



地域に根ざす医療

医療法人愛生会 くまもと温石病院の広報誌

平成26年10月発行

Vol 4

あかね色号

おんじゃく



Photo 森

コスモス（英語：Cosmos、学名：Cosmos）は、キク科コスモス属の総称。また、あきざくら（秋桜）とも言う。花言葉：少女の純真、真心。『朝と昼と夕方に様々な表情を見せてくれる秋桜。春の桜とは似ているけど また違う表情に温かさを感じることができます。そんな秋桜のような温かい 患者さんの表情を大事に、小春日和の穏やかな日を過ごしていただけるような、 そんな病院でありたい。』

病院敷地にて撮影・文 森 薬剤師



イラスト作 森田めぐみ（作業療法士）

もくじ

- 「第31回敬老会」…………… 2
- 「スペシャル・インタビュー」…………… 3
- 高添 Dr の心臓超音波について… 4
- シリーズ在宅「訪問介護」…………… 5
- 仕事ひと…………… 6
- 輪って楽しむたまご便り …… 7
- お知らせ、外来診療予定…………… 8

愛生会の理念
わたしたち「おんじゃく」では 安心と満足のいく 心あたたかな
医療と福祉のサービスを提供いたします。

『第31回敬老会』 今年も盛大に開催されました！

9月18日（木）に『第31回敬老会』が上田泰弘美里町町長、鬼海洋一県議会議員（代理）を来賓に迎え、盛大に開催されました！ 今年の百歳表彰はご入院中の永田ミチコさん、美里町長寿番付ではまだ大関（番付は9/1時点の満年齢）、上には上が（笑）。敬老会も早いもので今年で31回を数えることとなりました。毎回、職員の手作り感満載で、今回も、事務・検査・歯科職員（ソーラン節）、病棟看護師・介護士有志（創作どじょうすくい）、1病棟スタッフ・ボランティア（元禄花見踊り）、リハビリスタッフ（創作劇天国から届いたランドセル）、くるみ保育室（遊戯、ジュークーズ）、入院中の患者さんも歌で花を添えました。

藤本院長の開会挨拶でスタート



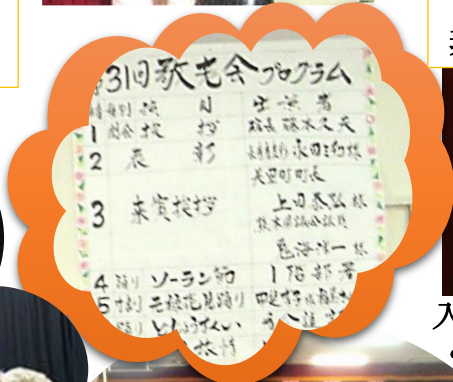
上田町長 39歳の祝辞！
若さ・いただきました！



事務・総務・薬局・歯科 総動員
でのソーラン節 手作りハッピーで
素敵な汗！でした。



コミカルな動き！元禄
花見踊り！お面が無い
踊りが見たい（笑）



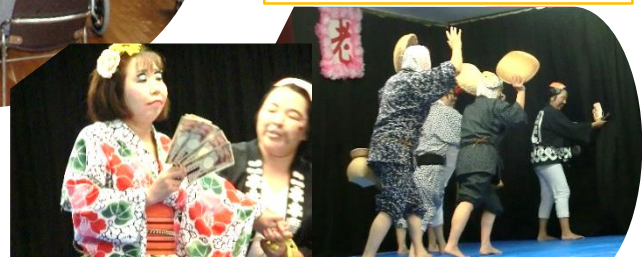
入院中でも変らぬ
“美声”でのお祝い



こちらは、99歳から、
お祝いの歌が！
来年は100歳！！



なんと！二十ンオでも小学生に
見えます！驚きの役者たち！衣
装・絵・道具もすべて手作り！
「公演依頼」待ってま～す！



だめよ～ダメダメ コントを交えた「どじ
ょうすくい」は大爆笑！必見の価値あり。



それぞれ、工夫を凝らして
「患者さんの笑顔・喜ぶ顔が見
たい」と、おもいは ただそれ
だけです！ スタッフ間の
“絆”も深まります。

スペシャル・インタビュー 片平 俊彦 医師

今回は、(片平 俊彦) (かたひら としひこ) 医師
(副院長) への突撃インタビューを敢行しました。
インタビュアーは“笑顔の達人”伊藤副看護部長です！

プロフィール

福岡県出身。昭和61年 熊本大学医学部卒、第一内科入局。
臨床研究後、関連病院（おもに公立病院）に消化器内科医として勤務。平成5年から3年間横浜の昭和大学の消化器内科、臨床病理科に勤務しました。平成12年からは医局を離れ、おもに民間病院に勤務し、その後、平成21年よりくまもと温石病院に入職し、現在に至ります。



Photo 塚本



●突撃インタビュー（笑）ですので早速質問いたします。

★おてやわらかに（笑）

●Dr になろうと思われたきっかけとかありますか？

★特別ありませんが、未熟児で生まれて、小学校の頃までは小児喘息でよく学校を休んでいたのど何となく意識していたのかもしれない。

●それでは、温石病院の印象をお尋ねします。

★最初、at home（アットホーム：家庭的）な少しのんびりした病院だと感じました。そして、超高齢な患者さんが多いと思いました。

●先生の思われる「地域に根ざした医療」「地域医療」とは？

★患者さんの quality of life（クオリティ オブ ライフ）：特に終末の生活を重視した医療だと思います。

●ガラッと変わりますが、（笑）趣味はなんですか？

★音楽鑑賞（ジャズとクラシック） 読書（ペーパーバック、英字新聞、英文雑誌、歴史、政治、経済）。

●好きな言葉はありますか？

★“平静な心”

●好きな食べ物（おいしいおすすめの店）などありますか？

★おせんべい（味のれん）取り寄せています！ あと、焼肉（なにわ）、とんかつ（勝烈亭）です。
（どっこも、おいしそうですね。結構こだわりが“あられ”ますね（笑）あ！おせんべいでしたね（笑））

●休日はどう過ごされますか？

★自宅でのんびりすることが多いですが、時々阿蘇にドライブに行きます！

●最後に、今後の抱負とかありましたらお願いします。

★健康に気を付けて、自分のできる事を“精一杯”やりたいと思います。

●貴重な時間を、ありがとうございました。今度、ぜひ居酒屋にでもご一緒させてください！（笑）

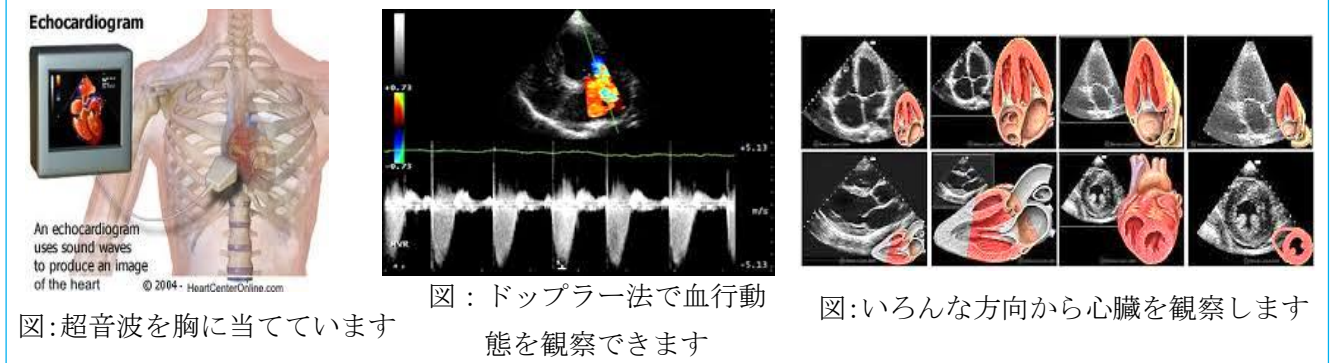
★ぜひお願いします。（笑）



高添 Dr の 『心臓超音波について』

当院では超音波を使った検査を行っています。体の内部の状態を検査機器を通し見ることが出来ます。観察部位の制限や限界はあるものの、熟達すればかなりの場所を観察することも出来ます。

今回は心臓超音波について話をします。心臓超音波では心臓の形を見るだけではなく、心臓の筋肉や弁など構造物の動きや質を見ることが出来ます。また血流の状態（血行動態）をドップラーと言う方法を使い見ることが出来ます。



Echocardiogram
An echocardiogram uses sound waves to produce an image of the heart
© 2004 - HeartCenterOnline.com

図：ドップラー法で血行動態を観察できます

図：いろんな方向から心臓を観察します

図のように機器を通して心臓を見ることにより、心臓病の診断や心臓機能を調べる事が可能となり、治療を選択する強力な手助けとなります。当院では心筋梗塞、心臓弁膜症、心不全の診断、心電図異常や心臓雑音、胸部レントゲンで心臓肥大を認める方の病気の診断や心臓の状態把握に超音波は大いに役立っています。また高血圧や糖尿病などの方の中には知らない間に心臓に変化が生じることもあり、変化を可能な限り見極めることにより、将来の心不全の進展予防に役立っています。

以上のように心臓病の診断のみならず、各病気による（代表的には高血圧、糖尿病や肺疾患）心臓機能変化の診断に心臓超音波は役立っています。この検査を一助にして、他の検査を組み合わせ、患者様の診察をスムーズに、そしてより確実性を高めながら診察をするのです。

理学療法士 もっくん・ともさんの レッツうんどう! ③ - 家で手軽に続けて -

今回は「寝て出来る運動」を紹介したいと思います。運動は継続が大事です！テレビを見てても、「CMの時に運動」など毎日負担にならない程度に時間を作って頂ければと思います。

下肢伸展拳上

膝を伸ばしたまま足を上げる運動です

POINT

- 膝は出来るだけ伸ばす
- 足を上げすぎない
- *できればつま先を上げましょう
- 左右 10回ずつ 1日 3~5セット 行いましょう



挿絵 山口亜希子 (理学療法士)



クランチ

頭を上げる運動です

POINT

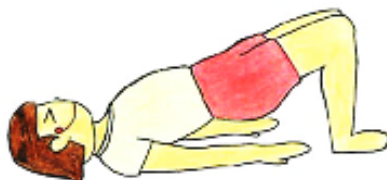
- 軽く膝を曲げる
- 上半身を起こし、おへそを覗き込む
- ゆっくり元に戻る
- *しっかり腹筋を意識しましょう

ブリッジ

お尻を上げる運動です

POINT

- 痛くない範囲で行う
- 出来るだけお尻を上げる
- ゆっくり行う



5~10回 1日 3~5セット行いましょう

挿絵 渡邊優里子 (理学療法士)

●地域連携室

住み慣れた場所で安心できる生活を送るために。

皆様もお聞きになられたことがあるかと思いますが、現在、病気を抱えた方でも、住み慣れた場所で生きがいを感じながら、安心した生活を送るために医療と介護の連携に重点を置いた在宅療養を進める動きになってきています。

当院でも、在宅療養生活のお手伝いとして、医療機関の他に、自宅にしながら介護サービスの提供を受けることができる多様な事業に取り組んでおります。詳しい内容をお聞きになりたい方は地域連携室までお立ち寄りください。

また地域連携室では、在宅療養を送りたいと希望する方やちょっと不安があるけど、家族のために在宅療養を頑張ってみようかなと興味がある方、そもそも在宅サービスって何？と疑問に思われている方、様々な疑問や質問に対応します。現在は3人の医療相談員がおります。窓口は平日8:30~17:00、土曜日8:30~12:30で対応いたします。お気軽にお立ち寄りください。

※10月1日より当院「回復期リハビリテーション病棟」が機能転換し医療療養病床「5病棟」として運営します。詳しい内容は病院総務課もしくは 地域連携室までお尋ねください。

シリーズ 在宅 ③ 私たち 訪問介護



私たち訪問介護は、現在9名のスタッフで、介護認定を受け、地域で介護を必要とされている方々の生活の援助を主に行っています。

“一日でも長く我が家で生活したい”との思いを大切に、その気持ちに応じて行けるように、ケアマネージャー※1) や他職種との連携を取りながら、毎日支援しています。最近では、ターミナルケア※2) を必要とされる方へのサービスも多くなり、私たち訪問介護も日々、考え、悩み、行動、支援しています。毎日が勉強であり自分のスキルアップがより良い支援となり、利用者の方々の“思い”に応えられる事になると信じ、毎日頑張っています！

※ 1) 介護支援専門員 ※ 2) 終末期ケア

●くるみ保育室だより

今回、ちびっ子たちも「おんじゃく敬老会に」出演しました。毎年恒例ですが、患者さんの一番のお目当ての出し物です。今年は「ジューキーズ」おそろいのヘルメット（手作り）で工事現場に出勤です！「おじいちゃん・おばあちゃん長生きしてね」大喜びで手を合わせる人、涙ぐむ人、かわいさには魔法のような効果があります！



Photo 那須



Photo 塚本



『ごきげんよう』)^o^(歯科衛生士の田方です。
 生まれも育ちも美しい里！美里町です。当院に勤務して23年になりました。私が仕事を始めたころは、歯科治療のアシスタントが主な仕事でした。月日がたち、今では、歯科治療の補助・歯周病の管理・訪問歯科・入院患者様の口腔ケア・地域の歯科保健事業・介護予防教室の講話・口腔ケアの実技指導等、多岐に亘って求められるものも、やりがいも、大きくなってきています。「一生健康な歯やお口で安全に食べたい」という高齢者の声が健康長寿の上からも重要であることが唱えられてきたことが要因だと思われまます。痛みがなくなり、おいしく食べられるようになった時の“笑顔”と“ありがとう”の言葉が、私たちの励みであり“喜び”です。



知・香る仕事美と Photo 塚本

くまもと温石病院では3人の歯科衛生士が、それぞれの役割を分担しながら幼児期から高齢者まで生涯にわたり、まごころを持って、できる限りの知識と技術で皆様のお口の健康をサポートしていきたいと思っています。

プロフィール
 出身地 美里町
 年齢 ひみつ おうし座・O型
 趣味 テニス・映画鑑賞・買い物
 将来の夢 ヨーロッパ旅行と孫の結婚式に出る事
 好きな食物 新鮮な魚介類・甘い物
 好きな花 バラ

雅子さんのワンポイント！

毎食後の歯磨き習慣と食事前の唾液腺マッサージが重要！

【ブラッシングの重要ポイント】

●自分に合ったみがき方を工夫しましょう

◎磨き残しの多い所

- ①歯と歯茎の境目、歯と歯の間
- ②奥歯の後ろ側、奥歯のかみ合う面
- ③前歯の裏側

◎ブラッシングのコツ

- ①毛先を歯にきちんとあててみがく
- ②軽い力でみがく
- ③小刻みに動かしてみがく

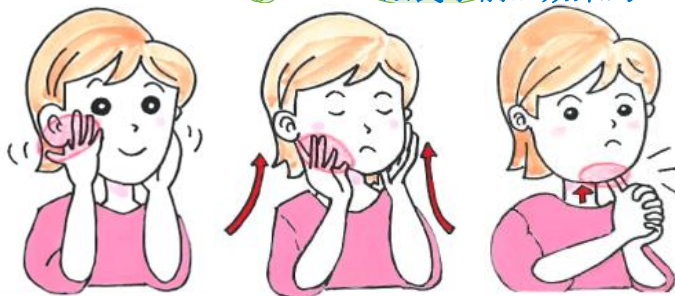
歯フラシのあて方



[挿絵] 福永 薫 保育士

唾液の分泌をよくする
唾液腺マッサージ

※食事前が効果的！



①耳下腺 (じかせん)
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。(10回)

②顎下腺 (がっかせん)
親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。(各5回)

③舌下腺 (ぜっかせん)
両手の親指をそろえて、顎の下から軽く押す。(10回)

●本田ミスエさん 百歳表彰！

9月26日（金）八代市より表彰に見えられました。当日は“ちょっぴりおめかし”をして息子さん夫婦と一緒に内閣総理大臣の表彰を受けられました。



Photo 鍋田

●永田ミチコさん 百歳表彰！

10月1日（水）美里町より町長はじめ福祉課の方々が、100歳のお祝いに来院されました。息子さん夫婦、娘さんも出迎えられ、院内で内閣総理大臣表彰を受けられました。



Photo 長田

●百賀（ひゃくが）、百寿（ひゃくじゅ、ももじゅ）、紀寿（きじゅ）

百賀・百寿は、字のごとく、百歳の長寿祝いであります。時代とともに、平均寿命が延び、百寿は、日本俗独自の長寿祝いの風習として、浸透していきました。現在、平均寿命が延びているといえ、百寿を迎えるのは非常におめでたいことであり、家族ともども幸せなことだと思います。大正、昭和、平成と一世紀に亘り生きてこられたのは非常に素晴らしく、心より“おめでとう”とお祝い申し上げます。

●清水敏盛さん 百歳表彰！

10月1日（水）「木香館」で生活中的清水さん、宇城市より表彰に見えられました。息子嫁さんと一緒に内閣総理大臣の表彰を受けられました。長寿に関しては、男性は“少数派”ですが、益々お元気で！



輪って楽しむたまご便



●秋の大収穫！「いもほり」

10月9日（木）1病棟の中庭の花壇？兼、菜園で、保育所の園児を交え、いもほりが行われました。天候にも恵まれ、絶好のいもほり日和。生い茂った、いもの葉とつるを切り開くとその下に大きなサツマイモ！今年は格別に“大きく育った”いもばかり！子供たちも持ち上げるのが大変そうでした！



Photo 高濱・上田

● さっそく、いただきました！

さっそく、OT 調理訓練で“いもきんとん”？“きんちゃくしぼり”？とにかく、美味しかったのは間違いない事実です！ 美味しそうでしたよ、私は食べていないけど（笑）やはり、老いも若きも男も女も、調理姿は良い感じ！





●「学ぼう会」では毎月第2月曜日、18時～19時30分（予定）に、勉強会を開催しております。各専門職が「テーマ」毎に、他職種にも解り易いようにすすめています。場所は当院多目的ホールにて絶賛開催中です。過去の内容として（高血圧についてもう1回、便秘2014、みんなで気楽に討論しよう）などです。パワーポイント1枚から質問を受け丁寧に答えするシステムです。気軽に情報交換できる場になればと思っています。様々な施設・職種の方々の参加をお待ちしています。

●内永師長表彰！

9月7日（日）一病棟の内永千鶴師長が熊本県医師会より功労者表彰を受けられました。勤続25年！いつも患者さんと向き合い勤務されてきた結果、今回の表彰となりました。また、師長の得意技、歌って踊れる“カリスマ女優”としての功績は、温石病院には欠かせない存在です！



Photo 塚本

—お願い— 広報誌「おんじゃく」では、皆様の忌憚のないご意見をお待ちしております。合わせて話題の提供等も募集します。よろしくお願いいたします。 広報委員一同

診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・神経内科・整形外科
リハビリテーション科・歯科

外来診療予定表

診療時間 午前9：00～12：30 午後13：30～17：00

診療科／曜日	月	火	水	木	金	土
内科（午前）	片平	藤本	高木	山口	高添	担当医
（午後）	高木	山口	片平	高添		
神経内科（午前）		松永	前田			
（午後）					松永	
整形外科（午前）	藤本昭					藤本昭
歯科（午前）	川上	川上	川上	川上	川上	川上
（午後）	川上	川上	川上	川上	川上	

*第1・3土曜日 歯科休診

〒861-4407

熊本県下益城郡美里町中小路 835

医療法人 愛生会 くまもと温石病院

TEL 0964-46-3000(代)

FAX 0964-46-2464

ホームページもご覧ください。

発行者 くまもと温石病院 広報委員会

編集後記

先日、「敬老会」が開かれました。早いもので31回目になりました。思い起こせば色々なシーンが巡り巡り、蘇ります。

私たちは良いことも悪い事も、新しいことも古いことも、伝えていかななくては行けないと思います。止めてしまうのは簡単でも、継続と再始動には多くのエネルギーを必要とします。みんなで作り上げるイベント！やらされるより、やいましょうよ！

最後に待っているのは“達成感”と、“絆”です。 うえだ