選択することやその使い方を熟知していることが重要であり、日々学んでいかなければいけないと思いました。(及川)

志和荘

施設紹介

特別養護老人ホーム：常に介護が必要で自宅では介護ができない方が対象の施設です。

.....【新春 腹踊り隊が行く】.....



1月1日(月)、志和荘腹踊り隊が賑々しく各ユニットを回って歩きました。

普段はか弱い乙女(?)の腹踊り隊2人の華麗な腹さばきを見た入居者は、「あいや～、何だべ～?」「うわ～! 凄い!!」と驚き、大笑いして涙を流していました。年の始まりに大笑いをし、今年一年皆さんが笑って暮らせるよう祈念しました。



.....【新年弁当の会 ～大黒様と獅子舞いと～】.....



1月11日(木)、新年弁当の会を開催しました。いつもより豪華な昼食(お弁当)を食べて新年を祝いました。そこに大黒様と獅子舞も加わり、華を添えました。大黒様は『しょーがつか ええもんだー♪』とお正月の歌を各ユニットで披露しました。

思いがけない大黒様と獅子の登場に喜ばれ、笑顔で美味しい新年弁当を頬張っていました。



.....【新成人】.....



志和荘では、3名の新成人が誕生しました。1月7日成人式に出席した後、介護職員の小野寺と佐藤が素敵な晴れ着を見せに来てくれました。普段も可愛い2人ですが、振袖姿は美しく格別でした。そのせいか、いつもはあまり笑わない方がニコッと満面の笑みで一緒に写真を撮っていました。

他の方も「あいや～、綺麗だな～!」「ウチの孫にも買ってやったったな～」と目を細めていました。



.....【お茶会】.....



3月7日(水)うめ町でお茶会を開催しました。着物に着替えた栄養士とユニット職員が玄人顔負けの作法でお茶を点て、本格的なお茶会に皆さん喜ばれました。

「どうやって飲めばいいの?」「昔お茶をやったけど、もう忘れたな～」「お菓子が美味しい～!」と楽しいひと時を過ごしました。他のユニットでもお茶会を開催し、大好評でした。



.....【認知症研修】.....

当施設では認知症ケアの充実のため、『認知症実践者研修』や『認知症指導者研修』を受講しています。

29年度の実践者研修は宮崎莉会介護士、指導者研修は佐々木介護主任が受講しました。

実践者研修では、ケアの統一を図る事やスキンシップを多くとる事で信頼関係が生まれることや、言葉がけの大切さを知ることができました。認知症の方が楽しく暮らす環境作りも学び、今後のケアに役立てたいと気持ちを新たにしました。指導者研修は認知症の方を介護するスタッフの育成に重きを置いた研修で、人を育てるための技法や考え方について学びました。

どの研修も自施設・他施設実習を含み1～2カ月と長い時間をかけて学びます。業務に生かし、認知症ケアをより充実させていくために頑張っていきたいと思えます。

★介護の未来は電子化？

3月6日、福祉用具・介護ロボット体験展示会(ホテルルイズ)、14日、次世代介護テクノロジー展(東京ビッグサイト)に行っていました。介護ロボットと言っても、最近見かけるペッパー君が介護を行うのではないですからね。例えば、浴室のあるリフトや電動式ベッド、転倒防止に使われるセンサー等々、介護者の負担軽減につながる機械類が介護ロボットに含まれます。

最近こういったロボット関係の導入が言われるようになった理由に、介護職の人材不足があります。求人を出しても人は集まらず、辞めていく人も減らない。福祉施設にとって働き手の不足は運営に関わることであり、何よりも利用者へのサービスの質の低下につながります。そこで限られた人数でサービスの質を低下させないよう、介護ロボットの導入が始まりました。実際に悠和荘でこのような介護ロボットを導入するのは設備や費用等の問題があるので、今すぐにと言うわけには行かないですが、時代の流れに乗り遅れることなく利用者へ質の高いサービスを提供するために、柔軟な対応を行っていかねばと思います。



★嗜好調査

3月7・8日に悠和荘の入居者を対象に嗜好調査を行いました。

- ご飯の炊き方はどうですか？ (かたい0% ちょうど良い67% やわらかい33%)
- おかずの硬さはどうですか？ (かたい11% ちょうどよい78% やわらかい11%)
- 味付けご飯の味付けはどうですか？ (濃い0% ちょうどよい100% うすい0%)
- みそ汁の味付けはどうですか？ (濃い11% ちょうどよい89% うすい0%)
- おかずの味付けはどうですか？ (濃い0% ちょうどよい100% うすい0%)
- 献立内容に変化はありますか？ (ある33% あまりない45% どちらとも22%)
- きれいに盛り付けされていますか？ (はい89% ふつう11% いいえ0%)
- 食べたいもの (寿司 魚 鶏肉 野菜 甘いものが好き)

全体的に食事の硬さ、味付け、盛り付けについては入居者の評価は良かったのですが、献立のレパートリーについては皆さんに好かれる無難な定番メニューが多かったので、普段とは全く違ったメニューを献立に取り入れようと考えています。皆さんの楽しみは食事。びっくりするようなメニューも皆さんにとって良い刺激になると思うので、楽しい食事を提供していきたいです。



★冬のようす

冬の間、外での活動はお休みとなり又感染防止対策で家族との交流が出来なかつたりしましたが荘内では様々な行事を行いました。

12月のクリスマス会から始まり、新年は悠和荘恒例の悠和荘神社での元屋参りと新年会、恵方巻きの海苔巻を食べた後は豆まき、ノッポの赤鬼とチョット弱々しい青鬼が大暴れ、お雛飾りを見て春を感じながら雛祭りを行いました。

今年は例年になく大雪でしたがやっと春が訪れました。今年も元気に過ごしましょう。



敬愛荘

施設紹介

介護老人保健施設：病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。入所等の相談は気兼ねなく支援相談員までご連絡ください。

餅つき大会 『季節を感じる年中行事 認知症専門棟より』

新年を迎えた1月12日に認知症専門棟で餅つき大会を行いました。職員が臼を運んでくると「餅つきするのか？」等声掛けする利用者もいました。もち米は矢巾町で収穫されたヒメノモチを使用しました。ある程度お餅になるまでは職員が行い、その様子を利用者は真剣に見ていました。その後利用者一人一人に餅をついてもらおうと、見ている利用者から1回1回「よいしょ〜!!」とかけ声がかかり、棟内は活気付いていました。順番が回ってくると、率先して前に出て杵を持つ利用者や、「もっと水をつけないとダメだ」とえんどりに対して指示を出す利用者もあり、まさに「昔取った杵柄」でした。



つきたてのお餅をおしるこにして食べると利用者からは「美味しい!」、「甘い!」など嬉しそうな声が聞かれ、利用者の笑顔をたくさん見る事が出来ました。お餅をついている時も食べている時も自然と会話が生まれ、利用者の間でも良い交流の場になったと思います。

認知症専門棟では、月1回利用者楽しく体験しながら季節を感じられるイベントを開催しています。



1月～3月の誕生者をお祝いする誕生会はインフルエンザ等に対する感染対策のためボランティアさんによる余興はありませんでした。その分職員が歌や踊りを披露して賑やかにお祝いました。3月には105歳を迎えた利用者もあり、年齢を見て驚いている利用者もいました。誕生者の皆さん本当におめでとうございます。いつまでも元気で過ごしてください。

荘内研修 ～職員の技能向上を目指して～

「荘内研修」を行い、スタッフの技能向上を目指しています。多職種が合同で研修し、職種毎の視点の違いや疑問等を話し合い、職種間の理解にもつなげています。研修会では「摂食・嚥下」や「移乗動作」、「ポジショニング」等の介助動作に関するものや、「接遇・応対」や「医療安全」、「感染対策」等の利用者、ご家族への対応、職員の衛生面、安全面等を実技を交えて学んでいます。



また、研修会に参加した職員が講師となり研修内容の伝達を行うこともあります。今後もスタッフ1人1人のスキルや知識の向上を図り、利用者1人1人に対するサービス向上につなげられるよう日々研鑽していきます。

若園荘

施設紹介

グループホーム：認知症高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる施設です。盛岡市在住者が対象です。

〈運営推進会議より〉

グループホーム若園荘は開所して4月で丸5年が経過し、6年目を迎えました。

今年も4月より若園町の月1回の朝清掃と毎日のバス停の所の花の水遣りを依頼されました。他に子供会や町内会の資源回収にも協力します。地域と共に歩む施設として本年度も頑張っていきたいと思ひます。

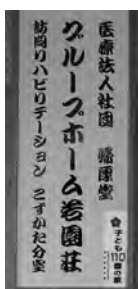
〈みずき団子作り〉

1月13日みずき団子作りを行いました。皆さん手つき良く上手に丸めてお団子を作りみずきの木に飾り付けました。今年一年の家内安全、無病息災を祈願しながら楽しく作りました。



〈こども110番看板設置〉

若園荘の看板の下という目立つ場所に設置しました。何かあったら駆け込んでいただきたいと思ひます。例えばバスを待つ小さい子どもさんを連れた方や、高齢者の方にトイレを貸し出すなどどんな形でも良いので地域に貢献できればと思ひます。



〈節分〉

2月3日節分の豆まきを行いました。スタッフが扮した鬼に入居者の皆さんは勢い良く新聞紙で作った豆を投げ込んでいました。その後節分の歌を歌い、おやつで甘納豆を食べて開運招福を願いました。



● 若園荘行事 4月 お花見ドライブ/5月 母の日懐かしメロディー音楽会/6月 父の日マジックショー ●

回復期リハビリ病棟看護認定の役割

回復期リハビリテーション病棟 看護師 金野 真樹

平成28年9月より回復期リハビリテーション看護師認定コースの研修に参加して、平成29年に、回復期リハビリテーション認定看護師を取得することができました。

回復期リハビリテーション認定看護師の役割は、1.回復期リハビリテーションサービスの対象者およびその家族に対する質の高い看護の提供、2.回復期リハビリテーション病棟における個人、集団、組織に対するリスクマネジメント、3.回復期リハビリテーションサービスにおける多職種との協同とチームアプローチの実践などの活動です。

私は学生の頃より回復期リハビリテーション看護に強い関心をもっていました。就職する際にもリハビリ病棟での勤務を希望し、現在に至ります。私にとって、目標の一つであった看護認定の取得が達成されました。

認定取得のためには、現場で課題を見つけ6ヶ月間課題解決計画を立て実施しそのレポート審査に合格することで認められるものです。

私は「排泄目標シートを利用した多職種間の情報共有」について実践しました。回復期リハビリ病棟には、

在宅復帰のために、排泄の自立を望んでいる方が多く入院しています。患者さんの排泄に関する希望、家族の意向、排泄介助方法や目標等の情報を、多職種が共通目標をもって支援できるように、情報共有を図りたいと考え取り組みました。患者さんの情報を多職種間で情報共有し、目標に向かうことの重要性や、チーム連携の難しさを、私自身が改めて学ぶことができました。また、排泄は患者さまのQOLを考えるうえで欠かせない基本的欲求の1つとなります。多忙な業務を日々繰り返す中で、患者さんとそのご家族の意向を尊重する姿勢が大事であり、そのかわりのプロセスにおいて、私は、自分自身にまだまだ課題があり努力が必要であることにも気づくことが出来ました。

看護認定として、今後私が特に力を入れたいと感じているのは、患者さんとそのご家族に対する質の高い看護（丁寧なかかわり）の提供です。入院中も退院後も、障害を負った患者さんを支えていくのは、そのご家族となります。患者さんとご家族が安心して自宅退院ができるよう早期から丁寧に寄り添いをもって、日々自分自身も研鑽を積んでいきたいと思えます。

Topics

糖尿病診断基準

診断基準 ①	①空腹時血糖値126mg/dl以上
	②75糖負荷試験2時間値200mg/dl以上
	③随時血糖値200mg/dl以上
①～③のいずれかを1回満たす ①～③のいずれか別の日に2回以上満たす	

糖尿病型

糖尿病 確定

診断基準 ②	①糖尿病の典型的症状（口渴・多飲・体重減少）
	②HbA1cの値が6.5%以上
	③確実な糖尿病網膜症の存在
糖尿病型と診断でき、①～③いずれか1つでもあてはまれば糖尿病確定	

糖尿病 確定

HbA1cとはグリコ（糖化）ヘモグロビンともいい、赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役割のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものです。**HbA1cの値は糖尿病の重要な診断基準の1つであり、過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態を知ることができます。**

糖尿病で大切なことは、主治医の指導のもと食事療法、運動療法、そして、必要に応じて薬物療法による治療をコツコツと継続することです。

糖尿病による合併症予防や改善の為に定期的な検査を受け、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。



HbA1c値 6%未満：血糖正常化のための目標

食事・運動療法のみの人はこの数字が目標です。お薬を飲んでいる人も低血糖を起こさないのであればこの数字をめざしましょう。

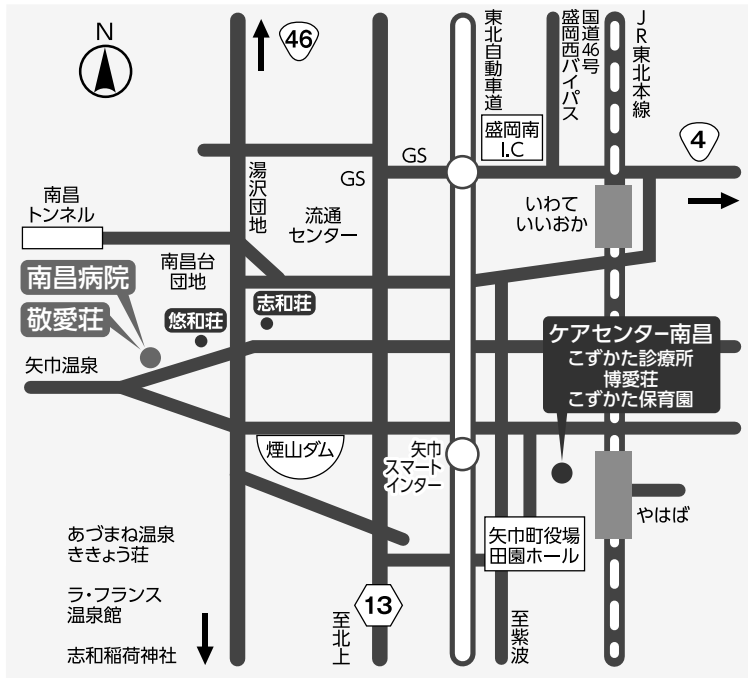
HbA1c値 7%未満：糖尿病の合併症を予防するための目標

お薬を飲んだり、注射をしている人の目標です。HbA1c値が7%を超えると糖尿病の三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）の可能性が増えてしまいます。

HbA1c値 8%未満：治療がなかなか難しい人のための目標

お薬を強くすると低血糖を繰り返したりするような治療の難しい人でもHbA1c値が8%は超えないようにしましょう。

矢巾町エリア



盛岡市エリア



南昌病院診療案内

診療時間 / 9:15~17:00

月	神経内科	佐藤 典子
火	内科	小原 進
水	脳神経外科 循環器内科	山口 一彦 西城 精一
木	脳神経外科	齊木 巖
金	外科	菅野 干治

こずかた診療所診療案内

診療時間 / 9:00~17:30 (火曜日 19:00まで)

月~金	内科	三浦 秀悦
月・火(午前)	内科	足澤 輝夫
木(午前)	内科	市川 隆
金	神経内科	米澤 久司 / 高橋 純子

休診日: 土曜・日曜・祝日

編集後記

◆凍結した道路で怖い思いをした今冬。やっと気温も緩み、雪道から解放されホッとしたところ、道路には穴ほこが……。道路の穴やひび割れを避けての運転にまた気の休まらない運転をしています。今冬は、激しい冷え込みが続き、2月末から3月始めにかけて急速に雪解けが進み、凍って膨れていた路盤が緩みその上を車が走りアスファルト部分が損傷したところに雨が落ちて陥没したとのこと。少しずつ修復されてきているものの、まだまだ傷みが残っている道路が多いと感じています。道路の修復には、お金と時間がまだまだかかりそうです。

◆4月から、診療報酬と介護報酬が同時に改定されました。診療報酬は医療費のことで、その診療報酬は0.55%、介護報酬は0.54%のプラス改定となりました。一律に上がるということではなく、より質の高い医療、介護を提供した場合は一般的にプラス改定となります。また、今までと同じ医療・介護を提供していてもマイナスとなる場合もあります。利用者の一部負担にも当然影響が出ますが、少なくとも減ったとしても、決して質が低いわけではありません。当法人では今まで同様、より質の高い医療、介護を提供してまいります。

医療法人社団 帰厚堂	■南昌病院	〒028-3621	紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181	TEL 019-697-5211	FAX 019-697-5215
	■介護老人保健施設 敬愛荘	〒028-3621	紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181	TEL 019-697-3288	FAX 019-697-0641
	■小規模多機能型居宅介護事業所 恒和荘	〒020-0805	盛岡市東新庄1丁目7-23	TEL 019-681-4166	FAX 019-604-1120
	■グループホーム 若園荘	〒020-0886	盛岡市若園町8-11	TEL 019-601-5501	FAX 019-604-1660
	■ケアセンター南昌	〒028-3614	紫波郡矢巾町又兵衛新田5-335	TEL 019-698-2015	FAX 019-611-2071
	◆こずかた診療所			TEL 019-698-3033	FAX /
	○訪問リハビリテーションこずかた			TEL 019-611-1380	FAX /
	◆介護老人保健施設 博愛荘			TEL 019-698-2015	FAX / ※
	◆博愛荘デイケアセンター			TEL 019-697-1526	FAX /
	◆デイサービスつむぎ			TEL 019-698-2015	FAX / ※
	◆訪問看護ステーションやはば			TEL 019-698-1388	FAX /
	◆ヘルパーステーションやはば			TEL 019-698-1385	FAX /
	◆訪問入浴介護やはば			TEL 019-698-1385	FAX /
社会福祉法人 敬愛会	◆やはば指定居宅支援事業所			TEL 019-697-0537	FAX /
	◆ショートステイやはば			TEL 019-698-2015	FAX / ※
	◆グループホーム 敬寿荘			TEL 019-697-9002	FAX /
	▲こずかた保育園			TEL 019-698-3008	FAX 019-611-0221
	▲矢巾町地域包括支援センター			TEL 019-611-2855	FAX 019-611-2937
	●特別養護老人ホーム 志和荘	〒028-3621	紫波郡矢巾町広宮沢1-100	TEL 019-697-6355	FAX 019-697-6356
	●地域密着型介護老人福祉施設 悠和荘	〒028-3621	紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312	TEL 019-698-1661	FAX 019-698-1671
	●敬愛会老人デイサービスセンター	〒028-3621	紫波郡矢巾町広宮沢1-2-514	TEL 019-697-5953	FAX 019-697-7680
	●指定居宅介護支援事業所	〒028-3621	紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312	TEL 019-697-0880	FAX 019-698-1671
	●矢巾町地域包括支援センター さわやかハウス相談室	〒028-3615	紫波郡矢巾町南矢幅14-78	TEL 019-697-5570	FAX 019-697-5570

※ケアセンター南昌代表電話