



# サンタ通信



## 特集 地域医療と介護



第11回  
留萌セントラルカップ争奪  
少年野球大会開催

# サンタ通信

Vol.11 SUMMER / 2017

## Contents

### ◎特集

### 地域医療と介護

#### ページ

- 03 特集... 鈴木院長からのお話
- 04 特集... 各担当からのお話 (3部署)
- 06 自宅でできるリハビリ体操
- 06 元気ごはん
- 07 新人紹介
- 08 セントラルカップ (少年野球)
- 10 ご近所さま企業訪問
- 10 催しものご報告
- 11 もみの木通信
- 12 診療案内

### — 経営理念 —

- 患者様・利用者様が安心してかかれる、安心して預けられる病院・施設を目指します
- 職員が気持ちよく仕事のできる職場づくりを目指します

#### 表紙の説明



開会式の様子です。  
緊張した様子のお子様を応援するように、鯉のぼりが元気に泳いでいました。





# 院長からのお話

院長 鈴木 進

地域医療で重要なことは  
信頼関係の構築と想っています

## 新オレンジプラン

厚生労働省が平成27年に、打ち出した施策。



厚生労働省発行 認知症施策総合戦略（概要）より



皆さんも医療改革や新オレンジプランなどの言葉は、お聞きになったことがあると思います。日本国民の高齢化と人口減少に伴い、医療費や介護費用の増大が深刻なっています。

医療費の増大の原因は多数ありますが、同じ病気で多数の医療機関を受診する事も一つの原因です。風邪で大病院を受診する事はないと思いますが、不安で次々と医療機関を渡り歩く所謂ドクターショッピングを行う人が少なからず存在しています。セカンドドクターは名医と言われます。時間の経過で病気が進行し、最初に見た医者が的確に診断できず2番目に受診した医者が診断することは容易です。もう一度初診の医者を受診しても同じ診断が得られた可能性は非常に高いと思います。複数の医療機関を受診するということは、同じような検査を行うわけで医療費の浪費に繋がっていかぬことが問題になってきます。

地域医療で重要なことは、信頼関係の構築と想っています。気軽に相談できて専門外の病気の確な治療ができたり、あるいは専門医療機関への紹介など行うことです。信頼できないから、2番目の医療機関を受診し診断や治療を行って完治すると1番目の医療機関は駄目だというレッテルを貼りがちですが、もう一度最初の先生に診察してもらい必要であれば検査結果や紹介状を専門施設を受診する様にすることが地域医療には重要です。2番目の医療機関で、こんな病気を見逃したのかと初診の医者を非難する場合は、医療機関の間の信頼関係がなくなっているでしょう。地域医療では、病診連携も重要な課題になっています。

留萌セントラルクリニックでは、検査結果をなるべく用紙に印刷してお渡ししています。検査結果は皆さんの所有物です。病院が保管しているだけです。必要な場合はその医療機関に申し込めば検査結果は貰えるのです。他の医療機関を受診する場合、「異常な値ですよ」の言葉と検査結果用紙を貰って見せるようになってください。

私たちが暮らしている地域を、良くするのも悪くするのも私たち自身です。住み慣れた環境で、日々を暮らすことの大切さを理解しましょう。病気は、日常から離れた環境ですが、介護は日常に密着しています。知らない顔をするのは、この地域を悪くする要因ではないでしょうか。

# 訪問看護の話

留萌セントラル訪問看護ステーション サンタ  
 所長 次木 さおり

Keyword :

「小さな気づきが、その後の利用者さまの療養生活を大きく左右する」

私たち訪問看護の役割は、「利用者さまとご家族さまが、地域の中でその人らしい生活ができるようお手伝いすること」です。

病気や障害などがあっても「住みなれた自宅で最期を迎えたい」、「自分らしい生活を送りたい」と思われる患者さまが、安心できるご自宅で、大切なご家族と一緒に生活するという選択ができるように、継続した自宅療養を支える看護・リハビリを行います。

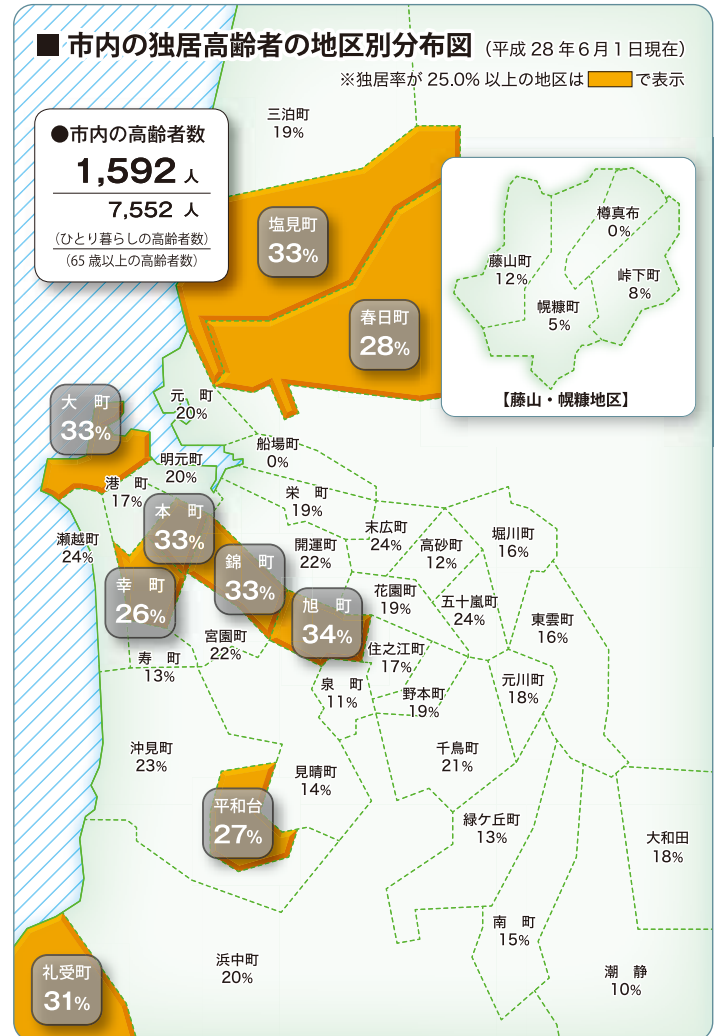
そのため訪問看護は、「病気を治すため」というより「安心して療養生活を送れるよう看護面の支援をする」という意味合いが色濃くなります。

また、看護師がうかがわない時でも、いつもの生活が安心して過ごせるように支援することも、大切な役割です。

実際にあったお話ですが、いつものように利用者様のご自宅に訪問し、前回から変わったことはないかお話をうかがったところ、「足のむくみはいつもあるから変わらないです」と話されました。足の状態を確認したところ、いつもよりさらに足が冷たく、血色も悪く、血液の拍動が触れにくくなっていました。血液の流れが悪くなっている可能性があるため、かかりつけ医への受診を勧め、入院し狭くなった血管を広げ、血液の流れがよくなる処置を受け、血管が詰まるという大事に至らなかったことがあります。

訪問した際の「いつもと違うのでは？」という、ほんの小さな気づきが、その後の利用者さまの療養生活を大きく左右することを日々実感しています。

今後も専門を生かした視点で利用者様の生活を見つめ、必要な医療や介護サービスがスムーズに利用できるよう、看護師・リハビリスタッフだけでなく、医師・ケアマネジャー・サービス提供機関・市町村等、さまざまな職種の方々と協力して支援を行っていきたく思います。



広報るもい 2016(平成28)年8月号 9ページより参照





## ケアマネージャーの話

居宅介護支援事業所サンタ 田嶋尚之

Keyword :

「一人でできることは限られていますが、目の前の困っている人に声をかけるだけでも違ってくる」

ケアマネージャーとして、食事の支度はできるのか。トイレや入浴はできているのか。着替えはできるのか。健康管理はできるのか。転倒なく過ごせるだろうか。介護者の負担はどのようだろうか。そのようなことを気かけながら、在宅で暮らす方々と関わっています。

なんらかの支援が必要となった場合、御家族がそばにいない方も多く、近隣との関わりがない方もいます。施設に入所したくても費用が賄えないという方もいます。介護サービスを利用したくても、思うようなサービスを思ったときに利用できない現状もあります。

介護人材は慢性的に不足している事は実感しており、今後、介護人材が増える見込みがあるのかもわかりません。それに反比例し支援が必要な方も増えてきます。

今、『団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築の実現』における取り組みが進められています。

一人でできることは限られていますが、目の前の困っている人に声をかけるだけでも違ってくると思います。そういった個々の意識が具体的な形になり、医療・介護の関係機関だけでなく地域全体の関わりを広めて深め、その地域を支えていけるようにできたら良いと思います。



## 病棟看護師の話

留萌セントラルクリニック 病棟看護師 齊藤千夏

Keyword : 「地域に根ざした看護」

当院は留萌管内で唯一、脳外科手術が可能な施設です。脳神経外科を専門としているクリニックですが、かかりつけ医としての診療も行っているため、内科的疾患で入院される患者様もいます。

病態が落ち着き退院可能となっても、疾患の後遺症や高齢により認知症を併発し、日常生活の自立度が低く、転帰先がなかなか決定しないケースが多々あります。

自宅退院を目指すケースでも、キーパーソンが遠方在住のため独居や同居者も高齢であることが多い現状です。この様な環境下で、どの様なサポートがあれば再発予防ができ、より安全に生活できるかを検討し、指導を行うことも、病棟で看護を行っていく上で重要な役割の一つです。

自宅で薬はどんな方法なら飲み忘れや間違えず内服できるか、食事の支度や買い物はどうか、排泄や入浴はどうなのかなど他職種と連携をとり、個々の患者様にとってベストな方法を提供し、不安を最小限に笑顔で退院されることを今後も目指し看護を行っていきたいと考えます。

自宅で  
できる

# リハビリ体操

vol.1

## 肩こり体操 その①

重だるさや張りを感じたときに試してみ  
て下さい。

肩こりを感じている人は、とても多く、  
原因も不良姿勢であることや、使い過ぎ  
など、さまざまあると言われています。  
実際に、筋肉が硬くなっている状態となっ  
ているのは、首や肩甲骨の周りに付いて  
いるところにあり、血流障害が起こって  
いると思われます。

今回は、首の前方に付いている胸鎖乳  
突筋と首の後方や肩甲骨に付いている肩  
甲挙筋の体操です。



首を傾け、少し  
だけ回すように  
引き寄せます。



片方の手で、  
少し回すように  
下向きに  
引き寄せます。

## 元気ゴハン

### 食材『鮭』

#### ● 栄養素

- ①アスタキサンチン：鮭の身のピンク色は餌として食べたえびの色素アスタキサンチン。抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え老化防止につなげます。脂質のものと一緒に食べると吸収率がアップ。
- ②ビタミン類：カルシウムの吸収を高め、骨粗しょう症の予防や筋肉の機能を維持するビタミンD、口内炎や髪のトラブルに役立つビタミンB2、アレルギー症状の改善に効果のあるビタミンB6を含みます。
- ③DHA・EPA：血流改善に効果があり、生活習慣病予防に役立ちます。

1. 鮭に軽く塩をしたら焼く。
2. 鮭をほぐし、白飯に混ぜ合わせる。
3. 白いりごま、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。
4. 混ぜご飯を6等分にし、いなりあげに詰める。
5. いなりあげの口の部分を上にし、小口にした小ねぎを散らせば完成。

いくらを乗せると見栄えも変わります!!

#### ● はらこめし

材料（1合あたり）

米 1合（冷ご飯の場合は約300g）  
鮭切り身 80g  
白いりゴマ 大匙1  
万能つゆ 大匙1  
いなりあげ（市販） 6枚  
小葱（小口切り） 飾り程度

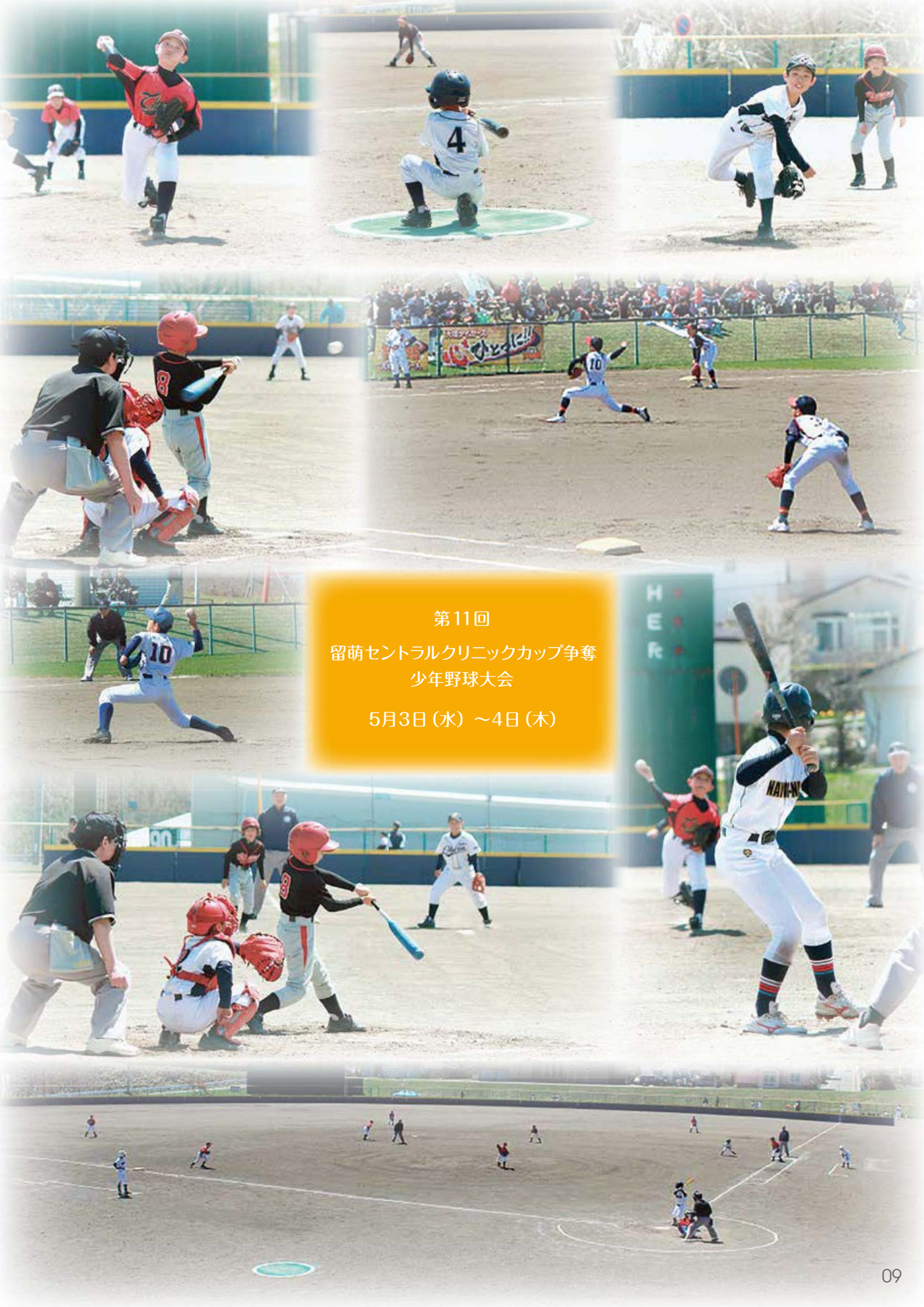
おいなりさん 1ヶで112kcalです。











第11回  
留萌セントラルクリニックカップ争奪  
少年野球大会  
5月3日(水) ~4日(木)



### ご近所様企業訪問 第1回

#### はくおう印刷株式会社 様

私たちが、日頃からお世話になっている地元の企業様を紹介させて頂くコーナーです。

第1回目は、錦町の「はくおう印刷株式会社」様にインタビューをさせて頂きました。

企画営業部部長 按田貴志様にお話を伺います。



Q：印刷だけでなく、素敵なデザインの提案もして下さいます。どのようにしてデザインを決めているのでしょうか？

A："デザイン"と呼ばれるものの多くは、おおよそ決まった形がないと思います。見る人それぞれの感性で感じ方が大きく変わってくるからです。まず、お客様の望む形を伺いその時の所謂"流行"等の要素を織り交ぜながら作成する印刷物全体の雰囲気や考慮し提案させていただくのですが、お客様のニーズと双方の感性が一致して初めて"良いデザイン"と言われるのだと思います。そのような過程を経て提案いたしております。



Q：いつもタイムリーな対応をして頂いています。フットワークの秘訣はなんですか？

A：印刷業界もかつての形態から大きく変貌し昨今では、印刷、web制作、看板製作、シール印刷、包装資材等、その業務は多岐にわたっております。やはり地元企業として、迅速にお客様の「辛い所に手が届く」をモットーにお手伝いできればと思います。

ありがとうございました。

クリニックでは色々な印刷物を作成します。院内で使うものだけでなく、いま手に取って頂いている季刊誌もあります。時には特別講演会などを企画いたしますので、ポスターなど地域の皆様の目に訴えかけるものを作成しなければいけない事があります。院内には専門の勉強をしたスタッフはおりませんが、「はくおう印刷」様の細やかな助言とご協力、素人の集まりながら、今後も楽しいものをお届けできるよう頑張ります。

## 催しもののご報告

### 夏の親睦会

7月22日（土）留萌市内にある、大型風車が建ち並び日本海や暑寒別岳を望む観光スポットの『礼受牧場』にて夏の親睦会を催しました。

当日は雨の予報を覆し、過ごしやすい日になりました。留萌セントラルクリニック、介護事業部のスタッフとお子様方を含めた70名ほどで、豪快な焼肉とビンゴゲームを行い楽しみました。会の終わりごろは、見事な夕焼けをバックに集合写真を撮る事ができました。



### 11月開催予定

留萌 PDN セミナー（仮）の開催を予定しております。

当院では毎年、PDN セミナーを企画開催しています。PDN は、患者さまや入居者様に最良の栄養療法を提案するの事を目的の一つにしています。対象は医療・介護スタッフの方々に、栄養補給だけでなくお薬の飲み方などの知識を共有するための会です。

講師の方をお呼びして貴重なお話をさせていただきます。また、現場で日々工夫している事や、疑問に思っている事について活発に意見交換できる会にしたいと考えております。

グループホームもみの木は、4月で開設1周年を迎えることが出来ました。現在、グループホーム/エルの入居者様がもみの木2階へ移り、2ユニット体制で運営しています。私たち職員は、少しずつではありますが、ケアの質を高める為、日々改善の取り組みを行っています。入居者様が**その人らしい生活につながる架け橋**となれるよう、職員一同一丸となって、入居者様、御家族様から信頼されるグループホームに出来る様努力していきます！！

## 5月19日もみの木にてお誕生日会&母の日&食事会が行われました。

いただきます！

はい！チーズ！

いただきま〜す

ピース！



5月23日(火)もみの木にボランティアの**もこもこ**が来られました。この日は、もみの木1階と2階の入居者様全員参加され、絵本の朗読に聞き入っていたり、みんなで歌を歌ったりと大変楽しめました。もこもこのみなさん、いつもありがとうございます♡



## リハビリ・お手伝い

もみの木では、歩行運動、体操、口腔体操、棒上げ等のリハビリを実施しています。リハビリと言っただけで、入居者様から(いや)(めんどくさい)等の声もありますが、おしゃべりをしながら楽しんで頂き、抵抗なく取り組めるようなものを提供しています。リハビリ以外にも、お手伝い(出来る事)を行って頂く事で、残存機能を最大限に引出し、その人がやりがいを持って行えるよう日々提供しています。(洗濯物たたみ、おしぼり作り、フキの皮むき、食器拭き等)みんなが出来る事やその人にしか出来ないお手伝い等もさまざま取り組んでいます。



**畑が始まりました**☀️ 今年も、立派な野菜を収穫する予定です♪入居者様も楽しみにしています。



## 感染症対策 in もみの木

感染対策の基本は・・・①[感染させない事]②[感染しても発症させない事]であり、病原体を[持ち込まない][持ち出さない][拡げない事]が重要です。普段から、私たち職員や入居者様が実践している手洗い、うがい、消毒、場合によってマスクを着用しますが、面会者される方に対しては、なかなか目の届かない部分があるかもしれません。職員一丸となって(手洗い、うがい、消毒の実施)・(マスクの着用)を促すことで感染予防に繋がります。これから暑くなる為、食中毒などにも気を付け、入居者様の体調を崩さぬように日々管理を行っています😊





## 診療案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科 午前①	8:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○
院長 鈴木 進	脳神経外科 午後①	16:00 ~ 18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科 午前②	8:00 ~ 13:00	×	×	×	○	×	×

※土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。

※受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。

◎診療時間 午前① 8:30 ~ 午前② 10:00 ~  
 午後① 16:30 ~

◎休診日 日曜・祝日・年末年始【12月30日(午後) ~ 1月3日】  
 ※脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



## 募集案内

### 介護福祉士 募集中

- \* 医師
- \* 看護師・准看護師
- \* 理学療法士
- \* 作業療法士
- \* 言語聴覚士
- \* 放射線技師
- \* 臨床検査技師
- \* 臨床工学技士・社会福祉士・介護支援専門員・保育士・ヘルパー

託児所完備！

\*印：奨学金制度あり  
 ※詳細は事務 村井まで



## 社会医療法人 孝仁会 <留萌地区>

- 留萌セントラルクリニック
- 通所リハビリステーション
- グループホーム もみの木
- グループホーム ノエル
- 居宅介護支援事業所 サンタ
- 訪問看護ステーション サンタ
- サンタ託児所



JR留萌駅から ..... 徒歩5分  
 中央バスターミナルから ... 徒歩2分