

# 五省会ニュース

ご せい かい

NO.173

医療法人財団五省会  
医療法人 西能病院  
西能みなみ病院  
介護老人保健施設 みどり苑  
発行人 西能 淳



カヤック溪流下り 写真/富士原 清

## 舟を漕ぐ

歩く、走る、泳ぐと、自力で動いていた人間が、効率的な移動手段として人力で動かす手漕ぎの舟（ボート）を発明した。その歴史は古く、古代エジプトまで溯ることができる。

その後、風力、石炭、石油や電気のエネルギーによって動く汽車、汽船、自動車、飛行機などが発明され、ロケットに乗って宇宙へまでいけるようになった。宇宙船で旅行というのも夢ではないかもしれない。より速く、より遠くまでという人間の飽くなき向上心が、文明を発達させた。

やがて、漕ぐという手段は、次第に日常生活から姿を消していった。変わって、カヌーや漕艇、自転車は、力の限界に挑戦するスポーツや競技となり、見る者も楽しませている。ちなみに、ボート競技は第一回のアテネオリンピックから行われている。また、時代に疲れた人々の癒しとして、カヤックや漕艇を楽しむ人口も少しずつ増えているという。

以前、池でボートに乗ったことがある。水の上は不安定で、オールで漕いでもまっすぐ進まない。岸辺から見ている分には楽しそうだったが、のんびり居眠りする（舟を漕ぐ）ようなわけにはいかなかった。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本榎子

# 日本の高齢者看護介護を学ぶ

急速に高齢化が進む中国



西能みなみ病院では回診に同行

中国・内蒙古医学院附属病院で働く医師、看護師5名が、みどり苑（5月31日～6月4日）、西能みなみ病院（6月7日～10日）で、2週間の高齢者医療介護の研修に臨んだ。高久晃みどり苑施設長が旧富山医科薬科大学学長だった当時から、富山大学医学部と内蒙古医学院は学術交流協定を結び共同研究などを行っている。五省会でも、中国の医療介護技術の向上に寄与するよい機会であると全面的に協力した。

介護の現場を知ってもらおう

内蒙古医学院は生徒が約2万5千人の医科大学で、6つの付属病院を持つ。医師2人は、ガンセンターと救急医療センターに所属する。一行は、5月17日に富山に到着、約2週間富山大学医学部などで地域看護・医療制度の変遷・日本の看護教育を受講したあと、みどり苑での見学・実習となった。

「中国では、病気が治ったあとの介護施設がない。高齢化が進めば、治療が終わった後のケアも病院の仕事になると思われるので、レベルの高い、日本の介護理念や技術や方法を学びたい」と意欲的に介護実習に取り組んだ。「中国でも認知症の高齢者が増加している。インターネットで各国の介護の様子を見ることができると、実際に接する機会は貴重だ」という。みどり苑では看護介護部長が研修を担当、「利用者の1日の流れを受け止め健康状態をどのように維持して過ごしておられるのか、見て感じてほしい」と生活場面を中心に研修を行った。デイ・ケアの様



子、また、入所者の起床から就寝まで、排泄誘導・オムツ交換、入浴介助、着衣・脱衣、食事介助・マウスケア、入浴、体操、娯楽など、日常生活の活性化を見学した。「親にしているように親切で、驚いた」との感想が聞かれた。

現場で役立つ実践的な研修を

西能みなみ病院では、おもに医療面でのケアについて研修が行われた。オリエンテーションのあと、入院患者の病態の説明を受け、医師が病気や生活の状態を尋ねながらベッドサイドで診察する回診に



ベッドメイキングの実習。中国では家族が病院へ来て、食事や排泄、ベッドメイキングなどの介護する（みどり苑）



認知症の患者さんに中国語で語りかける。言葉は通じなくても、笑顔と笑顔でコミュニケーション（西能みなみ病院）

同行した。医局では医療安全や危機管理の設備の講習も受けた。経管栄養の準備と注入、特殊浴の送迎・介助、認知症の患者さんとの関わり方などを見学した。  
笑顔で話しかけられると、言葉が通じなくても、患者さんの表情が自然と和らぐ。「国が違っても、看護介護への気持ちはひとつ」と研修を担当した看護部長。各現場での活発な質問とともに、日々の研修後はレポート作成に余念がないということ、五省会の理念や看護・介護方法が中国でも役立てられることが期待される。

### 水と緑の富山を記憶に残して

最終日、今回の交流事業の支援者の高野博氏はじめ、西能理事長など約30名が出席して交流会が持たれた。「日本は医師と患者さんとのコミュニケーションが活発」「ケアカンファレンスを見学したが、各専門が責任を持って仕事している」「日本は緑が多くてきれい」など、研修への感謝と今後の抱負などが一人ひとりから述べられた。みどり苑では富山の郷土料理を中心とした昼食を提供したが、親しくなった栄養士とも別れを惜しむ一幕もみられた。  
中国でも高齢化、都市化が進み、いずれ家族介護から社会的介護に移行するだろうといわれる。五省会にとっても、この10年の介護制度とみどり苑、西能みなみ病院の施設運営などを省みる機会を与えていただいた。

## カルテの余白

五省会のドクターを紹介します



西能病院 診療技術部長  
のぶきよ まさのり  
**信清 正典** (41歳)

専門分野 得意分野	整形一般 腰椎疾患
趣味	サッカー
好物	チョコレート
尊敬する人	西能 弘先生

### 着任四年目 雑感

二〇〇七年四月、尊敬する西能 弘先生の病院に来て三年過ぎました。いま新任のことばを見直すと、「温かい気持ちとわかりやすい説明で、安心の医療をめざします」と書いています。その気持ちは変わらないのですが、昨今は、患者さんにそう思っていたらどうか？と考えるようになりました。患者さんに聞いて見ないといけないですね。

これまでは、仕事一筋でしたが、四〇歳を過ぎてから、いい仕事をするには自分の健康管理が大切だと思い始めました。具合よく、整形外科の大学対抗サッカー戦があり、久しぶりにやりましたが、実はこれつきりでした。小学生で始めて、中学、高校と続けたので、いい機会だと思ったのですが…。

たまにするサッカーも気分転換にいいのですが、やはり日常的に運動をしたほうがよいと思い、晴れた日は自転車通勤しています。所要時間約二五分、ラッシュでなかなか動かない自動車を横目に、スイスイとペダルを漕ぐのは爽快です。

これまでは仕事が忙しいと見たい番組があっても見ないことが多かったのですが、今年になってからは龍馬伝を欠かさず見ています。同い年の福山龍馬がかっこいいなと思ったり、坂本龍馬が若くして志を立て、荒波を越えて進んでいく姿に魅かれます。実は、高知の学会では、途中で抜け出して、桂浜に龍馬像を見に行きました。同じ目線で太平洋をはるかに見渡し、自分も大きくなったような気がしました。



高知県桂浜にて

スポーツ栄養編 疲労回復・夏バテ予防メニュー

スポーツや夏場の疲労回復には豚肉や玄米などに含まれるビタミンB1をとりましょう。ねぎやたまねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の働きを高める働きがあります。ビタミンAには免疫力を高める作用、野菜や果物に多くに含まれるビタミンCには抗ストレス作用があります。



〈メニュー〉

- 主食／玄米御飯
- 主菜／黒部名水ポークのキムチチーズ巻
- 副菜／豆腐のきのこあんかけ
- 副菜／キャベツとちくわのごま酢和え
- 汁物／じゃがいもとワカメの味噌汁
- 牛乳・乳製品／キウイとバナナのヨーグルトジュース
- 果物／オレンジ

□1人当り栄養  
エネルギー 930kcal  
(主食 120g)  
たんぱく質 40g

〈レシピ〉

◆黒部名水ポークのキムチチーズ巻き

材料2名分

豚ロース	200g	サラダ油	適量
キムチ	60g	塩・胡椒	少量
スライスチーズ	2枚	アスパラ	2本
プチトマト	2個		

作り方

- ①豚ロースに塩・胡椒をしておく。
- ②キムチを豚ロースにあわせて切る。
- ③①の上にスライスチーズ、キムチをのせ、巻いていく。
- ④フライパンに油をひき、③を焼き、半分に切る。
- ⑤アスパラは塩茹でし、3分の1に切る。  
プチトマトは洗い、へたを取り、半分に切る。

地域に根ざした施設を目指して  
～食をとおしてできること～

老人保健施設みどり苑には、①包括的ケアサービス施設 ②リハビリテーション施設 ③在宅復帰施設 ④在宅生活支援施設 ⑤地域に根ざした施設の、5つの使命があります。地域に根ざした施設として、栄養部門においても、住民との交流を持ち、情報提供やケアの相談に対応する取り組みを行っています。

●給食献立に地元野菜メニューを

「地産地消」とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。栄養価や環境の面から、また、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結び付け、さらには、生産者と消費者が、「顔が見え、話ができる」関係で地域の農業の活性化を図ることができるメリットがあるといわれます。

当苑でも、秋ヶ島の農産物を地産地消することをめざし、月1回、秋ヶ島で採れた野菜や米を給食材料として使用しています。地元の新鮮な野菜を使っていることが、入所者・利用者には好評です。また、敬老会やみどり苑祭では、地元野菜の直売コーナーを開設、農業者だけでなく、来場者にも新鮮な野菜を安く購入できると喜ばれています。

●地元野菜料理の試食会

敬老会とみどり苑祭の折には、地元野菜を使った料理と地元米の試食会を行っています。地元米については、新米そのもののおいしさを味わうのが一番ですが、恒例となった新米のおにぎりのふるまいが毎年人気を集めています。野菜は地域に残る伝統的な調理法だけでなく、意外性のある素材の生かし方などを提案しました。「地元産野菜料理レシピ集」を作成、苑行事で配布したところ、直売している野菜で、その日の夕食に作ってみたという声も聞かれました。創意工夫を活かし、柔軟で多様性をもった食生活を楽しむことで、栄養バランスもとれ、消費量も増え、農業者の営農意欲も高まるという相互作用を生んでいます。

「地元野菜」だけの効果ではありませんが、地産地消による対面コミュニケーション効果や「地場農産物」への愛着や安心感、さらには心理的な距離の短さの波及効果もあってか、行事の際にみどり苑へ来苑される地域の方も増えていきます。一方、昨年は、地元農家で白菜とキャベツの苗植えを実施、野菜を植え、育てるといふ農業体験をしました。みどり苑祭にはそれを使った料理を試食していただきました。

●栄養・食事に関する介護教室

介護施設として、在宅での自立を支援するため、多職種協働で栄養ケア計画を立案し、低栄養や誤嚥のリスク軽減に努めています。その一環として、利用者・家族と住民を対象に、栄養・食事に関連



生産者とボランティアに来ていた秋ヶ島町内の高校生とともに



地場野菜や米でつくられた料理



キャベツと白菜の苗植え



秋ヶ島の地場野菜レシピ

した介護教室を開催（6回／年）しました。地域の方がみどり苑に求める情報を調査したところ、「認知症の予防」「高齢者との接し方」「食事の介護」「入浴介助」「褥瘡の対処法」「骨について」「歯の健康」「糖尿病の食事療法」など、在宅生活を続けるためのノウハウが中心でした。それらの情報を提供することで地域の介護力が向上すれば、入所者の在宅復帰にも良い効果があります。今後も介護教室を地域に開いていきたいと考えています。

人的交流が深まり、施設に出入りする人が多くなるほど、施設サービスが可視化されます。安心して施設を利用していただくために、ご近所付き合いやボランティアなどもあわせて、楽しく、役立つ地域交流をいっそう進めたいと思います。（みどり苑管理栄養士 坂井亜紀）



介護教室に参加された地域の方々

患者さんやご家族からのご提案・ご要望について、各部門の責任者が回答いたします。

【西能みなみ病院】

手洗いの徹底について

Q 食中毒の季節、病院では手洗いをどのように指導していますか？  
(入院患者家族より)

A 夏季は気温や湿度が高くなり、食中毒菌が増殖しやすい時期のため食中毒が多発します。  
手洗いは食中毒予防の第一歩です。西能みなみ病院では、食中毒を含め、感染対策として職員、外部委託業者（清掃、給食）を含めて手洗い講習会を実施しています。

確実な手洗いを行うために、一目で洗い残しがわかる方法として、手洗いチェッカーを用いています。



洗い残しがあると紫色にみえる

患者さんに安心して療養していただけるよう、手洗いの徹底を継続していきたいと思えます。

みなんで確実な手洗いを、食中毒の予防に努めましょう。  
(西能みなみ病院 感染対策委員会)

【西能病院】

携帯電話の使用について

Q 病院内で携帯電話を使用している患者さんを見かけますが、医療機器に不都合があるとの話も聞いたことがあります。よいのでしょうか？  
(入院患者さんより)

A 携帯電話の使用については、原則的には医療機関の指示に従っていただくこととなります。現在、西能病院ならびに西能みなみ病院では、携帯電話の使用による医療機器等への影響は報告を受けていませんが、やはり精密機器の多いエリア（手術室や検査室、診察室や重症患者用病室等）での使用は控えていただきますようお願いいたします。他の患者さんも利用されるエリア（待合室・デイルーム等）では、マナーを守って使用していただければよいかと考えます。

病棟や訓練室では大勢の患者さんが治療・療養にあたっていらっしゃるため、消灯時間後の着信音や大声の会話等で周りに迷惑がかけられないよう、マナーモード等を活用していただきますよう、お願いいたします。

(西能病院 事務部長)

ぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

西能病院 通院患者  
高橋 勉さん (71歳)



人生、生涯勉強ですよ！

高橋勉さんが、金沢での追突事故で頸椎損傷になったのは、七年前のこと。手術を受けたが、今も手足にシビレやけいれんがあり、時には動かなくなることもある。これ以上悪くならないように、週六日、リハビリに通い、帰りに神通川の河川敷や五福公園をウォーキング、健康維持を図る。

高橋さんの仕事は、経済協力などで海外に繊維関連の事業を創設することだった。アセスメントを行うだけでなく、工場建設、設備から、教育、労務管理など実務に携わってきた。「言葉が通じなくても、デザインから裁断、縫製まで自分でやって見せた。やる気を出してもらえよう、いろいろな工夫

して成功させた」と。

そんな高橋さんが、事故後東京のデパートで偶然出会ったのは、グレース・ケリーの押し花展。「これだ！」と思い、さっそく学校に通って勉強、ふしぎな花俱樂部のインストラクターとなった。男性は全国で約百名。趣味の写真で、景色などを撮ってイメージ作りをし、ウォーキングの折にも押し花の素材を採取する。

高橋さんの作品が西能病院待合室に掛かる。なにごとくも、やればやるほど奥は深く、おもしろい。仕事の経験を生かし、自分自身にやる気を喚起、楽しんでる。



五福公園でウォーキングを楽しむ

## 活き活き野菜づくり

西能病院放射線科主任

染谷 真人

結婚後、富山で生活を始めてからはや七年が経ちました。健康にいいことといえば、たまに筋トレをしたり、自宅から富山駅まで2kmほどを自転車で通勤するぐらいで、特になにもしていません。ただ、妻が新鮮な食材を用いて、そのもち味を生かした料理を心掛けており、そのおかげで、メタボにならず、量や内容も制限せずに済んでいます。

その健やかな食事のために、我が家では野菜やハーブ栽培をしています。アパート暮らしの頃はプランターで2、3種類がせいぜいでしたが、一昨年に中古の家を



買い、庭ができました。去年は庭の一角を耕してミニトマトやナスや枝豆を植えました。初めてながらそれなりに育ち、収穫することができました。今年はプランターで栽培していたハーブたちを畑で育てています。春から夏にかけては水やりが欠かせず、毎朝短い時間ながら畑の様子を見ていますが、活き活きと育つ姿に心が和み、また私自身にも活力が湧いてくるような気がしています。

ときどきですが、自分で育てた野菜やハーブたちを料理に使い、食べるのをかわいそうに思うこともあります。が、それらが美味しく料理されると、気持ちは感謝に変わります。食事としてお酒も進むので、食べ過ぎ飲み過ぎに注意し、休肝日も作らなければと思っているのですが、箸も杯も止まらぬ日々です…。



ハートフル・ケア

**楽らく介護**

その19

**着替え**

老化や疾患の後遺症で、服の着替えが難しくなることがあります。そのため服を着替えることが億劫になり、終日同じ服を着ていたり、入浴することが嫌になったりしがちです。しかし昼夜のリズムを整え、健康的な生活をおくるためにも、衛生的に過ごすためにも、着替えの習慣を保っていきたいものです。今回は着替えが楽になるポイントを説明します。

● 着替えやすいものを準備する  
 衣服は伸縮性のある柔らかい素材のものがよいでしょう。自分が着やすいと思う形のものを選ぶこと、またお洒落心も忘れずに選ぶことも大事です。

● 無理なく脱ぎ着する  
 脳卒中の後遺症や老化による

麻痺や痛みによって、手足の片側が動かしにくくなる場合があります。そういった場合の着替えのポイントを説明します。

まず着替えはきちんと座って、安定した状態で行うことが大事です。そして「着患脱健」を基本に行うと苦痛が少なくなります。「着患脱健」とは衣服を脱ぎ着する時、麻痺や痛みのない側（健側）から脱いで、今度は逆に麻痺や痛みのある都合の悪い側（患側）から着る方法です。これは都合の悪い部分に負担をかけないように配慮した方法です。

衣服の着替えに不都合が出てきた場合、リハビリの専門家や担当のケアマネージャーさんに相談してみてください。きっと良い方法が見つかると思います。

(みどり苑支援相談員 長嶋千尋)



マジックテープで前アキをとめる下着

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 (8:30～11:30)	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	仲井間 憲成 川口 善治 辻 陽雄 (隔週 9:00～) 他1名(交替制)	根塚 武 仲井間 憲成 他1名(交替制)	市村 和徳 松下 功 信清 正典	午前 (8:30～11:30)	市村 和徳 信清 正典 堂後 隆彦	交替制 西能 健 (第3日曜、8月は休診)
	午後 (4:00～6:30)	堂後 隆彦 根塚 武 (5:30～) 他1名(交替制)	仲井間 憲成 信清 正典 青木 雅人	市村 和徳 松下 功 橋口 津	根塚 武 (～6:00) 橋口 津 堂後 隆彦 ★スポーツ整形も 行います	市村 和徳 青木 雅人	午後 (1:30～4:30)	根塚 武 橋口 津 青木 雅人 ★スポーツ整形も 行います	交替制 西能 健 (第3日曜、8月は休診)
内科	午前 (8:30～11:30)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	松井 祥子 (呼吸器/～11:00) 森田 弘之 (消化器/11:00～)	森田 弘之 (消化器)	大黒 正志 (老年病)	午前 (8:30～11:30)	鈴木 庸弘 (消化器)	休診
	午後 (3:00～5:00)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	休診	午後	休診	休診
内科 糖尿病	午後 (3:00～5:00)	小林 正					都合により担当医が変更になる場合があります。 ホームページ「週間担当医師」で最新情報をご確認ください。		
眼科	午前 (10:30～12:00)				中村 友子				
麻酔科	午前 (9:30～11:30)			増田 明 (顔面・眼瞼産科外来) ★予約制					
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 午後4:00～6:30					午前8:30～11:30 午後1:30～4:30		

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	石神 慶一郎	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

- 入所サービス
- ショートステイ
- デイケア(通所リハビリテーション)
- 居宅介護支援事業所

ボランティア募集 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

お知らせ

- 西能病院眼科外来診療体制の変更  
7月より眼科外来診療日が毎週金曜日のみとなります。診療時間は従来通り10:30～12:00、担当は中村友子(なかむらともこ)医師です。
- みどり苑 これからの行事  
＜納涼祭＞  
平成22年8月7日(土)  
16:00～ 模擬店、ビンゴ大会  
＜敬老会＞  
平成22年9月4日(土)  
渋川流剣詩舞道菊帆会様(予定)  
秋ヶ島地場産メニュー展示試食  
＜介護教室＞  
平成22年8月26日(木)



みどり苑介護教室

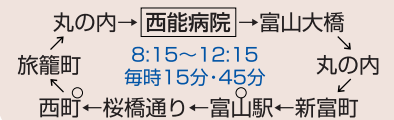
13:00～13:30  
「介護の基礎～福祉用具の利用～」  
平成22年9月4日(土)  
「口腔ケアについて」  
(※敬老会同時開催)  
平成22年9月30日(木)  
13:00～13:30  
「介護保険制度について」

- 西能みなみ病院 納涼祭  
7月31日(土) 14時～16時  
よさこい: ピュア雷舞 様  
出店: 喫茶、かき氷、ヨーヨーくじ

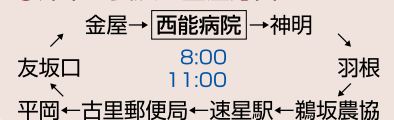
西能病院通院バス

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

①富山駅・西町コース



②婦中・長沢・金屋方面



③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面

