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6号



もくじ

- ●第 12 回 石狩リハビリテーション・地域連携懇話会
- ●「いしまちフェスタ 2015」のご案内
- ●喬成会夏祭りのご報告
- ●管理栄養士 角田のおすすめ!ネバネバ食材

~お疲れ気味の方は必見です~

- ●「ふれあい広場いしかり」に参加しました!
- ●「つるし雛プロジェクト」始動!
- ●「ふる里夏祭り」で太鼓演奏をさせていただきました!



●平成27年9月7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

第12回 石狩リハビリテーション・地域連携懇話会

7月1日(水) ロイトン札幌にて第12回石狩リハビリテーション・地域懇話会を開催しました。

今回は講師としてNHKのプロフェッショナルにも出演された、世田谷記



当日の様子

念病院副院長 回復期リハビリテーション センター長である、酒向正春先生をお招き して「脳卒中からの人間回復~人間力を引 き出す脳卒中リハビリテーション~」とい うテーマで講演いただきました。

講演の内容としては、人間の回復には「おいしく食べる」「適度な運動」「気持ちよく眠れる・起きる事」の3つの要素が必要であり、

それらをとり戻すために回復期では攻めのリハビリ(徹底した離床や生活リズムの確立など)をチームを組んで行っていく必要がある。

また、重症である患者さんを回復期に入院中、チームアプローチによって、いかに自宅での生活のイメージ作りをし、家族や本人の不安なく自宅退院を支援することが回復期の奥深さである。そして自宅へ帰って本人がやりたいことを家族・地域・医療が支えていける環境がこれからは求められるところである。とのことでした。

講演会終了後の懇親会でも、多くの方にご参加いただき酒向先生を囲んでの質問や多 職種間での交流をしていただくなど、とても良い時間を持つことができました。

今後も随時いろいろなテーマで開催の予定です。ご期待ください。(いけだ)

「いしまちフェスタ 2015」のご案内

今年で3回目を迎える「いしまちフェスタ2015」の進行状況についてお知らせします。このフェスタは、石狩市内の保健医療福祉関係者が中心となって、市民の方たちに『将来、住み慣れた自宅や地域で安心して暮らし続けるために必要な備え』をわかりやすく伝えることが目標です。

今回は、前回好評だったサービス付高齢者住宅の見学ツアーやいま話題の「ロコモシンドローム※注)の予防」について講師をお招きする予定です。その他にも、運動・骨密度・血管年齢測定・認知症予防など、来場された皆様が元気で若々しく老後を迎えられるような企画を準備中です。

今年は10月31日(日)に「りんくる」で開催を予定していますので、是非とも会場に足をお運びください。(と)

※注)筋肉、骨、関節の痛みや機能低下により、立つ・歩くことに支障が出ることを言います。



喬成会夏祭りのご報告

7月29日(水)「喬成会夏祭り」が今年も開催されました。当日朝の時点で空は曇天、天気予報では最高気温31度の予報でしたが、開会後から徐々に小雨がぱらつき始め、閉会の頃には土砂降りの雨となりました。

それでも、1年に1回の大きな行事である夏祭りは職員にとって皆さんと触れ合える貴重な機会であり、この日を楽しみにしていた患者さんやそのご家族、地域の皆さんに喜んでもらいたいとの思いから、職員一同笑顔を絶やさずに会場を盛り上げ、夏祭りをやり遂げることが出来ました。

職員の日頃の業務とは違う一面や、全職種が一致団結して取り組んでいる姿を目にし、 参加された皆さんにも職員の活気や病院の雰囲気が伝わっていたら良いなと思いました。

当日は何となく朝からお祭りムードで、職員も患者さんもソワソワ・ワクワクした感じが伝わってきました。14時30分、星野院長の開会挨拶で夏祭りが開催し、まずは踊り隊のメンバーによる北海盆踊りが披露されました。客席には音楽に合わせて一緒に手足を動かしてくれた方もいて、夏の風物詩を共有することが出来たと思います。会場にはバスケットボールチームの「レバンガ北海道」の選手やチームの専属チアガール「パ



シスタフェアリーズ」の皆さんが、会場を盛り上げてくれました。開会当初は曇天ながらも蒸し暑い気候で、焼き鳥・焼きそば・フランクフルト・ちゃんちゃん焼き・かき氷・飲み物の各出店には列を成して買い求める方が多く、職員も汗をかきながら商品を手渡していました。そして小雨がぱらつき始めた中、喬成会の職員から構成される太鼓

チームによる演奏が披露されました。女性メンバーから成る「舞鼓花(まいこばな)」は力強くもしなやかな動きで、男性メンバーから成る「音鼓華(おとこばな)」はテンポの良い曲調と鳴り響く太鼓の音で、1ヶ月前から仕事の合間をぬって練習してきた成果をしっかり発揮し、参加者の皆さんを魅了していました。更に、同じく喬成会の職員から構成されるよさこいチーム「健龍嵐舞」も一糸乱れぬ舞を披露しました。この頃には雨脚が強くなっていましたが、踊り手のメンバーは雨にも負けず、鳴子を片手に爽やかな笑顔で踊りきりました。大雨に伴い、予定を繰り上げ15時30分閉会となり、患者さんが濡れないように守りながら、職員の連携で素早く患者さんを建物に誘導しました。

昨年は猛暑の中での開催でしたが、今年は一転して大雨となり、ある意味記憶に残る 夏祭りになりました。患者さんのご家族や地域の皆さんは大雨の中での帰路となり、そ の後の体調が心配ではありますが、事故無く夏祭りを終えることが出来、皆さんのご参 加やご協力を頂きましたことに心からお礼と感謝を申し上げます。どうもありがとうご ざいました。来年は晴れることを期待して、またのご参加をお待ちしています。(あ)



管理栄養士 角田のおすすめ!ネバネバ食材

~お疲れ気味の方は必見です~

今年の夏は暑い日が続きましたね。夏バテの方やなんとなく身体が疲れている方にお すすめのネバネバ食材を食べて身体の中から元気を取り戻しましょう。

ネバネバ食材はもたれやすくなった胃腸の働きを助け、たん白質の消化・吸収を良くしてくれます。ネバネバのもとは「ムチン」というもので保水性があり、強い粘性を持っています。ムチンは胃潰瘍や感染症(風邪やインフルエンザなど)の予防や粘膜を保護する働きがあり、血糖値の上昇抑制・コレステロール値の低下が期待できるのです。

さて、ネバネバ食材はお馴染みのものも多いのですが代表的な食材を挙げてみます。

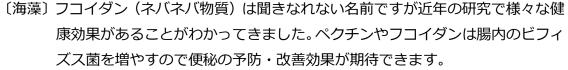
〔長芋〕・〔納豆〕・〔オクラ〕・〔モロヘイヤ〕・〔なめこ〕・

〔海藻類〕があります。よく食べられているネバネバ 食材のムチン以外の効能を簡単にお知らせします。

〔長芋〕ビタミン C・食物センイを多く含み、消化促進・体力回復効果が期待できます。

〔納豆〕 イソフラボン (女性ホルモンに似ている成分) くには美肌効果も・・。

〔オクラ・ペクチン(食物センイの一種)〕便秘の改善。



これらの食材を組み合わせて美味しく「ムチン」を食べて下さい。

ここで簡単なネバネバお料理を紹介います。

〔オクラ+長芋〕

まぐろやイカと和えて醤油・わさびで味付けするとスタミナ倍増。

〔長芋+納豆〕

いつもの納豆にサイの目切りの長芋を入れると食感がよく美味しく食べられます。

〔モズク+オクラ〕

酢物にすると色合いも良く、さっぱりと食べられます。

ご家庭で工夫して自分好みのお料理を作ると楽しく「ムチン」を食べられますね。一度にたくさん食べるより少しずついろいろな種類を無理なく続ける事が大事です。

ここでムチンの弱点を一つ。

ムチンは熱に弱いので生食したほうが効率よく体内に入れる事が出来ます。

オクラやナメコ・モロヘイヤはゆで過ぎに注意して下さい。

疲れた胃腸は冷やし過ぎないよう温かい食事と一緒に召し上がって、元気に食欲の秋を迎えましょう。(かくた)



「ふれあい広場いしかり」に参加しました!



7月19日(日)石狩市総合保健福祉センター「りんくる」で 開催された『ふれあい広場いしかり』に、花川病院から5名の職 員がボランティアとして参加しました。

『ふれあい広場いしかり』は、障害を持たれている方もそうでない方も、子供からお年寄りまで、同じ地域で生活する人同士が互いを思いやり、共に支え合う地域づくりを目指し、社会福祉協議会が中心となって、障がいを持つ当事者団体やボランティアの方たちと共に、企画・運営されています。内容と

しては、ヒーローショーや

お楽しみ抽選会・餅まきなど、子供から大人まで 楽しめる企画やスタンプラリーを通じて、子ども が障がいを持つ当事者と交流できる工夫がなさ れていました。

今回、花川病院の職員が参加した目的の一つに、「地域に出向くことで病院を身近に感じてもらいたい」との思いがありましたが、それ以上に地域を支えるたくさんの関係者の方たちと交流し、共にお祭りを盛り上げることができ、非常に有意義な時間を過ごすことができました!(と)



開店準備の様子

「つるし雛プロジェクト」始動!

当院に入院されている患者さんに季節を感じていただけるよう、来年のお雛様の時期につるし雛を装飾することになりました。「つるし雛プロジェクト」は、その装飾するつるし雛を地域のボランティアさんにご協力いただき手作りしよう!というプロジェ

クトです。7月から始まった活動も5回目を迎えようとしています。毎回たくさんの飾りができて、そろそろ1つのつるし飾りができそうです。

来年のお雛様の時期、院内はたくさんのつるし 雛で華やかになることでしょう。今から楽しみで す。

ボランティアさんも引き続き募集しています。 お気軽にお問い合わせください。(0133-76-2727 担当: いしぐろ)



つるし飾りたち

「ふる里夏祭リ」で太鼓演奏をさせていただきました!

8月8日(土) 当院の活動や行事などで多大なご協力をいただいております花川南睦 美町内会の「ふる里夏祭り」が盛大に開催されました。日頃からの感謝の意



たくさんの人で賑う会場

を込めて、また歴史ある「ふる里夏祭り」 に花を添えるべく喬成会による太鼓演 奏をはりきって披露させていただきま した。当日は天候に恵まれ、さわやかな 風が吹く中、色とりどりの浴衣を着た子 供たちがお祭りを楽しんでいました。フ ランクフルトや焼き鳥、ビールの出店の 他にビンゴ大会や盆踊りで大盛り上が りの中太鼓の演奏が始まりました。

今年は初参加の職員を加えた総勢 1 2名の凛々しいメンバーたち。緊張を隠 し切れない私たちを会場の皆さんは温か

い拍手で迎え入れてくださいました。男性メンバーによる「音鼓華」、女性メンバーに よる「舞鼓花」どちらも力強く、そして何よりとても楽しく太鼓を演奏することができ ました。会場の皆さんからのアンコールの声にはげまされ感謝、感激!

普段の仕事同様、チームワークの良さが垣間見られ気持ち良く演奏できたことをうれ しく思います。

地域の活動や取り組みに参加させて頂く ことで顔が見え、心の通じ合える関係がで き地域の方のパワーを存分に感じることが できました。改めて素敵な方々がたくさん いらっしゃるこの地域の事が大好きになり ました。来年もパワフルな太鼓演奏をお届 けするとともに皆さんとふる里夏祭りを楽 しみたいと思います。(ひ)



音鼓華(おとこばな)



灼熱の太陽がうそのように、すっかり天高く秋風の心地良い季節となって参りました。

さて、第6号は今の季節に役立つ情報や当院の取り組みから地域の様子など幅広くご紹介させていただきました。改めて人と人のつながりに感謝しつつ、更に充実した取り組みを実践して参ります。ご期待ください。(かねこ)