

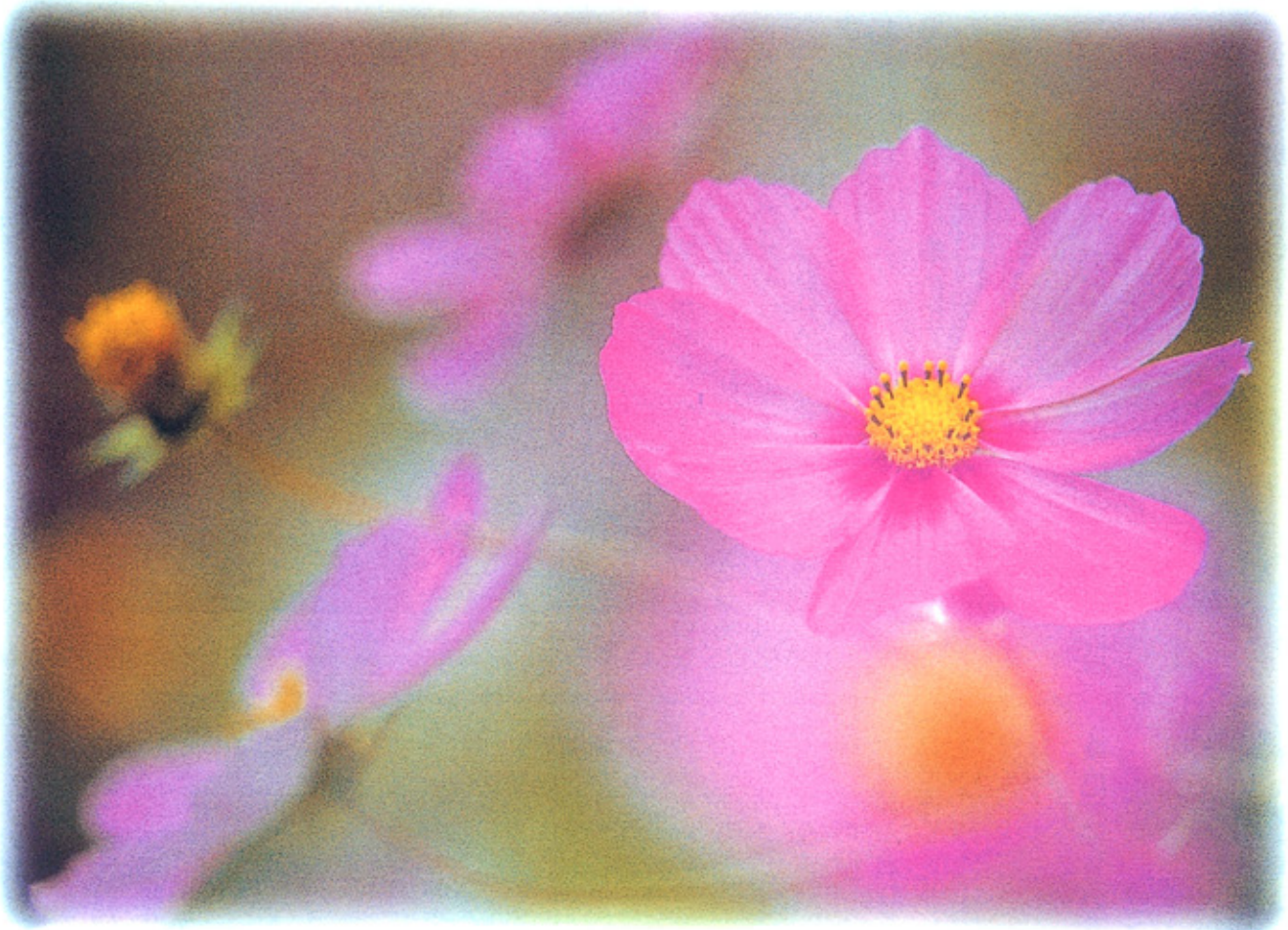
2006年9月10日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.155

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
 医療療養型
 西能みなみ病院
 介護老人保健施設
 みどり苑
 発行人 西能 竈



秋桜

撮影 吉岡隆一郎

夢の中へ

白、薄紅、紅、黄、絞り、と一輪一輪のコスモスはとても個性的だ。百万本もの花が咲き乱れ、あるやなしやの風に揺れている光景は哀しくらい優しく美しい。コスモス畑に分け入ると、夢の中に誘われる。

十年ほど前から押し花絵を作っているが、私のグループでもコスモスは人気がある。水分が少なく綺麗な色に仕上がることもあって、誰でも一度はコスモスに挑戦する。珍しい色のコスモスを見つけたら、すぐ摘みたくるので困る。花泥棒は罪がないというけれど、摘んでいるとき誰かが近づいてくると、コスモスの茂みに体を沈めて隠れるのである。

コスモスの語源はギリシャ語で、「飾り」「秩序」「美しい」という意味を持つ。女性が着飾ったり、軍隊や社会の規律、秩序を表現する言葉が、次第に自然界や世界の秩序を意味する言葉に変貌していった。規則正しい惑星の動きや星が美しい宇宙は「コスモス」の花にちなんでつけられたという。

日本に持ち込まれたのは十九世紀の後半。渡来当時「秋桜」と呼ばれていた。秋に咲き、花びらが桜に似ているところからついたようだ。今や、日本の秋に溶け込んで欠かせない花になった。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 棧子

contents

- 健康セミナー
歯と口の健康づくり
- 五省会ファイル
亜急性期病床
トピックス
2006年納涼祭
ヘルシーメニュー
サツマイモの
ミルクおしるこ
- 医療相談
喫煙と子どもへの影響
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

実際に磨いてみました

歯垢染色剤を使って自分の歯の歯垢の付着状態を確認、その状態で磨いて磨き方の確認をしました。また、位相差顕微鏡を使って口の中の細菌をチェックしました。



●歯を丈夫にする

歯やあごの骨を丈夫にするには、加齢とともに顔や口のまわりの筋肉の動きがぶくぶり、唾液が出にくくなります。口が渇いたり、むせたりしたら、顔体操、舌体操、唾液腺のマッサージをしましょう。顔や舌の筋肉・神経を刺激し、よく滑らかにして唾液を出やすくします。また、飲み込む力を保ち、誤嚥により細菌が気管や肺に入っ

※この記事は6月29日健康教室の講演を編集したものです

●健口体操でいきいき生活

血行をよくすることを心掛ける一方、義歯を清潔な状態で使用し、定期的に歯科医師のチェックを受けましょう。



高齢になると、自分の歯が少なくなり、唾液の分泌が減って飲み込む力が衰え、ものが食べにくくなります。自分の歯が、60歳で24本、80歳になっても20本あれば、なんでも食べて健康を保つ

●口腔ケアと健康

口腔ケアとは、口内の清掃をはじめ、食べる・話すといった口腔の機能を維持・向上させることをいいます。特に高齢者の場合、口内の状態が悪いと日常生活全般に支障をきたします。逆に状態がよくなる、よく噛める、食事の幅が広がって体力が向上する、口臭が減る、言葉がはっきりする、発

日頃から栄養バランスのとれた食事をする事です。なかでもカルシウムは丈夫な歯や骨を作るうえで重要です。また、たんぱく質やビタミンDはカルシウムの吸収を助けるのでいっしょにとると効果的です。牛乳、小魚、豆腐、チーズ、小松菜などのカルシウムやたんぱく質を多く含む食べ物とともに、歯をきれいにする食物繊維を多く含む食べ物を献立の中で工夫しましょう。適度にかみごたえのある食べ物はかむ力がつくだけでなく、よくかんで食べる習慣をつけることにもなります。

歯について何でも相談できるかかりつけの歯科医師を持ってください。決めておくと、歯の健康管理に役立ちます。

健康セミナー 25

歯と口の健康づくり
—自分の口でおいしく食べよう—

富山市保健所 歯科衛生士
惣江 久美子

●歯垢と歯周病

歯を失う原因の約9割はむし歯と歯周病です。むし歯や歯周病は歯垢の細菌の毒素によって引き起こされます。歯垢は、歯にへばりついた膜(バイオフィルム)で、歯は歯の表面や歯周ポケット(歯と歯ぐきの間)にいます。また、細菌そのものや細菌の出す毒素が血液を通して全身にまわり、臓器に感染症や障害を起こします。口内の汚れが原因となりますから、歯みがきで口内を清潔に保ちましょう。

熱や肺炎が減るといった効果がみられます。

●口腔ケアの実践

予防には毎食後の歯みがきが大切です。また、ちゃんとみがいたつもりでも、みがき残しがあるものです。口内の細菌は睡眠中に繁殖するので、夕食後は時間をかけ

歯周病になりやすい全身の危険因子としては、タバコ、糖尿病、思春期・妊娠・更年期、ストレス、不摂生な生活、骨粗しょう症、加齢、薬の副作用があげられます。歯周病が進行すると、歯ぐきが腫れて赤くなり、冷たい水がしみ、浮いてグラグラする、口臭がするなどの状態になります。

五省会ファイル [25] 西能病院 亜急性期病床



当院は、平成18年8月より「亜急性期病床」を開設いたしました。「亜急性期」とは、急性期と慢性期の「中間的期間」を意味します。この病床は、急性期治療後の容態・症状が比較的安定した患者様を対象に、リハビリテーションの継続、および在宅復帰・介護施設への入所の支援に重点を置いた医療を提供するものです。

- ① 同じ主治医のもとで継続した診療が受けられます。
- ② 専任の在宅復帰支援担当者が個々の患者様に合った適切な退院プランを作成します。
- ③ 日常生活動作の改善を目的に、継続的なりハビリテーションが受けられます。
- ④ 一般病床よりも長期間の治療・療養が可能です(最大90日間)。

適用される病室は、2階2病棟内の216号室(個室)・217号室(個室)・221号室(4人床)・222号室(4人床)の全4室10床となっております。お申し込み・お問い合わせは、担当医または医療相談員までお申し付けください。

歯の磨きのポイント

- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをあてる
- ・歯ぐきが弱っている時は柔らかい歯ブラシを使う
- ・ブラシを押し付けず、毛先でかきだすようにみがく
- ・歯を1本ずつ、1~2センチ間隔で小刻みにみがく
- ・入れ歯ははずしてみがき、入れ歯のバネがかかっている歯の部分は念入りにみがく
- ・歯のない歯ぐきの部分もていねいにみがく

ていてねいにみがきましょう。歯と歯の間は用途に合わせて歯間ブラシやデンタルフロスなどを使って、歯垢を除去しましょう。また、口臭や味覚低下予防に柔らかい歯ブラシや舌ブラシで舌の汚れを落としましょう。義歯を正しく使うことも大切です。歯を抜けたままにしておくと、他の歯が抜けた側に傾くため、かみ合わせが悪くなります。義歯はかむ力を取り戻すだけでなく、容姿や活動を高め、認知症の予防にも効果があるのではないかと考えられています。歯のないところもブラッシングをして清潔に保ち、

【亜急性期病床の利点】
① 同じ主治医のもとで継続した診療



ヘルシーメニュー

さつまいものミルクおしるこ



【材料】(2人分)

さつまいも 1本 (約300g)	水	150ml
白玉粉 30g	砂糖	15g
水 30ml	バニラエッセンス	少々
無糖練乳 100ml	乾燥かぼちゃの種	少々
〈エネルギー1人分 340Kcal〉		

【作り方】

- ① さつまいも 1/4本は皮をつけたまま 1cmの角切り(飾り用)にし、残りは皮をむいて輪切りにして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、飾り用は別におきます。
- ② 白玉をつくります。ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてまぜあわせ、丸めて形を整え、ゆでます。
- ③ 鍋に①のさつまいも、無糖練乳、水、砂糖を入れて数分間弱火で煮て粗熱をとり、ミキサーにかけてから鍋に戻し、バニラエッセンスを加えて温めます。
- ④ 器に③を注ぎ、②の白玉と飾り用のさつまいもを入れ、かぼちゃの種を飾ります。

さつまいものおいしい季節になりました。やきいもなどにして手軽に食べられますが、今回は少し趣向を変えておしるこにしました。冷やしてもおいしくいただけます。

さつまいもには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。また、さつまいもを切ったときにでる白い乳滴のヤラピンという緩下成分には、排便を促進させる働きがあります。

(西能みなみ病院 栄養科)



暑さもやや和らいだ8月5日の夕方、みどり苑恒例の納涼祭が、入所者・利用者のご家族やボランティアさんなどを迎えて開催されました。「和会」による新舞踊、入所者が参加したファッションショー、職員によるYOSAKOI踊り、祭りの風情たよう屋台など、多彩な催し物を楽しみました。

2006年夏 納涼祭 in みどり苑



中庭でヨーヨー釣りを楽しむ

大きいばあちゃんとおだんだんと雰囲気盛り上がってきた頃、そろいの髪目柄のついに鳴子を携えてみどり苑よさこいチームが登場。若い力によるエネルギーが跳ね返る。

「おしゃべり、ステキね」との声も。続いて1階イルームで入所者のファッションショーです。シックな浴衣、さわやかな水色のアロハシャツ、キリッと小粋な甚平などなど、思い思いの装いに会場も華やき、「おしゃべり、ステキね」との声も。

新舞踊にうっとり。納涼祭の幕開けは、「和会」の加賀夕彩さんと加賀三千彌さんによる新舞踊。「車屋さん」「道頓堀行進曲」など、懐かしのメロディーにのせてしつとりと舞うお二人の姿に、3階会場に集まった大勢の利用者様やご家族はうっとり。嘉指初枝さん(87歳)は、「踊りもきれいで、とてもよかったです。いっしょに踊りたいくらいでした」と感激の様子でした。



和会による新舞踊

西能みなみ病院 盛大に初の納涼祭

4月に開院した西能みなみ病院でも、8月9日午後、初の納涼祭が開催されました。2階食堂にはちょうちんが飾られ、お祭り気分満点。入院患者様は、ご家族や富山赤十字病院看護学校の生徒さんとともに楽しみました。



高岡から「華の会」のメンバー15人を迎えて、民謡と新舞踊を鑑賞、そのあと病院スタッフ手づくりのかき氷や綿菓子などを堪能しました。浴衣やはっぴ姿のスタッフは、慣れない仕事に大汗をかいていました。



「一生懸命練習してまた来年来ますので、みなさんもお元気でいてください」と華の会理事長の後井井さん

納涼祭は一気に佳境を迎えました。そんな中、子どもや孫、ひ孫とテールを囲み、話に花を咲かせるご家族の姿があちこちに見られました。窪田幸子さんは永原百合子さんの娘さん。「息子の嫁と娘、孫たちといっしょに楽しんでいきます。お父さんたちは仕事で来られなくて残念でした。一週間に一度くらいしか来られないので、みんなで近況報告をしあっています」と、みんなで中庭の屋台に行き、駄菓子を買ったり、ヨーヨー釣りをしたりと、夏の夕べを満喫。花柄の甚平を着たひ孫さんたちが、つるつるとそうめんを食べる姿に目を細める大きいばあちゃんでした。



永原百合子さんのご家族

ボランティアさん、ありがとう。みどり苑では、催事の折に近隣の方々や学生にボランティアをお願いしています。今回は15人が参加、介助・誘導・見守りなどで活躍されました。「卒業後は福祉関連の学校に進みたい」という富山北部高校三年生の寺脇春奈さんと平井明日香さんは、見学を兼ねて納涼祭に参加。フランクフルトの屋台を担当し、「おいしいですよ。いかがですか」と元気な声で祭りの雰囲気盛り上げてくれました。「実際にお年寄りや接したり、職員さんの様子を見学して、やはり福祉に進みたいと思います」



ボランティアの寺脇さんと平井さん

【住居】
 一般の住宅では、敷居等の段差があることが普通です。また、つかまって移動するための手すりが無い場合もあります。段差を解消する改修をしたり、手すりを取り付ける工事をして動きやすくすれば、生活空間が広がります。

介護をしていく上で大事なことは日々の生活をしていく場の「環境づくり」です。
 身体に不自由な部分がある場合、自宅内での移動が困難になりがちです。そうすると、トイレに行ったり、外に出ることがむずかしくなり、閉じこもりがちになってしまう恐れがあります。そのようなことがないよう、自宅内を生活しやすい環境に整えることが重要になります。

ハートフル・ケア
楽しく介護
 その2
 環境づくり①

日本家庭の場合、ふすまが多く手すりを設置できないことがあります。そういう時は、伝い歩きができるよう、高さの低い家具を並べる方法があります。
 また、介護保険を利用できる場合は、住宅改修の費用の補助を受けることが可能です。工事前に必ず担当のケアマネージャーに相談しましょう。
 (支援相談員 長嶋千尋)



廊下に板を張り、畳の部屋に高さを合わせて段差を解消した事例

洋式便器等への便器の取替えと手すりの設置

喫煙と子どもへの影響
医療相談

Q 夫はよくタバコを吸いますが、赤ちゃんの健康によくないと聞きました。どのような影響がありますか。

A タバコの点火部分から立ち上がる副流煙はとても有害です。副流煙の方が発癌物質、有害物質(タール・ニコチン・一酸化炭素など)のほとんどが数倍から数十倍も多いことがわかっています。
 アルカリ性で刺激の強いアンモニアだけでも、周囲の人の目鼻粘膜、呼吸器へ不快な刺激を与えます。



与えます。また、喫煙する男性と結婚している女性のほうが約50%肺がんのリスクが高くなります。自分の意思とは無関係にタバコの煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいますが、その健康被害は吸わない人にも及びます。
 質問に関してですが、赤ちゃん・子どもの病気のすべてがタバコが原因とはいえませんが、低体重や乳幼児突然死症候群の原因になる、風邪をひきやすい、喘息を起こす、中耳炎になりやすい、虫歯になりやすい、アトピー性皮膚炎などへの影響があるといわれます。また、成人後の発癌率が高くなりますし、乳児の誤飲事故の約半数はたばこといわれています。それらを防ぐためにもタバコを吸わないようにしたいものです。
 近年、禁煙パッチなど禁煙を助ける薬がありますので、医師にご相談ください。

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
 毎時15分・45分
 旅籠町 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
 友坂口 鶴坂農協
 平岡←古里郵便局←連星駅
- 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
 石坂 中老田
 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

朝礼のスピーチから



一日五分の筋トレ
 最近、ダイエットや運動についての記事が目にとまると、つい手に取ってしまいます。ある健康雑誌に載っていましたが、何も運動しないと年齢とともに筋肉量は減ってしまいます。運動を続けている人と比べると、若い頃からあまり運動していない人は、五十、六十歳台から体力や運動能力等に大きく差がついてしまうそうです。
 しかし、筋肉は衰えやすい反面、鍛えやすいというメリットもあること。何歳からトレーニングを始めなくても遅くはなく、毎日続けること为目标に一日五分程度から始めれば、
 一カ月くらいで変化を自覚できることとです。
 脚をしっかりと上げ、大きな歩幅でさっそうと歩く姿は、見た目にも若々しく映ります。それには太ももとふくらはぎの筋肉を鍛える必要があります。太ももの筋肉は膝関節の動きを助けているので膝の痛みを和らげたり、ふくらはぎのむくみが解消するという効果もあります。
 女優の森光子さんは八十六歳になられたそうですが、足腰が衰えたら舞台に立てなくなってしまうと、七十二歳から朝夕にスクワット運動を七十五回ずつしているそうです。
 筋トレを長続きさせるには、友人といっしょに行なうとお互いに良い刺激になります。効果の現れる日を楽しみ、今日から筋トレを始めませんか。
 みどり苑認知症専門棟主任 楠 美知子

ぽればれ
 平田良輔さん (31歳)



平田良輔さんは、7月21日に椎間板ヘルニアの手術を受けた。術後の3日間は痛みとの戦いだった。それから1週間過ぎて自分で歩けるようになる。ただそのことに無上の喜びを感じた。あまりの感激ぶりに、医師からは動き過ぎないように注意された。
 平田さんは、野球少年だった。小学生の頃から甲子園を夢見て練習に励んだ。が、高3の夏は県予選準決勝で破れた。卒業後は武内プレスに就職し、野球部に入った。仕事が終わると毎日8時半まで練習で汗を流した。ポジションはセンター。企業の看板を背負って試合に臨む。「職場の同僚に支えられて、好きな野球を続けられる環境に感謝している」と平田さん。
 もともと腰は強くなかった。今年も1月頃から痛みが出始めたので、接骨院や整体、鍼などに通った。しかし、痛みは取れないまま、4月には強化練習が始まった。やがて、基礎練習の不足もあってか疲労がたまり、激痛に襲われることになった。ようやく6月にMRI検査をしてもらった。ヘルニアとの診断だった。手術するほどもないと言われ、ほっとしたのもつかの間、次第に症状は悪化し、手術を決意した。
 今は手術してよかったと思う。これでふたりのまだ幼い子どもたちを抱き上げることもできる。仕事もバリバリやり、1年後には、野球に復帰しよう。平田さんは、その日を心待ちにしている。



ぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話



お寺さんの後ろでお参りしてきましたが、数年前から右ひざが痛み、正座ができなくなり、手術をすればよかったです。98

歳の母が施設で頑張っていることを思うと、健康な身体に産んでもらいながらと申し訳なくて、手術をためらいました。それでも仏事の際にはちゃんと正座したいと手術を決意。今は自分の足で立ち、リハビリに励んでいます。これまでに西能病院には家族全員がお世話になってきました。テレビはそのお礼の気持ちです。これからも地域の病院として活躍してください。ご家族を思う心、病院への温かいお気持ち、がデイルームでくつろぐ利用者様の笑顔や憩いを育んでいます。そのご厚意に対し謹んで感謝を申し上げます。

西能病院3階デイルームに42インチの新型プラズマテレビが設置されました。これは入院患者様からご寄付いただいたものです。「寄付を思い立ったのは父の命日前夜でした。父が亡くなって18年

患者様の笑顔を育むTV

お知らせ

■新任ドクターの紹介

圖師 眞弓(ずしまゆみ) 眼科 非常勤

■物故者法要を営みました

去る8月14日、物故者法要をしめやかに営み、この1年間に西能病院ならびに西能みなみ病院において亡くなられた方々のご冥福をお祈りしました。



■患者様の声をお聞かせください

西能病院では、外来病棟等各部門に「ご意見箱」を設置しています。患者様やご家族の皆様のご自由な意見をお聞かせください。「ご意見箱」は1ヶ月に1度開封し、院内の改善等に反映させていただきます。

西能病院

TEL 076-441-2481

富山市五福1130

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

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 和徳	根塚 武(9:00~)	西能 武 辻 陽雄(9:00~)	西能 武 根塚 武	西能 武 仲井間 憲成 松下 功	午前(8:30~12:00)	西能 市村 和徳 堂後 隆彦	交替制
	午後(4:00~7:00)	西能 堂後 隆彦	市村 和徳 仲井間 憲成	橋口 津 松下 功	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	西能 武 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)	川上 恭右(一般・消化器) 朴木 博幸(膠原病・リウマチ)	川上 恭右(一般・消化器) 宮本 直樹(一般・消化器)	宮本 直樹(一般・消化器)	川上 恭右(一般・消化器) 宮本 直樹(一般・消化器)	宮本 直樹(一般・消化器)	午前(8:30~12:00)	中山 康弘(一般・消化器) 島 啓介(神経内科)	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)	宮本 直樹(一般・消化器)	川上 恭右(一般・消化器) 宮本 直樹(一般・消化器)	宮本 直樹(一般・消化器)	午後(1:30~5:00)	宮本 直樹(一般・消化器)	休診
眼科	午前			柚木 達也		圖師 眞弓			
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(顔面・頭暈暈 外来-予約制)	増田 明(ペインクリニック)			
リハビリテーション科		午前8:30~12:00		午後1:30~7:00			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。		
		午前8:30~12:00		午後1:30~5:00					



西能病院は
日本医療機能評価機構認定
を受けています。

みどり苑

- 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/利用者様の活動
サポート/話相手
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/>

西能みなみ病院

TEL 076-428-2373

富山市秋ヶ島145番1

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30							
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	大黒 正志	休診
リハビリテーション科	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	休診	浅野 裕	休診