

社団医療法人 養生会 月刊発行新聞

かしま

ほつと HOT ほつと hot 通信

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

1月号

Vol.360

令和5年（2023年）1月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下藏持字中沢目22-1

tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。

かしま病院広報企画室まで

kouhou@kashima.jp

養生会 年頭のご挨拶

- 1 中山 大 (社団医療法人 養生会 理事長)
 2 石井 敦 (養生会 理事 兼 かしま病院 院長)
 3 中山 文枝 (養生会 理事 兼 かしま病院 診療部長)
 4 中村 知史 (養生会 理事 兼 かしま病院 事務部長)

糖尿病のおはなし

「糖尿病と運動のお話～運動継続のコツ～」
かしま糖尿病サポートチーム

コラム ひんがら目(187)

「ワールドカップサッカーPK戦
予選リーグ戦には引き分けがあり
決勝トーナメントでは延長戦やPK戦で決着します」
呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST
みなまるカフェにて講話を行いました
かしま荘通信



令和五年

養生会 年頭のご挨拶

- 中山 大 (社団医療法人 養生会 理事長)
 石井 敦 (養生会 理事 兼 かしま病院 院長)
 中山 文枝 (養生会 理事 兼 かしま病院 診療部長)
 中村 知史 (養生会 理事 兼 かしま病院 事務部長)



社団医療法人 養生会
社会福祉法人 養生会

理事長 中山 大

皆様、新年明けましておめでとうございます。
本年も、先ずは目の前にある高齢者救急問題をしっかりと解決していくことを組織一丸となつて進めていきたいと思います。「めんどうみのよい」病院とは、常に利他を心がけること、法人の Value Statementにある、何物にも先入観を持つて対応せず、(職種を超えて) 医療・介護弱者の手助けを行うこと、と換言できます。

中長期的には、健康長寿社会に向け、地域一体となつた介入を大きな目標としたいと思います。医療だけではなく、予防や介護、街づくりまで含めた、Age-Friendly City の概念実行が必要です。昨年パイロット事業として「いとち」プロジェクトが産声をあげました。まだまだ手探りの活動ですが、大変な勢いでそのネットワークが広がっています。こちらの活動にも理解と協力をお願いします。

そして昨年夏から地域ヘルスケア連携基盤（CHCP）による経営支援／協業がはじまりました。少子高齢化が進行し社会保障

費が財政を圧迫している現状において、地域の医療機関・薬局・在宅系サービス事業者が各自孤軍奮闘しながら地域の医療インフラを支えている現行のシステムは限界に近づきつつあり、社会構造変化を前に大きな課題に直面しています。働き方改革、後継者を含む人材の確保や育成、進むDXへの対応は、組織の存続を左右する経営課題であり、ひいては地域医療継続の課題です。CHCPは様々な医療介護系サービス事業者に対し、資金・人材・ノウハウの提供を通じて新しい地域包括ケアモデルの創出を支援している会社です。私は今回の協業により、養生会は「公器を得た」のだと考えています。この度の協業で、養生会の内外顧客のみならず、いわき市の全体の地域医療の担い手が誇りとなりがいを持つて共創するネットワークの構築が加速することを期待します。

我々が地域医療の現場から新しいイノベーションを生み出すトッププランナーとなり、職員みんなが誇れる職場にしていこうではありませんか！



養生会 理事 兼
かしま病院 院長

石井 敦

一昨年に引き続き昨年も、新型コロナウイルス感染症関連の話題が通年ニュースランディング上位を占めておりました。当院におきましても、発熱外来の運営や、中等症までの患者さんの外来・入院診療の受け入れ、院内感染対策など、

新型コロナウイルス感染症への対応に追われる毎日となつております。患者様・ご家族様の面会制限等への日々のご協力や院内感染制御チームによる継続的な介入にもかかわらず、院内クラスター発生や、職員や患者様の散発的な発症が続いております。私自身もいち早く第8波に乗り、多くの患者様・職員に多大なる迷惑をかけるという痛恨の不覚を取つてしまいました。新年早々謹んでお詫び申し上げます。

さて、かしま病院は本年4月に開設40周年を迎えます。「地域医療と全人的医療の実践」を基本理念に地域開業医10数名が結束して立ち上げた当院は、今日までの間、地域の医療・介護・福祉の連携に注力してまいりました。年頭に際し私の夢を申し上げますと、病める時も健やかなる時も、まるで水や空気のように、当院の職員が常に地域になくてはならない存在と

常に職員や地域の皆様と乗り越えてきたと感慨深いものがあります。3年にも及ぶコロナ禍も、未曾有の困難でありますながら、コロナ病棟の開設、ワクチン接種や、発熱外来も職員一体となり立ち向かってきました。

本年は、感染の終息を願うと共にポストコロナに向けて色々な方向性を見出さなければなりません。一つ目は新型コロナにより新しい生活様式が浸透し医療においてもかかり方の変化として電話再診やオンライン診療、オンライン面会が取り入れられるようになります。現在はマイナンバーカードと健康保険証の統合が進んでいます。デジタル革命が進み、脱炭素を目指す新しい時代の息吹がさらに感じられる1年となるでしょう。

二つ目は高齢化や人口減少が進み、生産年齢人口が減少する中、地域を支える質の高い医療を提供し続けるためには、長く働き続けられる強い組織であることこそが重要です。共に働く仲間を増やし、仲間を大切にし、やりがいが持てるキャリアデザインを実現できる環境と仕組みを整えるとともに、人材の確保と人材育成を強化してまいります。

三つ目は昨年6月に発足した「いとちプロジェクト」についてご紹介します。生活様式や労働環境が変化し、人々の価値観も大きく変わろうとしています。家族、仲間、地域の人々と支えあいながら暮らしの中に医療と地域のよりよい関

係を目指し「診察する・される」ではなく、いつでも気軽に相談できる医療人と住民との対等な関係性を築くプロジェクトです。地域のみんなが参画し、地域とともに創つていく「地域共生社会」の実現を目指します。

本年も変わらぬご支援をお願い申し上げますと共に、皆様の健康維持を祈念申し上げて新年のご挨拶とさせていただきます。

診療機能のみならず法人の運営体制、人材育成や教育体制の強化、そしてそれらを通した地域づくりや街づくりへの関与も然りです。当法人は地域医療を学べる「教育型の病院」ともいえる機能も持っておりますが、当法人の特色ゆえに将来の医療者達が得ることが出来る豊富な経験や機会・プログラムの提供も大切にしていきたいと考えます。

限られた人員でも機能・役割を質よく効率良く提供できる仕組みを作る。プラスの変革はスピード感をもつて推進する。今年もからま病院は多くの皆さんのご期待に沿えるよう、一丸となつて進んで参ります。よろしくお願ひ申し上げます。



養生会 理事 兼
かしま病院 診療部長

中山 文枝

皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。2022年7月より、当法人理事に就任しました。

当院でも来院される患者の皆様には、マスクの着用、検温のご協力や、面会の制限も継続してまいりました。皆様のご協力のお陰で診療を継続できており、心より感謝申し上げます。

本年かしま病院は創業40周年に向け、大切な1年になると思つております。これまでを振り返ると、バブル崩壊、東日本大震災、台風19号の水害など大変な時も、

皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。2022年7月より、当法人理事に就任しました。

二つ目は高齢化や人口減少が進み、生産年齢人口が減少する中、地域を支える質の高い医療を提供し続けるためには、長く働き続けられる強い組織であることこそが重要です。共に働く仲間を増やし、仲間を大切にし、やりがいが持てるキャリアデザインを実現できる環境と仕組みを整えるとともに、人材の確保と人材育成を強化してまいります。

三つ目は昨年6月に発足した「いとちプロジェクト」についてご紹介します。生活様式や労働環境が変化し、人々の価値観も大きく変わろうとしています。家族、仲間、地域の人々と支えあいながら暮らしの中に医療と地域のよりよい関



養生会 理事 兼
かしま病院 事務部長

中村 知史

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

私は当法人の理念である「地域医療と全人的医療の実践」を堅持するために、そして私たちが目指す「めんどうみの良い病院」としての在り様をより明確にするために昨年、地域ヘルスケア連携基盤（CHCP）との協業に大きく舵を切りました。困難な課題が立ちはだかっても、志を同じくした仲間との協業体制下では知識や経験を共有することが出来、乗り越



○糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

糖尿病と運動のお話 ~運動継続のコツ~

糖尿病の治療の一つとして運動療法がありますが、寒い今の時期は体調不良や関節痛の増悪などが起きやすく、散歩などの中断につながりやすいと言われています。今回は運動を継続するコツをお伝えします。

1 寒さ対策をする

- ① 散歩など外での活動は気温が高めの時間帯にする
 - ② マフラー・手袋・靴下で保温する
 - ③ 自宅やスーパーなど屋内で運動をする

2 日常生活を活動的にする ながら運動もおすすめです。

- ① 買い物はまとめ買いをせすこまめにする
 - スーパー内を少し速めに歩く
 - 駐車場をわざと遠い場所にする
 - ② テレビを観ながら運動する
 - ひざのぼし運動やスクワット
 - ③ 歯磨きしながらかかとあげ運動



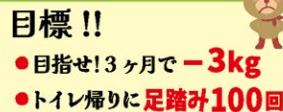
3 記録をつける

- ### ① 体重 ② 体脂肪率 ③ 歩数 など



4 目標を立てる

日常生活の中で無理のない達成できそうな目標がいいですね。



筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。

10回1セットから始め、可能であれば3~4セットを目安に行いましょう。

●ひざのばし運動



椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くとよいです。

●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。
※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましよう。



●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備します。



糖尿病サポートチーム 理学療法士 坂本貴子

他のチームの運命が大きく左右されるのですから、妙なものです。決勝トーナメントでは各試合で雌雄を決しなければならないので延長があり、それでも決まらないときにはPK戦です。日本でサッカーが人気のスポーツになつたのは、昭和39年の東京オリンピックの頃からでしょうか。愚生の中学高校時代にはサッカー部などはありませんでした。

高校3年の時にクラス対抗の球技大会で初めてサッカーが取り入れられ、3年3組のにわかチームのゴールキーパーに指名されました。当時PK戦はありませんでした。

ひんがら目 (187)

キックを取られます。触らないでゴールの上を越えてくれれば無傷です。咄嗟の判断で手を出さないことにしました。しかし……。ゴールが決まりました。コーナーキックルールがなければパンチアウトできたのにと悔しい思いでした。結局1対0で敗れました。

コーナーキックルールでは、ゴールキーは消極的になります。それよりはPK戦の方が合理的です。しかし、ゲームとPK戦は異質な競技です。雌雄を決する別のルールは出来ないのでしょうか。55年前の12月のことでした。

ひんがら目 ④ ひんがら目 ④ サッカーのワールドカップで、日本は惜しくもベスト8を逃しました。クロアチアとのPK戦では世界ランク1位の布拉ジルですら涙を呑んだのですから、敗れたとはいえあつはれでした。

予選リーグでは延長やPK戦はなく同点は引き分けです。順位は勝ち点で決まり、4チームによる総当たり戦で上位2

んでした。国際サッカー評議会でPK戦が取り入れられるようになつたのは、1970年からだそうでして、1967年の鳥取東高で決められたルールは、同点の場合はコーナーキックの数が多いチームが勝ちとのことでした。

わがチームは初戦を無失点で勝ちあがりましたが、2回戦の2年生との戦いで0対0のまま終盤を迎えました。コーナーキック数も0対0でした。へばな高校生のサッカーですから、全員がボーラーを追いかけ攻守が入り乱れるのでシュートを打てるシーンが余りありません。キーパーとしてはパンチアウトするとコーナー

ようこそ 家庭医療へ!

～いわきに生きる家庭医療成への挑戦～



この度、いわき市から一般市民向けに「介護予防のための生活習慣について」講話のご依頼をいただきました。市が市民の健康寿命の延伸のために積極的に取り組んでいることはとても素晴らしいことですので、喜んでお引き受けしました。

ところで、介護予防とは何でしょうか? 文字通り「要介護状態になることを極力遅らせること」または「要介護状態になるのを未然に防ぐこと」であり「すでに介護が必要な場合は、状態が悪化しないよう努め、改善を図ること」を目的としています。

要介護となる原因で多いのは「認知症」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」「脳血管疾患」「心疾患」などです。介護予防のポイントは食事や睡眠といった「生活習慣」、身体の機能低下を防ぐ「運動」、そして生活意欲を維持する「社会参加」です。

生活習慣

「快眠、快食、快便」は健康の3大要素ともいわれるよう、質のよい睡眠や、適量かつ栄養バランスのとれた食事、そして規則正しい排泄はとても大切です。



第142回

BPSDの対応について

中で生じます。認知症の人が抱える不安や混乱を取り除き、周囲との関係を整えることでBPSDを緩和することができます。また、BPSDに対する適切なケアで本人の不安が軽減すると、介護者に優しい対応を取る余裕が生まれ、BPSDはさらに減って不安がなくなるという好循環が生まれます。

BPSDの中でも多くみられるのが「もの盗られ妄想」です。今回はこちらのケアについて説明します。認知症の人は「なくした」と

認 知症の症状は大きく、中核症状と周辺症状に分けられます。そのうちの周辺症状(以下BPSDとする)についてお伝えしていきます。BPSDは認知症の症状を背景にして生じる不安や混乱をベースに周囲との関わりの

第155回 介護予防が拓く健康寿命

石井 敦 病院長



運動

人は加齢により筋力が低下していきます。更に運動不足や栄養不足が加わると、筋骨格の衰えを助長します。また、肥満は関節への負担を増大させます。これらの状態は、転倒や骨折を招きます。高齢者におすすめの運動は何といっても、歩くことです。すでに歩くことをこころがけている方は、今よりも少しだけ歩く歩数を増やしたり、腕を大きく振って歩くようにするだけで、立派な運動になります。

社会参加

独居で家にこもりがちな高齢者は、変化のない生活が続き、人と関わることも少ないため、認知症などの状況が進んでから発覚することもあります。一方、高齢になっても仕事を続けていたり、地域のボランティア活動に積極的参加している人を見ると若々しく見えますね。家族以外の人と関わったり、何かの役割を担ったりする「社会の一員」として活動することが刺激となり、生き生きと暮らすことができます。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する石井敦病院長は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。

自己嫌惡の方向に考えるのではなく、「盗られた」と責任転嫁(心の防衛機制の一つ)し自分は救われます。責任転嫁をするのはそれだけその人が心理的に追い詰められている証拠です。これらのことふまえた状態で、例を挙げて説明をします。例えば本人が妻にお金と通帳を盗られたと訴えた場合はまずは否定をせずに本人の話を聞いてそれを受容し、5W1H(いつ・どこで・誰が・何を・なぜ)の質問をして、本人と話し合ってみます。それでも見つからない事を不安がるようなら「一緒に探しましょう」と言って対応します。また、介護者が発見しても自分の手柄にせず本人に見つけてもらえるように誘導し、一緒に喜びます。このように、認知症の人の心に寄り添うことで、その背景に気づき共感し、見守っていくということが大切です。

作業療法士 佐竹 夏帆



かしま荘通信

「かしま商店」開催

11月24日(木)



11月24日、「かしま商店」を開催しました。なかなか外出が出来ない中で、買い物は利用者様たちの楽しみの一つです。

冬の季節に合わせて、甘酒やお汁粉も並びました。利用者様達にはみかんやお煎餅が大人気でした。

みなまるカフェにて 講話を行いました。



12月15日(木)に泉町の福島第一聖書バプテスト教会にて「第一回みなまるカフェ」が開催され、総合診療科の石川拓磨先生が『訪問診療』について講話を行いました。約50名の方がご参加ください、訪問診療について学びを深めました。