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 11 号

もくじ

●いしまちひろば主催「第 2 回ケアカフェ&学習会」in 花川病院
●免疫力アップで病気になりにくい体を作りましょう！
●まめ知識「いざという時にあると便利な薬～その 1～」
●「喬成会夏祭り」のご報告
●「ふれあい広場いしかり」に参加しました！
●新企画「飾ボラ」地域×石狩南高校×花川病院
●医師紹介「清水　淳　内科医」
●「感謝祭」を開催しました
●花川南睦美町内会「ふる里夏祭り」で太鼓演奏！

●平成 28 年 10 月 17 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/

いしまちひろば主催「第２回ケアカフェ&学習会」in 花川病院

9 月 28 日、花川病院にて第 2 回ケアカフェ&学習会を開催しました。いしまちひろばは、石狩市内の医療と介護に携わる専門職が集まり、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すことができるよう、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基本に様々な企画・運営を行っています。

第 2 回ケアカフェ&学習会のテーマは、『リハビリ職員に聞きたいことパート 2』と『看取り』の 2 本立てです。

昨年 3 月に市内のグループホームやサービス付き高齢者住宅の介護職員を対象に開催した内容が大好評だったため、第 2 弾リハビリ職員に聞きたいことを取り上げました。

今回も花川病院からリハビリ職員が多数参加し、現場で働く介護職員の悩みや疑問にお答えしましたが、退院時に必要な情報や施設事情など、リハビリ職員からもたくさんの質問や交流がありました。また、市内病院の医師や訪問看護ステーションから看護師、リハ職員など様々な職種の皆さんが参加され、抑制廃止や PT・OT の違いなど、多岐にわたる話題で盛り上がりました。

当日の様子。多職種の交流ができました。

『看取り』では、ファシリテーターより「身近な人や大切な人が急に延命治療が必要になったら、貴方はどうしますか？」という問いかけに、参加者から「自分が現役で働いていた時、臨死体験をした」「昨日まで元気だった親が急に倒れた」など体験談があり、職場だけでなく、自分自身の生活や家庭においても深く考えさせられる重要なテーマ・内容だと感じました。

ケアカフェ&学習会は年に 4 回、様々なテーマで、地域で働く医療・介護・福祉の専門職が交流、自由に話し合いできる場として今後も開催していきます。また、花川病院が地域のリハビリテーション病院として貢献できるよう、今後も職員一同取り組んでまいります。(MSW とみい)

免疫力アップで病気になりにくい体を作りましょう！

風邪やインフルエンザが流行する季節はいつも以上に健康管理に気をつけたいものです。「免疫力」をあげてウィルスや細菌に打ち勝つ体をつくりこれから迎える寒い冬を元気に乗り切りましょう。

ここではどのようにして「免疫力」を上げるかをお話します。テレビなどで耳にしたことがあると思いますが、体温を上げると「免疫力」がアップすると言われています。血液が体のすみずみまで栄養や酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしてくれます。その血液の中に免疫機能を持った白血球があり体の中を廻ることで体の中の異物を攻撃してくれる事でウィルスや細菌に勝つことができるのです。

体温が１度下がると「免疫力」は 30%低くなると言れています。健康な人の平熱は 36.5℃程度で、まずは自分の平熱を知り、低かった方は日常生活を少し見直してみましょう。（4 日間、朝・昼・夜の３回検温した　平均が平熱です。）

「免疫力」を高める方法はいろいろありますが基本的には食事・運動・規則正しい生活習慣が重要になります。

運動　１日 30 分のウォーキングやスクワットなど太ももを鍛えて筋肉を増やす。

生活習慣　38～41℃のお風呂に 10 分浸かれば体温は１℃位上昇するので毎日続けましょう（シャワーでは効果はありません）。冷たい飲み物の摂りすぎにも注意が必要ですね。

栄養（食事）　運動をしても、生活習慣を見直しても体を作る栄養をきちんとしなければ効果も半減です。日々の食事の中で「免疫力」を高める栄養を摂るように心がけましょう。

免疫細胞の７割近くが腸内にあると言われ善玉菌が増えることで免疫細胞が活性化します。

腸の中を整える効果（整腸作用）のある食材　ヨーグルト・納豆・味噌・キムチ・きな粉・食物繊維・オリゴ糖など。

抗酸化作用（活性酸素をやっつける）の高い食材（ビタミン A、C、E が多い食材）

ほうれん草、小松菜、にら、ブロッコリー、南瓜、キウイ、大根、キャベツ、アーモンド、モロヘイヤ、抹茶など。

これらの他にも強力な抗酸化力のリコピン（トマト）、カテキン（緑茶）、アントシアニン（ぶるーべりー）、ポリフェノール（赤ワイン、カカオ）βグルカン（キノコ）、フコイダン(海藻)なども上手に組み合わせて免疫力アップに挑戦しましょう。

（管理栄養士　かくた）

まめ知識「いざという時にあると便利な薬～その 1～」

みなさんこんにちは。花川病院薬剤師の長谷川です。今回は、いざという時にあると便利な薬をご紹介します。薬剤師おススメの市販薬も、いくつかご紹介していますので、ご家庭の常備薬を揃える際にぜひ参考にして下さいね。

急な発熱や風症状に

【パブロン】や【ルル】などの総合感冒薬は、熱、鼻水、咳、のどの痛みなどのあらゆる症状を緩和させる成分が含まれています。注意点として、総合感冒薬には眠くなる成分が入っている場合が多いため、服用中は運転や高所での作業は控えましょう。

また、寒気を伴う風邪の引き始めには、体を発熱させ免疫力を高める【葛根湯】が効果的です。錠剤や粉だけでなく、ドリンクタイプも発売されているため、常備しておくと役立つ事間違いなしです。総合感冒薬と飲み合わせも可能なので、両方揃えておけばいざという時に安心ですよ。

ご紹介したお薬は、いざという時にあると便利な薬の一部ですが、家族構成によっては、必要なお薬が変わってくると思います。例えば、お子さまのいる家庭であれば、子ども用の解熱剤や風邪用シロップ剤などが必要でしょう。また、お年寄りのいる家庭では膝や腰の痛みに対して鎮痛効果のある貼り薬が必要かと思います。

どんなお薬を用意すれば良いのか困った時には、遠慮なく花川病院の薬剤師に相談してくださいね。（薬剤師はせがわ）

「喬成会夏祭り」のご報告

7 月 27 日、毎年恒例の夏祭りが開催されました。当日は残念ながら雨でしたが、患者さんやご家族、地域の皆さんなどたくさんの方にお越しいただきました。

夏祭り気分を存分に楽しんでいただくため、職員は毎年、浴衣・甚平姿。当院が所属する睦美町内会婦人部を始め、地域の皆さんに着付けをしていただき、着崩れせずにイベントやケアに臨むことができました。

１階ホールでは、はなカフェを開催。石狩市内のパン屋さんから花川病院用に１つ 100 円で準備し、飲み物のコーヒーは無料。普段は第２・４回目の水曜日に開催しているカフェです。水曜日ということもあり同日の開催にしましたが、出店やイベントを楽しんだ後にゆっくり談話され、寛いでいただけました。

５階では、かき氷や焼き鳥、フランクフルト、子供向けのヨーヨー釣りや射的等の出店を行ないました。５階は子供たちが多かったようで、ヨーヨーや射的が人気でした。職員とも仲良く話している子供も多く印象的でした。

また、こちらも恒例のよさこい、和太鼓のイベントも実施。有志の職員がこの日のために練習をかさね、各階を練り歩き、皆さんご一緒に鳴子を持って、自然と笑顔になり楽しんでいただきました。

今年の夏祭りは雨ということで、院内での開催となりましたが、年々来場者数も増え、地域ぐるみの取り組みとなり嬉しい限りです。来年も更に皆さんと一緒に楽しめる夏祭りにしていきたいと考えています。是非いらしてみてください。（MSW なかた）

「ふれあい広場いしかり」に参加しました！

７月 16 日、りんくるで開催された第 31 回「ふれあい広場いしかり」に今年も参加しました。「ふれあいで広がる相互理解」をスローガンに「やさしさの風になろうよ」をテーマとして石狩市内の子供からお年寄り、障がいのある人もない人もすべての人が一緒に楽しむお祭りとして石狩市社会福祉協議会が中心となり企画・運営をしています。

昨年も、花川病院の職員がボランティアとして出店のお手伝いをしましたが、今年は法人内から協力者を募り、花川病院、オアシス 21、延齢草から計 7 名が参加しました。

天候にも恵まれ、ビールやジュース、焼き鳥、焼きそば、かき氷などが飛ぶように売れ、大忙し。また、ヒーローショーや恒例の餅まき、スタンプラリー、車椅子・手話・点字体験と幅広い年齢層が楽しめる企画が盛り沢山で、来場している皆さんの笑顔が溢れていました。

地域の皆さんとポテトを準備中

２度目の参加ということで、昨年のボランティアの方や当院に来てくださっているボランティアの方、町内会の方など知っている方とお会いし、顔馴染みの方が増え、少しづつ地域の中に溶け込むことができてきたように思います。今後も、お祭りや町内会活動などへの参加を通じて、皆さんと一緒に活動していきたいと職員一同考えております。どうぞよろしくお願いいたします！（MSW こぎ）

新企画「飾ボラ」地域× 石狩南高校× 花川病院

新企画の「飾ボラ」とは…

「入院中の患者さんやご家族の皆さんに季節を感じてもらえるよう院内に季節の装飾を施そう！そして、その装飾を地域に通う中高生の若い力にお願いしよう！！」

これが「飾ボラ」です。

石狩市のボランティアセンターさんを通じて中高生ボランティアを大募集したところ、石狩南高校の総勢 26 名が手を挙げてくれました。

ボランティアの部活や同好会などがあるわけではなく皆さん自主的に積極的に参加してくれたのだそうでとても頼もしく思いました。

10 月 31 日のハロウィンに向けて 3 日間にわたり 1 階と 5 階を賑やかに楽しく飾ってくれました。クモの巣作りからはじまり、クモの巣のバランスに悪戦苦闘したり、飾りの組み合わせを相談しあったりと真剣に取り組む姿を患者さんやご家族の皆さんも暖かく見守ってくださいました。

そして、生徒の皆さんが手作りしたけれど飾り切れなかった装飾を地域の皆さんがつなぎ合わせてハロウィンのつるし飾りを作ってくれました！

石狩南高校とは隣にあるのに今まであまり接点が無かったのが実情ですが、飾ボラをきっかけに一緒にできる活動が広がると嬉しく思います。

花川病院から石狩南高校に向けて、また、石狩南高校から花川病院に向けて、そして花川病院と石狩南高校のコラボで地域に向けて活動できたら地域・石狩南高校・花川病院の繋がりがより一層強くなり地域力が向上することでしょう。これからの時代にとても必要なことではないかと感じています。

「飾ボラ」でそんなきっかけを作ってくれた石狩南高校のメンバーです。皆さんいい笑顔ですね。

本当にありがとうございました。（いしぐろ）

医師紹介「清水 淳 内科医」

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３回目は「清水　淳（しみず　じゅん）先生」です。

診療科目　内科

勤続年数　６年

趣味　山スキー、登山、ドライブ（車を運転するのが好き）

日頃心がけていること　特になし

患者さん・ご家族へ一言　楽しくリハビリをして、元気になって帰れるようにお手伝いをしていきます。これからもよろしくお願いします！

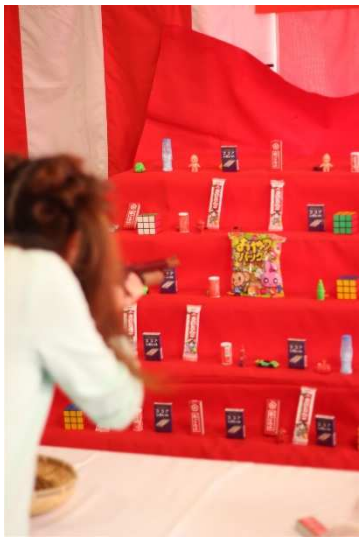
清水先生のここが好き！　先生は、病状の管理だけではなく、職場や患者さんの環境調整の為に、回診の際にエアコン・窓・カーテンの確認など、環境面に配慮をしてくれ、先生が来てから随分と環境面での改善がみられたと思います。

内科医としても患者さんの全身管理は的確で、看護師が働きやすいように考えてくれたり、気軽に相談に乗ってくれたり、とても働きやすい雰囲気を作ってくれています。

夏は登山、冬は山スキーなどアウトドアが趣味で、家ではゴミ出し、雪かきをしているなど家庭的な面も素敵です。10 月には初心者の私達を登山に連れて行ってくれる予定があり、仕事でも趣味でもとても頼りになる先生です。（病棟 NS 一同）

「感謝祭」を開催しました

９月 19 日、敬老の日にあわせて「感謝祭」を開催しました。患者さん・ご家族の皆さんに豊かな時間を過ごしていただけるよう、「おもしろ！わくわく！感謝祭！！」をテーマに昼食の特別メニューや喫茶、イベントなど企画して皆さんをお迎えしました。



当日は 265 名のご家族が来院され、限られた時間ではありますがいつもと違う雰囲気を堪能されたようでした。

普段はご面会の方と談話するスペースとして使える食堂がおしゃれなレストランに早変わりです。感謝祭特別メニューを生演奏のランチタイムコンサートとともにお楽しみいただきました。

各病棟では食後のイベントが開催され、マジックやものまね、職員による YOSAKOI で盛り上がりました。1 階ではお飲み物とともに射的などのなつかしい縁日コーナーで皆さんと楽しいひと時を過ごすことができました。

患者さんや来院されたご家族からたくさんの笑顔と「ありがとう」をいただき、楽しい一日の幕を閉じることができました。ご来院いただきました皆さん、ありがとうございました。（いしぐろ）

花川南睦美町内会「ふる里夏祭り」で太鼓演奏！

７月３０日、花川南睦町内会の「ふる里夏祭り」が彩林公園にて開催されました。毎年恒例のお祭りであり町内会の夏の風物詩となっています。連日雨天が続き天候が心配されていましたが、当日には雨もあがり例年通りのスタートとなりました。焼き鳥やフランクフルト、飲み物などたくさんの出店が並ぶ会場は、町内に住む多くの方々でいっぱいとなりとても賑やかでした。

今年も、喬成会職員で結成している太鼓メンバー（男性チームの音鼓華〈おとこばな〉・女性チームの舞鼓花〈まいこばな〉）がお祭りの雰囲気をより一層盛り上げるべく太鼓演奏をさせていただきました。

この日のために男女共、太鼓経験者・初心者を交え暑さにも負けず精一杯練習を重ねてきました。普段職場で働いているときの顔とはまた違う力強い姿を披露できたのではないかと思っています。

楽しい司会もあり会場からはたくさんの笑顔と明るい声援をいただくこともできました。最後には「アンコール！」の声もあり、太鼓メンバー全員で作り上げた熱い演奏を地域の皆さんに届けることができたと思っています。

毎年、花川南睦町内会の皆さんからはたくさんの声援とお土産をいただき感謝の気持ちで一杯です。これからも皆さんとの繋がりを大切に、喬成会職員の一員として地域活動に参加させていただきたいと思います。（MSW はせがわ）

編集後記

食欲の秋の到来。木々も色づきより一層果物などの旬の食材が美味しい季節となって参りました。美味しく楽しく寒さを乗り切ろうということで、第 11 号も上半期の当院ならではの行事や職員の取り組み、知って得する情報など皆さんにお伝えしたい情報満載の内容となりました。石狩の地域性や職員の楽しく作り上げる日々の取り組む姿勢が感じられる内容ばかりで、支え合いながら地域に根付いていると改めて実感しているところです。枠にとらわれることなく、可能性を秘めたワクワク楽しい、そして皆さんの心に残り役立てていただけるような取り組みを下半期も企画検討中です。次号もご期待ください。（かねこ）