医療法人喬成会　花川病院　広報誌

つながる手と手

～はなかわからのメッセージ～

第３号

もくじ

●いしかり医療と福祉のまちづくりフェスタ 2014 のご報告
●花川病院感謝祭のご報告
●インフルエンザに負けるな！…保健師・池田の知恵袋
●出張講座・院内見学のご案内
●生姜を上手に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！
…管理栄養士・角田（かくた）のワンポイントアドバイス
●ハロウィンを楽しもう
●くろ散歩…（ｉ）花川南睦美町内会「そば打ち講習会」
（ii）石狩市民文化祭（展示部門）

●平成 26 年 11 月 17 日発行　●発行人：星野充明　●編集長：金子宏美　●企画・製作：花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院　〒061-3207　石狩市花川南 7 条 5 丁目 2 番地　代表電話（0133）73-5311
花川病院ホームページ　http://www.hanakawa-kyouseikai.or.jp/

いしかり医療と福祉のまちづくりフェスタ 2014 のご報告

9 月 13 日（土）「いしかり医療と福祉のまちづくりフェスタ 2014」が開催されました。昨年続き、2 回目の開催です。今回は『高齢になってからの住まい』をテーマにマンガでわかるさまざまな展示や体験コーナー、病院や認知症・介護食などのセミナーを行い、156 名の地域の方にご来場いただきました。“石狩市内のサービス付高齢者住宅見学ツアー”は最も関心が高く、事前申し込みの締め切り前に定員 40 名に達しました。「将来のための情報収集」を目的に参加された皆さんにツアーの感想を伺ったところ「施設に興味はあったが、実際に見学するのは初めて。またこのような機会を作ってほしい。」「施設ごとに特色があることがわかった。」と大変ご好評いただきました。

また、自分でできるツボ健康法や血管年齢測定・ふまねっと運動・高齢者疑似体験・電動カートの試乗会など、前回よりもパワーアップした体験コーナーも大盛況でした。中でも血管年齢測定やツボ健康法（肩・腰・膝のセルフケアの方法を気軽に学べる）は人気が高く行列ができていました。ご来場された皆さんは、65 歳～80 歳位の年代の方が多く、健康・予防への関心の高さが伺えました。

体験コーナーの様子

石狩市内の６病院の医療ソーシャルワーカーが開催した“市内病院の上手な活用セミナー”では、「市民の皆さんにできるだけわかりやすく、いざというときに活用してもらえる」よう内容を企画し、40 名の市民の皆さんにご来場いただきました。

普段、市民の皆さんからよく聞かれる質問ベスト 3、①「病院に長く入院できないのはなぜ？」②「入院費はいくら位かかるの？」③「困ったときは誰に相談すればよいの？」の Q&A や各病院の特徴を発表しました。市民の皆さんからは「大きな病院にかかるときに紹介状は必ず必要なの？」「かかりつけ医の探し方は？」「高齢者や認知症の人が増えて、困っていることを訴えられない人に病院はどのように対応しているの？」などご意見・ご質問を多数いただきました。

市内病院の上手な
活用セミナーの様子

セミナーを通じて、市民の皆さんが日頃病院に向けてどんなことを感じているのか、日頃なかなか聞けない疑問など、生の声を伺うことができました。われわれ病院スタッフが、皆さんの生活の場に出向き、お話しできる機会を今後も設けていく必要性を感じました。

今後も市民の皆さんの声を広く集め、石狩市内の保健医療福祉関係者が運営する、「いしかり医療と福祉のまちづくりひろば」にて、テーマ・内容を企画していきます。（と）

花川病院感謝祭のご報告

「医療法人喬成会感謝祭」が 9 月 15 日敬老の日に開催し、87 家族・200 人以上の方にご来場いただきました。今年は、「食欲の秋、芸術の秋を満喫しよう！」をテーマに敬老の日をご家族と一緒に過ごしていただき、長寿を祝おう！ということで、職員一同心を込めて準備をしてきました。

なつかしい駄菓子たち

1 階では「喫茶 ありがとう」を開催。昭和 30 年代をイメージしてタイムスリップしたかのように、漫才の映像を流したり、昭和の家を再現。駄菓子とともにコーヒーや紅茶を飲みながら談笑され、大盛況でした。

また、5 階の患者食堂では、感謝祭特別メニュー「ヨーロピアンスタイルビーフカレー、スモークサーモンのグリーンサラダ、フルーツジュレ」に合わせ、壁をレンガ調にしたり、テーブルクロスと椅子カバーを付け、レストランへと大変身！「ランチタイムコンサート」では、大久保陽子さんのクラリネットと亀岡三典さんのギターの生演奏を聴きながら昼食を食べていただき、優雅な時間を過ごしていただきました。

職員が手作りした
ウェルカム ボード

その他に、食後のイベントでは、北海道医療大学職員の皆さんによるミニコンサート、「Team　Bunny」によるキッズチアダンス、夏祭りでも披露した喬成会名物「健龍嵐舞（けんりゅうらんぶ）」の YOSAKOI と盛り沢山の内容となりました。患者さんからは「美味しい食事を食べられてよかった」「家族と楽しい時間を過ごせて嬉しかった」など喜びの声と笑顔をいただくことができました。

ヨーロピアンスタイル ビーフカレー

毎日、リハビリや治療で忙しく過ごしている患者さんも、病院ということや時間を忘れ、ご家族と一緒に笑顔で過ごせ、癒しのひと時になったのではないかと思います。

来年も健康に感謝しつつ、皆が笑顔で迎えられる感謝祭を企画していきたいと思います。

（こぎ）

インフルエンザに負けるな！…保健師・池田の知恵袋

寒くなってきましたね。鍋などの温かい料理が恋しい季節になってきました。

この頃になると、インフルエンザ流行の話も出てきます。当院にも予防接種のために受診される方も増えてきました。

インフルエンザの予防接種ですが皆さんは毎年打っていますか？風疹やはしかの予防接種は毎年打たなくても良いのになぜ？と思ったことはありませんか？

インフルエンザのウイルスは少しずつ自らの性質を変化させていて、日本国内の専門家が流行するものを予測して毎年新しいものが作られています。その年のインフルエンザに最も有効と思われるものが、その年のインフルエンザワクチンだということです。また、インフルエンザワクチンの効果は注射後２週間してから効果が出てきて約半年程度と言われています。ですから、インフルエンザが流行りはじめてから注射をしては遅いのです。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫（ひまつ）と共に放出されたインフルエンザウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します。また、インフルエンザはとても感染力が強いウイルスで、かかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に周りに感染を広めてしまうことになります。かかってしまったら周囲のためにも休養するという判断も必要です。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、疲れ気味、睡眠不足の方は要注意！免疫が落ちている状態で通常よりもかかりやすいということをしっかり心得ておきましょう。この時期お酒の席も多くなってくる季節でもありますが、人ごみや繁華街への外出はなるべく控えた方がよいでしょう。

もちろん、帰宅してからのうがい・手洗いも忘れずにしてくださいね。この冬を元気に乗り越えて、笑顔で春を迎えましょう。（いけだ）

インフルエンザ対策の基本

☆うがい・手洗い

☆できるだけ人ごみを避ける

☆適度な湿度（40～60%）

☆十分な睡眠と栄養

出張講座・院内見学のご案内

地域連携相談センターでは、地域の皆さんの介護にまつわる知りたい・聞きたいのご要望にお応えすべく“出張講座”を開催しております。

今年度２回目となる出張講座は「介護保険・医療保険、石狩市の社会資源を知ろう」と題して花川南にあります高齢者クラブへお邪魔してきました。

70 代～80 代の 40 名を超える皆さんにお集まりいただき、お住まいの地域の施設病院情報や、利用制度についての基本的なことを中心にをお話いたしました。

保健師・池田によるプチエクササイズでは主に顔や上半身の体操なども行い、普段使わない顔や腕の筋肉を思いっきり使い、笑いありため息ありの楽しい時間となりました。毎日の健康に役立てていただけると幸いです。

出張講座当日の様子

参加された皆さんからは、「加入している制度がよく分かった。リハビリできる病院が近くにあって安心だ。いつでも相談しようと思う。まずは、病院に受診してからリハビリをしようと思った。」などとのお声をいただき、健康や医療福祉についての関心の高さが伺えました。

今後も、医療ソーシャルワーカーや保健師が、地域の皆さんの日頃からのなぜ？どうして？（介護が必要になったらどうしたらよいのだろう？介護保険って？○○病院はどんな病院？等）を解決すべく、町内会・イベント・○○会などにお邪魔いたします。ご興味・関心のある方、まずはお問い合わせください。

プチエクササイズの様子

尚、ご好評につき院内見学案内も随時行っております。個人団体問わず、まずはご相談ください。お待ちしております。

（直通 0133－76－2727 担当：金子）

私たちが
お答えします

花川病院地域連携相談センター
直通電話
0133-76-2727

生姜を上手に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！

…管理栄養士・角田（かくた）のワンポイントアドバイス

長い冬の到来です。皆さんは寒さに対抗するために、日頃、どのような工夫をされていますか？今回はお勧めのひとつ、「生姜」の効能についてお話したいと思います。

生姜には、身体を温める効果があるのは既に有名な話ですが、実は漢方薬の７割に使われている「薬」でもあります。風邪や胃腸障害・冷え性・美肌にも有効といわれています。

生姜は「生で食べる場合」と「加熱や乾燥させた場合」では、全く逆の効能があります。生生姜の中のジンゲロールという成分には殺菌効果と発汗作用があるためひき始めの風邪に良いとされ、加熱や乾燥させた生姜にはショウガオールに変化した成分が血流を高め深部の熱を作り出す働きがあるため、冷え性対策に向いていると考えられます。

ここで気をつけたいのは、高熱が出ている時に「熱い生姜入りドリンク」を飲むと体温を上げてしまい、逆効果になるので注意しましょう。また、身体に良いと考えてたくさん摂ろうとしてしまいますが、刺激や薬効が強い分「適量を守る」ことも重要です。

スライスなら 5～6 枚、すりおろしはティースプーン１杯位がよいでしょう。
薬味に使ったり、紅茶や葛湯に入れて味や香りを楽しみながら寒い季節を乗り切りましょう。（かくた）

ハロウィンを楽しもう

ここ数年、日本でもハロウィンのお祭りが盛んになってきましたね。花川病院の１階ロビーは、９月下旬からハロウィンの装飾でとても賑やかになりました。10 月 31 日ハロウィン当日は、院内保育所「ちびっこハウス」の子供たちが、かわいいお化けに扮して「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうよ！）」とハロウィンの決め台詞で周りを和ませてくれました。こんなにかわいいお化けだったら言うこと聞いちゃいますよね。（いしぐろ）

くろ散歩（ｉ）　ご近所さん訪問　～睦美町内会・そば打ち講習会～

スタッフいしぐろのご近所散歩記（？）です。

花川病院は花川南睦美町内会に所属しており、町内会の皆さんには病院の夏祭りやボランティア活動など多岐にわたりご協力いただいております。

9 月 28 日（日）に花川南睦美町内会で開催する「手打ちそば講習会」にお邪魔しました。

実は昨年もお邪魔したのですが、写真撮影に没頭してしまい、そば打ちを体験せずに美味しいおそばをご馳走になりました。そんな病院スタッフを今年も快くお誘いいただいた町内会の皆さんありがとうございます。「今年こそ、そばを打つ！」と心に決めて挑んだ「手打ちそば講習会」です。

町内会と同好会の皆さん
マンツーマンのご指導です

「いしかり手打ちそば同好会」の皆さんのご指導の下、そば打ちが始まりました。

そば粉 8 割、小麦粉 2 割の“二八（にはち）そば”です。

そば粉と小麦粉をあわせてふるいにかけると、そば粉のよい香りがふんわり広がります。

とても重要なのは加える水の分量です。マンツーマンで教えてくださいました同好会の方の指示通り水を加え（実際は病院スタッフの手つきがおぼつかなく、心配になったそば打ち暦 13 年の同好会の方が水を加えてくださいました）、そば粉になじませていきます。のし棒で丸くのばし、さらに丸を四角くのばし、きれいに畳んで、細く切ってできあがりです。丸くのばすときも、さらに四角くのばすときも同好会の方の多大なるご協力があり無事にできあがりました。

町内会の皆さんや同好会の皆さんと会話しながらのそば打ちは、とても楽しかったです。

自分で打ったそばはお持ち帰りです。

‘‘きのこそば’’絶品で

同好会の皆さんが打ってくださったそばはその場で皆さんと一緒にいただきました。季節を感じる温かい“きのこそば”と、のどごしのよさが際立つ“もりそば”です。どちらも絶品でした。ご馳走さまでした。

楽しく美味しい講習会にお誘いいただきましてありがとうございました。また、写真撮影にも快くご協力いただきましてありがとうございました。またお会いできる日を楽しみにしております。（いしぐろ）

くろ散歩（ⅱ）　ご近所さん訪問　～石狩市民文化祭（展示部門）～

石狩市民文化祭（花川南コミュニティセンターの展示部門）にお邪魔しました。
1 階ロビーには、着物をキリリと着こなし、凛とした姿がとても素敵な「表千家茶道サークル清流会」の皆さんによるお茶席が設けられていました。
金屏風を背に、まるでお茶室にいるかのごとく、市民の皆さんが大勢楽しまれていました。

趣のある茶碗に心を込めて点てていただいたお茶は、とても香り高くまろやかで、お茶請けのお饅頭との相性が抜群。普段とは違う上品で心地よい雰囲気の中、美味しくいただきました。
「結構なお点前でした。」なんて…素人なのに言ってしまいたくなりました（笑）。
楽しく美味しいお茶会にお誘いいただきましてありがとうございました。

美味しいお茶とお茶請け

展示場では、写真や絵手紙、書道や手芸作品、他にも様々な作品がたくさん展示されていました。受賞されている作品もあり、どの作品も「趣味」の域を超えた素晴らしいものばかりでした。

今年で 59 回目の石狩市民文化祭。来年の記念すべき 60 回目にも、たくさんの作品が展示されることでしょう。また 1 年後が楽しみになりました。

表千家茶道サークル清流会の会員の皆さんの中には、当院で月 2 回行われる喫茶にボランティアでご協力いただいている方もいらっしゃいます。
その方は石狩市内にある多数の施設でボランティア活動をされており、「自分自身が患者さんや利用者さんに元気をもらっています。そして外に出る用事があると、自然と歩く歩数も多くなって健康的な生活を続けています。活動者同士で仲良くなって交流できるので、それも楽しみの一つです。」と話してくださいました。

会話をすることで笑顔があふれ、お互いが元気になります。新しい仲間との交流が増えてますます外出が楽しくなる…そんな活気溢れる生活を送るのはとても素晴らしいことです。人生の大先輩である皆さんのご活躍を間近で拝見する機会に恵まれ、多くのことを教わりながら日々過ごしています。
これからも、皆さんのご活躍に立ち会えることを楽しみにしております。（いしぐろ）

編集後記

寒さが厳しい季節となって参りましたが、体調など変わりなくお過ごしでしょうか？第 3 号はいかがでしたでしょうか？当院の取り組みや地域の行事、またプチ情報など盛り沢山の内容となっております。今後も引き続き、皆様にご満足いただけるような取り組みをし、お役に立つ情報なども併せてご紹介していきたいと考えております。次号もお楽しみに！（かねこ）