

# 甲友会 ナウ



地域の皆様へのお知らせ誌



西高橋立脳神経外科病院 ワンダーフォーゲル部 松山撮影 北八ヶ岳にて

医療安全推進委員会の活動（脳神経外科病院）

こんにちは、「水泳部？」です！（脳神経外科病院）

骨粗鬆症予防のための生活（運動）（リハビリテーション病院）

2008年 夏祭りを行いました！（リハビリテーション病院）

ほほえみ利用の流れ（デイケアセンターほほえみ）

看護が好き（訪問看護センター）

日中友好病院締結報告

No. 3

平成20年10月31日



## こんにちは、 「水泳部？」です！



こんにちは！「水泳部」です。私たちは現在5名で活動を続けております。たった5名の少数メンバーですので、クラブというよりは同好会みたいな有志の集まりということまで

「水泳部」の後に「？」を付けてみます。水泳といえば今年の北京オリンピックで北島康介選手が大活躍しました。読者の皆さんも、「世界 Young Men's」(位置に付いて)という大会は耳に知っているのではないのでしょうか？私達「水泳部」も去る平成20年8月24日(日)に、「JAL-HO SWIM TEAM Championship」という水泳大会に参加というスイミングチームが主催で開催された大会で、正式記録が公に発表される水泳競技会ではありませんが、参加選手数は約50名という大変立派な大会でした。メンバーはお揃いのTシャツを新調して、個人種目を各2科目とメドレーリレー・ミックスリレーに参加しました。



「水泳部」の代表、法人本部 菅江悠一選手(右)とスタッフ(左)。

リレーの結果は入賞は見られませんでしたが、個人種目はメンバー全員が年功別表彰で3位までに入賞し、全員が賞状を手にする事が出来ました(タイムは恥ずかしくていえないんですが...)。とても心身共に充実した時間を過ごす事ができた大会でした。

我が「水泳部」は本格的にタイムレースを追求する競泳練習しておりません。タイムより「より楽に、より長く泳ごう」を合言葉に、健康維持を目的に泳いでおります。しかし、年に数回は水泳大会に参加して日頃の練習の成果を試しています。本書のスタート前は緊張します。しかしスタートの合図を受けて泳ぎだすと泳ぎが楽々泳ぎ終わった後は「頑張れた！」とか「ちょっとスタートで失敗した。もう一回泳ぎたい。」とか、いらんを意味で水泳の軌道に取り付かれています。十分に気分が爽やかです。とにかく清々しい気分です。いになれるスポーツです。

水泳は体のスポーツに比べカロリー消費も多く、陸上と比べ重方が約1/10分の1の水中での運動ということで怪我をすることも少ないです。読者の皆様の中にも水泳をされる方は多いと思います。水泳をされる方も是非健康維持とメタボ対策のために水泳をお試し下さい。きっと体調が良くなりますよ。

「水泳部？」代表 法人本部 菅江悠一

### あれこれ日記



8月下旬に行われた特別会の模様です。今年も看護部教育委員と就取1年目の職員3名での開催でした。

## 西宮協立脳神経外科病院 増改築します

施設主任の方々のご理解と協力がご支援があり、今秋から約1年の工期で増改築工事を開始する予定です。

目的は、救急患者の受け入れ体制強化につきまです。昨年、マスコミなどで「救急指定」や「読者のため」などとか報じられておりますが、各医療機関とも受け入れられたくても出来ぬのが実情です。当院におきましても平日日勤番に受け入れ出来ぬことは殆どありませんが、休日・夜間になると医師を始める医療スタッフを限られた人員で勤務せざるを得ないため、他の患者さんの治療と重なった場合は受け入れ出来ないケースも多々あります。これを少しでも解消したいと計画いたしました。

主な概要は、救急外来スペース拡大、3テラスMRI・マルチCTを増設、内視鏡センター新設、手術室を2室から4室に増設、ICU4床・SICU15床を移転、リハビリ歩行訓練にも利用可能なエコ対策の屋上庭園、入院患者さん用のデイルームなどで、床面積は現在の約1.5倍にもなります。工事中は多大にご迷惑をお掛けしますが何卒ご容赦願いますようお願い申し上げます。

事務部長 中神忠



病院敷地内、自らの芝の工事風景。芝の移植は現在進んでおり、自らの芝の移植が完了した状態になっています。



## 「骨粗鬆症予防のための生活（運動）」

### リハビリ・ナウVOL3

今日は、「骨粗鬆症予防のための生活（運動）」をテーマにしたお話です。是非、参考にしていただき骨質を良くしていく工夫や身体づくりに励んでください。  
尚、既に骨粗鬆症と診断を受けている方は、以下の内容に当てはまらない場合があり、必ず主治医と相談の上、適切に運動を行ってください。

### 過度なダイエット経験者は要注意

骨密度は、身長と体重に密接に関係し、過度のダイエットは骨質に対して悪影響を及ぼします。  
過度なダイエットをしたことがある人は、骨粗鬆症予備軍の可能性が高いので御用心を！40歳になったら、骨密度検査を受けることをおすすめします。

### 牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚でカルシウム摂取

骨密度は、男女とも、20～45歳の間に骨密度がピーク値に達し、その後徐々に減少します。女性の場合、閉経後は骨をつくる細胞を刺激する女性ホルモンが急激に減少するため骨粗鬆症になり易い（年間2%のペースで骨密度低下）と云われています。  
これの子供するひとつの方法は、若いうちに

最大骨量までできるだけ増やしておくこと。つまり、カルシウムを十分に摂ることが必要です。日本人のカルシウムの摂取量は、その他の栄養摂取量が十分なのに対し、不足しているとのこと。1日800mg以上摂ることが必要ですが、日本人の平均摂取量は約10%足りません。牛乳1本で2000mgというのを覚えておくと良いでしょう。ヨーグルトやチーズ等の乳製品は、カルシウム含有量が多いうえ、吸収率も高いです。他には、骨ごと食べられる煮干しやシラス干し等の小魚、豆腐や納豆などの大豆製品にも意外にカルシウムが豊富に含まれています。家族で揃って食べると良いでしょう。

最大骨量までできるだけ増やしておくこと。つまり、カルシウムを十分に摂ることが必要です。日本人のカルシウムの摂取量は、その他の栄養摂取量が十分なのに対し、不足しているとのこと。1日800mg以上摂ることが必要ですが、日本人の平均摂取量は約10%足りません。牛乳1本で2000mgというのを覚えておくと良いでしょう。ヨーグルトやチーズ等の乳製品は、カルシウム含有量が多いうえ、吸収率も高いです。他には、骨ごと食べられる煮干しやシラス干し等の小魚、豆腐や納豆などの大豆製品にも意外にカルシウムが豊富に含まれています。家族で揃って食べると良いでしょう。

### 日光を浴びながら、1日30分のウォーキング

せっかく摂ったカルシウムも、骨にならず体内を素通りでは意味がありません。これを防ぐには、やはり運動です。運動をして骨に圧迫が加わると、カルシウムを骨に摂り込み易くしま

す。同時に、骨の血流が良くなって、骨をつくる骨芽細胞の働きが活発になると言われています。1日に30分程度、週に3回歩くだけでも十分な効果があります。また、膝や腰に負担が少ない運動としておすすめののが、温水プールでの水中歩行。浮力によって体重が軽くなるのと同時に、水による適度な抵抗が、骨に程よい負荷を与えてくれます。閉経後の女性で、この運動によってかえって骨密度が高くなったという多くの人のデータも出ています。もうひとつカルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンD。太陽の紫外線を浴びることによって、皮下脂肪の中にある物質がビタミンDに変わります。あえて日光浴をしなくても、普段の生活で十分に当たる程度で十分でしょう。



# 「2008年 夏祭りを行いました！」

今回初めて、ケアスタッフによる夏祭りを実施いたしました。

3納株合同でのレクリエーションは毎月実施しておりますが、歌やビデオ観賞が主となっていきます。しかし今回初めて祭りをを行う事ができ、またフラダンス部「リハ・フラガール」のダンスが華を添え、無事終える事が出来ました。祭りの内容は、「魚釣り」でした。納株ごとに分かれ、何匹の魚を釣ることが出来るかを競い、みんな一生懸命魚を釣りました。意外と難しく、ついムキになってしまいました。

また、フラガールからは手作りのハイビスカスを手渡され、ダンスもアンコールを頂くと好評



## 着任 しました



伊藤 隆嗣 (いたう たかひこ)  
 西山大学 昭和60年卒業  
 専門 脳神経外科  
 入職日 平成20年8月  
 生年月日 昭和34年5月28日  
 星座 ふたご座  
 血液型 B型  
 ニックネーム 自分で知る限りではありません  
 趣味 山歩き、ゴルフ

3,000円級の山は多いです。夏一泊二日、秋二泊三日で、日本アルプスに登りませんが、ハイキング気分可です。

で、みんなで手を動かしました。思った以上の参加者でもとてにぎわい、なんとも言えない皆さんの笑顔が見れて、スタッフ一同、また実践したいという気持ちになりました。  
 今後もケアスタッフ一同、皆様に有意義な余暇活動が提供できるよう、取り組んでいきます。

## 第9回 市民健康・介護講座 を終えて

今回は、脳卒中をテーマに転倒からリハビリまでを一連の流れとして講座を開催しました。男性5名、女性16名の合計21名の参加でした。終了後のアンケートでは、20名の方に「満足」の評価を頂きましたが、「内容を絞った講座を希望する」意見もあり、今後の課題とさせていただきます。来年3月にも予定しておりますので、皆様の参加をお待ちしています。





## ほほえみ 利用の流れ

今回は、デイケアセンターほほえみを利用されるまでの流れを簡単にご紹介したいと思います。

### ◎利用希望

まずは、担当のケアマネージャーの方に相談ください。ほほえみへは、ケアマネージャーの方より申し込みとなります。

### ◎面接日決定

利用者様と相談し面接日を決めます。

### ◎面接

現在の体の動きや、自宅でのようにごしているのか、また今後の目標や希望の曜日などを簡単に聞かせていただきます。面接は利用者様だけでなく、家族の方も同席していただいても構いません。

### ◎利用決定

面接の内容を基に、全スタッフで検討し利用が決定した場合、利用開始日を利用者様に伝えます。

### ◎初回利用日

初回利用日はすぐに運動を行うのではなく、体の動きに合わせて訓練を検討し、個別メニューを作成します。その後は、個別メニューを自身で実践してもらいながら、訓練を進めてもらいます。



## ほほえみQ&A

Q・介護認定を受けていないのですが、利用することは出来ますか？

A・利用することは可能です。ただし、自費での利用となりますので、介護保険を利用する方法とは料金が異なります。

Q・西宮市以外に住んでいるのですが、利用することは出来ますか？また送迎はしてもらえますでしょうか？

A・西宮市以外の方でも利用は可能です。ただし、送迎は行うことは出来ませんので、家族様に送迎していただくか、なんらかの手段で来ていただくという形になります。

※西宮市在住の方でも地域によって送迎できない場合があります。

Q・見学は出来ますか？

A・見学は自由に来ていただけます。ただし、十二時〜一時までは送迎中でスタッフが不在になっていますので、その時間を除いて九時半〜四時ぐらいの間でしたら大丈夫です。場合によってスタッフが対応できないことがありますので、事前に一度ご連絡ください。

## 「看護が好き」

看護が好き、だからもっと傍にいてケアをした  
いという強い思いを抱いて、私はこの4月に前開  
看護センターに就職しました。それから早、半年  
が過ぎますがさまざまな経験をしながら訪問看護  
として充実した日々を送っています。男性看護師である  
がゆえの得意なことも私の経験をここに記した  
いと思います。

勤務を始めた私に訪れたのは、他でもなくリア  
リアイシロクでした。救急医療に従事していた  
私は、性別に何の違和感を持つことも持たれるこ  
ともなく、勤務をしていました。しかし男性看護  
師というだけで担当を断られることが出てき  
ました。それとは反対に、「若い女性の看護師さ  
んに手伝ってもらおうのは、本当は恥ずかしかった  
んだ・・・。」と、快く受け入れて下さったこと  
もありました。それまではベッド上で褥瘡をされ  
ていた方が、「ずっとお風呂になんか入れると思  
ってなかった、家の風呂が着替けるから一番好  
きや」と入浴ができるようになったケースもあり  
ました。力の問題ではなく安心感があるというこ  
とで、その可能性を引き出すことができたと思  
います。

また最期を在宅で看取られた家族様から「協立  
の看護師さんでよかった。看護師さ  
ん達がいてくれたから、大好きだっ  
た家で、大好きだった家族達の中で  
過ごせました」という貴重な言葉を  
頂いたこともありました。そのような  
言葉を頂くことができましたのは、そ  
の方にあって最善のケアを計画する  
ケアマネージャーをはじめ、そこに

熱意を持ってケアを行う看護師がいるからこそ得  
られたものであったと思っています。日頃から一  
生懸命にケアを行っている当センタースタッフの、  
利用者様に対する強い看護の情熱があるからこそ  
得られたものであると自負しています。

感謝の言葉に励まされ、悩んだり困ったりした  
ときに声をかけてくれる先輩スタッフに囲まれ、  
私にとって、いつしか性別は小さなことでしかな  
いと思うようになり、反対に私になにかできるこ  
とはないか、という気持ちになってきました。今  
では自らを奮い立たせて働く原動力となっていま  
す。

訪問看護は家庭に入ってケアをする。その家族  
のプライバシーに入るという場面なので、利用者  
様と、直接に向き合う時間がはんと多くありま  
す。そんな中で、うれしいことも多くありま  
す。ときには辛いなと思っ  
てしまうこともありますが、  
しかしそれを辛いなと思  
うのではなく、しっかりと向  
き合うことで思考の中で  
のツールとし、自分否  
定的に捉えるのではなく、  
肯定的な面をメインの  
面も活用していくように  
心がけています。

また在宅への訪問では高齢の方が多くおられま  
す。その方の人生や人格を尊重した関係を保て  
ることを大事にしています。様々な体験や知識、  
苦難に耐える力を活用し、問題に対処しようとさ  
れる利用者様や、その家族の方から学ぶことも多  
くあります。そんな中、その方がもっておられ  
る可能性が付けられる今後も、スキルはもちろ  
んのこと、日々の生活で感性を磨いていきたいと  
思っています。

私が大好きな「人間対人間の看護」の著者・ト



ラベルビーは、援助手段としての中での重要なも  
のとして、その人との関係性の確立と述べていま  
す。私は訪問看護師として勤務する中で、以前よ  
りましてその大切さを密着して感じています。常にそ  
の人の人生や価値観を大切に考える、五感をつか  
って相手の感情をしっかりと受け止めることを忘  
れず、これからも人好きな看護を、この訪問看  
護センターで続けていこうと思っています。

最後に、在宅ケアに携わる介護士や訪問入浴ス  
タッフには男性が沢山います。しかしその中の看  
護師にはなぜか男性スタッフが少ないのが現状で  
す。人が好きで、看護が好きで好きな人がおられら  
ば、一度訪問看護を経験してみてもどうですか？大好  
きな看護ができる環境のととのっている当訪問看  
護センターで。

看護師 西田 高宏

○利用者様の声  
訪問看護は心の支え（4年程前に多発性脳梗塞  
を発病された妻を在宅で介護している夫より）

「今日はいし看護師さんやリハビリ担当の方が  
訪れる。体調の状況を話す。次に体温・血圧・兼  
拍測定へと進む。体調のいい時は、病室以外のこ  
とにも話が及ぶはず。人間関係を築める良い機会  
だ。こんな積み上  
げが在宅介護を楽に  
してくれる訪問看護と  
なっています。今は、  
心の大きな支え。あ  
りがうございます。訪  
問看護の皆さん。は  
く連アードルも行  
っています。」



1階大のマルコとメロディ

# 日中友好病院締結報告

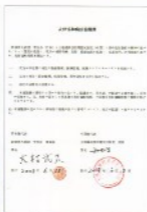
本年6月、中華人民共和國遼寧省大連市の大連経済技術開発区医院と医療法人社団甲友会が友好の締結を行いました。

大連は中国の東北部にあたり北緯39度、東経121度、遼東半島の最南端に位置し、東に遼海、南に海を隔て山東半島を望みます。日本をはじめ多くの外国企業が進出する経済先進地帯であり、その繁栄ぶりから「北方の香港」と呼ばれる港湾都市です。又、日本の仙台市と同緯度のところでもあります。

この度、当法人理事長 大村武久、西宮協立 脳神経外科病院 院長 三宅裕治、法人本部 藤本昌司3名が大連経済技術開発区医院へ赴き締結の調印を行いました。



「当法人理事長（大村武久）と大連経済技術開発区  
医院院長（岳碧生）友好調印式」



有効調印文書

友好の主旨は

- 1) 相互の医療情報、医療技術、医療インフラ・オペレーションを交換する。
- 2) 相互の医療技術、病院管理、科学研究を支持協力する。
- 3) 相互の研修生を派遣する。

日本と中国の医療制度は異なりますが、人命を扱うことには全く相通りません。互いに医療の発展を求め、其の医療に貢献することを目的とし、共に発展することを祈念いたしております。

書様にご協力いただく第一歩として火号（2月始業行）の表紙を飾る写真を公募したいと思います。季節を感じる写真等多くの応募お待ちしております。

応募先 百宮協立脳神経外科病院 受付 林 まで（平日9時～17時）  
百宮協立リハビリテーション病院 受付 赤田 まで（平日9時～17時）  
しりサイズ 写真にてご郵送ください。  
締め切り 12月29日

※ 個人情報保護のため人物が特定できる写真はご遠慮ください。  
※ 公募写真は返却致しかねますのでご了承下さい。

●ご意見やご感想、「こんな記事掲載してほしい」等のご要望がございましたら、お気軽にお申し付けください。院内設置の「声の箱」をご利用ください。

医療法人社団 甲友会ホームページアドレス

<http://www.rk-hospital.or.jp/>

甲友会

検索

医療協立脳神経外科病院

TEL.(0798)35-2211

医療協立リハビリテーション病院

TEL.(0798)35-3000

医療協立訪問看護センター

TEL.(0798)35-6233

医療協立ダイケアセンターははえみ

TEL.(0798)36-6780