

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.11 春号

take free

ご自由にお持ち帰りください



特集

地域との新たな出会い
3つの新プロジェクト



地域との新たな出会い

3つの新プロジェクト



地域リハビリテーションという言葉をご存じでしょうか。急性期のリハビリや回復期のリハビリといったものではなく、障がいのある子どもや成人・高齢者とそのご家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、地域と医療機関がリハビリテーションの立場から協力して行う活動のすべてを言います。当院の目標がこの地域リハビリテーションであり、その活動の一環として「患者家族会プロジェクト」、「大分リハマルシェプロジェクト」、「産業リハビリテーションプロジェクト」を2017年から始めています。回復期の入院治療に限らず、当院を退院されてからもサポートを続け、地域とのつながりを保ちながら、新たな出会いの環を広げていきたいと考えています。

①患者家族会プロジェクト

～思いの共有ができる場所～

入院中や退院後の患者さんご家族を対象にした『患者・家族会』を結成しました。障がいを持つ方やそのご家族は、介護を行う中で多くの悩みや不安を抱えています。誰かに悩みを聞いて欲しい、気になることがあるが誰に相談すればいいか分からないなど、悩みをお互いに分かち合い、支え合うことで、それぞれのご家族のQOL（生活の質）が向上することを目的としています。

例えば、口腔ケアを行うことで口からの食事ができるようになります。



患者・家族会の様子

おむつの種類や機能性の違い、排せつのお世話の仕方を知ることなどで介護が楽になることもあります。また、認知症の家族への接し方を学ぶことで、家族に笑顔が増えるかもしれません。困っている方々の悩みの相談窓口となり、実演を交えて講義を行い、学んでいただけのプロジェクトです。

『患者・家族会』皆さんの悩みを解消し、安心して生活が送れるように、寄り添いながらサポートを続けます。



作業療法士
安部 美咲

②大分リハマルシェプロジェクト

～より身近な病院へ～

地域の方にとって病院がもっと身近な存在となるように、大分リハビリテーション病院の「大分リハ」と市場を意味する「マルシェ」を組み合わせた「大分リハマルシェ」プロジェクトを立ち上げました。多くの人が集まって食料品や日用雑貨などを販売する市場と、専門的なリハビリの指導を組み合わせ



業務終了後に1時間行っている運動の様子



理学療法士
河野 銀次

現在、当院の管理職5名と希望者を対象に、週3回、業務終了後の1時間で運動と生活習慣の改善指導を行っています。このデータを解析して、敬和会健診センターに寄せられたアンケートと合わせ、準備が整い次第、労働者の健康と体力の増進を目的とした健康経営に取り組む企業に、ご提案や出張講座などを行っていきたいと考えています。

なく、”毎日元気に働けるカラダづくり”を支援するチームを作りました。専門知識を持つリハビリスタッフが、労働者の身体の痛みの原因や筋肉の状態などを調べることから始めます。その結果から、個々に合った運動プログラムを作成し、アドバイスをを行うことで、健康な体づくりへと発展させていきます。病気やけがを未然に防ぐことができれば、労働者個々人の仕事のパフォーマンスの向上につながります。また、腰痛や肩こりなどの慢性的な身体の不調を改善することで、企業の労働生産性の向上にも役立つと考えています。

つながっています。自分の身体の状態を知ること、これらの病気や事故を防ぐことが可能です。

これに注目し、当院では、産業医、保健師、リハビリスタッフが、地域で働く人の健康に関する問題を解決し、ストレスや心身不調を感じること

産業リハビリテーションとは、労働者の健康増進や病気の予防を支援するリハビリテーションのことです。一般的に、肩こりや腰痛が慢性化してつらい、運動したくてもジムに通う時間がないなどの悩みを持つ労働者は多く、運動

やヨガ、筋トレなどが職場で簡単にできればと望む声が聞かれます。

長時間同じ体勢で仕事を続けたり、重い物を運んだり、細かい作業で身体の緊張状態が続くなど、毎日の仕事は肩こりや腰痛、けがなどの身体の不調

③産業リハビリテーションプロジェクト 「地域・働く人の健康づくりを支援」

当院のリハビリスタッフは体力測定を行い、その結果から身体のだの機能が衰えているのか、それを改善するためにどのような運動をすればよいか、専門的な視点からアドバイスを行いました。5メートルの歩行スピードや歩数、
※TUG(3m timed up-and-go)テスト、片足立ち、握力、反復横とびなど、体力測定の実験データの結果を基に、



看護部長
後藤 美貴代

※TUG…歩行能力や動的バランス、敏捷性（びんしょうせい）などを総合的に判断するテストで、椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定する。

リハビリスタッフが日常生活での注意点や改善するための運動方法などを一人ひとりに指導しました。

今後は、参加いただいた地域の方のデータを管理し、体力の維持や向上、健康寿命を延ばすために役立てたいと思います。たくさん笑顔が集まるマルシェを目指し、病院の認知度を高め、地域に於いてはならない病院へと成長していけるように努めます。

地域特産の野菜や果物、パン、手作りジャムやジュースなどが販売され、ほぼ完売となりました。



て、地域の皆さまの健康づくりに貢献するイベントです。

2017年10月に開催した第1回大分リハマルシェでは、大分東高校の学生による花の販売や、お店を営む地域の方にご協力をいただき、新鮮野菜や果物、パンなどの販売を行いました。病院がいつもと違った様子で、にぎやかな笑い声があふれるイベントになりました。

安心安全な入院を支援する

医師から「入院が必要です」と告げられたとき、まず何を思い浮かべますか？
 入院が決定した時点から患者さんやご家族は不安でいっぱいになります。
 大分岡病院では、2016年4月から、患者さんが安心して入院できるように、入院支援の体制を整えました。

安心して入院に望める 環境づくり

患者さんやご家族は入院が決まった瞬間、治療の内容や痛みの度合い、準備する物、入院期間、費用など、さまざまな疑問が浮かび、不安でいっぱいになります。

入院支援とは、患者さんが安心して入院できるように、専任の看護師が入院前の疑問や不安を取り除き、入院準備の支援を行うことです。

大分岡病院では、入院が決まった患者さんに対して、外来診察が終了した後の会計の待ち時間を利用して、入院支援の専任看護師が説明を行っています。診療計画表や入院に必要な書類の説明、患者さんの基本的な情報（治療する病気や過去の病気とその経過、服用

中の薬の情報やアレルギー情報、生活状況など）の聴き取りをします。また、入院に対する要望や希望する病室を伺い、安心して入院できる環境を整えています。



関わるすべての職種で 情報を共有する

患者さんやご家族から得た情報は、入院までに記録を行い、患者さんのデータを作成します。入院当日から対応できるように、アレルギーや治療に影響するような情報は医師や薬剤師に、食事に関する要望は管理栄養士へ事前に伝達を行います。また、退院後に在宅医療や介護の支援が必要だと予測される場合は、医療ソーシャルワーカーに情報を提供し、入院時から退院に向けた支援を行います。

入院前日には病棟コンシェルジュが、患者さんへ電話連絡をして、入院の日の再確認や希望する病室の再確認と調整を行い、入院当日に患者さんを迎えます。

大分岡病院では、医師や看護師、関係するスタッフが随時カンファレンスを行いながら、入院する患者さんが安心して治療に専念できるように努めています。今後も患者さんの治療ならびに病院に対する要望を伺い、入院を支援する関係スタッフ全員が情報を共有することで、より安全で納得していただける治療、質の高い医療サービスを提供してまいります。



別保あんしんサポートセンター

大分市皆春1662番地の1(別保校区) TEL.097-521-0110(代)

開館日 月、火、木、金曜日 開館時間 11:00~15:00



イベント紹介

●カフェきちよくれ

第2土曜日、第4土曜日
14:00~16:00

参加費
200円

●手芸教室

第1木曜日、第3木曜日
13:00~15:00

参加費
500円

●料理教室

第3金曜日
10:30~13:00

参加費
500円

多目的交流スペースでは、排せつに関するだけでなく、認知症に関する相談や情報共有ができる認知症カフェ「カフェきちよくれ」や、管理栄養士が指導を行う料理教室、趣味の幅を広げる手芸教室を定期的に開催しています。地域で暮らす皆さんがよりよい生活を送れるように、健康と安心をサポートしていきます。

※おむつフィッター 排せつの困りごとに対して、おむつを含む排せつ用具、医療や住環境、食事など幅広い視点からアドバイスできる資格を持ったスペシャリスト



別保あんしんサポートセンターは、排せつ用具や福祉用具などの展示コーナーと、多目的交流スペースを併設しています。展示コーナーには、排せつや排せつ用具などに関わる適切な情報を提供する情報館「ミニむつき庵ほほえみ」を開設し、排せつ用具や福祉用具を常設しています。排せつに関する悩みは多く、「おむつを使うほどではないけれど、トイレが心配」「おむつを使っているけれど、服が汚れる」「歩きにくい」「おむつは何を使ったらいいのか、何が違うのか」などの相談を、排せつケアのスペシャリスト※おむつフィッターが話を伺い、適切なアドバイスを行っています。排せつで悩んでいることがあれば、お気軽に「おむつフィッター」にご相談ください。

誰でも気軽に利用できる地域の多目的交流スペースを作りたい！そんな思いから、2017年11月に別保あんしんサポートセンターを開設しました。地域で暮らす方々が気軽に立ち寄って、会話をしたり、健康や介護について学んだり相談できる場所を目指しています。

ようこそ！
別保あんしんサポートセンターへ

新しい知識との出会い「寺子屋すばる塾」

※2025年問題を目前に当クリニックでは、地域の介護施設で働く方を対象に、医療的知識の向上を目的とした研修会「寺子屋すばる塾」を2017年7月から開始しています。

超高齢化が進む中、自宅での介護が難しく、有料老人ホームなどの介護施設で在宅医療を希望する方が増えています。これからの介護施設は、患者さんの状態を観察する視点を、医療の現場と同等レベルにまで上げてケアすることが必要だと言われています。

実際の介護の現場では、複数の疾患を抱え、呼吸器などの医療機器を使用し、透析治療を行っているなど、医療依存度の高い利用者さんが多いのが現状です。このような状況で、介護職の方が患者さんの状態や身体の変化など、気づきのポイントを身に付けておけば、介護施設においても質の高いケアの提供が可能となります。さらに、医療的な処置が必要な場合に、正確な情報を医療側に提供することでスムーズな橋渡しが可能です。

観察ポイントの例を挙げてみましょう。腹痛の症状ひとつにしても、さまざまなポイントがあります。痛みの部位、

強さ、いつから症状があるのか、お腹の張りや熱、嘔吐や下痢をしていないかなどのポイントを押さえておくことで、医療機関でのすばりい処置が可能となります。

私たちは、在宅や介護施設での医療を受ける利用者さんが、住み慣れた地域で安心してケアを受けていただけることを望んでいます。これからも介護職が医療的知識を学べる場所を提供し、介護ケアの質の向上のサポートに取り組んでまいります。

※2025年問題 約800万人いるとされる団塊の世代が後期高齢（75歳以上）になり、超高齢化社会へ突入する問題。

症状別観察ポイント

吐き気・嘔吐がある時

- バイタルサイン(脈拍・呼吸・体温・血圧など)の確認
- 状況把握…食べた物に問題がないか
- 発熱や風邪症状(咳、痰など)を伴わないか
- 嘔吐の回数、吐物の色や臭い
 - ・血液が混じっていないか
 - ・黄色い時…胆汁が逆流している可能性
 - ・便のような臭いがしないか
- 下痢や激しい腹痛、腹部の張りや膨らみの有無
- 意識の状態はどうか

過去との出会い グループ回想法

老年学の父と言われる米国の精神科医師ロバート・バトラーによって提唱された、回想法。昔の懐かしい思い出を語り、誰かに話したりすることで脳が刺激され、当時の記憶がよみがえり感情が活性化されることから、高齢者のうつ病治療や認知症の進行の予防などに使われています。

今回、Aさんの事例から回想法の効果を探っていきます。Aさん(70代)が、躁うつ病を発症したのは53歳のとき。賑やかな場所を好み、友人も多く、周囲から慕われていましたが、発病後は暴言や暴力が目立つようになり、孤立していきました。そんなAさんですが、昔話をするときは穏やかな表情で、楽しそうに話します。そこで回想法への参加を勧めてみました。最初は嫌々ながらの参加でしたが、家族の話になると表情が和らぎ、笑顔になりました。特に夫との出会いは幸せだったようで、「お父さんが結婚しようと言ったから『うん』と答えた。でも結婚式はしてないのよ」と照れながら話してくれました。回想法では人生を



七輪、火吹き竹、手洗い器、洗たく板など回想法で使用している昭和の懐かしい道具に会話が弾む

振り返り、再認識することで、今の自分を認め、受け入れやすくなると言われています。日常生活ではまだ暴言や暴力があるものの、表情は以前より明るくなり、前向きな発言をするようになりました。回想法中は、他の参加者の発言を助け、話題を膨らませる存在となっています。同年代の同じ社会的背景と生活環境で生きてきた人たちは、共通の話題が多く、楽しく仲間と過ごすことで心の安定が図れ、話を聞いてもらえるという満足感や充実感が得られます。現在も回想法に参加中のAさん。さまざまな過去の自分と出会い、向き合い、仲間とともに楽しい時間を過ごしています。



ミートソース(1人分) エネルギー246kcal/塩分1.7g

【材料】4人分

合い挽きミンチ 300g	小麦粉 大さじ1	ケチャップ 大さじ2
玉ねぎ 1.5玉	ホールトマト(カット) 1缶	ウスターソース 大さじ2
④ 人参 1/2本	水 150ml	ナツメグ 少々
にんにく 2片	コンソメ 1個	砂糖 小さじ1
生シイタケ 4枚	オリーブオイル 大さじ1/2	塩・こしょう 少々

【作り方】

- 1 合い挽きミンチ以外の④の材料を全てみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、合い挽きミンチを炒める。ミンチの色が変わったら1を入れて炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ってきたら⑤を入れて焦げ付かないように混ぜながら、15分ほど煮る。好きな濃度まで煮詰めたら塩コショウ少々で味を調える。

メインメニュー

*ミートソーススパゲティ

- 1 茹でたパスタにオリーブオイルをからめる。
- 2 千切りにした大葉(お好みの量)を1に混ぜ込み、ミートソースをかけてできあがり。

アレンジメニュー

*カレー風味コロッケ(4人分)

- 1 ジャがいもを3個準備し、茹でて皮をむきつぶす。
- 2 残ったミートソース大さじ3杯にカレー粉を小さじ2杯(好みで加減OK)を混ぜ、1と混ぜる。
- 3 2を成型し小麦粉・溶き卵・パン粉の順にまぶし、180℃の油でカラリと揚げろ。

敬和会管理栄養士の とっておき レシピ ミートソース

作り置きすると
便利なミートソース。
次の日は、コロッケに
使用しました。
ミートソースを多めに作って
料理のアレンジを
広げましょう!

管理栄養士
長尾智子さん



フォーカス

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!



大分豊寿苑
事務員 唐莉さん

この出会いを大事にし、感謝
を忘れず、これからも全力
投球で頑張っていきます。

中学時代から日本のことを知る機会が多く、いつの頃からか「日本の架け橋になりたい」と思うようになりました。その思いがさらに高まり、日本に留学することが決まりました。日本文理大学の日本語学校でまずは語学勉強を行い、その後大学へ進学しました。卒業後は、国際物流系のIT企業に就職しましたが、福岡や関東を行ったり来たりとの通勤を繰り返して、大分に落ち着いたのは2011年頃でした。

者さんと接する機会が多く、緊張しながらも笑顔で迎ええられるように心がけています。受付の横の小さな売店の商品の仕入れも私の仕事です。利用者さんの要望を聞き、季節ごとに商品の入れ替えを行っています。「新商品入っている?」「このお菓子、美味しかったよ」と声をかけていただくと、とてもうれしく思います。

縁ありて花ひらき、
恩ありて実を結ぶ



2018年2月12日、40m道路の愛称で呼ばれている臨海産業道路近くの三佐にあった「大分東警察署」が、国道197号線とJR鶴崎駅に近い鶴崎に移転。スタイリッシュな建物に変わり、新たに業務を開始しました。



— 今後の活動について、また地域へどのように貢献していきたいですか。 —
大分東警察署は大分市東部の鶴崎、横尾、大在、坂ノ市、佐賀関地区を管轄しています。管内の特徴としては、県下最大の工業地帯を沿岸部に有していることが挙げられます。2018年2月に新庁舎に移

— 三佐から鶴崎に移転した経緯を教えてください。 —
大分東警察署の旧庁舎は、築後約46年が経過し、老朽化・狭隘化（狭くゆとりがない）が著しく、耐震強度が不足していることや、巨大地震等の大規模災害による倒壊の危険性が高いこと、立地的に海に近いことなどから移転が喫緊の課題となっていました。このような理由から、現在の場所へ移転が決まりました。JR鶴崎駅から近く、利便性が向上し、公共交通機関や自転車などを利用して通勤する署員も増え、環境への配慮や健康増進につながっています。



大分東警察署
〒870-0106 大分市大字鶴崎2200番地の8
TEL:097-527-2131

ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面！



**猿渡整形外科
スポーツリハビリクリニック**

院長 **猿渡 知行** 先生



て発見することも多く、春になると鶯が鳴き始める時期ですが、鶯も最初は鳴き方が下手なことを知りました。冬は薪を割って暖炉に火を焚く、ゆらゆらした火を眺めながら癒されています。友人が遊びにくれば夜は暖炉で焼き芋を焼き、その炭火を使って肉を焼きます。外国人の友人が数人、毎週のように遠慮なくリピートして訪れるので、彼らを唸らせるべく肉の焼き方を色々工夫して楽しんでいきます。夜は星空の距離が異様に近く感じられ、星がたくさん見えるので、みんなで望遠鏡で観てみようという話になっており、またひとつ趣味が増えそうです。

**猿渡整形外科
スポーツリハビリクリニック**

〒870-0265 大分市竹下2丁目126番地
トキハアムス大在店南側コスモスとなり
TEL.097-593-0008 FAX.097-593-0058
診療科目 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科
診療時間
月・火・水・金曜日 9:00～12:30、14:00～18:30
木・土曜日 9:00～13:00
休診日 木曜・土曜午後、日曜、祝日

大自然で癒しの時間を楽しむ

社会医療法人敬和会



大分岡病院

〒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

〒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

〒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

〒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

〒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

第3土曜日に人間ドック・健康診断を実施！

2018年4月から毎月第3土曜日(午前)に、人間ドック・健康診断を開始しました。平日に受診が難しい方は、ぜひご利用ください。予約枠に限りがありますので、受診希望日の一週間前までにご予約をお願いします。また、ご利用いただけないコースや検査項目もありますので、お問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~17:00	●	●	●	●	●	—	—

※実施できない検査

大腸内視鏡、頭部MRI、頸動脈・甲状腺・心エコー 等

【問い合わせ・予約】敬和会健診センター ☎097-503-5918

参加無料 小学生対象 夏休みだ！病院探検ツアーin大分岡病院

病院ってどんなところ？どんなお仕事をしているの？そんな子どもたちの疑問に医師や看護師、病院で働く医療スタッフが答えします。医療のお仕事を体験してみませんか。

【日 時】7月21日(土) 午前9時～午後12時30分

【場 所】大分岡病院 地域医療研修センター

【対 象】小学4年生～6年生

【定 員】先着10名 ※事前申し込みが必要

【申し込み・問い合わせ】戦略広報室(合澤・岡田)

☎097-522-3131(代)〈平日午前8時30分～午後5時〉



第2回日本ヘルスケアダイバーシティ学会を開催！

2017年にスタートした「(一社)日本ヘルスケアダイバーシティ学会」の第2回の開催が決定いたしました。今回のテーマは『医療・看護・介護の働き方改革』です。ぜひご参加ください。

【日 時】7月29日(日) 午前9時30分～午後4時

【場 所】J:COM ホルトホール大分

【会長講演】「ヘルスケアダイバーシティの課題と展望」

社会医療法人敬和会 統括院長 森 照明

※厚生労働省 医政局地域医療計画課長 佐々木 健氏の講演の他、シンポジウム「働き方改革の課題と対策」(6会場)など

【申し込み・問い合わせ】事務局 社会医療法人敬和会(栗秋・小副川・武石) ☎097-522-3131(代)

	参加費	年会費
施設会員	5,000円	30,000円
個人会員	5,000円	5,000円
非会員	7,000円	
学生	2,000円	

