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 10 号

もくじ

●第 14 回　石狩リハビリテーション・地域連携懇話会のご報告
●「いしまちひろば」が目指す未来
●喬成会夏祭りのご案内
●医師紹介「池田　俊也医局長」
●「はなカフェ」ガーデン席もお楽しみください
●まめ知識「熱い夏を乗り切ろう！ ～心強い食材たち～」
●「北ガスグループ 6 時間リレーマラソン in 札幌ドーム 2016」参戦！
●ボランティア活動「喫茶」のご案内

●平成 28 年 7 月 8 日発行　●発行人：憲克彦　●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/

第 14 回　石狩リハビリテーション・地域連携懇話会のご報告

7 月 5 日（火）第 14 回石狩リハビリテーション・地域連携懇話会を開催しました。今回は藤田保健衛生大学の才藤栄一先生による「練習支援リハビリテーションロボット」をテーマにご講演いただきました。

内容としては、これから日本は超高齢化社会となることで、障害を抱えながらも生活をしていかなくてはならない人・要介護者が増加していく傾向にあり、リハビリテーションを求める人も増加していくこととなる。リハビリを困難にしている要素として難易度パラドクス（問題が難しすぎるといやになってしまう反対に易しすぎると本人の力にならない）補助パラドクス（できない部分を補助しすぎると、本人は行なわないので自分でできるようにならない。自立の阻害になってしまう。）というものがあり、これらの阻害因子を解決する事で円滑なリハビリを行うことができるとのことでした。

先生からは現在大学でも使用されているロボット 2 種類の紹介がありました。

患者を支えながらバランス機能を駆使させるロボットは、テニス・ロデオ・スキーというゲームを専用の機械にのりながら行う事で、リハビリ＝つらくて大変というイメージをゲームの要素を取り入れることで楽しく行うことができ、今までのリハビリでは難しかった難易度の微調整についても行う事ができるので、徐々に課題を難しくしてそれをクリアしていくことで自分の力としてつながげることができるという効果がある。とのことでした。

当日の様子。メモを取る姿も。

もう 1 種類の機械は、患者の下肢を長下肢装具のように支えて短下肢装具のように足の振り出しの訓練も可能としたロボットです。長下肢装具でのリハビリは実用性としては乏しく患者の意欲には繋がりにくいという事があるものの、歩行の訓練としては必要なものです。

このリハビリテーションロボットは、専用の器具を付けてリハビリ初期から実用的な歩行訓練が行なえます。安全性としても考えられていて、歩行の速度などの細かな調整が行なえたり膝折れの警告音がでたりという事で、歩行のどこに課題があるのかの分析も容易に行なえる機能があるので、どこに焦点を当てた訓練を行なえばよいのかも見えやすく、リハビリ初期から歩行訓練が可能ということで本人のモチベーションにも良いという利点があるという事でした。

懇話会終了後の懇親会では、懇話会の中では聞けなかった詳しいお話しを先生へ聞きに来る人達や、普段はあまり接触する機会のない職種の方との交流をする姿が見られていました。

花川病院では、年に数回地域連携懇話会を開催しております。次回の詳しい予定は詳細がわかり次第お知らせしたいと思います。（いけだ）

「いしまちひろば」が目指す未来

いしかり医療と福祉のまちづくりひろば（以下：いしまちひろば）は、①市民への情報発信を目的とした「フェスタ」、②関係者の顔の見える関係づくりを目的とした「ケアカフェ」、③専門職の資質の向上を目的とした「専門研修」という三位一体の活動をしています。

今回は、「いしまちフェスタ 2016」と「ケアカフェ」について皆様にご紹介させて頂きます。

① 「いしまちフェスタ 2016」は、10 月 8 日（土）りんくるで開催予定です。今回は「認知症」をテーマに、ＳＴＶでお馴染みの札幌市南区にある「ときわ病院」の精神科医である宮澤仁郎院長に基調講演をお願いしています。今回は『認知症の治療方法や早期発見の重要性について』お話し頂く予定です。また当事者団体でもある「若年認知症の人と家族の会」の報告や石狩市内の認知症にかかわる様々な実践報告を通じて、いしまちひろばの活動目的でもある「病気や障がいになっても住み慣れた自宅や石狩市で安心して暮らせるまちづくり」を皆さんと共に実現していくきっかけになればと考えています。その他にも、北海道新聞でも紹介された「認知症カフェ」の模擬出店や物忘れ予防のための簡単なテストや運動方法など、気軽に楽しめる企画を多数用意しております。当日皆様の参加を心よりお待ちしております。

② 次に「ケアカフェ」の活動について紹介します。「ケアカフェ」とは、カフェのような雰囲気の中で、少人数のグループに分かれ、テーマに沿った会話を気軽に楽しみながら、専門職同士の連携・交流を図る場所です。

今回は 3 月 23 日（土）に当院食堂にて、石狩市内のグループホーム、サービス付き高齢者住宅で働かれている介護職員の方々を対象に、「リハビリのスタッフに聞いてみたいこと」テーマに開催しました。当日の参加者は 44 名。そのうち当院のリハビリスタッフを中心に、石狩市内から 12 名のリハビリスタッフの参加がありました。当日は「効果的な運動方法や認知症の予防について」や「安全な食事と飲み込み方法について」のグループワークを行い、参加者からリハビリスタッフへの質問や施設同士の意見交換が活発に行われました。今後も石狩市内の専門職同士が連携し、知識や技術の向上を図りながら、それぞれの職場に持ち帰れるような「ケアカフェ」を随時企画していく予定です。乞うご期待ください。（と）

喬成会夏祭りのご案内

７月に入ってやっと晴れ間が続くようになり、日に日に夏らしくなってきました。毎年 7 月末に当院の駐車場で開催している「喬成会夏祭り」が 7 月 27 日（水）に開催することが決まりました。今年も、毎年大好評の喬成会職員によるよさこいチーム「健龍嵐舞」の演舞や、男性太鼓チーム「音鼓華」・女性太鼓チーム「舞鼓花」による太鼓の演奏を披露する予定で、当日に向けて職員一同練習を重ねている状況です。

また、花川病院で応援しているバスケットボールチーム「レバンガ北海道」の皆さんも当日来場して会場を盛り上げてくれる予定です。昨年はあいにくの雨模様でしたが、今年は晴天を期待して、焼き鳥・焼きそば・フランクフルト・わたあめ・カキ氷などご用意してお待ちしております。

また、新企画のスタンプラリーでは病院向かいのサービス付高齢者住宅「花ぴりか」に、無料でメイクやネイルが体験出来る「メイクアップスポット」コーナーの設置や、毎月２回目・４回目の水曜日に開催している「はなカフェ」を夏祭り当日にもオープンします。屋台の食べ物はもちろんのこと、「はなカフェ」でも美味しいコーヒーとパンをご用意していますので、皆様のたくさんのご来場をお待ちしています♪（あ）

医師紹介「池田 俊也　医局長」

今年度からの新コーナー「医師紹介」。花川病院の医師を皆さんにご紹介します。一緒に働く職員からの「○○先生のここが好き！」にもご注目ください。第 2 回目は「池田　俊也（いけだ　としや）医局長」です。

診療科目　内科

勤続年数　１１年目

趣味　邦楽洋楽を問わず音楽鑑賞。有名なところだと、サザンオールスターズやビートルズが好きで、アルバムも持っています。近年だとアメリカのロックアーティストの「ＴＯＴＯ」のライブに行ってきました。

日頃心がけていること　その方の年齢や体調を考慮し、効果と負担を考えた上で、必要な薬の内容や量を見極めるようにしています。また、前の病院で聞いているかもしれないことでも、例え理解されていることであっても、再度主治医として現状や今後のことをきちんと説明する必要があると考えています。

患者さん・ご家族へ一言　年齢だから、病気だからといってあれもこれもダメと言うのはあまり好きではないので、可能な範囲でその方が好きなことを叶えられる療養環境や、負担のない治療を行っていきたいと思います。

池田先生のここが好き！　池田先生はいつも患者さんやご家族の話に丁寧に耳を傾けてくれます。そして、とても物知りで、色々なアドバイスや豆知識を教えてくれます。花川病院の医局長であり、外来も担当されていて、とてもお忙しい先生ですが、話しかけやすい雰囲気で、スタッフも困った時はいつも相談しており、頼りになる先生です

（病棟 NS 一同）

「はなカフェ」ガーデン席もお楽しみください

昨年年８月より石狩市内のパン屋「フルールドゥペーシュ」さんのご協力をいただき、月に２回、第２・４回目の水曜日午後開催しています「はなカフェ」について、ご紹介させていただきます。

『はなカフェ』は「地域の方が気軽に立ち寄り、くつろげる空間を提供したい」「患者さん・ご家族の憩いの場を提供したい」という花川病院の職員ひとり一人の思いから始まりました。病院ならではのカフェということで病院職員オリジナルの健康情報 DVD を放映したり、血圧測定器や体組成計を用いた健康チェックなど、くつろぎながら、プチ情報をゲットできるそんな空間になっています。そんな思いが皆さんに届いているのか回を重ねるごとに来院される方も増え、大盛況！「また来たよ」「次はいつなの？楽しみにしていますよ」という言葉や、皆さんの会話が弾んでいる姿をみると、職員もほんわか暖かい気持ちになり、嬉しい限りです。退院後に「遊びに来たよ」と笑顔で来院される方もいらっしゃいます。

そろそろ暖かくなってきましたので、屋外の「虹の橋ガーデン」を開放する予定です。季節のお花を楽しんでいただきながら、コーヒーとパンを外で召し上がっていただきながらリラックスしていただける空間となっております。併せて楽しんでいただけますよう新しい企画も検討中です。是非、お近くへお越しの際は、いらしてみてください。お待ちしています。（かねこ）

まめ知識「熱い夏を乗り切ろう！～心強い食材たち～」

いよいよ夏本番を迎えます。今年は猛暑が予想されていますね。夏バテ知らずで元気モリモリ、スタミナ満点の「うなぎ」やにんにくたっぷりの「焼肉」など食べていらっしゃるでしょうか？この時期、夏バテや熱中症の心配をする方が多いのではないでしょうか。

夏バテは症状として食欲が無い・倦怠感などがあり、気温の急な変化に体が付いていけず、胃の働きが弱くなったり、食欲の低下が起こります。そこで今回は皆さんに夏バテの予防のため食事で気をつける点を紹介します。食欲がおちる夏こそ、基本は１日３回、きちんと食べるようにしましょう。

ポイント

☆食事をたくさん食べられないため、量より質の食材を選びましょう。
胃に負担のかからない良質のたん白質やビタミン・ミネラルを多く含んだ消化の良い食品をバランスよく食べるように心がけましょう。（肉・魚・卵・豆・野菜・果物）

☆食事のバランスを考えて偏らないようにする。
食欲がないからと言ってソーメンや冷し中華のような喉越しのいい物ばかり食べない。

☆冷たいものを摂り過ぎない
冷たい物を多く摂りすぎると胃腸を壊したり、食欲が落ちてしまう。（アイス・嗜好飲料など）

☆新鮮な野菜や果物を食べて水分やミネラルを補いましょう

☆クエン酸効果で疲労回復
梅干や柑橘類の含まれるもので疲労物質を体内に溜め込まないので積極的に食べましょう。酢を使ったサワードリンクなどもいいでしょう。（果物酢＋蜂蜜＋水）

☆脱水症（熱中症）を起こさないようにする。
水やお茶・スポーツドリンクを数回に分けて少しずつ取りましょう。（アルコールは利尿効果があり水分の補給にはなりません。気をつけてください。）

☆冷房による「冷え過ぎ」は体調不良の元です。気をつけましょう。

夏を乗り切るための心強い食材たち

〔ゴーヤ〕消化を助ける効果、食欲増進、ビタミンＣが豊富、疲労回復効果

〔豚　肉〕疲労回復、イライラを抑える効果、ビタミンＢ１が豊富、体の抵抗力を養う

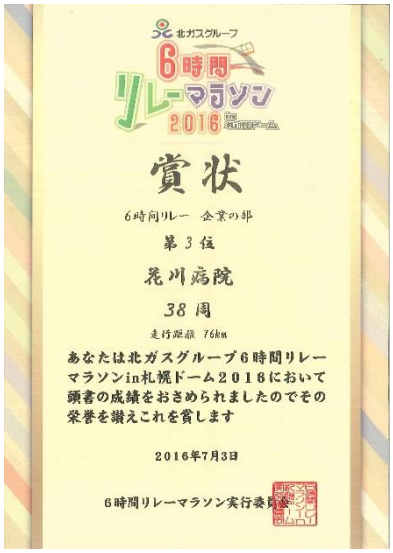
〔長　芋〕栄養豊富で滋養強壮に効果的、ネバネバ成分で胃壁を守る

ムチン・・・納豆・オクラ・蓮根・ナメコ・海藻・モロヘイヤなどもネバネバ仲間です

〔納　豆〕疲労回復、体力低下防止、血液サラサラ効果

〔レモン〕ビタミンＣが豊富、疲労回復効果
〔トマト〕免疫力を高める、消化促進、適度な水分補給
ぜひ、この夏の食卓に皆さんのご家庭で取り入れてみてはいかがでしょうか。（かくた）

「北ガスグループ６時間リレーマラソン in 札幌ドーム 2016」参戦！



今年も７月３日（日）開催された「北ガスグループ６時間リレーマラソン in 札幌ドーム 2016」に参加してきました。今回参加した６時間・企業の部は、１チーム最大 15 名までの出場が可能で、１周２キロのコースを駅伝形式でタスキをつなぎながら、６時間でどれだけ多くの週回数を走れるか競うものです。チーム編成は、看護・介護・リハビリ・薬局・連携相談など多職種からメンバーを募り、選手 15 名+マネージャー１名の総勢 16 名で参加しました。

当日は幸い天候にも恵まれ、日差しの強い中でのレースとなりました。事前の練習会は勤務の関係で全員集まることが難しかったため、大会当日に初めて全員が揃いました。今回は男性３週・女性２週以上を走り、昨年と同様３位以上を目標にスタートしました。大会を通じて、2～４位と順位がめまぐるしく変化する中で、皆で声をかけ合いながら、男性はスピードを活かし、女性は最後まで粘り強く走りぬいた結果、目標であった３位を見事達成することができました。しかも、去年より総週回数が４週増え、合計 38 週・76 キロの距離を全員で走りきることができました。普段は別々の病棟で働くスタッフも多いのですが、昨年の経験者を中心に声をかけ合いながら、目標に向かって気持ちを１つにしてタスキをつなぐことができ、チームとして最高の結果につなげることができました。

これから、花川病院は「多職種が連携して、集中的にリハビリテーションを提供する」ことで『住み慣れた自宅や地域へ安心して帰れる』よう病院一丸となってお手伝いしていきます。（と）

ボランティア活動「喫茶」のご案内

花川病院では、毎月 1 回目・3 回目の水曜日、13：30～15：30 に「喫茶」を開催しています。コーヒーやココアなどの温かい飲み物に加えて、夏季限定で冷たい飲み物を無料で提供しています。

喫茶券を切って開店の準備です

喫茶には地域のボランティアグループ「花川南カトレア会」の皆さんにご協力いただいています。ボランティアさんに伺ったところ、なんと今年で 10 年目の活動だそうです。なぜ、ボランティアさんに伺ったかと申しますと、現在の担当者になる以前から続いている活動なのです。愛され続けて 10 年！ありがたいことです。以前は月 1 回の開催でしたが、とても人気が高く「回数を増やしてほしい！」という嬉しいお声に後押しされ、現在は月 2 回開催しています。毎回たくさんの患者さんやご家族・ご友人が来場され、見晴らしの良い窓から景色を眺めたり、コーヒーを飲みながらゆっくりくつろいだり、思い思いの時間を過ごされています。また、最近では退院された患者さんも足を運んでくださるようになりました。退院後の生活の様子を教えてくださったり、これからの院内の行事予定をお知らせしたりと、楽しい会話は尽きることなく続きます。患者さんとボランティアさんが楽しく談笑する姿も多く見られます。

ボランティアさんは「患者さん・ご家族からいただく、笑顔や“ありがとう”の言葉にいつも元気をもらっています。」と話してくださいました。

これからも、患者さんやご家族、ボランティアの皆さんが楽しくくつろげる喫茶を目指して開催していこうと思います。（いしぐろ）

編集後記

夏本番の季節となって参りましたが、さすが石狩。朝夕ともにいつもの強風のおかげで涼しく過ごしている毎日です。

さて、新年度を迎えて第 2 弾となります第 10 号はいかがでしたでしょうか？当院ですっかり定着しました「ボランティア活動」や「はなカフェ」、年間数回行われます「石狩リハビリテーション・地域連携懇話会」、職員の日々の取り組みなど当院の色が存分につまった内容となっております。院内に留まらず、地域に向けての取り組みや環境づくりも予定しております。次号もご期待ください。（かねこ）