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 14 号

もくじ

●患者さんの豊かな在宅生活のために～花川病院の取り組み～
●キラリ輝くひと～ボランティアの池田京子さん～
●「プロバスケットボール元年」
Ｂリーグ１年目のレバンガ北海道を振り返る
●喬成会夏祭りのご案内
●花川病院のクールビズ
●まめ知識「暑い夏を乗り切ろう！レシピ完全公開」
～おうちで簡単ビビンメン～
●挑戦しつづける MSW（医療ソーシャルワーカー）

●平成 29 年 7 月 5 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://kyouseikai.jp/

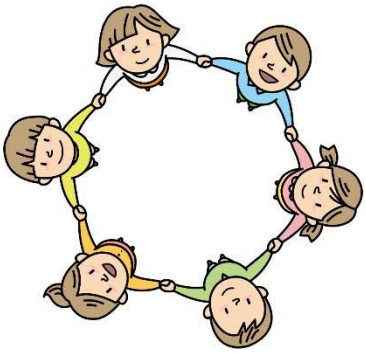
患者さんの豊かな在宅生活のために～花川病院の取り組み～

リハビリというとどのようなことをイメージするでしょうか？立ったり、歩いたりする運動をイメージする方も多いかと思います。今回は、皆さんへ花川病院ではどのようなリハビリを行っているか、以前入院していた患者さんの症例を通してソーシャルワーカーの立場からご紹介したいと思います。

『Ａさんは、妻と娘さん２人と４人暮らしをしており、トラックの運転をしていました。仕事中に荷台から転落し頭を打撲、救急車で急性期の病院へ運ばれ頭部外傷と脳挫傷の診断で入院。その後のリハビリ目的で、花川病院へ転院されてきました。入院時は車椅子介助、食事は鼻からの栄養方法で当院へ入院となりました。』

入院時に、ご家族から「元気な時には家族でキャンプやドライブに出掛けたりしていた。一緒に外出して食事ができるようになりたい。」と以前の生活で行っていたことを再開できることを望まれていました。その想いを聞き、医師、看護師、リハビリ、栄養士、介護士、ソーシャルワーカーがそれぞれの目標を立て、患者さん・ご家族の想いを叶える為、何ができるのかをチームで考え、飲み込みの検査、経口摂取・歩行訓練、ご家族への介助指導など自宅退院に向けて関わりを行いました。その結果、介助歩行ができるようになり、刻んだ食事を食べられるようになり、自宅退院ができ退院後には、「家族でドライブに出かけ、外食することができた」と喜びの声を聞くことができました。

花川病院で行うリハビリは、入院前の生活の様子を聞き、家族やご本人の希望に沿った訓練メニューを一人ひとりにあったものを考え、行います。例えば、調理が出来るようになりたいという希望のある方には、バスでスーパーへ行き、食材を購入し、調理をするまでの一連の流れを行ったり、最大限その方の能力を引き出させるようにしています。



リハビリテーションとは「権利・名誉・尊厳の回復」「全人間的復権」という意味があり、体の機能が回復するだけではなく、病気や障がいがあっても「その人らしい生活」を再開できるように取り組みを行っています。

病気に伴い、わかる、気づくことも多く、それをマイナスととらえず、プラス、前向きにとらえ、前進することで得られるものが大きいということを日々、患者さん、ご家族から学ばせて頂いているようにも思います。

こういった症例を通じて、花川病院の取り組みを皆さんにも知っていただけるように、学会や研究大会などの場で発表を行ったりもしています。花川病院のブログや健育会グループのホームページにも掲載しておりますので、ぜひ、ご一読下さい！（MSW こぎ）

キラリ輝くひと～ボランティアの池田京子さん～

こちらのコーナーでは何かに一生懸命取り組んでいたり、見習いたい！と感じるような「キラリ輝く」地域の皆さんや職員をご紹介します。

記念すべき第 1 回目は石狩市花川地区在住の池田京子さんです。池田さんは、現在花川病院で行われている喫茶やつるし飾りのボランティア活動に積極的に参加されています。当院以外にも市内各所でボランティア活動をはじめ、お茶や交通安全母の会にも参加していて、充実した毎日を過ごされています。

当院での活動中は、患者さんやご家族の皆さんと談笑されたり、他のボランティアさんとアイディアを出し合うなど、いつもステキな笑顔があふれています。穏やかで相手の心をほっこりとさせてくれるお人柄は老若男女問わず慕われている様子があちらこちらで見られます。そんな池田さんのお人柄に惹かれて色々お話を伺いました。

Q.1　ボランティア活動を始めたきっかけは？

A.1　ご近所さんが「花川南カトレア会」でボラティア活動をしていて、その方に誘われたのがきっかけです。

Q.2　花川病院で活動をしてみて感じたこと

A.2　人と関わることが好きなので、喫茶もつるし飾りも楽しい。喫茶は患者さんやご家族、職員と触れ合うことができるし、つるし飾りでは他のボランティアさんと色々な話をしながら作っています。いつも来ている方がお休みしていると「お元気かな？」と心配になります。

Q.3　今後の目標は？

A.3　まずは健康でいること。花川病院へは歩いて 15 分くらいなので運動がてらボランティアに来られてちょうどいいです。みんなと話をすると、楽しいし自分の勉強にもなります。健康でいるのは本当に大切なことですね。

と話してくださいました。

今年で第 32 回目を迎える「ふれあい広場いしかり」（石狩市社会福祉協議会主催の夏のイベント）にも第 1 回目から毎年ボランティアで参加していて、配布された「石狩町第 1 回ふれあい広場いしかり」とプリントされたエプロンを記念に残してあるのだとか。昨年市制 20 周年を迎えた石狩市は当時石狩町でした。今年で満 81 歳を迎える池田さん、時代の流れを穏やかに見守ってこられたことでしょう。ボランティア歴はなんと 32 年！活動を続けられたのはご家族の全面的な協力があったからこそなのだそうです。キラリ輝く笑顔で今後も楽しく一緒に活動していきたいと思います。

（ボランティアコーディネーターいしぐろ）

今後もステキな皆さんをご紹介しますのでお楽しみに。

「プロバスケットボール元年」

Ｂリーグ１年目のレバンガ北海道を振り返る

先日ジャパンプロフェッショナルバスケットボールリーグ「B リーグ」の初年度シーズンが終了しました。決勝戦は地上波でも放送されたこともあり、ご覧になった方もいらっしゃるのではないでしょうか。

花川病院も応援しているレバンガ北海道は B リーグ元年である 2016－2017 シーズンを東地区 4 位で終了。

ホーム開幕戦は 6000 人を超えるブースター(バスケのファンのことを指す)の声援により 2 連勝を収め好調な出だしとなりました。

しかし、シーズン序盤にケガ人続出・外国人選手の離脱もあり７人で練習せざるを得ないなどの苦しい状況が続き、上位チームに勝てず圧倒的なゲーム差をつけられ、B2 降格が危ぶまれる状況に。

折茂選手兼代表には毎年健育会グループの新社会人研修にて講話をいただいているのですが、その講話の中で「言い訳をしないこと」というメッセージを毎年いただきます。他のチームと比べ補強不足であったり、ケガ人が多く戦力がそろわないなどかなりの逆境であったことは想像に容易ですが、折茂選手兼代表は言い訳をせずまさに「有言実行」でチームを引っ張ります。

途中加入の外国人選手やケガ明けの選手の復帰もあり徐々に戦力が戻ってきたものの上位チームの壁は厚く、思うように勝てないながらも最後まで諦めず戦う選手たちの姿が印象的でした。特に印象深く記憶に残る試合は 5 月 7 日のホーム最終戦である千葉ジェッツ戦。4Q 残り 12 秒、3 点差で千葉リード。そこからジャマール・ソープ選手の起死回生 3P シュートが決まり土壇場で同点に追いつくも残り 3 秒で痛恨のシュートを許し逆転負け。

試合後、キャプテンの多嶋朝飛選手はコート上で悔し泣き。選手たちの絶対に諦めない気概・勝利への執念をこれほどにも感じる試合を目の当たりにし、来シーズンへの期待が高まりました。

来シーズンの東地区は B リーグ初代王者の栃木、プレーオフで上位争いをした A 東京や川崎など強豪がそろいます。諦めない心と勝利への執念を胸に上位を目指し多くの勝ち星を重ねてほしいと願わずにはいられません。がんばれ!レバンガ！（総務くぼ）

※ブログでも紹介しています※

http://ameblo.jp/kenikukai-hanakawa/theme-10100167465.html

喬成会夏祭りのご案内

日に日にあたたかい日が増え、気温も上がってきましたね。７月を迎え、今年も夏祭りの季節がやってきました！毎年恒例の「喬成会夏祭り」、今年は７月２６日（水）に開催します。

今回も職員によるよさこいチーム「健龍嵐舞」、男性太鼓チーム「音鼓華」、女性太鼓チーム「舞鼓花」による演舞を披露予定で、日々練習に励んでいます。また、当院がスポンサーとして応援しているバスケットボールチームのレバンガ北海道の選手が来院し、ふれあう機会も予定しています。出店は、焼き鳥やフランクフルト、焼きそば、たこ焼き、ポップコーン、かき氷、わたあめ、ドリンクを準備しております。そして、お子さんたちには楽しんでいただけるよう、射的、輪投げ、ヨーヨー釣り、子供盆踊りなどご用意して夏を感じ楽しんでいただける内容となっております。また、毎回大好評の「はなカフェ」（毎月第２・４回目の水曜日開催）も当日行います。石狩市内のパン屋さん「フルール・ドゥ・ページュ」さんのパンの販売に加え、特別に徳光コーヒーをご用意しております。屋台を楽しみながら、ぜひはなカフェにもお立ち寄りください。他にも数々の催物がありますので、ぜひお楽しみに♪

昨年はあいにく雨となり、院内での開催となりました。実施できなかったイベントもあり残念でしたが、今年は晴れることを祈りたいと思います！患者様やご家族様、地域の皆様に楽しんでいただけるよう、今年も着々と準備しております。皆様のたくさんのご来院を心よりお待ちしております。（MSW なかた）

花川病院のクールビズ

花川病院ではクールビズとして一部の職員が衣替えしました！アイヌ文様を描いたオリジナルシャツをデザイナーの ToyToy さんに依頼し、北海道・石狩ならではの制服となりました。北海道新聞、北海道医療新聞で掲載され、患者さんやご家族、地域の皆さんからも「鮮やかでいいね」「すごく素敵。どこで売ってるの？」などなど、大変ご好評いただいています。

このシャツを見かけたら「花川病院職員」です。よろしくお願いします。

こだま

▽…石狩市の花川病院はクールビズとして、アイヌ文様を描いた制服を作り、17日から、事務職員が着用を始めた＝写真＝。雪の結晶をイメージした文様をあしらった。

▽…「北海道ならではの制服を」と、札幌のアイヌ文様デザイナーＴｏｙＴｏｙさん(45)＝本名・小川基さん＝に依頼。黄緑を基調にした半袖シャツで、前面の右半分と左袖の一部などに文様が施されている。

▽…職員は「涼しげなデザインで、いい着心地。快適に仕事ができそう」と気に入った様子。９月ごろまで着用する。アイヌ文化理解への期待を乗せ、新風を吹き込んでいる。＝石　狩＝

まめ知識「暑い夏を乗り切ろう！レシピ完全公開」

～おうちで簡単ビビンメン～

一人分
約 500kcal
たんぱく質 25ｇ
塩分 2.5ｇ

ビビンバは一皿で糖質・たんぱく質、野菜もとれ、今回は海藻のミネラル発酵食品のキムチでさらにパワーアップしたバランスのとれた一品としました。
疲労回復のもとビタミン B 郡が含まれる豚肉は焼肉のタレに漬けこんでやわらかく。
夏は暑くて野菜を切って茹でるのも面倒になってしまい、麺類だけ・・・とバランスが悪くなりがちですよね。簡単に電子レンジで調理できる野菜を選択し、味付けは市販の味ポン醤油（お酢で減塩効果あり）とごま油で香りつけ！♪作ってみてください♪

材料（4 人分）
冷や麦（何麺でも OK）…320g（乾麺の場合）
豚ももうす切り…200g
焼肉のたれ…大さじ 2
炒め油…適量
白ごま…適量
1、乾燥ワカメ…1g
2、もやし…1 袋（200g）
3、豆苗…1 袋（100g）
味ポン醤油…適量
ゴマ油…適量
キムチ…30g
1.2.3 の味付け
温泉卵（なくても OK）…1 個

①豚肉を細切り

②豚肉に焼肉のたれで味付け

③豚肉を炒め、白ごまをふる

④ワカメを戻して、味ポン醤油とゴマ油で和える

⑤もやしを麺とからむように 2～3ｃｍカット

⑥もやしをレンジで加熱（500ｗ2 分）味ポン醤油とゴマ油で和える

⑦豆苗も食べやすいように 2～3ｃｍカット

⑧豆苗をレンジ（500ｗ 1 分）味ポン醤油とゴマ油で和える

⑨麺を規定の時間茹でる

⑩麺の上に各味付けしたものを盛り付けで完成！！

ワンポイントアドバイス
もちろん麺の変わりにごはん🍚にしてビビンバでも美味しいです。
またカロリーが気になるかたは卵を引くと
約 80kcal マイナス！

今回の注目食材「豆苗（とうみょう）」

豆苗はえんどう豆の若菜で、かいわれ大根のように短期間で発芽させたものでスーパーなどで売っています。
緑黄色野菜の仲間で栄養価が優秀！β カロテン、ビタミン E、食物繊維も豊富で、
代謝を促すビタミン B、骨を丈夫にするビタミン K なども含んでいます。

食べ方は
・さっと洗ってそのままサラダとしてもシャキシャキとおいしくいただけます。
・ビビンバで使用したように電子レンジで加熱してお浸しにしてもクセが少ないため食べやすいです。
・汁ものの具にしても栄養価の高い野菜なのでオススメです。
※根っこをお皿に乗せて水を入れると再収穫できますが、自宅で栽培したものは雑菌が混じりやすいので火を通してから食べてくださいね。（管理栄養士あきた）

挑戦しつづけるMSW（医療ソーシャルワーカー）

地域連携相談センターには現在 7 名のＭＳＷが在籍しており、院内における患者さんの退院支援や相談対応はもちろん、院外における他病院との交流や石狩市内の関係機関との連携会議など様々な活動に取り組んでいます。

当院のＭＳＷは、北海道医療ソーシャルワーカー協会に所属しており、年に１回開催される北海道医療ソーシャルワーカー学会への参加や、支部毎の研修・交流会などに参加しております。ちなみに今年度の学会は、日本医療社会福祉協会全国学会と併せて６月２日～４日に札幌プリンスホテルで開催され、道内外から多くの方が参加していました。

平成29年度『ケアカフェ&学習会』の予定

テーマ：看取り

第１回『終末期医療の患者や家族のかかわり』

第２回『市民らに問わる家族の方たちから声を聞く』（9月開催）

第３回『石狩市内の医療事情』（2月開催）

支部については、札幌市及び近郊市町村を含む中央Ａ～Ｅ・日胆・東・北・南支部に分かれており、当院は札幌市北区・中央区・石狩市・石狩市厚田区・当別町・新篠津村・浜益村・月形村から成る中央Ｂ支部に所属しています。当院のＭＳＷの中には、支部の医療福祉活動部部長や研修部部員がおり、医療福祉活動や研修の開催・参加等を通して、他病院との顔の見える関係づくりを図り、それぞれがＭＳＷとしての資質・技能の向上・研鑽に励んでいます。

石狩市内においては、「いしかり医療と福祉のまちづくりひろば」に所属し、市内の医療福祉介護の関係機関と協力しながらケアカフェ・いしまちフェスタの開催等を通して、高齢や病気になっても安心して住み続けられる地域づくりを目指しています。他にも、地域連携相談センターとして出張講座の開催や、町内会の行事や社協主宰のお祭り「ふれあい広場いしかり」の参加などを通して、地域の一員として地域活性化のお手伝いをさせてもらっています。

ソーシャルワークを実践する上では、患者様の退院後の生活先である地域を知ること、地域の皆様にＭＳＷの存在を知ってもらうことがより良い支援に繋がると考えております。これからも積極的に地域の中に飛び込んでいければと思いますので、宜しくお願いいたします！（MSW あきもと）

編集後記

夏本番の季節となって参りましたが、カラッと晴れる日はなかなか少なく、日差しの暑さが待ち遠しい今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

さて、新年度を迎えて第 2 弾となります第 14 号はいかがでしたでしょうか？各専門職の取り組みに加え、夏ならではの内容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）