

2005年11月10日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.150

特定医療法人財団五省会
日本医療機能評価機構認定
西能病院
介護老人保健施設
みどり苑
発行人 西能 誌



落葉 彩譜

撮影 稲崎 貞博

contents

- 健康セミナー
～手のけが・手の痛み～
- 五省会ファイル
みどり苑
居宅介護支援事業所
- トピックス
みどり苑家族介護教室
- みどり苑通信
豊かな心を育む
ボランティア活動
- ヘルシーメニュー
簡単 ごま蒸しパン
- 医療相談
アキレス腱を
切らないために
- ぼれぼれ
安心介護
朝礼のスピーチから
お知らせ
診療案内

秋の羅漢さま

初めて呉羽山長慶寺の五百羅漢を見たとき、その数の多さとカラフルなタスキに目を奪われた。

二百年余り前、豪商黒牧善次郎が佐渡の石工につくらせ、松前へ米を運んだ帰りに佐渡から持ってきたもので、五百三十体そろうのに五十年かかったという。喜怒哀楽をあらわに、眠そうだったり意地悪そうだったりするが、風雪にさらされ、表情も性格もまるくなつた石仏たち。

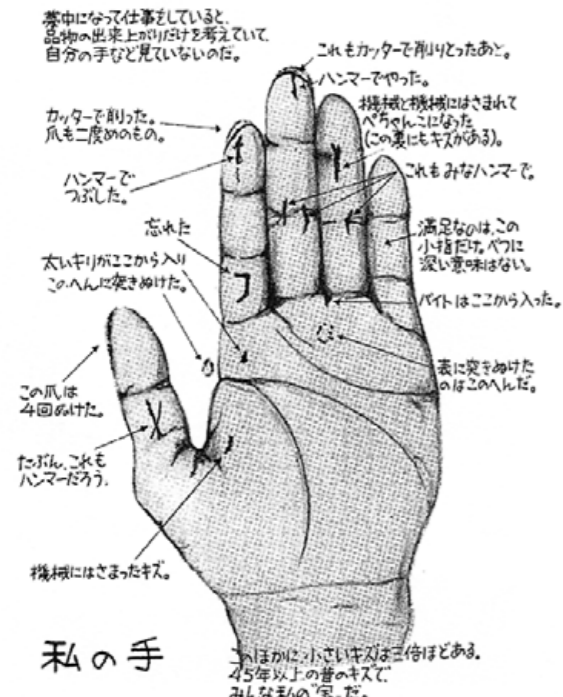
羅漢とは完全に悟りを開き、功德の備わつた最上の仏教修験者のことだが、タスキの「家内安全」「商売繁盛」「健康祈願」の文字は世俗的で、どこことなくユーモラスで親しげで、懐かしい感じがする。

秋が深まり紅葉が里へ降りてきた日、友だちと羅漢さまを訪れた。羅漢さまに惚れ込んでいるという初老の男性が、絵を描いていた。お年寄りが羅漢さまにタスキを掛け、手を合わせていた。やさしい顔立ちは大切だった人に似ているのであろうか。

「この顔あなたに似とるよ」あっちの方で友達が呼んだ。私ってこんな顔だったっけ？まじまじと眺めてみた。私に似ているらしい丸顔の羅漢さまは、静かに遠くを見つめていた。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 棧子

た、ヘバードン結節といつて指の第1関節が痛くて腫れる症状があります。原因不明で、リウマチとは異なります。



合など手術が必要なのがあります。手術はレントゲンモニターを用いて骨を確認しながら行います。
〔手のしびれ〕
手の神経は首からわきの下を通り、主に親指側、中指側、小指側と三本あります。肘部管症候群は、肘の部分の尺骨神経が圧迫を受けやすく、手がしびれたり筋肉が薄くなる病気で、手根管症候群は中指を中心に支配する正中神経が手指で圧迫を受け、しびれや筋肉の萎縮が起こり、ひどくなると物がつまめなくなる病気で、

れによって指の曲げ伸ばしをすることができません。使い過ぎなどその周りに炎症が起こることがあります。特に腱の浮き上がりを押さえる腱鞘との間でひっかかたりすることがあり、それをバネ指といっています。
〔手のできもの〕
悪性腫瘍であることは非常にまれで、ガングリオンと呼ばれる関節から伸びる液体の入った袋であることが多いです。神経の近くにできると手のしびれを引き起こすことがあります。
手のけが・病気は放置したり、不適切に治療を行うと思わぬ障害を残すことがあります。一度変形してしまったり、硬くなってしまうと治療が困難なので、早めに診断、治療を受けましょう。

▲『私の手が語る』本田宗一郎 講談社

●手の役割
魚には手がないので、えさを食べるのも、運ぶのも、攻撃するのも口です。一方、手は進化し、歩く・つかむ・泳ぐ・飛ぶ・守るなどの役割をしています。例えばリスの手ですが、両手で物をつかむことはできませんが、片手でつかんだり、つまんだりすることはできません。キツネザルの仲間はより進化して、片手で木をつかむことができます。しかし、親指がなれているため



に物をつかむことはできません。親指と他の指でつまむことはできません。もっと進化したニホンザルの仲間は親指が少し大きくなって細かな動きができ、さらに進化したチンパンジーになると簡単な道具が使えます。人の手はもっと進化しており、親指を他のすべての指に持つていて物をつまむことができます。脳も発達し、高度な道具を使うことができるのです。
脳を調べると、運動、感覚ともに、顔に次いで手の占める割合が大きいことがわかります。上肢には繊細な動きができるように神経が集中し、細かい作業ができるように多くの感覚が集

健康セミナー 21
手のはなし
～手のけが・手の痛み～
西能病院整形外科 堂後隆彦

中しています。手には、つかんだり、つまんだりする以外にもすくったり、伝達したり(パソコンのキー操作など)、物を探ったり(目の見えない方の杖など)、体を支えたり(赤ちゃんのハイハイなど)という様々な役割があります。また、手は顔と同じくらい露出している場所なので、他の部分以上に、治療おいて見た目がきれいなことが大切です。

五省会ファイル [21] みどり苑居宅介護支援事業所



▲富山市のホストコンピューターに接続した端末にて計画作成を行い、各サービス事業所と連携をとる



▲サービス担当者会議で各スタッフと意見交換し、計画を検討する

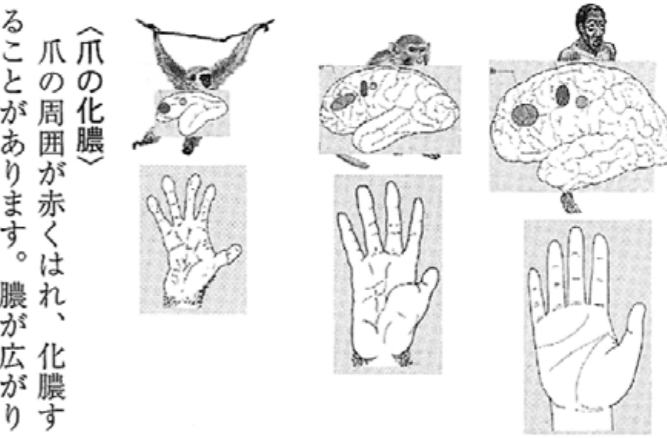
みどり苑居宅介護支援事業所は、介護を必要とする方が住み慣れた地域で安心して生活をおくっていただくための在宅介護の相談窓口です。開設以来四年半、たくさんのお客様に出会い、毎日が新しい発見の連続でした。いっしょに歩みながら、ともに泣いたり、笑ったり、人生の先輩である利用者様からたくさんのお話を聞いていただきました。
当事業所では、まずご相談を受け、新規申請、認定調査、サービスの必要に応じて、各サービス事業所への連絡調整を行い、アセスメント、ケアプラン作成によって、居宅サービス計画を作成しています。サービス利用者様に対しては常にモニタリングを実施、サービス担当者会議を行い、必要に応じて

●手のけが・痛み
手のけが・病気には主に以下のようなものがあります。
〔切り傷〕
手は、骨の他に神経、血管(動脈・静脈)、腱、筋肉などが複雑に組み合わさってできています。そのため、小さい傷でもそれらを損傷することがあります。まずは病院で確認してもらったことが大切です。
〔指の切断〕
指を切断した時は、指を探してビニール袋にくるみ、氷で冷やして持って行き
ます。血管、腱などをそれぞれ再接合して再接着出来る場合があります。



▲骨・腱・神経・血管の接合 (エーザイ・手の外科シリーズ)

〔爪の化膿〕
爪の周囲が赤くはれ、化膿することがあります。膿が広がりさらに腫れてしまうと治療が困難になることがあるので、早めの処置が大切です。
〔突き指〕
突き指は軽く見られがちですが、腱や骨を損傷しているため変形してしまうことがあります。指は複雑な構造をしているので、細かい組織が損傷を受けるとグラグラになったり、癒着を起こして動かなくなったりするので注意が必要です。
〔手指の骨折〕
転んだとき、とつさに手が出て、その衝撃が強かったり、骨粗鬆症などで骨が弱かったりすると骨折することがあります。ほとんどの場合ギプスを用いて治療しますが骨折のずれが大きい場



みどり苑通信

豊かな心を育む ボランティア活動

十月十三日から四週、木曜日午後、富山市立興南中学三年生十七名がみどり苑を訪れた。これは、総合的な学習「地域ボランティア活動」として三年生全員が地域の保育園、小学校など希望する場所へ赴いて自主的に行うもので、事前の調査や活動内容・準備の打ち合わせなども生徒自身で行った。初回は黒田事務長より施設の説明を受け、三班に分かれてボランティア体験をした。一階デイクアでは、車椅子に試乗して車椅子利用者の感覚や気持ちを理解した後、秋の日差しを浴びて苑周辺を散歩。一階では、入所のみなさまとともにゲーム。ひ



秋の陽を浴びて散歩



「なかなかまっすぐ進まないね」と車椅子に試乗する



お年寄りを思いやり、打ちやすいように手元に軽く風船を返す中学生



風呂場でキュッキュッとみがかくと、真新しい車椅子に変身する

孫のような中学生が入ることで、風船も弾んでいた。「自分の使える力を生かして、がんばっておられる」と中学生も感動。三階では、車椅子や家具を磨く中学生をじっと見つめる入所者の姿があった。入所者から話しかけられ、その心遣いに感謝する生徒もいた。

みどり苑家族介護教室「食事介助」

口から食べて、元気に

みどり苑では、介護への理解を深め、家族と施設との交流の場を作るために、入所・通所利用者のご家族を対象に「家族介護教室」を開催しました。第一回は「食事介助」で、嚥下食を利用する入所者のご家族が参加されました。施設介護の方法を知り、介護知識と技術を習得することで家庭復帰したときの精神的負担を軽減していただくことを目標に、今後も様々なテーマで継続します。

●加齢変化と食事介助
食事は、口から食べる力を保ち、楽しむことが肝心です。しかし、加齢に伴い視力が衰え、難聴になり、噛む力、嚥下機能も低下するなど徐々に身体的変化が起きます。また、胃腸の働き、分泌機能が衰えて消化吸収力も落ち、便秘になりがちです。食欲を持つには、昔食べたものや嗜好に合うもの、そして、美味しく思うと思えることが大切です。ところが、嗅覚・視力が衰えると香りや目でおいしさと感じる事ができないので、介助者は言葉でそれを伝え、ま



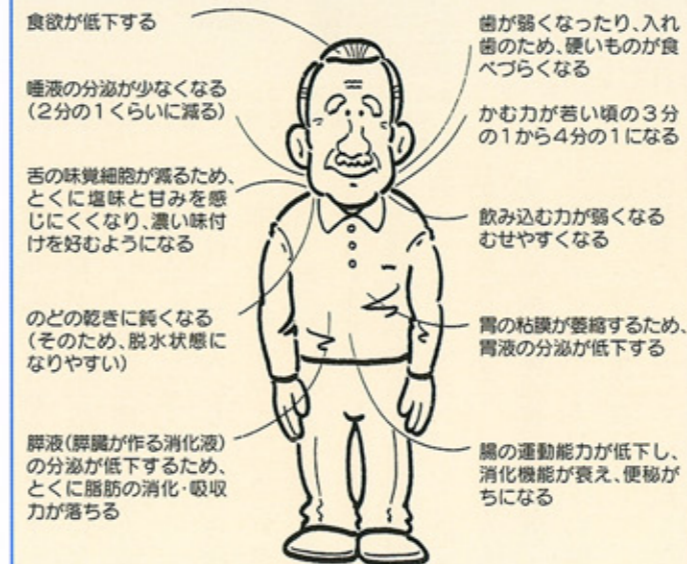
「お母さんは昔からおしゃれよね。このエプロンもお気に入り。バナナのデザートも美味しい!」と、話しかけながら、並んで食事介助

ずは自分で好きなものを食べるように勧め、偏らないようにいろいろなものを順番にとるように話しかけます。食べることで、脳も活性化されます。また、みどり苑では、入浴・リハビリ・体操・イベントなど離床して動く機会を多く作っています。朝一番に水を飲み、黄粉を混ぜたヨーグルトを食べることで、脱水と便秘予防をします。

●嚥下食の試食

嚥下食とは、べたつかずパサパサしない適度な粘度があるものです。また、食塊を形成し、口腔や喉を変化しながら滑らかに通過しやすくしています。調理上の工夫としては、①細かくした食材に混ぜる、②水分には適度なとろみをつける

加齢による体の変化 消化・吸収の変化



る、③料理中一品はゼラチンで固めたものにするなどを献立の目安とします。市販の調味料や補助食品を利用すると便利です。実際のどのような味わいなのか、嚥下食の試食をしました。「色とりどりで、美味しくそう。食べてみると、思ったより味がしっかりついて、変化があり、満足感がありますね」とは、ご家族の感想。痴呆や片麻痺など障害により介助方法が異なります。このあと、介護士とともに介助体験をしました。親子で昔話をしながらの、和やかなひとときでした。

ヘルシーメニュー



手づくりおやつ 簡単 ごま蒸しパン

■材料 (6個分)

- | | | | | |
|---|------------|-----|----------|------|
| A | ホットケーキミックス | 50g | 牛乳 | 35ml |
| | 卵 (M) | 1個 | すりごま (黒) | 大さじ2 |
| | ゆで小豆 | 70g | | |

熱量 (1個分) 84kcal

■作り方

- ①すりごまはフライパンで香りが出たまで乾煎りする。
- ②ボウルにAをいれ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③アルミカップの中にAの生地を大さじ1、ゆで小豆を小さじ1ずつ入れ、蒸し器で10分ほど蒸す。

■ごまの栄養価

ごまの全体の半分以上は脂質ですが、リノレン酸、オレイン酸、リノール酸など不飽和脂肪酸を多く含んでいます。これらの脂肪酸は、血中のコレステロールを下げ、動脈硬化の予防に効果があるとされています。

また、セサミンという抗酸化物質も含まれています。セサミンは細胞の老化などの促進因子と考えられている過酸化脂質の生成を抑制し、老化のスピードをゆるやかにする効果や、肝臓の負担を軽くする作用が認められています。

硬い皮がついたままのごまは、粒が小さいため噛み砕きにくく、消化されないことが多いので、栄養をより吸収されやすくするために、すりごまか切りごまにして食べることをお勧めします。

(西能病院栄養科)

アキレス腱を切らないために 医療相談



Q 四五歳の男性です。最近、同年代の人が5、スポーツやレクリエーション中にアキレス腱を切ったという話をよく聞きます。原因や予防法を教えてください。

A 地域の運動会など、ゴール前で中年の人が転ぶ風景を見ることがあります。若いころはちゃんと走れたのに、脳からの命令が足にいつても、筋肉そのものが動かなくなるのでしょう。

アキレス腱が切れる原因は年代によって異なります。若者では、



スポーツなどによる慢性的な疲労が原因となりますが、高齢者では、階段や段差を踏み外して転んだ折などに切れることがあります。

昨年、西能病院では、アキレス腱の手術を一人（男性一人・女性七人）にしました。そのうち一三人が三〇代後半から五〇代前半でした。これらの患者様の体重を調べたところ、標準体重以上の人が九人でした。体のバランスのくずれに、普通より重い体重が加わることで、アキレス腱が切れやすい状態になるのでしょうか。

予防としては、平素より体重のコントロールを行うこと、準備運動を丹念に行うこと、またアキレス腱やふくらはぎに痛みや違和感を感じる場合は運動をやめることです。自分に合ったスポーツを見つけ、楽しみましょう。

（副院長 増田 明）



今回は前号で紹介した介護保険法改正の中の②施設給付の見直しについて説明します。

施設給付以外の項目は平成十八年四月からの施行予定となっていますが、施設給付の見直しに関してだけは、すでに本年十月から実施されています。

現在、介護施設に入所しておられる方は、これまでに施設職員から説明を受け、再契約等をされていることと思います。

この施設給付の見直しとは、施設利用料が変更になったということです。一番大きな変更点は、食費と居住費が全額負担となったことです。今まで食費と居住費の個人負担は一部のみでしたが、在

【施設入所利用料の変更点】

平成17年9月末日まで → 平成17年10月1日から

介護保険からの給付分	自己負担分
介護保険施設サービス費 (食費、居住費を含む)	介護保険施設サービス費 (食費、居住費は介護保険給付の対象外となる)
一割負担	一割負担
その他の自己負担	食費 居住費 その他の自己負担

宅で生活する人の生活費の負担のほうが重いと考えられ、公平性を保つためにも全額自己負担にしようということになりました。ただし、利用料を全額払うことができない低所得世帯の方は、引き続き補助を受けられ、所得（世帯収入）によって料金が決定されます。

全額自己負担の方の場合、施設によって多少の差はありますが、三万円以上施設入所料金が增えることとなります。

施設によって料金設定が違いますので、詳しい金額は遠慮なく各施設にお問い合わせください。

（支援相談員 長嶋 千尋）

通院バスのご案内

- ①富山駅・西町コース
丸の内→西能病院→富山大橋
8時から12時15分まで
旅籠町 毎時15分・45分 丸の内
西町←桜橋通り←富山駅←新富町
- ②婦中・長沢・金屋方面
金屋→西能病院→神明→羽根
7:50 11:00 鶯坂農協
友坂口 平岡←古里郵便局←速星駅
- ③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面
西能病院→吉作→花ノ木
9:10 12:00 中老田
石坂 北代←呉羽駅←富山短大



月曜～土曜 午前運行
(日曜、祝日は休み)

○印は常時停留所、その他は臨時停車します。
★詳細は受付でおたずねください

経理部課長 柳原 保

朝礼のスピーチから



北京のチョウウチヨ

皆さんは「北京のチョウウチヨ」という言葉をご存知でしょうか。これは「マニフェスト」で流行語大賞をとった、前の三重県知事の北川正恭さんが、二つ目の大賞を狙った言葉です。北京で一羽のチョウウチヨが舞い飛び、隣で見ていたチョウウチヨが「あら、きれいだわ」と自分も気がついて舞い始め、それが次から次へと連鎖し、速く離れたニューヨークでもハリケーンが起るほどの影響をもったという例え話です。

巨人軍の前のオーナー渡辺恒雄さんが、「たかが選手」と言ってしまった時、古田選手が北京のチョウウチヨを飛ばしたため、渡辺オーナーは退陣させられてしまいました。総理大臣が「公約は破ってもたいしたことではない」と言った時、みんながそんなものだと思いき、誰もチョウウチヨを飛ばさなかったから、何も変わりませんでした。日産自動車のゴーン社長が「目標を達成できなかったら責任をとる」とチョウウチヨを飛ばしたら、みんなが気がついて2年でV字回復することができました。私達も人の振り見て我が振り直せ、の精神で常に反省を怠らないようにしたいものです。

ぽれぽれ ぽれぽれ



「大きいばあちゃん100歳のお誕生日おめでとう。いつまでも元気でね」

百年の歳月を生き抜いた
新村シサさん、一九〇五年九月二七日生まれ、百歳。日露戦争が終わった頃に生まれました。明治・大正・昭和・平成と、戦争の二〇世紀を生き、女・男・女の三人の子育てをし、国鉄の車掌だった夫を支えてきました。生真面目で勤勉、病気をすることもなく、家庭の手入れが楽しみでした。

ところが、五年まえに転んで大股骨を折り、それ以来車椅子での生活になりました。とはいえ、かくしゃくとしておられ、「長生きの秘訣」を伺うと、専門家に聞いたほうがよいとおっしゃるほどです。

お化粧が日課
「ご自身のお元気の秘訣は」と尋ねると、「よく働き、間食をせず、料理好きで、野菜、豆腐、魚を中心に、薄味にして栄養に気を配ってきた」と。



そのおかげもあってか、張りのあるお肌で、今も、洗顔の後、乳液をつけて、お化粧しておられるとのこと。

シサさんにも苦労がありました。三〇年ほど前に、教師をしていた息子さんが病気で亡くなり、その後、お連れあひも、息子さんのお孫子さんが教員だったので、シサさんが二人の孫を育てました。そして、今では、孫が8人、ひ孫が7人。ひ孫たちも「大きいばあちゃん」が大好きで、折々にシサさんを見舞い、旅行に行けば土産を忘れません。シサさんの枕元には、北海道のキタキツネのぬいぐるみと「いつまでも元気に」と書かれた色紙が置かれています。

ちょっと元気になる話

みどり苑では、四年前より秋ヶ島町内会様より新米六十キロをいただいています。さつそく十月十三日、できたての新米を炊いて、みんなでおにぎりを握りました。夏前に漬けた梅干を入れ、東北名物「芋煮」といっしょに実りの秋を満喫しました。



▲とろろこんぶをつける
ブーンとおいしい香り



▲「おいしいね」
気分を変えて、中庭で会食

天高く、食欲の秋

おにぎりバイキング

お知らせ

■ 新任ドクターの紹介
新敷吉成（あたらしよしなり） 消化器科・非常勤

■ 健康教室
平成17年11月24日（木）14:00～15:00
西能病院5階ホールにて
「骨の癌 肉の癌」 橋口津 医師

■ 消防操法大会にて入賞
去る9月8日、富山消防学校において「第17回 消防操法大会」（主催：危険物安全協会）が開催され、各事業所の自衛消防隊員がその動作・スピードを競いました。西能病院・みどり苑からは、7組11名の隊員が参加。日頃の練習の成果が発揮でき、女子屋内消火栓の部で2位入賞を果たしました。また、消火器の部でも、男女ともに入賞し、今後の自衛消防活動に向け、実り多い大会となりました。



女子の部2位入賞



日本医療機能評価機構認定

西能病院

TEL 076-441-2481

富山市五福1130

<http://www.sainouhp.or.jp/>

みどり苑

診療科	平日診療(月～金)						休日診療(土・日・祝)		
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	日・祝
整形外科	午前 (8:30～12:00)	西能 市村 浅野 和徳 裕	仲井間 根塚 憲成 武 (9:00～)	西能 越 越 越 越 (9:00～)	西能 越 越 根塚 武	西能 越 越 仲井間 憲成 松下 功	午前 (8:30～12:00)	市村 和徳 浅野 裕 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00～7:00)	浅野 裕 堂後 隆彦	市村 和徳 堂後 隆彦	橋口 津 松下 功	根塚 武 橋口 津	西能 越 越 川口 善治 (5:30まで)	午後 (1:30～5:00)	市村 和徳 根塚 武 橋口 津	交替制
内科	午前 (8:30～12:00)	石原 元 (一般・糖尿病) 養 毅峰 (一般・膠原病)	石原 元 (一般・糖尿病) 碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 石原 元 (一般・糖尿病)	碓井 雅博 (一般・循環器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	午前 (8:30～12:00)	碓井 雅博 (一般・循環器) 小野賢二郎 (神経内科・9:00～隔週)	休診
	午後 (3:00～5:00)	川上 恭右 (一般・消化器)	松井 祥子 (一般・呼吸器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 西尾/保田 (泌尿器・2:00～)	川上 恭右 (一般・消化器)	午後 (1:30～5:00)	新敷 吉成 (一般・消化器)	休診
眼科	午前			袖木 達也		阿部 知博			
麻酔科	午前 (8:30～10:00)	増田 明 (ペインクリニック)		増田 明 (ペインクリニック)	増田 明 (麻酔・眼瞼縫合 外来・予約制)	増田 明 (ペインクリニック)	都合により担当医が変更になる場合があります。 ご了承ください。		
リハビリテーション科		午前8:30～12:00		午後1:30～7:00			午前8:30～12:00	午後1:30～5:00	

●介護老人保健施設
・入所サービス
・短期入所療養介護
・通所リハビリ
テーション
(デイケア)

●居宅介護支援事業所

●ボランティアの募集
月・火・木・金の
午前・午後
入浴後のドライヤー
かけ/話相手/
シーツ交換など

お問い合わせは長嶋
まで

富山市秋ヶ島146-1
TEL 076-428-5565

みどり苑ホームページ
<http://www.sainouhp.or.jp/users/midori/>