

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.08 夏号

take free

ご自由にお持ち帰りください



特集

地域と共に築いていく

在宅介護の新たなカタチ



在宅介護の新たなカタチ

訪問・通い・宿泊をそれぞれ異なる事業所が提供する方法が従来の介護支援の形でしたが、同じ事業所が包括的に複数の支援を行う「小規模多機能型居宅介護」という新たな支援方法が今、注目されています。

さまざまなニーズに
応えるために

小規模多機能型居宅介護とは、利用者さんが可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者さんの希望に応じて、施設への通いや短期間の宿泊、訪問を組み合わせて利用できるサービスです。「朝はゆっくりしたいので昼から利用したい」「お風呂だけの利用がしたい」など、一人ひとりの思いやこれまでの生活スタイルに合わせた支援や時間の過ごし方が可能です。登録の定員数は29名で、利用料は1カ月単位の定額制です。通いで顔なじみになった職員が、宿泊や訪問でも対応するので、認知症など環境の変化に敏感な高齢者でも、その人に合ったペースで利用できます。

大分豊寿苑では、2014年に在宅総合ケアセンターを開設し、その1階に小規模多機能型居宅介護「陽だまりの郷みなはる」(以下、「陽だまり」という)をオープンしました。

利用者選択型のサービス

約1年前から、陽だまりのサービスを利用しながら、一人暮らしをするSさん(91歳)の事例をご紹介します。

Sさんは、陽だまりを利用する以前は、ホームヘルプサービスとデイサービスを利用していました。しかし、一人暮らしで、デイサービスの送迎時間までに準備が間に合わず休むことが多くなり、また、利用回数の決まったホームヘルプサービスでは生活の支援に不安を感じていました。そこで、担当のケアマネジャーと陽だまりのケアマネジャーが話し

合い、Sさんにご提案して、陽だまりを利用することになりました。

現在は、週2回の通いに加え、毎日4回の服薬支援や食事のための訪問、緊急時には宿泊の利用などのサービスを活用し、住み慣れた自宅で安心した生活ができるようになりました。また、通いの時間に間に合わないといった心配も、職員と一緒に通いの準備を行い、朝はゆっくりと過ごせるように昼前の送迎に変更することで解決しました。月2回の病院受診にも看護師が同行し、地域のかかりつけ医と連携を行っています。「不安が安心に変わった」とSさんは言います。



訪問



通い



宿泊



積極的に地域とつながっていく

大分豊寿苑では、地域との交流をよりスムーズに行うため、今年度より「地域交流委員会」を立ち上げました。地域交流委員会が取りまとめを行い、さまざまな地域行事への参加はもちろん、地域の公民館や長寿会で大分豊寿苑の職員が出張講座を行っています。多様性に富んだ介護サービスへの理解、認知症高齢者への対応などの講習を通して、高齢者を地域で支える環境づくりを担っていくことが、これからの大分豊寿苑の重要な役割です。

地域の方が集まる場所へ

地域に密着した支援として、2016年10月より、大分豊寿苑敷地内のパールハイツ1階に「認知症カフェ・カフェきちよくれ」を



出張講座の様子

地域・行政との強力タッグ

小規模多機能型居宅介護は「地域密着型サービス」として地域と連携を図っていく重要な役割があります。陽だまりは、地域と行政との連携、交流、情報交換の場として、2カ月に1回、地区の自治会長や地域包括支援センターの職員、利用者さんや家族な



どが参加する運営推進会議を開催しています。運営推進会議には、地域の要望や助言を取り入れ、ケアの質の向上を図るといった、外部の目によるモニターとしての機能があります。また、地域の方々に施設の情報をより多く知ってもらうとともに、地域住民が介護について抱えている問題を共有するよい機会になっています。地域、行政、陽だまりの三者が協力して、地域の高齢者を支える体制を構築していくことに力を入れています。



運営推進会議の様子

オープンしました。認知症の方とその家族、地域の方など、誰でも気軽に立ち寄り、交流できる場所です。コーヒーやお菓子(200円)を楽しみながら、日頃、なかなか相談できない介護についての悩みなど何でも相談できます。

毎月第2、第4土曜日の14時～16時で開店しており、認知症専門医など、さまざまな専門職を招いて講座も開催しています。今後も積極的に地域の方々との輪を広げていきます。



利用者さんと職員が笑顔で交流する「カフェきちよくれ」

高周波カテーテルアブレーション治療 本格始動

2017年4月、心血管センターの循環器内科に2名の専門医を迎え、不整脈のカテーテル治療がスタート。循環器内科、心臓血管外科、心臓リハビリが一つとなり、あらゆる循環器疾患に対応し、総合的な治療を提供できる環境が整いました。



循環器内科 医長
脇坂 収 医師

心房細動を識る

心臓は1日に約10万回収縮し、全身に血液を送っています。心臓は心臓内で発生した※電気興奮で一定のリズムをつくっていますが、心臓全体に伝播する電気の流れが乱れたものを不整脈といいます。

不整脈にはさまざまな種類がありますが、中でも最近注目を集めているのが、『心房細動』です。心房細動とは、乱

れた電気興奮により心房の収縮がなくなり、心拍リズムが乱れる疾患で、多くの場合、動悸の症状が出ますが、無症状のこともあります。

心房の収縮がなくなること、心臓内に血栓（血の塊）が発生し、大動脈を経由して脳に流れ、脳動脈が詰まると脳梗塞に至ることもあります。特に高血圧、糖尿病、心不全、脳梗塞の既往がある方や75歳以上の高齢の方は脳梗塞のリスクが高く、注意が必要です。

脈が速くないか、不規則でないか、脈をとる習慣をつけ、不整脈を見つけることも早期発見に役立ちます。脈の乱れを認めたら、すぐに主治医に相談してください。

※心臓がリズムカルに拍動するために、心筋が収縮するよう指令を出している電気信号



循環器内科 部長
大家 辰彦 医師

心房細動のカテーテル治療

不整脈の一つ『心房細動』の治療は従来、抗不整脈薬や脳梗塞を予防する抗凝固薬などの薬物治療を主としていましたが、現在では、『高周波カテーテルアブレーション』というカテーテル治療で心房細動を治すことが可能となりました。

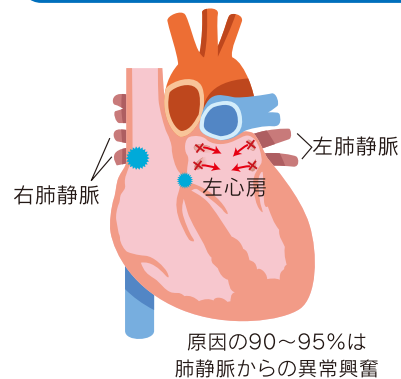
『高周波カテーテルアブレーション』は、足の付け根にある大腿静脈（太い血

管）から挿入したカテーテル（細い管）を心臓まで進めていき、不整脈の発生原因となる異常部位を調べます。異常部位を見つけたらカテーテルの先端から高周波通電を行い、その異常部位を焼灼することで、不整脈を治すという治療法です。

残念ながらすべての心房細動を治すことはできませんが、技術や機器の発展により治療できる範囲は拡大しており、2015年は日本全国で1年間に6万人以上の患者さんがその治療を受けました。

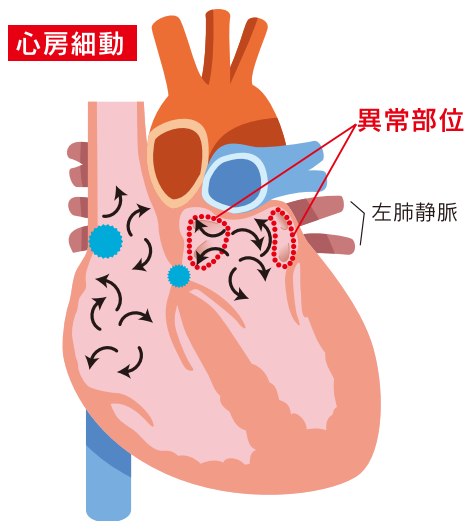
当院は2017年4月より、本格的に心房細動のカテーテル治療を始めました。この治療により一人でも多くの患者さんが安心して毎日を過ごせるように日々精進していきます。

心房細動のメカニズム



原因の90～95%は肺静脈からの異常興奮

心房がバランスを崩して細動に



異常部位を焼灼して治療

退院後も切れ目のないリハビリ

通所・訪問リハビリテーション、スタート

2017年4月1日、通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションの2つの事業所を立ち上げました。当院を退院した患者さんが入院中にできるようになったADL（日常生活動作）を維持し、在宅生活を安心・安全に過ごすことができる基盤づくりを行っています。

退院直後のリハビリの必要性

入院中にしっかりとリハビリを受けたので退院しても大丈夫と思っていたも、家に帰ると「思うように体が動かない」「家事が上手くできない」「家では何とか動けるが、外出や好きなことが思うようにできない」などの声が聞かれていました。病院と自宅の環境が異なるため、退院直後は思い通りにならず不安になります。そして、外出や買い物など積極的に動くことを避けてしまい、ベッド上での生活に戻ってしまう方もいます。そうした問題を受け、退

院直後の活動量が落ちやすい時期に短期集中的にリハビリを提供し、入院中にできるようになったADLを維持して住み慣れた環境に戻れるよう支援をするために通所・訪問リハビリテーション事業所を開設しました。



通所・訪問リハビリテーションのスタッフが笑顔で迎えます

目標を持ったリハビリを

患者さんやご家族は、入院時から通所リハビリテーションの様子を見ることがができます。そこで顔なじみの関係をつくることで、退院後に安心して利用することができます。通所リハビリテーションでは、ストレッチや歩行練習など筋力トレーニングや、利用者さんの目標に合わせた個別の指導をしています。「料理ができるようになりたい」「畑づくりを再開したい」「買い物に行きたい」といった目標に向かって、楽しみながらリハビリを行います。例えば、畑づくりをしたい利用者さんには柔らかい土の上を歩く練習や苗植えなどを行い、目標達成を目指します。

訪問リハビリテーションでは、実際の生活の場にスタッフが向き、自宅のトイレでの指導や入浴方法の指導、買い物や畑など家の外での動作の指導などを行い、自立支援を促します。利用者さんは「また買い物に行けるようになった。また、ご家族にも介護指導を行っています。」



自宅の畑で農作業リハビリ

地域へつなげ、見守る

目標達成後は、住み慣れた環境での地域サービスやサロン活動の参加などにつなげていきます。当院の通所・訪問リハビリテーションは修了となりますが、スタッフが担当ケアマネジャーさんに様子を伺ったり、電話や訪問をしたりして、利用者さんの生活状態の把握に努め、よりよい在宅生活が長く続けられるよう見守りながら支援をしていきます。

通所リハビリテーション 2〜3時間のスケジュール（一例）	8:50	お迎え
	9:20	病院到着・血圧測定
	9:40	ストレッチ
	10:00	個別指導（歩行練習など）
	10:40	自主的活動（畑づくりなど）
	11:10	整理体操
	11:30	帰宅準備
	11:45	送り

患者さんの生き方を 最大限に支援する

在宅支援クリニックすばるでは、在宅医療を始める前に時間をかけて患者さんやご家族と面談を行っています。入院中であれば入院先まで赴き、現在の病状やこれまでの生活習慣、在宅で療養生活を送ることに對する心配ごとや要望を聞いています。

在宅医療を導入するに当たった課題は、看取りも含めて、患者さんの希望をいかにくみ取るかです。必ず実現できると断言はできませんが、その思いに寄り添い、その人らしい生き方をサポートすることはできます。在宅においては治療優先ではなく、生活を優先することを希望する人もいるので、さまざまなケースに対応できるように支援しています。

「その人の価値観に敬意を払い、要望を理解し、患者・家族にとって適切かつ正確なチーム医療・医療連携（橋渡し）を行い、その人の命と生き方を最大限に支援する」。この言葉は当院の行動指針です。『生き方を最大限に支援する』、これこそ在宅医療において

私たちが最も重要としていることです。在宅医療に對する不安を希望に変えてお届けできるよう、行動指針の言葉を胸に、地域に貢献していきます。



一緒に記憶の旅へ出かける 『回想法』

近年、高齢化が進み2012年には462万人だった認知症高齢者数が、2025年には約700万人になると推計されています。認知症高齢者の抱える問題として、認知機能の低下だけでなく、混乱・焦燥感・抑うつ感や不安感といった精神症状の不安定さが挙げられます。こうした問題を改善するリハビリテーションの一つとして『回想法』という心理療法があります。

回想法は、過去の懐かしい思い出を語り、人と共有することで認知症予防・進行抑制の効果が期待できます。また、精神症状を安定させることにつながると言われています。

当院では、集団精神療法として回想法を導入しています。患者さんからは「この時間が楽しみ」「皆さんと話すのは楽しい」といった喜びの声とともに「今と違って昔は大変だった」「今の若い人たちは贅沢」など厳しいお言葉もいただきます。学ばせてもらうことも多々あります。スタッフにとっても、患者さんが過ごしてきた人生を知ること

で新たな発見があり、治療のみならずコミュニケーションツールの一つにもなっています。これからも患者さんと共に語り合うことで心地よい時間を一緒に過ごし、心穏やかに療養していただけるよう取り組んでいきます。

桜の木の下で思い出を語り合う表情は
柔らかく穏やかで、笑顔があふれます





1人分 エネルギー310kcal／塩分3.0g

【材料】4人分

キャベツ 小1/2玉	シーフードミックス	80g	水	400cc
ニンジン 1/2本	もやし	1袋	鶏がらスープの素	小さじ4
かまぼこ 1本	チャンポン麺	4玉	① オイスターソース	小さじ4
油 適量	コーン缶詰	適量	しょうゆ	小さじ4
豚肉 160g	絹さや	20g	豆乳(成分無調整のもの)	240cc

【作り方】

- 1 キャベツ、ニンジン、かまぼこを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ500Wの電子レンジに2分かける。
- 2 フライパンに油をひき、豚肉とシーフードミックスを炒める。
- 3 2のフライパンに1ともやしを加え、一緒に炒める。
- 4 ①を鍋で煮立たせ、最後に豆乳を入れて火を止める。
- 5 器にゆでたチャンポン麺を入れ、3とコーンとさつとゆでた絹さやをトッピングし、4をかけて完成。

敬和会管理栄養士の とっておき レシピ

冷房や冷たい食べ物によって、夏でも体や胃腸が冷えがちです。スープを飲むことで体が温まり、ミネラル補給もできるので熱中症の予防になります。



管理栄養士
吉良明代さん



【豆乳】豆乳に含まれる大豆由来のオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となります。善玉菌を増やし、免疫力を高めて腸壁を刺激し便秘をよくする効果があります。

【キャベツ】キャベツにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。汗と一緒に排出されてしまうビタミン・ミネラルの補給に適しています。



フォーカス

VOL.7

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！



大分岡病院
4病棟 介護福祉士

坂下 晴彦さん

一貫した介護ケアを

介護職に就いて14年。東京での訪問介護をはじめ、入浴車で家庭を回る入浴介護、デイサービス、施設介護など「介護」に関するさまざまな経験を積んできました。介護の必要な方は、入退院を繰り返すことが多く、病院と在宅介護の切れ目のないつながりや、退院後のADL(日常生活動作)の維持ができる一貫したケアの必要性を感じていました。どのような介護サポートをすれば、病院でも在宅や施設でも隔たりなく最良の介護ができるのかを学びたいと思い、まだ経験のない病院での介護職へ転職しま

した。
大分岡病院は急性期病院で、若い方から年配の方、さまざまな疾患を持つ患者さんや手術を受ける方も多く、個々の病状に合わせた介護を考え、食事や排泄など、日常生活のサポートを行っています。また、病院には他職種のスタッフとの連携があり、情報を共有しながら、患者さんのできる機能を引き出し、必要としている介護を行います。治療を終え、自宅や施設に戻られる患者さんやそのご家族に対して、退院後の介護や生活の不安や負担を少しでも軽減できるよう、目配り・気配り・心配りを大切にしていきます。



この街・この人

今年で創立97周年の大分東高等学校。
農業科の2科、園芸ビジネス科と園芸デザイン
科が地域活動に力を入れていることをご存知
ですか？



多田 崇一さん

三重町出身。大分県立大分
東高等学校農業科の農場主
任。高校教育研究会の農業
部会事務局長も務めている。



― 郊外活動を積極的に していると聞きました。

地域とのつながりは大切ですし、
地域の方に認めてもらえる学校で
ありたいと考えています。卒業生や
地域の方に声をかけて協力しても
らいながら、郊外活動に取り組ん
でいます。

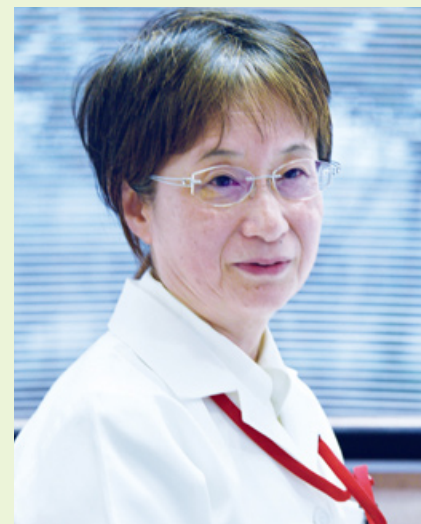
大分リハビリ
テーション病院と
も卒業生つながり
でご縁があり、庭を
お借りして花壇を
作ったり、野菜や花
の販売も職員さん
向けに行っていま
す。他にも、丹生小
学校の園芸クラブ



大分県立大分東高等学校
大分市大字屋山2009番地
TEL:097-592-1064

― **教え子に伝えたいことは？**
生徒には「高校3年間は早い。将
来の自分の姿を意識して学生生活
を送ろう」と伝えていきます。授業で
学ぶこと以外に地域との関わり
の大切さ、仕事を通しての責任感、時
間や約束を守ること、話をきちん
と聞くことなど、立派な社会人
になれるよう、在学中にいろいろ学ん
でほしいと思います。
また、卒業生は地元愛が強いと
感じます。私自身も大分が好き
なので、すごくうれしいです。生徒に
は地域のリーダー的存在になり、
大分の産業をリードできる人材に
育ってほしいと願っています。

ではフラワーアレンジメントや花壇
の手入れなどを教えています。生徒
にいろんな経験をさせたいという
目的もあります。今年は坂ノ市地
区の花壇の手入れや地域の公園の
整備、庭の手入れなど活動の場を
広げる予定です。



わかば台クリニック

院長 **山内 千代**先生



頼れる地域のドクターの意外な一面！

松 老い雲閑かなり

20年前に開業し、少し経ってか
らお寺での座禅を始めました。も
ともと運動が得意ではなく、じつ
と座っているだけでいい座禅は、性
格的に向いていたのだと思います。
大分市金池町にある万寿寺は、
鎌倉時代に大友氏が創建した臨済
宗の古刹です。古くは平安時代初
期に百合若大臣（ゆりわかだいじ
ん）という国主が、万寿姫の菩提を
弔うために蒋ヶ池（まこもがいけ）
の傍らに寺を造ったのが起源とい
われています。創建当初の万寿寺
は現在よりやや南の元町の辺りに
あったそうです。元町には今でも
蒋ヶ池や大友氏を祀った五輪塔、
百合若大臣塚（前方後円墳）など
が残っており、そのあたりを散策す

ると古い時代を身近に感じるこ
とができます。
私は万寿寺の近くで生まれ育
ち、小さい頃はよく近所の子とも
たちと、蒋ヶ池の近くに当時あつた
大きな池で遊んだものです。この
頃のご縁が現在の座禅につながっ
ているのかもしれない。
まだ暗い早朝の寺の門をくぐる
と、真冬でも開け放たれた本堂に
灯がともり、読経の音が朗々と境
内に流れています。座を組み、呼吸
を整え、誰とも話すこともない時
間。「松老い雲閑かなり」の境内を
目指して今日も寺に足を運んでい
ます。



わかば台クリニック

〒870-0274 大分市大字種具字西受748-2
TEL.097-528-1811

診療科目 精神科、神経内科、内科、
認知症デイケア

診療時間（予約制）

月曜～金曜
9:00～12:00 13:00～16:00

土曜
9:00～12:00 13:00～15:00

休診日 日曜、祝日

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



大分
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院 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
敬和会健診センター TEL.097-503-5918



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



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



佐伯保養院

佐伯保養院 検索

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063

敬和会 Topics

日本ヘルスケアダイバーシティ学会 設立記念講演会を開催！

「ヘルスケアダイバーシティの課題と展望」～女性活躍推進と働き方改革～をテーマに記念講演会を開催します。ぜひご参加ください。

【日時】7月23日(日) 開場 午前8時30分／講演会 午前9時～午後4時

【場所】別府国際コンベンションセンター ビーコンプラザ

【会長講演】ヘルスケアダイバーシティの契機と期待すること

社会医療法人敬和会 理事長 岡 敬二

※会長講演の他、4題の講演に加え、シンポジウム「女性活躍推進・働き方改革」

【申し込み・問い合わせ】

事務局 社会医療法人敬和会

☎097-522-3131(栗秋・小副川・武石)

	参加費	年会費
個人会員	5,000円	5,000円
法人・団体会員	5,000円	30,000円
非会員	7,000円	
学生	2,000円	

おおいたオーラルリハビリテーション研究会 1周年記念講演会

「口のリハビリテーションとナースングバイオメカニクス生活支援の実際」をテーマに講演会を開催します。摂食嚥下や口腔領域に関わっている専門職の方は、ぜひご参加ください。

【日時】9月23日(土・祝)

午後1時～4時30分

【場所】大分県消費生活・

男女共同参画プラザ アイネス

【講師】紙屋克子先生(筑波大学名誉教授)

黒岩恭子先生(村田歯科医院院長)

【参加費】3,000円(学生1,000円)

【申し込み締め切り】8月31日(木)

【問い合わせ】おおいたオーラル

リハビリテーション研究会事務局

大分豊寿苑 ☎070-5266-4725(小野)

大分リハビリテーション病院

☎070-5438-9036(衛藤)

E-mail oraloita@gmail.com

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー～日曜日に乳がん検診を！～

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22日(日) 午前8時30分～正午

【料金】マンモグラフィー 3,800円(税込) 乳腺エコー 3,200円(税込)

※完全予約制です。定員になり次第、締切とします。

【申し込み・問い合わせ】敬和会健診センター ☎097-503-5918