



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27年4月発行

萌黄色号

もえぎいろ

Vol 6

おんじゃく



Photo 森

「患者さんの事を想い、患者さんの人生・生活との間をつなぐことのできる、そんな病院でありたい」

角島大橋（1780m）山口県下関市にて撮影 森 薬剤師



テーマは
”萌え”



イラスト 森田めぐみ（作業療法士）

もくじ

- 第2回さくら祭り2
- 「スペシャル・インタビュー」3
- 医療・地域フォーラム in 宇城4
- シリーズ 在宅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2回「おんじゃくさくら祭り」開催！

4月4日(土) 第2回
桜まつりを開催しました！
当日はあいにくの小雨模様でしたが、100名超の来場者があり、スタッフ一同感謝です。今回のテーマは「楽しい」・「知る」。そして、お祭りと言えば、屋台等の食べもの部門。それぞれのブースで多くの方に参加頂き、楽しいひと時を過ごせました。
ありがとうございました。

ま桜 っり



『食べる』

無料で”豚汁が振る舞われ、多くの方が舌鼓を打たれていました。おいしかった！ テント屋台では焼きそば、おにぎり、団子などが格安で販売！花より団子派はもとより多くの方に好評でした。

Photo ueda

『知る』 今年も健康チェック（血圧測定）、血管エコー、模擬薬局（疑似薬を薬包機を使い薬を作る体験）、噛む力チェック、リハビリでは不自由さの体験？やトレッドミルを使った運動、各ブースをスタンプラリー形式で体験走破された方にはプレゼントも用意され、皆さん“興味”と“体験”と“プレゼント”でいい一日となったみたいです。また、屋台テント横には病院特殊リフト車を展示し興味をひいていました。

『楽しい』 ステージでは踊りの披露、カラオケ大会なども開催、最後は抽選会も！番号の読み上げに“一喜一憂”1等1万円食事券は誰の手に？大いに盛り上がりました。また、ゲームコーナーではストループテスト（脳トレ）など、子供も楽しくチャレンジしていました。

スペシャル・インタビュー 川上 剛司 歯科医師

今回は、川上剛司（かわかみ こうじ）歯科医師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

1967年12月8日 母の実家の八代市鏡町で生まれ、父の転勤により宇土市に移り住む。宇土高校、九州大学歯学部卒（1993年）一般歯科医院勤務後、平成8年10月より温石病院勤務。日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士。熊本摂食嚥下リハビリテーション研究会副会長。

●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）

Photo 塚本

●歯科 Dr になろうと思われたきっかけとかありますか？

★建築家になろうと思っていた時期もありましたが、高校生の時、医療の道も良いかなと思ひ、最後は義歯等を作る事など、何となく歯科が向いているのかと思ひ、歯科の道にしました。

●それでは、温石病院の印象をお尋ねします。

★優しい職員が多いと思ひます！やっている内容も熊本県でもかなり進んだことを、いろいろな職種と一緒に取り組んでいる姿は良いと思ひます。

●摂食嚥下？について、先生の関わりを含めて、お尋ねします。

★様々な病気が原因で食事を上手く食べられなくなったり、飲み込みが悪く肺炎になる方がいます。この事を摂食嚥下障害と言ひます。この障害の治療には医師、言語聴覚士、歯科衛生士、栄養士、薬剤師、看護師、介護士、等、様々な職種が協力しながら取り組んでいます。勿論、歯科医師も重要な役割を果たしています。

●ガラッと変わりますが、（笑）趣味はなんですか？

★映画や音楽（聴くだけ（笑））最近では映画を見に行く時間がないので、海外ドラマ等をTVで見ひます。あと、建築物を見るのも好きです。 やっぱり！建築！ですか（笑）

●好きな言葉はありますか？

★「寛容」これは、ユリウス・カエサルの寛容なのですが、結婚してから特に必要なことかなと思ひます。（笑）

ブルーオスお前もか！（笑）

●好きなスポーツなどありますか？

★自分でプレーするのはテニスを週に1回。サッカー、サイクルロードレースを見るのが好きです。

●休日はどう過ごされますか？

★主に妻と子供の用事につき合わされています。（苦笑）

●最後に、今後の抱負とかありましたらお願いします。

★高齢化社会となり、肺炎の死亡者が増加しています。この方々に肺炎予防の取り組みとして、“口腔ケア”、“嚥下（飲み込みの）訓練“などの指導・支援を行って来ましたが、この活動をもっと広めたいと思ひます。

●貴重な時間を、ありがとうございました。

今度、ぜひ居酒屋にでも一緒にさせてください！（笑）

★いずれ（笑）やぶさかではございません！（笑）



あったかい〜んだから♪

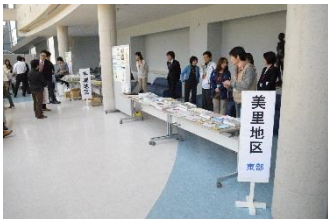


●在宅医療・地域フォーラム in 宇城

平成 27 年 3 月 28 日に開催された在宅医療フォーラムに、くまもと温石病院もスタッフとして参加してきました。当日は、美里・宇城・北部（富合・城南）にお住いの地域住民の方々、医療・介護職関係の方々のご参加もあり、たくさんの方に在宅医療を考える、いい機会になったのではないかと思います。会場外に相談コーナーも設けてあり、ちょっとした相談・悩み等をスタッフに尋ねられている様子も見られました。

フォーラムでは、林医師自ら経験した家族の看取りを通して「自分の最期をどう迎えたいか」ということを考えることの重要さの話がありました。

「最期をどう迎えるか」本人とご家族と共に話し合い、意思表示を残すことの大切さを改めて考えた講演でした。また、施設での看取りに取り組まれている高橋先生のお話もあり、「看取り」の場所と



して「施設」という選択肢を紹介され、老老介護や勤めておられる家族に代わって、本人にとって「その人らしい最期を迎える」お手伝いをしていただける場所もあるのだということも知ることができたのではないのでしょうか。

文 山下佳奈子



理学療法士

もっくん・ともさん のレッツうんどろ! ⑤ 一家で手軽に続けて

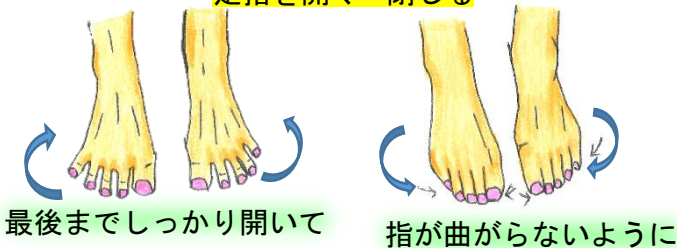
一般的に扁平足になると「疲れやすい」と言われます。

これは、アーチがないために、歩行などの運動時に地面から受ける衝撃を吸収しきれず筋肉や骨、関節に大きな衝撃が伝わってしまうからです。また、痛みが出てくる場合もあります。

そこで今回は、扁平足を予防・改善するトレーニングを紹介します。

☆まずは、この運動ができるか確認してみましょう。
トレーニングも兼ねてますよ!

足指を開く・閉じる



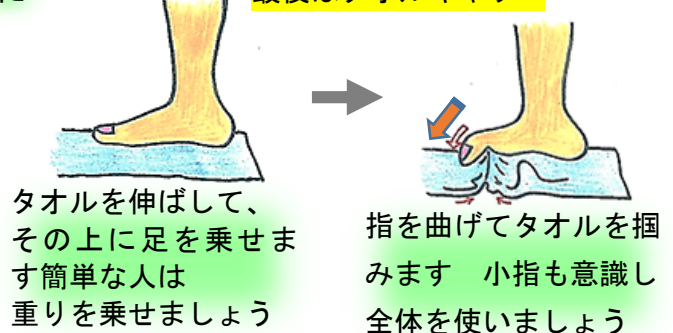
足指曲げ・足指そらし



次に足首の運動です



最後はタオルギャザー

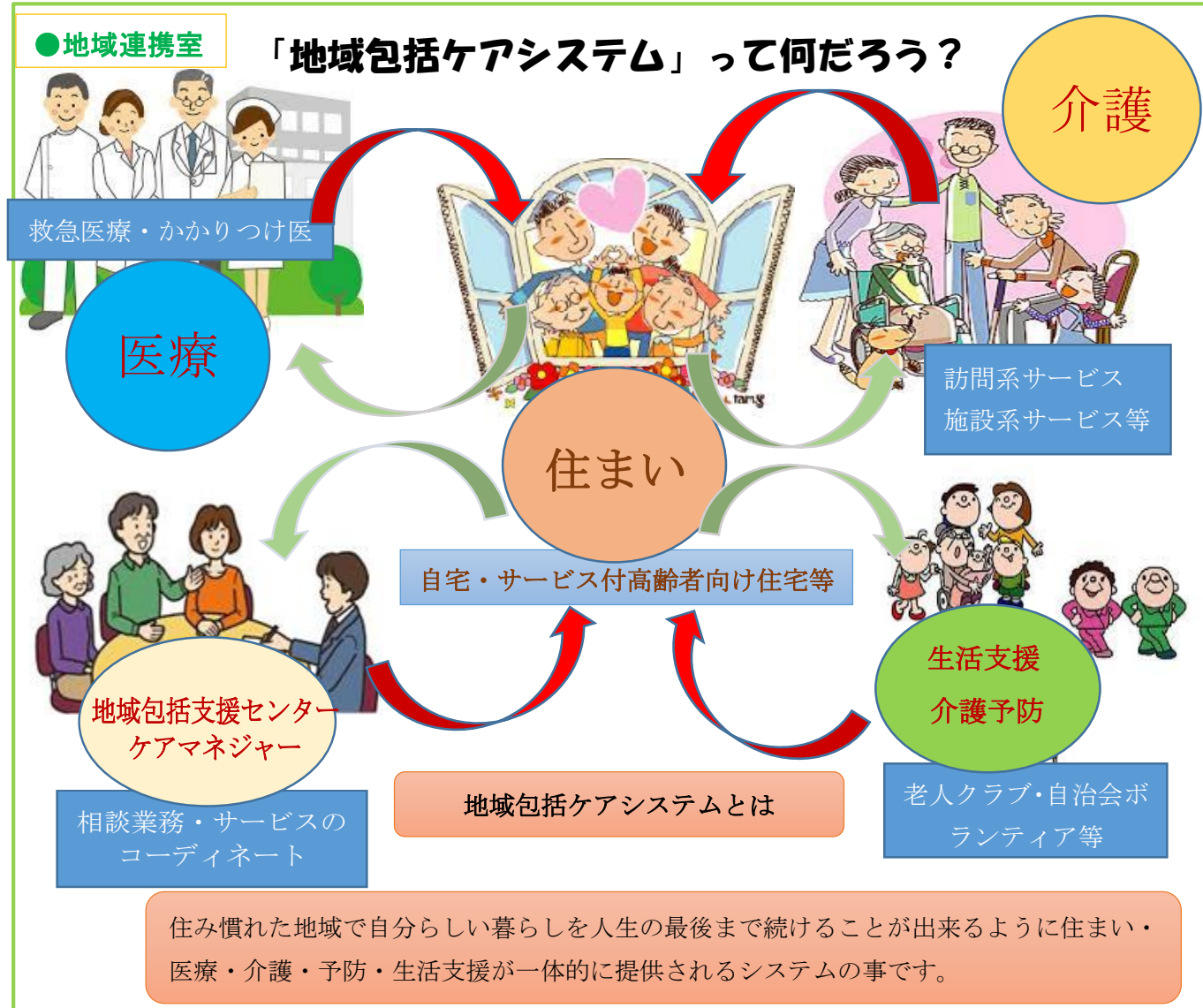


挿絵 山口亜希子 (理学療法士)

挿絵 渡邊優里子 (理学療法士)

●地域連携室

「地域包括ケアシステム」って何だろう？



シリーズ 在宅 ⑤

私たち ケア・マネージャー



在宅での 貴方の支えになります！



Photo 塚本

こんにちは。私たちケアマネジャーです。

介護が必要になった方が在宅でより良い生活を送れるよう、ご利用者本人、ご家族のお話をうかがい、ケアプランを作成し、必要な介護サービスの提供につなげていきます。

私たちは、たとえ病気になっても障害があってもその人らしく人生を送ることができるよう、お手伝いします。

これまでの生活を大事にし、これまでの環境を住みやすくし、地域とのつながりを大切にしながら、これから先をどう暮らしていきたいか、一緒に考えてまいります。ご家族の負担を軽くし、不安を取り除きたいとも思っています。

何かお困りでしたらいつでもご相談ください。すぐに飛んでまいります！？

温石病院に入職し、早20年が経ちました。この間にいろいろな経験をし、時代の流れに取り残されないようにと、日々努力してきたつもりです。病棟勤務から外来勤務となって、3年5ヵ月になります。診察介助だけではなく、中央材料室の事や、内視鏡検査の介助、検査後のカメラ洗浄等、初めは覚えることが沢山ありました。毎日のように学ぶ・感じる事があります。外来の大変さもわかってきたところです。この仕事をしていて、今一番心に残っていること、それは、私の亡き父の言葉「誰も好きで、こがんなったんじゃなかつだけん」 病気になった母への言葉でした。本当に感心するほど母の介護をしていました。当たり前のような言葉ですが、私にとってすごく重みがあります。この言葉を重く感じながら当院を頼って受診される患者さんに、“ここに来て良かった”と思ってもらえるように、接していきたいと思います。



笑顔やさしき仕事美と

プロフィール

出身地： 宇城市小川町

1.24 みずがめ座

好きな食物： 明太子、ヤマメの
塩焼き、ショートケーキ

好きな言葉： 感謝（ありがとう）
今、筋トレがんばっています！

外来Nsのワンポイント 高血圧と動脈硬化を防ぐための日常生活の心得

●適度な運動を心がけましょう。
今より1,000歩（高齢者は1,300歩）
多く歩きましょう。

●十分な睡眠をとりましょう。
ストレス解消の意味でも十分
な睡眠をとりましょう。

●栄養バランスのとれた食事を規則正しくとりましょう。
ビタミン、ミネラル、
カルシウム、食物繊維

●アルコールの飲み過ぎに注意しましょう。

●塩分の取り過ぎに注意しましょう。
1日10g未満を目標

●自分の適正体重を知って体重をコントロールしましょう。

※主治医からもらった薬は正しく服用しましょう。

●禁煙しましょう。



挿絵 野口加寿子 (MSW)

●「春の風景」！ 昔取った杵柄！

3月24日。桜も咲き始め、程よい日差しの中、1病棟中庭で、収穫後、数日かけて干して置いた高菜の漬け込みを、入院患者さんとリハスタッフにて行いました。片手を上手に使い、塩で揉みながら桶（本当はバケツで代用）に漬け込まれました。唐辛子も（畑でとれた）入れ、鮮やかな緑が出て、今食べてもおいしそう！重しを乗せて、完成！出来上がりの試食が楽しみです。



Ueda

輪って楽しむたまご便



● 春・・・

いちごの赤い実は果実じゃない!?
いちごは、とても裏切りの多い食べ物だそうです。まず、いちごは果物ではなく農林水産省では「果実的野菜」（野菜!）として分類されている。じつはいちごの赤い実は果実ではない。まわりのツブツブが本当のいちごの果実なのだ。実だと思っていた赤い部分は「花托（かたたく）」といって果実のベッドの役目をしている。二度びっくり！真っ赤なホントの話。



● さくら健康フェスタ in 美里

3月29日（日）緑川ダム湖周辺で、今年は晴天に恵まれ、ほぼ満開の桜並木。桜の花びら“シャワー”の歓迎を受けながら、心も体も”リフレッシュ！”歩いた後は屋台に並ぶ美味しいものを食べてエネルギー補給。お疲れ様でした！！



Photo 塚本

●熊本城マラソン 種目別 1527 位



2月15日（日）1万3千人の市民ランナーが参加して盛大に行われ、93.6%完走率のレースに、当院からもケアマネの林田正容君が参加（過去2年連続抽選漏れ）見事4時間58分51秒の記録（4889位）で完走を果たしました。おめでとう！立派です！！

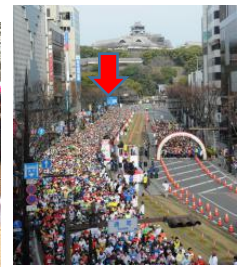


Photo 林田

●くるみ保育室だより



Photo 保育士

● さくら舞い散る3月末。今年も6人の卒園児ができました。院内保育所の役割上、新しいお友達はあるゆる時期に誕生しますが、卒園は、新たに保育園や幼稚園への入園の為、この時期が一番多いのです。3歳頃の記憶はまだ曖昧だと思いますが、楽しかった友達との思い出。大好きな先生との思い出。「ず～と忘れないでね！またどこかで出会う日まで！」約束しようね！！



—お知らせ—

●「学ぼう会」では毎月第2月曜日、17時45分～（1時間半程度）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（地域包括ケアシステムってなんだろう？・ノロウイルス対策の理由を知ろう）などです。パワーポイント1枚から質問を受け丁寧にお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。

●森薬局長 “東京大学医学部附属病院”で講演！

東京大学医学部附属病院からの講演依頼を受けて、4月8日に東大病院の薬剤師、約80名の方々を前に「地域医療・慢性期医療における薬剤師の役割」と題し講演されました。「薬剤師として形の無いものを形あるものへ作り上げていく」強い思いを感じる講演だったようです。『全ては患者さんの為に・・・』この思い一つで、何事にも努力を惜しまず、仕事に向かう姿は、輝いています。これからも『患者さんの為に、未来の薬剤師の為に』頑張っていくのだろうと感じました。森薬局長アツイ！です！



講演依頼状！ Photo 塚本

お疲れ様でした！
インタビュアー 山下、野口



—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

毎号「季節の色」でお届けしています「広報誌」、今回は「萌黄色」。「もえぎ」というのは、「木の芽が出てくる」という意味です。ですから木の芽が出ている時の状態、目の前に「明るい黄緑」の綺麗な色が広がりますね。古くは「萌木」と書き、現在では、「萌黄」と書くのが一般的になりました。温石病院もまだまだ、若々しい芽吹きを感じ、地域貢献を目指していきます。 うえだ