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４号

もくじ

●出張講座 in 社協ボランティアスクール
●花川のハナちゃん＆カワくんが聞く「おしえて！歯科衛生士さん」
　　…歯科衛生士・西田とハナちゃん＆カワくんの歯みがき対談
●「いしまちひろば」はこんな活動をしています！
●みんなで楽しくボランティア活動
●人とのつながり～元気のおすそ分け

●平成 27 年 3 月 23 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/

出張講座 in 社協ボランティアスクール

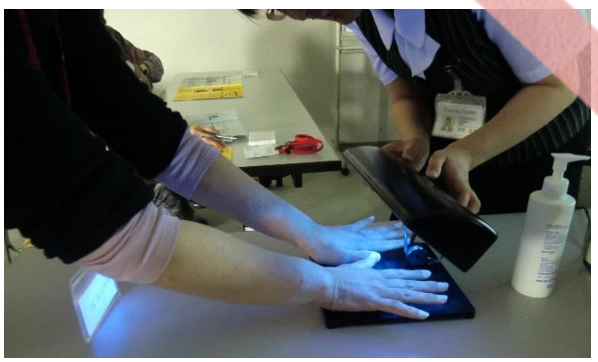
３月３日、石狩社協主催のボランティアスクールにて、感染症についての正しい知識と予防方法という内容で、ボランティア活動や地域活動に興味のある市民の方々へ向けてお話をさせていただきました。

ボランティアスクールの様子

当日、悪天候も予想されていましたが２０名近い皆さんが集まり、講義に耳を傾けていました。

ウイルスが１日で１００万個増えるという話では驚きの声に続き､「この計算だと１円を１日預けたら１００万円になる」と現実的な話をしたところ、会場から笑いもいただき、感染性胃腸炎の広がりやすさや、嘔吐物の処理に使う消毒薬の作り方の話では熱心にメモを取る姿も見られました。

講義の後半には、手洗いチェッカーを使用しての実習を全員で行いました。この器械は特殊なクリームを汚れの代わりに手につけて、それを石鹸と流水を使って洗い流した後にその手洗いチェッカーにかざすと、洗い残した部分が白く光るという仕組みのものです。事前に手洗いの方法については、講義の中でも手元の資料と実際に自分の手を使って確認してもらっていたのですが、手洗いが終わってチェッカーに手をかざすたびにどよめきに似た声が聴かれ、「こんなに汚れが残っているなんて」と驚かれる方がほとんどでした。手の甲の指関節のしわや親指と人差し指の間の部分・爪と肉の間の部分などに汚れが残る方が多く、自分の手洗いの方法で汚れが残りやすい部分はどこなのかという事を認識。「帰ってから気をつけて洗うようにするわ」という話が聞かれました。



手洗いチェッカーで洗い残しをチェック！

最後に、日ごろからボランティア活動などに興味を持っていただいている方にボランティア活動をお願いしている施設として、まめなうがい・手洗いで感染症予防に注意して元気な姿を見せてもらいたい。というお話をさせていただいて会は終了しました。

当院では、ボランティアの方には大変お世話になっており、長期のリハビリ入院・療養入院で単調になりがちな生活に楽しみをいただいています。そんなボランティアさんの少しでもお役に立つことができたかしら？と感じた一日でした。（いけだ）

手洗いをおさらいしましょう

指輪や時計などをはずし、流水で手を洗います。

時計をつけたままだったり、袖をまくらないままだと、無意識に手首を洗わないことが多いので要注意。

石鹸をつけて泡立てます。

手のひら・手の甲・指の間をこすり合わせて泡を立てて洗います。

指の間は指を組んで、こすり合わせるように。
ギュギュっと！

親指は、反対の手でねじるように付け根まで洗います。

シワがあり、洗い残しやすい部分なので念入りに。

爪の間を手のひらでこすります。

手首を反対の手でねじるように洗います。

爪の先だけではなく、爪の生えぎわに汚れが残りやすいです。爪ブラシを使うのも良いでしょう。
また、傷があればさらに汚れは残りやすく、傷から感染源を運んでしまうこともあります。
ハンドケアも大切です。

流水で石鹸を十分に洗い流します。

清潔なタオルで水分をしっかりと拭きます。

タオルは一人ずつ分けて使うのがベスト！

花川のハナちゃん＆カワくんが聞く「おしえて！歯科衛生士さん」

…歯科衛生士・西田とハナちゃん＆カワくんの歯みがき対談

お花の飾りがキュートなハナちゃんと、川の流れのようなヘアスタイルが斬新なカワくん。好奇心旺盛な２人は色んなことを知りたくて登場しました！

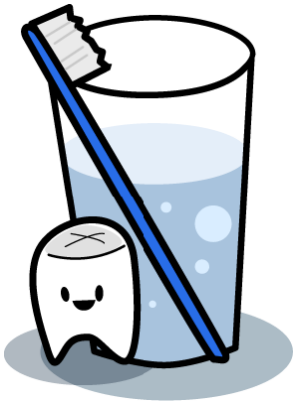
花川に住むハナちゃん＆カワくんは、近所にある花川病院の各部署に入り込んでたくさんの「どうして？」を専門職に解決してもらいます。

さて、今回は花川病院の歯科衛生士・西田貴美代が、歯みがきの色々について２人の「どうして？」にお答えします。

ハナちゃん「歯みがき剤ってたくさん種類があるけれど、何がちがうの？」

西田「薬用成分のちがいがあって、もちろん効果もそれぞれです。大きく分けて 4 種類の薬用成分があります。①フッ化物（むし歯の予防）②消炎成分（歯肉炎・歯周炎・口臭の予防）③殺菌成分（歯肉炎・むし歯・口臭の予防）④知覚過敏抑制（知覚過敏の予防）です。自分にあった歯みがき剤を使うことが重要ですね。」

カワくん「上手な歯みがきの方法ってあるの？」



西田「歯みがき剤の量やブラッシング、うがいの仕方がポイントです。
①歯みがき剤の適量は…3～6 歳→こども用歯ブラシの約 1/3
6 歳以上→こども用歯ブラシの約 1/2
成人→歯ブラシ全体
②歯ブラシの毛先を使って丁寧に磨きます。だいたい 3 分程度みがくのがよいといわれています。
③歯みがき剤を吐き出さずに少し（10mｌ～15mｌ）の水を口に含んで、数十秒間ブクブクうがいをします。そうすることで十分に口の中に歯みがき剤を行きわたらせます。
④吐き出した後はうがいをせず、その後 2 時間程度は飲食を控えてください。」

ハナちゃん「研磨剤は入っていないほうがいいって聞いたことがあるけれど本当？」

西田「研磨剤は、プラークや着色（ステイン）を効果的に落しやすくする効果があります。材質や粒子の大きさ、含有量などから効果に違いがあり、場合によっては、歯や治療後の金属などを傷つけてしまうことがあります。その傷で、プラークや着色が付きやすくなったり治療後の金属等のツヤがなくなることがありますので、低研磨の製品を使用することをお勧めします。」

カワくん「歯みがき剤って必要なの？」

西田「歯みがき剤はブラッシングするときに清掃効果をたすけます。また、成分によって色々な予防効果を高めますので目的にあった歯みがき剤の使用が効果的です。ブラッシングをさまたげず、じっくりみがく時間をとりやすい、低発泡性で刺激の少ないものがお勧めです。
着色（ステイン）も気になるけれど、知覚過敏（冷たいものがしみる）も気になる方には、2 種類の歯みがき剤を組み合わせて使用する方法がお勧めです。
たとえば、朝は研磨剤入りの歯みがき剤で、昼夜には知覚過敏用の歯みがき剤を使用してみてはいかがでしょうか。また、研磨剤の歯みがき剤でみがいたあとに知覚過敏用の歯みがき剤で仕上げみがきをする方法もあります。
“いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから”。ハナちゃん＆カワくん、広報誌をご覧の皆さんもがんばりましょうね。」

ハナちゃん＆カワくん「がんばります！」

「いしまちひろば」はこんな活動をしています！

【「いしまちひろば」って？】

“高齢であっても病気や障がいがあっても、住み慣れた自宅や地域で安心して暮らし続けることができる”ことを目標に、石狩市内の保健医療福祉関係者が手を結び、協力しあって、平成 18 年より「いしかり医療と福祉のまちづくりひろば（通称いしまちひろば）」という団体で活動を行なっています。

【テーマは「つながり」】

当院が位置する石狩市花川地区は札幌市のベッドタウンとして、昭和 40 年頃から宅地化が進み、北から南へと発展していきました。現在、北から順に高齢化が進み、通院・買い物等の利便性や都心に住む子供を頼って札幌に移り住む高齢者が増えたため、少しずつ空き家が目立つようになってきました。

いしまちひろばでは、病気や高齢・障害があっても、安心して住み続けられる石狩市を目指して、行政・社協・病院・介護保険の事業所から専門職が集まり、「地域と市民をつなぐ」ための活動を行なっています。今後は、町内会・高齢者クラブ・民生委員等、地域の関係者全体で、地域で起こるさまざまな課題を共有し、それぞれできることやアイディアを出し合い、協働していけることが目標です。

しかし、会議の中で、民生委員の方から、「病院の名前・場所はわかるが、何をやっているのかわからない」「介護の事業所って何？」といった声が多く聞かれました。地域住民にとって、病気や介護が必要な状態になって、初めて病気や介護保険等についてを知ることが多い現状がわかりました。

そのため、今年度は石狩市内の病院・介護保険事業所宛てに「地域とのつながり」をテーマにアンケートをとり、その中から 9 つの病院や介護保険の事業所が日頃どのように地域とつながっているかを実践報告しました。参加者からは、（興味はあっても）地域とつながるノウハウがないことや一緒に活動する仲間がいないなどの声が挙がりました。

もっと地域とつながろう！と奮闘中

来年度は、病院・介護保険の事業所と地域住民がつながるお手伝いを側面的に支援したり、ホームページ上で地域との活動事例を紹介することができないかを検討中です。

もちろん当院でも「地域に開かれた病院」として、地域住民の方向けの出前講座や病院見学を随時受け付けております。

興味のある方は地域連携相談センター（直通 0133-76-2727　担当：かねこ）にお問い合わせください。お待ちしております。（と）

みんなで楽しくボランティア活動

当院は、回復期・維持期のリハビリテーションを担う、内科・リハビリテーション科の病院です。入院患者さんは住み慣れた自宅での生活に戻るため 365 日休まずリハビリに励んでいます。時には「のんびりしたいな」と感じることもあると思います。そんな時に、ホッとできるひと時を提供したい！という思いから、色々な行事を行っています。行事にはたくさんのボランティアさんに参加していただいています。

第 4 号では現在行っている行事の中から喫茶をご紹介いたします。

月に 2 度、5 階の患者食堂にて喫茶を開催しており、花川南カトレア会の皆さんに協力していただいています。食堂には手稲山を見渡せる大きな窓がいくつもあり、とても開放感があります。病室を出て、広くて明るい空間で、ちょっぴりお洒落な食器で好みの飲み物をゆっくりと楽しんでいただこうという思いで活動しています。患者さんだけではなく、ご面会に来られたご家族やご友人の皆さんにもお楽しみいただいています。「一人では少し寂しい」とおっしゃる患者さんと職員が一緒に飲み物を楽しむこともあります。1 年ほど前までは月に 1 度の開催でしたが、患者さんから大人気の活動でたくさんのご要望があり、月に 2 回開催することになりました。温かい飲み物はもちろんですが、暑い時期には冷たい飲み物もご用意してお待ちしています。「ありがとう。おいしかったよ。」と患者さんからボランティアさんへの声掛けをきっかけに、お天気や敷地内のリハビリガーデンに咲いているお花の話についてなど、和気藹々と談笑されています。

奈良岡音楽教室のお二人による演奏

昨年の 12 月はクリスマスコンサートと同時開催でした。懐かしい歌謡曲を中心としたサックスとピアノの演奏で、当時を懐かしみながら歌を口ずさむ患者さんの姿が見られました。一番人気は美空ひばりの「愛燦燦（あいさんさん）」。演奏者が曲の案内をするとワァっと場が盛り上がりました。いつもよりも多くの患者さん・ご家族の皆さんにお立ち寄りいただきました。

ご紹介したように直接患者さんとふれあうボランティアの他にも、ご協力いただきたいことはたくさんあります。例えば、お雛飾りの作成をボランティアさんにお手伝いいただいた際には、患者さんから「お雛様かわいいね。どんな風に仕上がるの？」と声掛けがあり、仕上がった飾りを患者さんとボランティアさんで眺めて楽しんでいらっしゃいました。

ボランティア活動により、ふれあう全ての人との間に笑顔が生まれます。笑顔はその活動を支える皆さんの大きな原動力になることでしょう。お互いが励ましあい、新しい仲間と出会いさらに外出する機会も増えていきます。地域の皆さんの「自分も何か地域に貢献したい」という思いを「形」にして、活気溢れる生活を送るためのお手伝いができると幸いです。（いしぐろ）

人とのつながり～元気のおすそ分け

私が以前勤めていた黒松内町は、土地が広く農家が多いこともあり、一線を退いて高齢になっても、畑で野菜作りを続ける高齢者の方が多くいました。それぞれ足腰の痛みを抱えつつも、畑に出ることが当たり前の生活習慣になっており、雪解けと共に土を起こして種を蒔き、夏は朝から草をむしり、秋は日が暮れるまで収穫作業と、雨降り以外は休まず外に出て活動していました。晴れた日は電話をかけても大体繋がらないため、直接畑に出向いて声をかけつつ、一緒に野菜の育ち具合を確認したり、時には少しだけ収穫を手伝うことも。畑にいること、野菜がしっかり育っていること、手や顔が日焼けしていることが元気のバロメーターになっており、畑で生き生きとした様子を目にすると、こちらも元気をもらっていました。自信作の野菜をいただくこともありましたが、愛情と手間隙をかけて育てた野菜はどれも立派で、収穫時期を迎えると、ダンボールいっぱいに詰めて遠方の家族に送ったり、デイサービスに持っていき職員や利用者に分けたりと、自分達の育てた野菜をおすそ分けすることで、家族や地域との交流が自然と行われていました。

都会に比べると決して便利な地域とはいえませんが、「生涯現役」で楽しくマイペースに畑仕事に勤しんでいる高齢者の存在は、地域にとって大きな活力であり、農作物を通じてコミュニケーションが成り立っている環境もまたとても温かいものだと思いました。

当院の患者様の退院支援を行う上でも、退院した後、その方がどのような地域でどのような暮らしをしていくのかを意識し、ささやかでも楽しみや生きがいになるような活動が続けられ、その方らしく生活できるよう、ＭＳＷとして関わらせていただこうと思います。

黒松内の郊外で一人暮らしをしているＧさんは、90 歳を過ぎており、腰が曲がり歩行に杖が欠かせない状態でしたが、それでも天気の良い日は飼い犬を連れていつも畑に出ていました。今年も雪が溶けたら例年通り首にタオルを巻いて畑に出始めるであろうＧさんの姿を思い浮かべると、私も近づく春が待ち遠しいです。（あ）

編集後記

雪解けがすすみ、朝日が気持ち良い季節となってきました。

さて、第4号はいかがでしたでしょうか？今回は、当院の取り組みに加え、普段なかなか聞けないけれど気になる、役に立つというような内容を中心に盛り沢山の内容となりました。今後も満足して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います。リクエストなどご意見お待ちしています。（かねこ）