



《発行所》

年2回発行

発行人/事務局長 魚瀬

発行日/平成27年1月1日



特定医療法人グループ・プラティス研究会

藤沢御所見病院

〒252-0825 神奈川県藤沢市瀬郷580番地

TEL0466-48-6501 FAX0466-48-5490

<http://www.goshomi.jp>

病院の理念

地域の人々が、健康で明るく暮せるように、  
専門職組織による、安全で良質な保健、  
医療、介護サービスを提供する。

明けましておめでとうございませす

副理事長 安田 弘文

平成27年。新しい年を迎えました。

昨年は、御嶽山の噴火、動機のあいまいな殺人、イスラム過激派の集団であるイスラム国のありようなど、様々な出来事が新聞やTVににぎわされました。殺伐とした事件が多く、不安と悲しみのうちに年が変わってしまつたような気がしています。

今年、「未」年。

おだやかで静かな印象の羊のように、静かで平和な一年であつてほしいと、心から願っています。

昨年といえばもう一つ、秋が深まつたころに、ツキノワグマが民家の近くに出てくるようになり、通行人がおそわれたり、とつぜん出合つて恐ろしい思いをしたなどというニュースが幾度か放送されました。今年は、山のどんぐりが不作の年で冬眠を前にして、民家の近くまで食べものを求めて下りてくるのだといわれています。

童謡や子供時代の遊び道具でおなじみの「どんぐり」ですが、わたしたちがよく目にするものは、林や公園などに生えているコナラの木の実に、少し細長いものです。動物たちのエサになる「どんぐり」は、コナラ、マテバシイ、シイ、クリ、ブナなどブナ科のさまざまな木の木の総称で、形も大きさもいろいろです。それらは、地域ごとのずれはありますが、数年周期で豊作と不作を繰り返しているのだそうです。それはなぜでしょう？

どんぐりの実は栄養分が豊富で、昆虫や野生の動物たちの秋のごちそうになっています。しかしどんぐりの木は昆虫たちや動物のために実を作っているわけではありません。子孫を作り、種を保存するためなのはいうまでもありません。その実をこっそり食べら



れてしまつてはどんぐりが途絶えてしまいます。

凶作の年が続くと、それに頼つて生きている生物の数が減ってきます。そこで豊作にすることで、残されるどんぐりの実が多くなるという作戦なのだ、先日ラジオである植物学者が話していました。

そう考えれば、私たちの生活にとつて欠くことので

きないリンゴや、柿や、ミカンなどの果物もまた、植物が周囲の動物の協力を得て、種子を拡散させようとしているのだとわかります。種子が熟成して十分な発芽能力を持つまでは、青い実のまま葉影に隠れており、種子が成熟すると赤や黄色などの目立つ色にかわつて甘いにおいを広げて、動物たちの食欲を刺激するようになります。種子は動物たちの糞に混ざつて、広い範囲にばらまかれることになるわけです。しかも「糞」という肥料つきで！

ただじつと静かに立つて、太い幹から枝を四方に伸ばし、葉を力いっぱい広げて日光を取り入れて光合成を行っているだけでなく、自分が移動できない分、さらに一生懸命周囲の生物や環境に適応しつつ、知恵を働かせて共存を図つて生きているのだと、改めて自分の周りにおける植物に興味を持ちました。

私たちの医療施設は、地域の人々や、癒しを求めてきてくださる患者さんに支えられて成り立っています。私たちも、訪れてくださる人たちに、温かく心休まる環境を準備することを願ひ、工夫を続けています。もつともつと、良い環境をつくる努力を忘れるわけにはいきません。そのためにはどうすればよいのでしょうか。

それは「笑顔」ではないでしょうか。

私たち職員一人一人が向ける「えがお」や「微笑み」や「会釈」のひとつ、ひとつが小さな「花」となつて、来てくださった人たちの心に優しく響く「満開の花」となることを今年一年職員全員で心がけていきたいと思ひます。

# 大規模災害訓練 トリアージ編

平成26年3月より神奈川県災害協力病院の指定を受け、今まで以上に地域の医療救護活動の重責を担うことになりました。藤沢御所見病院防災・防火管理委員会は、火災、震災およびその他の災害に対し、患者様並びに職員の安全確保と被害の軽減を図ることを目的とし、訓練、講演を計画実施しています。

10月7日(木)に実施されました大規模災害(トリアージ)訓練をご報告いたします。

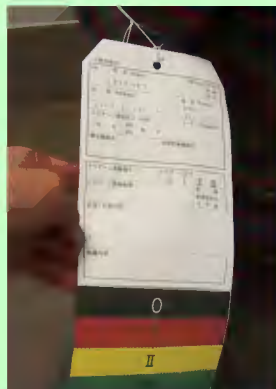
トリアージとは、大規模災害という特殊な状況で、限られた医療材料、医療スタッフで多くの負傷者に最善の医療を提供するため、負傷者の医学的救急度と重症度により、治療や搬送優先順位を決定することです。

トリアージ施行者は、医師、看護師などが主体になりますが、最近では講習会などの参加により病院技士、事務職員も積極的に取り組んでいます。

訓練当日は、事前に大地震が起きた際発生しそうな条件を盛り込んだシナリオを作成し実施しました。被災患者は、職員が扮し災害で起こりうる木片が貫通し大量出血し、意識が無い患者や、地震による火災で大火傷を負ってただ「痛い痛い」と訴える患者、また重症の息子をどうにか早く治療してもらうために必死に看護師に頼む母の役など、担当職員を困らせる白熱した演技で自分自身の身に起こった事の様に取り組みました。

今回の訓練では、フルスケール30分、トリアージは15分でした。本格的なトリアージは今回初の訓練で、多少ぎこちない点もありましたが、今後、より実践的な訓練を繰り返すことが災害に強い病院づくりに役立つものと考えます。

防災・防火委員会委員長 伊澤 光雄



## 地域包括ケア病床の設置と、在宅復帰機能を持つ療養病棟への移行を行いました。

診療報酬という言葉をご存知でしょうか。診療報酬とは、医療行為の代償として医療機関が受け取る報酬のことをいい、2年毎に見直し(改定)が行われます。

今年度は、「団塊の世代が75歳以上となる2025年」に向けて、大きな改定が行われました。中でも重要なポイントは、「地域包括ケアシステムの構築」です。超高齢社会においても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるよう、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をシステムとして構築しようというものです。

その一つを担うものとして新設されたのが地域包括ケア病床です。地域包括ケア病床は、在宅復帰支援担当者が中心となり、多職種が協働して患者様の在宅復帰支援を行う機能を持つ病床です。当院では、一般病棟38床のうち8床を地域包括ケア病床としました。

また、当院には療養病棟が二つあります。療養病棟とは、主として長期にわたり療養の必要な患者様が入院する病棟です。今回の改定では、療養病棟における、地域包括ケアシステム構築の一環として、在宅復帰機能を持つ療養病棟が新設されました。

これを受け、当院では、一つの病棟を在宅復帰機能を持つ療養病棟(56床)へと移行しました。

ここで、地域包括ケア病床の設置と、在宅復帰機能を持つ療養病棟への移行が何故必要なのか?と疑問に思う方も多いと思います。

まず、緊急入院となった場合の入院先は「急性期」あるいは「高度急性期」の治療を目的とした一般病棟がほとんどです。一般病棟に入院出来る期間は非常に短い上に、今回の改定で、医療機関によっては、75%以上の患者様を在宅へ退院させなければならなくなりました。まだ治療が必要な場合は転院が必要となります。その時に「在宅」として扱われる転院先が「地域包括ケア病棟(病床)」「在宅復帰機能を持つ療養病棟」或いは「回復期病棟」になります。当院では、この「在宅」の機能を備えた「地域包括ケア病床」の設置と「在宅復帰機能を持つ療養病棟」へ移行することで、治療(療養)を継続し、比較的時間をかけて自宅等への退院を支援し、在宅でのサービス等に繋げ、更に連携を深めていきたいと考えています。この連携が、今後迎える超高齢社会を支えていく地域包括ケアシステムの一つであるということが出来ます。

医事課 渋井 佳代子

# ごしょみ健康フェスタ2014

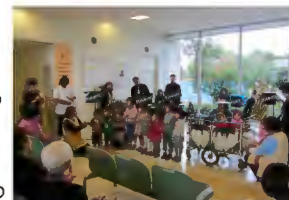
11月8日(土) ～地域みなさんが健康で暮らせるように～ をテーマに



「藤沢御所見病院健康フェスタ2014」が開催されました。台風の接近で開催時間帯は雨予報がでており準備に関わってきた実行委員は祈るような気持ちで当日を迎えました。心配していた雨は降らず無事開催することが出来ました。

開会式では安田副理事長、魚瀬事務局長から、「藤沢御所見病院は今まで以上に地域の皆様に愛され、期待にこたえられる、開かれた病院づくりを目ざしていく」という力強い挨拶がありました。

オープニングは吹奏楽「コンモート」の皆さんによるファンファーレと当院の保育施設のちびっ子9名による開会宣言でスタートしました。



御所見総合クリニック内ロビーの健康ゾーンの身体測定コーナーでは大人からお子さんまでできる「健康度チェック表」を持って自身の健康度を確認するためたくさんの方が参加していました。家族と一緒に参加し、お子さんに負けまいとお父さんお母さんが頑張っている姿もありほほえましいコーナーでした。

また、患者さんが入院されたときに使用する栄養補助食品の試食や高齢者疑似体験、医療介護コーナーでは看護師、リハビリスタッフと参加者が直接お話しできるコーナーとして好評でした。



今回のメインでもあるロビーで行われた吹奏楽「コンモート」の皆さんによる演奏会は懐かしい曲から最近の曲まで演奏されアンコールもあり大変盛り上がりました。



お楽しみゾーンのフードコーナーではお目当ての豚汁、フランクフルト、ポップコーン模擬店前は行列ができ、スタッフが目を廻すくらい盛況でした。



「おいしい!」の音が参加者の皆様からでていました。



御所見地区の採れたて野菜の販売や、和洋菓子店のお菓子の販売コーナーは早々と完売になり、担当スタッフからはもう少し多く用意すればよかったとの声も上がりました。特にJA「ごしょミーナ」のお母さま方のパワーに当院のスタッフも圧倒されていました。



ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、くまもんの輪投げコーナーでは子供が多数参加し、真剣なまなざしで遊戯に取り組んでいました。さわやかホールでは、当院が誇るデュエット「野田&泉」のミニコンサートも行われ、お客様と一緒に歌うなどアットホームなひと時でした。



ざる菊コーナーも職員が丹精込めて育てた、色鮮やかな菊が満開で参加者の目を楽しませていました。 地域連携室 佐藤 昭仁

## 健康セミナー

地域連携室 福永 久美子

御所見公民館との共催で健康セミナーを年2回開催しています。今年度2回目は11月18日(火)に開催されました。「健康寿命をのばそう!～転びにくい体づくり～」をテーマに、理学療法士の宮代奈美氏が講演しました。

日本人の平均寿命は男性79歳・女性85歳、健康寿命は男性70歳、女性が73歳だそうです。その平均寿命と健康寿命の差を近づけるためには、転倒予防が大事!「寝たきり」になる原因には、1脳梗塞・2認知症・3高齢による老衰、に続いて「転倒・骨折」が第4位となっていることから、転倒予防につながる健康な「足」についての講義、簡単にできる足裏マッサージ方法や、タオルを使った実技演習を行いました。多くの方にご参加いただき、皆さんが日ごろ健康に意識して過ごされて

いることが感じられたセミナーでした。

御所見地区は、藤沢市14地区の中で、高齢化率が片瀬地区に続き、第2位です。当院に入院される患者様も多くが高齢者という状況です。ケガや病気によって寝たきり生活にならないように、ひとりひとりが元気に明るく健康で過ごしてほしいと願います。次年度も、皆さまからいただいたアンケートをもとにセミナーを開催したいと思います。



御所見総合クリニック内リハビリテーション室にて介護保険サービスの「通所リハビリテーション」(デイケア)を行っています。理学療法士2名、介護福祉士2名、看護補助者1名の合計5名で提供しています。利用者さんの定員は12名と少人数であり、2時間30分と短時間のサービスが特徴です。

サービス内容は

- ①理学療法士との個別リハビリ
- ②「ホグレル」(7機種)を使用したマシントレーニング
- ③集団リハビリ
- ④能力に合わせた自主トレーニングが中心です。

すべてのサービスは各個人の体調や能力に合わせ、理学療法士による定期的な評価により運動量や休憩時間などを決定し提供しています。

理学療法士との個別リハビリでは疼痛がある方には

各治療体操や温熱療法などを行い、動作や生活場面などに不便がある方には基本動作練習や応用動作練習などを行います。

また、「ホグレル」を使用したマシントレーニングでは無理なく低負荷で行うことにより普段動かしづらい部分のストレッチ効果があり、姿勢やバランス能力の改善に効果があります。

利用者の皆さんは楽しみながらもしっかりとリハビリを行うことにより「外を歩けるようになった」「寝たり起きたりが楽になった」などと効果を実感しています。ぜひ、みんなで一緒に笑顔で楽しく運動を行いませんか？地域で「より自分らしい生活」を送れるようにお手伝いいたします。

\* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*  
 \* . . . \*

問い合わせ先  
 御所見総合クリニック デイケアセンター  
 電話 0466(47)0545  
 担当 安樂、林

### ～訪問看護のご案内～

### 御所見訪問看護ステーション 看護師 松尾 和歌子

「訪問看護」というサービスをご存知ですか？

病気や障害があり自宅で療養されている方が、住み慣れた環境でより快適な療養生活を送ることが出来るようにサポートをしていくサービスです。主治医の先生の指示に基づき、ケアマネージャーやその他各サービス事業所と連携を取りながら、健康状態の管理や服薬指導・清潔ケア・リハビリなど、ご利用される方の健康管理や日常生活の維持・回復を図っていきます。介護している上での悩みや相談など、ご家族に対してのサポートも実施します。

当事業所では看護師3名、リハビリスタッフ3名が在籍しており、病状の管理から生活動作の回復まで、利用する方に対し幅広く対応できる体制を整えています。在宅で療養することに少しでも不安のある方はお気軽にご相談ください。



### 大豆のちから

### ～生活習慣病予防と更年期障害の緩和～

### 管理栄養士 牧嶋 由希子

大豆は多彩な健康機能があるととも栄養価の高い食品です。心臓病・脳卒中などの危険を高める脂質異常症や高血圧症には大豆脂質のリノール酸がLDLコレステロールの低下に役立ち、大豆たんぱく質は血圧を下げる効果があります。植物性成分も豊富に含まれているためがんの原因になる活性酸素も消去してくれたり、カルシウムも多く骨粗鬆症の予防にもなり、サポニンが肝臓機能の改善や脂肪酸の酸化を防ぎ肥満の予防などの効果があるといわれます。その他にビタミンB群、食物繊維、葉酸、カリウム、イソフラボン、レシチンなどの成分も含まれます。



特にイソフラボンにはHDLコレステロールを増やしたりLDLコレステロールを減らす効果があり、血圧を安定させる効果もあります。また、破骨細胞の働きを抑え骨代謝のバランスを整え骨粗鬆症の予防をしたり、更年期障害のほてり、のぼせが改善する効果もあります。さらにホルモンの影響が大きい乳癌や前立腺癌の予防にも効果が期待されるなど多様な機能があることがわかっています。

特に更年期障害や骨粗鬆症予防のために豆腐や納豆、豆乳、高野豆腐、水煮大豆、きな粉など大豆製品を見直してみたいでしょうか。

(腎機能障害がある方は医師・栄養士に相談しましょう)



### 編集後記

年2回発行の会報誌「さわやか」毎回締め切り日まで出来上がるかハラハラどきどきの連続ですが、皆様のご協力によりやっと出来上がりました。今回は大規模災害体験訓練や健康フェスタなど大きな行事もあり、たくさんの名場面スナップが集まりあれもこれもと悩んでいるうちに紙面が写真だらけ！未年の今年も「迷える子羊」にならないよう、毎晩羊の数をかぞえる日々が続きます。本年もよろしくお願いたします。

