

# Shouhu しょうふう 松風

2017. 春号  
(No.222) 万成病院院外広報誌

## CONTENTS もくじ

- p2. 万成病院認知症プロジェクト  
—認知症対応力アップで地域とつながる—
- p3. 健康レシピ
- p4. Let's Rehabilitation  
歯科
- p5. ねっとわーく  
「岡山リハビリテーションホーム」
- p6. ねっとわーく  
「ひまわり」
- p7. ねっとわーく  
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・カドタ」
- p8. インフォメーション

## 【理 念】

私達は、地域の皆さまの保健、医療、福祉の向上に貢献します。  
私達は患者さまに公正な医療を提供します。  
私達は患者さまに説明し、同意による医療を行ないます。  
私達は患者さまのプライバシーを尊重します。  
私達はより良い医療のために職員の教育、研修の充実、環境の向上に努めます。

## 【基本方針】

教育研修の充実、地域との連携を強化し、  
患者さまが安全で安心できる温かい医療サービスを提供します。



平成29年度新人研修

# 万成病院認知症プロジェクト —認知症対応力アップで地域とつながる—

「いらっしゃいませ、お飲み物は何にしましょうか？」土曜日の午後、谷万成公会堂に、地域の方々が訪れ、出迎えた医師や、看護師などが気さくに声をかけている。2015年11月から当院が開催している、地域交流カフェの光景です。

我が国は、現在、経験したことがない高齢化社会を迎えています。皆様もご存じのように2025年には団塊の世代が後期高齢者となり、認知症の人の急増も予測され、様々な課題が指摘されています。当院では、2015年から認知症への取り組み強化として『認知症プロジェクト』を立ち上げ、様々な職種が共同し、院内、院外での活動を行っています。今回は、当院における認知症プロジェクトについてお伝えします。

認知症プロジェクトでは、『認知症対応力アップで地域とつながる』をキーワードに

- 1；院内認知症対応力向上研修；院内スタッフに対して精神科医師

による認知症概論・各論、倫理的問題、事例検討などを通して認知症への対応力向上を目的に毎月院内研修を実施しています。

- 2；一般向け認知症予防・認知症講座：地域公開セミナー「認知症サポーター養成講座」の開催やふれあいセンター主催の家庭介護講座の講師を担当し一般の方への啓蒙に協力しています。

- 3；保健・医療・福祉、介護など関連機関との連携、地域への広報活動：北区北地域包括支援センターや御津医師会(津高・一宮ネットコア会議)などと連携し、地域での連携強化に努めています。

- 4；地域とのつながり：『地域交流カフェこだま』を4つの柱として取り組んでいます。

『地域交流カフェこだま』

病院には医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士など様々な専門職がいるのに病気にならないと関わることがほとんどないのが現状です。

認知症プロジェクトでは地域へ出て住民の声を聴いてみよう！を合言葉にしています。

1. 専門職とのゆるやかな出会いの場の提供

- 1) まずは顔見知りになろう！

物忘れがあり、ちょっと心配、認知症かもしれない、という時期の人にとって、病院を受診することをためらいがちになる傾向があります。家族も、受診させることに労力をつかうことが多くあります。

暮らしの場を変えず、認知症になってからの相談、受診ではなく、日常の中で地域住民と、医療・介護の専門職が顔見知りとなり、関係が築けるような体制作りを目指しています。

2. 健康管理としての認知症への意識を高める。

- 2) 個々人の健康管理について相談できる関係になれたらいいなあ？

これまで地域住民が主体となって実践している活動(公民館活動、老人会)と連携し、認知症に特化した取り組みではなく、認知症もほかの慢性疾患と同様に、



予防と早期発見が大切であるという意識を住民一人一人が持てるような場の提供を行います。

社士などが運営スタッフとして参加し、専門職によるミニ講座や健康チェック、健康体操など

を行い、身心の健康に対して気軽に相談できる関係づくりを目指しています。

3. 地域ニーズを引き出し、住民で必要な資源をつくりだす一歩

3) 地域ニーズを引出し、住民で必要な資源を作り出す一歩として・・・何かできないだろうか？「すべての住民が地域包括ケアシステムにかかわって、相互に支えあう(互助)こと」が求められる時代でもあるため、その基盤づくりの一助となれるような活動をすすめます。

以上のことを目標に『地域交流カフェこだま』を月1回地域の公会堂で行っています。

精神科医師、看護師、作業療法士、管理栄養士、精神保健福

平成28年度の活動から  
**地域交流カフェ こだま**  
「誰もがいつまでも安心して暮らせる地域づくりをめざして」

5月 **健康チェック**  
血圧・血管年齢・骨密度等  
専門職による無料相談

10月 **「気をつけたい体の病気」**  
講師 大橋内科医院  
大橋 基院長

1月 **「いつまでも口から食べて元気でしょう」**  
講師 万成病院歯科  
藤原 ゆみ 歯科衛生士

会場：谷万成公会堂  
主催：万成病院 共催：谷万成町内会  
おいしいお茶とお菓子をご用意しています。(お茶代 100円)  
専門職による無料相談もあります。

【お申込み・お問い合わせ先】  
地域交流カフェ 電：086-252-2261(代) 担当 石丸・森安

地域交流カフェ  
**こだま**

**健康チェック**  
「血圧・血管年齢・動脈血酸素飽和度  
骨密度・肺機能検査・BMI」

専門職による  
無料相談

5月20日(土)  
13時～15時

おいしいお茶とお菓子をご用意しています。  
(お茶代 100円)

★会場：谷万成公会堂  
主催万成病院 共催：谷万成町内会  
TEL:086-252-2261(代)  
担当 森安・石丸

☆専門医が、物わずれ・認知症の  
相談にも応じています。  
お気軽にお声かけください。



## 『春キャベツとエビのガーリックソテー』

春キャベツの効果…キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウムなどが含まれています。特にビタミンCは豊富に含まれています。ビタミンCには、抗酸化作用があり体に有害な活性酸素から細胞を守ってくれます。ビタミンKには止血作用や骨を丈夫にする作用があり、ビタミンU(キャベジン)には傷ついた粘膜を修復する効果から胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。カリウムには、体内の余分な水分を体外に排出させる働きがあり、むくみや高血圧の予防に役立ちます。



エネルギー 約202kcal (1人分)  
調理時間 (エビの漬け込み時間は含まない) 約20分

【材料(2人分)】……………  
春キャベツ 250g、エビ 100g、  
スナップエンドウ 50g、ニンニク 2片、  
オリーブオイル 大2、ハーブソルト 小1

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。スナップエンドウはすじをとり軽く茹でる。
- ②エビは殻をむき背わたをとり、尻尾の先をきっておく。
- ③ニンニクは1片をすりおろし、もう1片はみじん切りにする。
- ④下処理したエビをオリーブオイルとハーブソルト、ニンニクのすりおろしに2～3時間漬ける。
- ⑤④のエビにニンニクのみじん切りを加え色が変わるまで炒める。そこへキャベツとスナップエンドウを加えさらに炒める。(味が薄いときはハーブソルトを追加する)



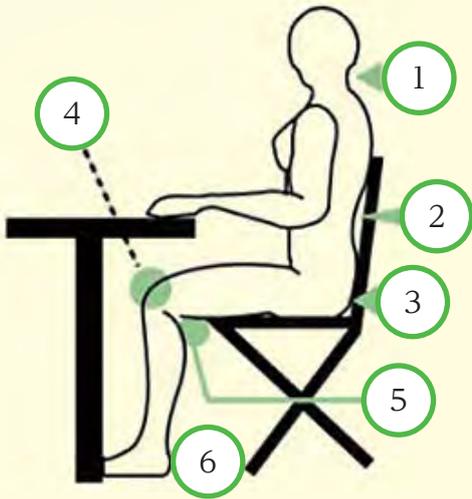
# Let's Rehabilitation

## ～座り方、意識していますか～

日常的に、座る機会というものは多くあるものです。しかし、長く座っていると腰が痛くなったりすることはありませんか？今回は椅子での座り方に注目してみたいと思います。

### ☆良い座り方のポイント☆

- ①顎を引き、背筋を伸ばす
- ②お腹を引っ込める
- ③お尻が背もたれにつくように深く座る（骨盤を立てる）
- ④膝が股関節と平行か、わずかに高くなるようにする
- ⑤座面の端と膝の裏に拳が一つ入る程度に開ける
- ⑥足の裏がしっかりと地面についている



特に骨盤が後ろへ倒れてしまうと、腰に負担がかかり呼吸も浅くなります。しっかりと骨盤を立て、良い姿勢を意識することで腰への負担が少なくなり、集中力も持続します。体全体のバランスが整うことで疲れにくくもなるため、何気なく行っている座り方、意識してみてもいいのではないのでしょうか。

## 歯科

### 唾液は足りていますか？ ～口腔乾燥症～

歯科衛生士 坪井千夏



「口腔乾燥症」は唾液の量が減り、口の乾燥感が長く続く病気でドライマウスとも呼ばれています。原因は、服用している薬の種類や期間、全身性の病気・ストレス・口呼吸(鼻の病気などが原因で口で呼吸すること)など、さまざまです。

口が乾燥するとむし歯や歯周病になりやすくなります。入れ歯をお使いの方は、はずれやすかったり、痛みを感じたりします。乾燥状態が進むと食事や会話がしにくくなったり、夜中に何度も目が覚めるため眠れなくなるなど、精神的なストレスを抱えてしまう人もいます。

### 口腔乾燥症を防ぐには……

#### 唾液を増やそう！

- ・食事の時に、噛む回数を増やして唾液をたくさん出しましょう。
- ・唾液腺のマッサージをしましょう。

#### お口の中の保湿！

- ・こまめに水分を取って、口を湿らせましょう。
- ・唾液に近い成分を配合した専用の保湿スプレーや洗口液で、口を潤わせることができます。



#### 乾燥を防ぐ！

- ・冬場など乾燥しやすい時期は、室内の湿度に気を付けましょう。
- ・就寝時に口で呼吸をする癖がある方は、マスクをすると乾燥を防ぐことができます。

#### ① 耳下腺(じかせん)



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。  
酢っぱい食べ物を想像すると、スーッと液が出てくる場所です。  
5～10回繰り返します。

#### ② 顎下腺(がっかせん)



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。  
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。  
5～10回繰り返します。

#### ③ 舌下腺(ぜっかせん)



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。  
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。  
5～10回繰り返します。



# 岡山リハビリテーションホーム



## 節分会

平成29年2月18日(土)各フロア毎に節分会を行いました。

どのフロアでもなぜ豆をまくのか?等、節分に因んだ話しを始めると、利用者の皆さんはとても関心を持って聞かれています。

節分の話しで盛り上がった後は「赤鬼チーム」「青鬼チーム」に分かれ、豆まきに似せたゲームの玉入れを行いました。鬼に扮した職員が籠を持ちどちらが多く入れられるかを競いました。皆さん「鬼は外〜」「福は内〜」と大きな声で叫びながら、籠を目がけて一生懸命投げられていました。なかには鬼に扮した職員を狙って玉を投げられる方もいるなど、節分会は大変盛り上がりしました。



## 雛祭り会

平成29年3月25日(土)に各フロアにて雛祭り会を行いました。

雛祭り会は皆さんが大好きな歌を中心にプログラムし、雛祭りに因んだ歌が多く唄われていました。

他のフロアでは、桃の花びらをマスに見立てて、すごろくゲームを楽しまれています。お雛様チームとお内裏様チームに分かれ、サイコロをふってマスを進み、マスに書かれた様々な「お題」をクリアしながらゴールを競われました。

中には一発芸を披露したり、歌を唄われる方もいて、終始笑い声や歓声があり、とても楽しく会は続いていきました。



**\*4月8日、9日**

万成病院敷地内にて「花見」を行いました。



**\*5月・6月**

「ショッピング」や「吉備津彦神社」等への施設外活動を予定しています。



# 多機能型事業所 ひまわり

## 3月3日お雛祭りイベント開催!



全体光景



田中教授や峰松さんと



平松さん演奏風景

就労事業ひまわりでは、3月3日のお雛祭りを記念して、雛祭り寿司と蛤の澄まし汁をスタッフとメンバーで手作りしました。

当日は、早稲田大学の田中英樹教授と呉恩恵助手、峰松 弘子長崎キャリアセンター代表理事がひまわりの視察に来訪され、谷山町内会長や平松民生委員さんと共に歓迎会を開催しました。平松民生委員さんの奏でる鍵盤ハーモニカ演奏に一同で耳を傾け、拍手喝采と歓声が沸きました。

田中教授が「町内会と協同で創るひまわりの福祉事業の取り組みは、住民主導の街づくりで知られるソウル市のソンミサン・マウルに似ている」と評価して下さい、改めて、ひまわりと二人三脚で歩んで下さる谷万成町内会の皆様に感謝の想いを深くいたしました。

## 4月28日(金曜日)に初の岡山県下の宿泊型3事業合同説明会開催!

地域での自立生活を目指し、生活スキルや対人関係のリハビリを行う「宿泊型自立訓練事業」は、岡山県に3事業あります。自立訓練から地域移行や地域定着に取り組む事業内容や魅力を知って頂きたいと初めての説明会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしています。

### 「見て! 聴いて! 知って! 第1回宿泊型事業説明会」

主催：吉備の里 つばき寮・NPOけんかれんクラシヨ・多機能型事業所ひまわり

日時：2017年4月28日(金曜日) PM1時00分～3時00分

場所：きらめきプラザ301号室(岡山市南方2丁目13の1)

内容：事業概要説明・事業紹介・利用者体験発表・ドキュメンタリー映画

参加申し込み：TEL&FAX 086-252-9890番(多機能型事業所ひまわり)

申し込み締め切り：4月15日(土曜)

見て! 聴いて! 知って!

「第1回 岡山県宿泊型自立訓練事業所 説明会」

※注：岡山県下の宿泊型自立訓練事業所3事業合同で初めて開催いたします。障害福祉サービスの「宿泊型自立訓練事業」として、定着での自立生活を実現するために、3事業合同サービスの提供や各事業所の連携や魅力を知って頂きたいと企画いたしました。各事業所合同の開催をお待ちしております。

■日時：平成29年 4月28日(金曜日)

午後13:00～15:00(休憩12時30分)

※映画「This is my life」鑑賞ご希望の方は、16時00分終了予定です

■場所：きらめきプラザ301号室(岡山県南方2丁目13の1)

「岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館」

■内容：①事業概要・事業紹介 ②利用者体験発表 ③質疑応答

①(左)吉備の里 つばき寮 ②(中)多機能型事業所(ひまわり) ③(右)クラシヨ

■主催：岡山県宿泊型自立訓練事業所連絡会  
・社会福祉法人吉備の里 つばき寮  
・NPO法人 けんかれん クラシヨ  
・医療法人社団 多機能型事業所ひまわり

お申し込み・お問い合わせ：多機能型事業所 ひまわり(担当：田原・藤本)

TEL/FAX (086) 252-9890 hinawan@mannari.or.jp

申込受付：2017年(平成29年)4月15日(土)まで

多機能型事業所ひまわりでは、利用者募集中!!

お気軽にお問合せ下さい。(086)252-9890番



# 社会福祉法人 松風会

## ケアハウス サンライフ・カドタ

### 保育園の子供たち.....

12月13日(火)、近くにある三友保育園の年中、年長の園児約60名がカドタで劇やトランポリン、縄跳び、ダンス、歌などを披露して下さいました。元気一杯で一生懸命に取り組む園児達に皆様はとても喜ばれていました。



### クリスマス会.....

12月20日(火)に恒例の関西高校吹奏楽部のクリスマスコンサートがカドタで開かれました。刑事ドラマのメドレー、昭和50年代の日本レコード大賞メドレー、冬の情景メドレーなどを演奏して下さいました。

またテレビドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」の“恋ダンス”やピコ太郎も登場してカドタは笑いに包まれました。

演奏会の後も高校生と一緒にカレーライスの昼食を食べたり「ロープ通しゲーム」をしたり、皆様は楽しい一日を過ごされました。



11月の俳句会より  
「安らぎを 神に求める 初詣」

### デイサービス 新年会.....



新年会で福笑いや双六で初笑いをした後、おまんじゅうとお抹茶で新年を祝いました。

### 節分会.....

鬼の面や2体の鬼は利用者様の手作りです。利用者様は鬼に扮した職員に一年の厄除けを願い、新聞を丸めて作った豆をカ一杯投げて豆まきを楽しまれました。



### ボランティア.....



3月1日(水)、皆様は「早春賦」や「春の小川」など春の曲をオカリナの演奏に合わせて歌われていました。

1月21日(土)、上方富久実社中の8名の方が新舞踊「チャンチキおけさ」「風雪流れ旅」など12曲を披露して下さいました。



### 家族介護教室.....

2月26日(日)、「高齢者の食事について」と題して、カドタの栄養士による家族介護教室が開かれました。老化防止をめざした食生活、低栄養を防ぐ食事について話をしました。

その後、電子レンジで簡単に調理できる「キャベツのナムル風」「きのこのマリネ」「南瓜の煮物風」「肉生姜焼き風」を栄養士が作り皆様に試食をしていただきました。



# INFORMATION

## ●地域公開セミナーのご案内

当院では「地域に根ざした医療」「開かれた病院」を目指して、毎年「地域公開セミナー」を開催しております。第15回目となります今年も下記日程で、「くらしの中のやさしさと思いやり～看護はこころのふるさと～」と題しまして、家族や親子関係など、身のまわりにあるやさしさや思いやりの心の源についてお話いたします。

経験豊かな講師ならではの楽しく分かりやすい内容で、皆様と共に心と体の健康づくりに取り組んでいけるものと考えております。皆様お誘い合わせの上お気軽にご参加下さい。

日時：平成29年5月27日(土)  
14:00から15:30(受付13:30から)  
場所：万成病院 第一会議室  
テーマ：「くらしの中のやさしさと思いやり  
～看護はこころのふるさと～」  
講師：前 万成病院 看護教育課室長 笠井 定子 先生  
前 万成病院 看護教育課課長 坪田 和美 先生  
参加費：無料

# 外来について

**受付時間** 午前 8:40～11:30 ※急患の場合は、この限りではありません。  
午後 13:00～16:00 ※日曜・祝日は休診

**診療時間** 午前 9:00～12:00 ※午前の診察内容・終了時間により午後の  
午後 13:00～17:00 診療開始時間が遅れる場合があります。  
※外来受診に関しては一部除いて予約制ではございませんので、受付時間内に窓口へお越しください。

## 外来診療医 ※平成29年4月1日より変更

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	森	大森	高橋	小林	清水	阿部
	第2診察室		藪野(予約制) 9:00～10:30				
午後	第1診察室	高橋	久山	高坂	小林	清水	久山
	第2診察室			森	高坂		阿部
	認知症 専門外来		安田 (予約制)				
歯科		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
		土佐	前川	曾我	畑中	山城	小盛 第2・第4 田尻

# アクセス



中鉄バス/谷万成停留所より徒歩1分 JR吉備線/三門駅より徒歩10分  
TEL: 086-252-2261 FAX: 086-254-0800  
〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5  
特定医療法人万成病院(岡山県指定精神病院)

## 第15回地域公開セミナー

### くらしの中のやさしさと思いやり

～看護はこころのふるさと～

医療法人 万成病院  
前看護教育課室長 **笠井 定子** 先生  
講師： 前看護教育課課長 **坪田 和美** 先生

日時：平成29年5月27日(土)  
14:00～15:30(受付13:30～)  
場所：万成病院 第1会議室  
参加費：無料  
お問合せ(担当) 黒田、藤川

TEL 086-252-2261  
FAX 086-254-0800  
http://mannari.or.jp  
E-mail mannari@mannari.or.jp

特定医療法人  
**万成病院**  
〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5  
TEL (086) 252-2261 (F) (086) 254-0800  
http://mannari.or.jp

## 【患者憲章(患者さまの人権について)】

患者さまの権利を掲げ、全職員の責任を自覚する。

- 患者さまは、人格を尊重された思いやりのある医療を受ける権利があります。
- 患者さまは、自分の治療に関する全ての情報を知る権利があります。
- 患者さまは、自分の病状をわかりやすく教えてもらう権利があります。
- 患者さまは、治療を拒否する権利があり、その結果を知る権利があります。
- 患者さまは、病院の医療サービスを可能な限り要求する権利があります。
- 患者さまは、医療費についての説明を受ける権利があります。
- 患者さまは、プライバシーを守られる権利があります。
- 患者さまは、セカンドオピニオンを受ける権利があります。