

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.04 夏号

take free

ご自由にお持ち帰りください



特集 自宅が医療の現場になる
在宅医療が求められる時代へ



自宅が医療の現場になる

在宅医療が求められる時代へ

病気で日常生活が困難になっても、住み慣れた自宅で療養を続けることができる在宅医療が注目を集めています。在宅支援クリニックすばるは、大分市東部地区を中心に、地域の患者さんが自宅で治療を受けられるよう訪問による診療を行っています。



病院が 自宅にやってくる

在宅医療とは、通院や入院が困難な患者さんの自宅や老人福祉施設に医師や看護師が訪問して行う医療のことです。リラクセスできる住み慣れた場所で治療を望まれる患者さんは多く、高齢者人口の増加に伴い、在宅医療の患者数はこの10年で約2.5倍に増加しています。

在宅医療の要となるのは、医師による訪問診療と往診です。訪問診療は、患者さんやご家族と相談して計画を立てた上で定期的に訪問する診療のこと。往診は、急変時などに患者さんの要請に応じ、24時間体制で行う診療のことです。医師が訪問することで、医療の現場が病院だけでなく、自宅へと広がったのです。

受診している患者さんには、認知症や身体機能の低下で通院が



地域全体で支え合う

現在、大分市には約90件の在宅療養支援クリニックがあり、患者さんを支えるため奔走していますが、在宅患者数は今後ますます増えることが予想されます。

患者さんがより安心して自宅で療養できるためには、他のクリニックとの協力体制が必要だと考え、私たちは連携の強化に乗り出しました。大分市にある「やまおか在宅クリニック」とタッグを組み、急な往診が重なるなどで担当の患者さんを迅速に診ることができないときに、互いに代理で往診を行えるようにしました。今年の4月より新たな協力体制がスタートしています。また、毎月合同カンファレンスを開催して、情報を共有しながら話し合いを重ねるなどお互いのスキルアップを目指しています。

これからの超高齢社会では、患者さんの自宅を病床、地域全体を一つの病院として考え、地域の医療機関や介護事業所が一体となって包括的なケアを提供することが、新しい医療のかたちです。

難しい方や、脳神経の疾患を抱える寝たきりの方が多数います。そのような患者さんでも、定期的な通院や急変時の入院とほとんど変わらない医療サービスを在宅で受けることが可能です。

平松さんの在宅医療の支援者たち

在宅医療は、訪問診療以外にも、さまざまなサービスを組み合わせることで成り立っています。平松さんは、訪問看護、訪問介護、訪問歯科診療、訪問リハビリ、デイケアなどを幅広く利用しています。



大分豊寿苑
居宅介護支援事業所
伊東 真治さん

ケアマネジャー

平松さんの要望を聴き、ケアプランを作成します。そのプランに基づいて各サービス担当者に依頼し、在宅医療のチームを作ります。医療と介護サービスが連携できるプランを目指します。



大分豊寿苑
訪問看護ステーション
若林 悦子さん

訪問看護

週に3回訪問し、定期的な体調管理や清潔な状態に保つために体を拭くなどの支援を行っています。また、姫野医師に定子さんの容体を報告し、処置の指示を受けるなど情報共有をしています。利用者が自宅で24時間安心して療養生活が送れる支援を心がけています。



大分豊寿苑
訪問リハビリ
是永 弘子さん

訪問リハビリ

言語聴覚士として週に1回訪問し、お口のストレッチや体操をします。天気のいい日には散歩に出かけることもあります。また、ご家族と口腔ケアや食事の状況について情報交換し、定子さんが少しでも食べたいと思うように食材や食事形態を工夫し、口から食べる支援をしています。



す。24時間365日いつでも電話連絡を受け付けています。「容体が悪くなったときは姫野先生にすぐに連絡すれば、どう対応すればよいか教えてもらえるし、それでも悪いときは電話一本で駆けつけてくれるので心強い」と正樹さん。

この1年間で診療や相談を通じて医師と患者さん一家の絆が深まったと、私たちも平松さんも感じています。患者さん、ご家族、医師が三人四脚で取り組むことが在宅医療を成功させるポイントです。



家族 平松 正樹さん

母・定子さんが入院してから毎日病院に通って介護をしていましたが、仕事との両立に苦戦していました。また、脚が弱ったお父さんをすでに自宅で介護していたこともあり、ご両親を2人一緒に自宅で介護したいと考えるようになりました。



患者 平松 定子さん

2014年8月に脳梗塞を発症して急性期病院に入院。1ヵ月後、回復期病院に転院しリハビリを始めましたが、病状が安定せず他病院に入退院を繰り返しました。2015年1月に大分豊寿苑に入所してから容体が落ち着き、退所後、在宅支援クリニックすばるの訪問診療を受け始めました。

在宅支援の現場

約1年間、在宅支援クリニックすばるの訪問診療を受けている平松さん一家の例をご紹介します。脳梗塞で入院していた平松定子さんの容体がよくない時期は、自宅での療養は難しいかと思われていました。しかし、状態が安定してからは簡単な意思表示ができるようになりました。定子さんと自宅で過ごしたいと考えていたご家族が、定子さんの気持ちを尊重しながら相談したところ、在宅復帰を望まれるようになりました。

息子の正樹さんは、家族も介護の知識や技術を身につける必要があると感じ、大分豊寿苑の入所中に、オムツ交換、ベッドから車いすへの移乗、服の着替えの仕方などを現場のスタッフから教わり、自宅で介護ができる準備を整えました。

そして、念願の自宅復帰が決まると、担当のケアマネジャーを通じて、在宅診療がスタート。毎回10〜30分の訪問で、血圧・脈拍数・体温の測定、正しい薬の飲み方の指導などを中心に行います。加えて、そのときの容体に応じて点滴や注射などを実施しています。



社会貢献で地域にリンク

大分岡病院では、地域の方々に医療や健康についての知識、認識を深めていただけるよう、さまざまな社会貢献活動に取り組んでいます。

定期開催の市民公開講座や講演会、病院の取り組みや医療の知識を学べる健康講座、未来の医療従事者の育成に力を入れた病院探検ツアーなど、“病を治す場所”だけでなく、“学びの場所”として健康寿命を延ばすためのさまざまな情報の提供を行っています。

大切な心臓を守る

心臓病と脳卒中は全世界で最も重大な死因で、毎年1、750万人の命が失われています。生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満）、メタボリック症候群、喫煙など、心臓病を引き起こすさまざまな危険因子があります。このような病気を持つご家族や大切な人が突然心臓発作を起こしてしまったら?! 予防や対処法を知っていれば助かる命があります。

9月に開催の『世界ハートの日 市民公開講座』では、心臓病を予防するための食事、運動、生活習慣などを紹介し、心臓病のほか、さまざまな病気の予防法を伝えています。1月に開催の『ハートアタック救命教室』では、専門医師による講

演を通して、心臓発作の注意点や予防法を学びます。その後、参加者全員がBLS（二次救命処置）とAED（自動体外除細動器）の実技を体験し、心臓発作の対処法を学んでいます。



AEDの音声に従い実際に使用。経験することで、急な対応も冷静に行えます。

自分のため、家族のため、人のために

平成26年から始めた『健康講座』では、公民館や企業から依頼を受け、医師や医療スタッフが直接地域に出向いて、病気の予防や治療、介護など、健康についての指導を行っています。健康経営を重視する企業が増加する昨今、依頼の件数も順調に伸びています。

また、病院の仕事や医療スタッフとのふれあいを通して、子どもが医療に興味を持ち、患者さんと思う心を育むきっかけになればと、春休みと夏休みを利用して『病院探検ツアー』を開催。手術体験とBLS

当院のミッション

医療機関の使命として医療・介護・保健・福祉と良好な連携を構築しながら、地域の方へ情報を提供し続けていきます。今後は、地域のクリニックや施設、地域支援事業を担う地域包括支援センターなどと共同して、さらなる連携の輪を地域へ広げたいと考えています。

医療機関の使命として医療・介護・保健・福祉と良好な連携を構築しながら、地域の方へ情報を提供し続けていきます。今後は、地域のクリニックや施設、地域支援事業を担う地域包括支援センターなどと共同して、さらなる連携の輪を地域へ広げたいと考えています。



平成27年度は22回開催し、参加者数は1,338名。



電気メスで切った鶏肉を縫合。丁寧に教えてくれるから難しいけど、おもしろい!

地域の方が受診しやすい健診を

がんの死亡者数が年間36万人に上る現代、「がん検診は必要だと思いますか？」というアンケートに80%近くの人が「必要だと思う」と答えています。しかし、実際のがん検診の受診率は50%に達していません。「時間がない」「費用がかかる」といった悩みや不安を受け、大分東部病院健診センターでは地域の皆さんが「受診しやすい」検診に取り組み始めました。

手軽なワンコイン検診

厚生労働省は平成29年までにがん検診受診率を50%以上にすることを目標に掲げていますが、大分県のがん検診受診率は40%以下にとどまっています。

これを受けて大分市は受診率アップを目指し、集団検診以外のがん検診にも補助を出すワンコイン検診（大分市施設検診）を始めました。保健所や各支所で交付される大分市健康手帳をお持ちの方は、がん検診を0～500円で受けられます。

当センターも政策に賛同し、4月からワンコイン検診を受けられる施設として加入しました。加入施設はまだ少なく、東部地区では当センターのみです。費用が安いことに加え、月曜から金曜まで検診を行っているため、公民館などの集団検診と

異なり、受診者さんの都合のよい

日時にごがん検診を受けられます。

開始してから、前立腺がん検診と乳がん検診の受診率がアップしています。前立腺がん検診は血液検査のみで時間がかからないので、当センターの企業検診を受けた方がオプシヨンとして追加することが多いです。

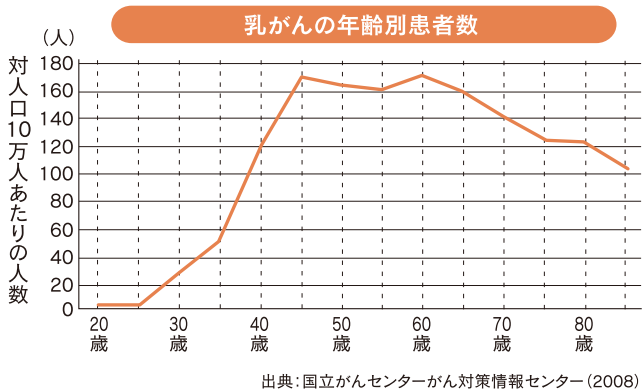
当健診センターで受けられるワンコイン検診

検診内容	検査内容	自己負担	対象年齢
胃がん検診	胃透視	500円	40歳以上
大腸がん検診	便潜血検査	0円	
肺がん検診 (結核検診)	胸部X線	0円	40歳以上 (65歳以上)
肺がん検診	喀痰検査	500円	50歳以上
前立腺がん検診	PSA(採血)	500円	
乳がん検診	マンモグラフィ	500円	年度30歳以上で 偶数年齢

※治療中の方などは受診できない場合がありますので、事前にお問い合わせ・ご予約をお願いします。

日曜日に乳がん検診を

乳がん検診を受けている女性は現在4割程度。受診率アップを目指して、当センターでは平成21年より10月の第3日曜日に乳がん検診を実施する「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」に参加をしています。「日曜なのでゆつくりとした気分を受けられた」「日曜に受診できる機会があつてありがたい」と平日は仕事や子育て、介護で受診ができない方にとっても好評です。また、マンモグラフィだけではなく乳腺エ



これからの健診センター

さまざまなニーズに対応して地域の皆さんが受診しやすい環境をつくるとともに、今まで健診を受けたことがなかった方が気軽に受診していただけるきっかけになれるような健診センターを目指していきます。健康のことでお悩みの方は気軽にお問い合わせください。



コーナーも行っており、20代の若い方にも人気です。完全予約制で1時間3～4人と人数制限を設けているため待ち時間が少なく、検査はすべて女性技師が対応することも喜ばれています。(最終ページの敬和会Topics参照)

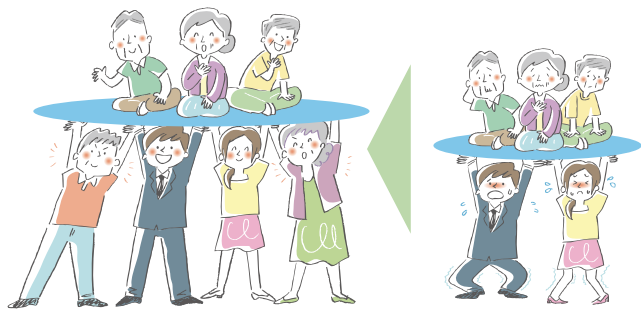
地域の介護力を上げる 「介護サポーター」

団塊の世代が75歳を迎え、後期高齢者人口が急増する2025年問題が差し迫った今、介護人材の確保が大きな課題となっています。今後ますます高まっていく介護ニーズに応えるため、大分豊寿苑では「介護サポーター事業」をスタートしました。

「介護サポーター」とは、これからますます増えていく介護ニーズを地域で支え合えるよう、年齢に関係なく元気な人ができることを行つて、介護の必要な高齢者を支える応援者のことです。

具体的には、有償ボランティアとして、利用者さんの話し相手になる、食事の用意をするなど、できる範囲の活動を介護の現場で行いながら、研修に参加して介護についての知識を深めていきます。さらに、認知症の人やその家族の相談役になる、介護サービスについての情報発信を行う、隣人として手助けをするなど、地域での活動へと広がっていくことを期待しています。

大分豊寿苑では、活動を始めただけですが、今後は、介護や高齢者の生活について理解を深めていただき、介護の担い手となるご家族や介護サービス事業者を支える力になれる人材・介護サポーターを育成していきます。そして、地域包括支援センターなどへ活動を広め、いつの日か介護サポーターが地域のリーダーとして、高齢者にやさしい地域づくりの担い手になるよう取り組んでいきます。



介護 サポーターに インタビュー！

介護サポーターに応募した
きっかけは？

母が以前、施設にお世話になっていたことがあり、恩返しできることがあればと考えていました。そんなときに友達から介護サポーターの話を聞き誘われたのがきっかけで、定年を迎え時間に余裕ができたこともあり、応募しました。

参加してみても印象は？

娘がデイサービスで働いていたことがあり大変だと聞いていたのですが、夕食の準備や片づけ、掃除などの仕事で、想像していたよりも楽に、無理なく活動できています。

1回3時間で、利用者の方のお話し相手や夕食の支度をしているうちにあつという間に終わってしまうこともあります。

おおざい憩いの苑はアットホームで皆さんよくしてくれるので、とても居心地がよいです。



介護サポーター

川野千賀子さん





タコの冷製パスタ トマトジュレ添え

とっておき
レシピ

敬和会管理栄養士の

暑い時期に
冷たく冷やした食材と、
口当たりの良い
ジュレを絡めて
召し上がってください。

【材料】4人分

1人分使用量 エネルギー384kcal／塩分1.63g

茹でタコ	200g	パスタ(細め)	280g	【トマトジュレ】	
マイタケ	1房	オリーブオイル	大さじ1	水	200cc
にんにく(みじん切り)	1片	(パスタ用)		★粉ゼラチン	小さじ1杯
オリーブオイル(炒め用)	大さじ1	しそ	4～5枚(好みで)	コンソメ(キューブ)	1個
塩 ひとつまみ	こしょう 適量			湯むきトマト	小1個

【作り方】

- 茹でタコ、マイタケは食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ香りが立つまで熱し、タコ、マイタケを炒め軽く塩・こしょうをして、あら熱をとる。
- 茹でたパスタに、オリーブオイルを振りかけ、千切りにしたしそを半分混ぜ、冷やしておく。
- 湯むきしたトマトを小さめの一口大に切る。★を容器に入れレンジにかけて溶かす。バットに切ったトマトを入れ★を流し、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- 器に1・2を盛り、残りのしそ、3のトマトジュレを添えてできあがり。



【トマトジュレ】調味料をゼラチンで固めてジュレ状にすることで水っぽくならず食材とよく絡ませることができます。トマトを使ったジュレはトマトの酸味でさっぱり食べられ、きらきら・ブルブルで見た目もおしゃれです。

【タコ・トマトの栄養】タコのタウリンは胆汁酸の合成を促進させ、コレステロールの排泄を促します。トマトのリコピンは抗酸化作用が有名ですが、この二つを組み合わせることで動脈硬化の予防が期待できます。



管理栄養士
長尾智子さん



フォーカス

VOL.4

あなたのことをもっと知りたい。敬和会で働く輝く人にインタビュー！



暮らしに 寄り添う 「ふれあい保健室」

大分豊寿苑 訪問看護ステーション
保健師

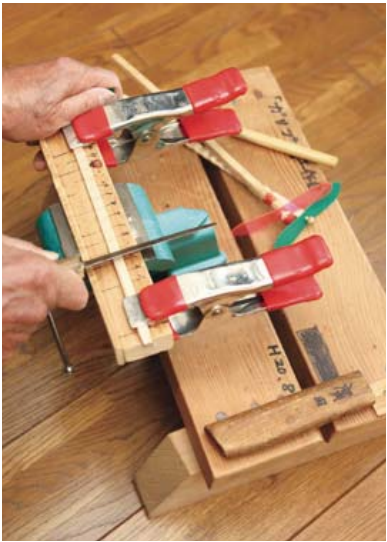
淵野万希子さん

大分豊寿苑訪問看護ステーションでは、医療や介護に関することや、暮らしの中でのちょっとした困りごとを看護師や保健師などの専門職が無償で相談を受ける「ふれあい保健室」を開いています。時には地域に向いて保健指導を行うこともあり、多数の参加をいただいています。

私は保健師として、ふれあい保健室で地域の方が抱える問題を一緒に考えています。「体調がすぐれない」「ひとり暮らしで不安」「認知症かもしれない」など、医療、介護、生活において多様で複雑な悩みが寄せられます。

ここを利用することで少しでも安心していただければと思い、地域の皆さんに寄り添った支援を目指しています。利用者さんにとって、いつでも相談ができ、情報を得られ、一人ではないと感じられるような場所にしたと思います。

気軽に相談できる保健室として、介護と医療の連携を図る活動をスタッフや地域の皆さんと一緒に取り組む、「ひとり暮らしでも、認知症があっても、がんになっても」、地域とのつながりを感じながら、その人が望む場所で暮らし続けられるお手伝いをしていきます。



凸凹部をこするとプロペラが回る
竹製おもちゃ「ガリガリプロペラ」を作成中!



技、舞子組の問い合わせ先
大在公民館(担当 嶺)
TEL097-592-0304
FAX097-592-4256

この街・この人

竹馬やコマ回しなど昔懐かしい遊びを地域の子供たちに教えている「技、舞子組(わざ、まいこぐみ)」という団体の会長にお話を伺いました。



大在地区
老人クラブ連合会 会長
廣田 稔さん(81歳)

大分市老人クラブ連合会副会長、大在地区政所老人クラブ政寿会会長を兼任。日々、県内外の仕事に奔走している。



— 技、舞子組について 教えてください。 —
平成13年に教育委員会から大在公民館を通して、大在地区で子どもたちと教育交流ができる団体はないかと問い合わせがあり、老人会が昔の遊びを教えようではないかと始めました。大在浜の古い呼び名である「舞子の浜」にちなんで、この名前にしました。数名で教え始めたメンバーも、今では50人程になりました。小学校や公民館で竹馬やコマ回し、竹トンボ、凧などを子どもたちと一緒に作り、遊び方を教えています。どれも子どもたちにとっては珍しい遊びで、5年生には藁で「縄なし」という今では珍しい作業を教えています。最初はコマを回せない子、上手に藁をなえない子も教えているうちにできるようになっていきます。「できたー」という喜ぶ顔を見ることが、子ども

— 活動を続ける上で大切にしていることは何ですか? —
ずっと長く続けることです。そのため私自身、健康には十分注意し、体力づくりでゴルフをしています。81歳のうちにスコア81以下で回るエイジシュートが目標です。スコアと一緒に健康寿命も伸ばしていきたいです。そしてもうひとつ、私たちのモットーである「地域の子どもは、地域で守り育てる」を大切にしています。「見守り隊」として子どもたちの登下校を笑顔で見守り、「技、舞子組」として子どもたちに昔の遊びを教え触れ合う…子どもたちの成長を見るのが楽しみです。地域の人たちにもこの思いが広がっていくことを期待しています。



ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!

内科
津田かおるクリニック
院長 津田 薫先生

私の一日は愛犬の世話から始まります。我が家には二匹の柴犬がいます。一匹は1999年2月15日生まれの17歳の柴次郎、もう一匹は2012年7月23日生まれのもうすぐ4歳になるcoco(雌)です。
柴次郎は高齢になり関節が拘縮気味で脚力が弱くなってきたので、何とか自分で歩けますが、ときどき介助が必要です。少しでも症状が緩和するように、かかりつけの獣医さんから勧められてヒアルロン酸・コンドロイチンを内服中です。白内障で視力も低下してきています。

一方のcocoはボール遊びが大好きなワンパク盛りのお茶目なワンコです。とてもいたずら好きで猫のような性格ですが、先住犬の柴次郎には気を遣っている様子です。
毎日慌ただしい日々を過ごしていますが、二匹と触れ合って遊んだり、世話をしていると一日の疲れが取れ、癒されます。二匹は家族の一員で、かけがえない存在です。今は一日でも元気に長生きできるように、できる範囲でお世話することが私の癒しの時間となっています。



柴次郎



coco

内科 津田かおるクリニック
〒870-0126 大分市横尾4131-1 TEL.097-524-3433
診療科目 内科
診療時間 月曜～水曜、金曜 9:00～12:30 14:00～18:00
木曜、土曜 9:00～13:00
休診日 日曜、祝日

はじめまして、佐伯保養院です！

7月1日より、県南唯一の精神科（180床）・佐伯保養院が敬和会に加わりました。理念「伴走」を念頭に置き、患者さんやご家族に寄り添い共に過ごしてきた50余年の伝統を継承しながら、新たな息吹を吹き込んでいきます。



「認知症カフェきちよくれ」参加者募集！

誰でも気軽に参加して交流できる、「認知症カフェきちよくれ」を開催！認知症患者のご家族の体験談、介護のプロが伝える認知症ケアなど、学んでみませんか？

【日時】

7月23日（土）・8月27日（土）・

9月24日（土） 午後1時～3時

【場所】別保公民館

社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院

検索

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131(代)
TEL.097-503-5033(コールセンター)
FAX.097-503-6606
<http://www.oka-hp.com>



大分東部病院

大分東部病院

検索

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000(代) FAX.097-503-5888
健診センター TEL.097-503-5918
<http://www.oitahobu-hp.net/>



介護老人保健施設 大分豊寿苑

大分豊寿苑

検索

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247
<http://www.hojuen.jp/>



在宅支援クリニック すばる

敬和会すばる

検索

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722
<http://www.zaitaku-subar.com/>



※事前予約が必要です。詳しい内容は直接お問い合わせください。

【お申し込み・お問い合わせ】

小規模多機能型居宅介護

陽だまりの郷みなはる（相良）

TEL 097-521-0110

ジャパン・

マンモグラフィ・サンデー！

乳がんは早期発見・早期治療すればほとんどが治るがんと言われています。平日の受診が難しい方はぜひこの日をご利用ください。

【日時】

10月16日（日）午前8時30分～正午

【料金】

マンモグラフィー 3780円（税込）

乳腺エコー 3024円（税込）

※完全予約制です。定員になり次第、締切とします。

第、締切とします。

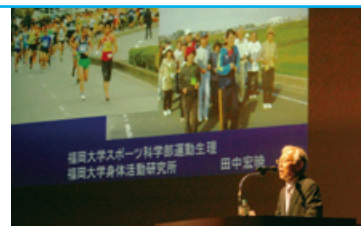
【お申し込み・お問い合わせ】

大分東部病院 健診センター

TEL 097-503-5918

世界ハートの日市民公開講座
「あなたの心臓

チームで守ります」



一日約10万回の収縮と拡張を繰り返す心臓、時に不規則な収縮を起こす危険性があります。脈の乱れる原因・治療について分かりやすく説明します。

【日時】9月22日（木）秋分の日

午後1時～4時

【内容】

●特別講演「身近な先進医療」

大分大学医学部附属病院

心臓血管外科教授宮本伸二先生

【お申し込み】不要

【お問い合わせ】大分岡病院

医療福祉支援部（岡田）

TEL 097-522-3131