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 19 号

もくじ

●ふれあい広場いしかり 2018 に参加
●認知症にならないために
●喬成会夏祭りを開催
●新職員のご紹介
●花川南睦美町内会夏祭り　太鼓演舞
●リハビリテーション地域連携懇話会を開催
●感謝祭を開催
●ウェルウォーク導入１周年
●石狩いきいきフェスタ 2018 のご案内

●平成 30 年 10 月 9 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/

ふれあい広場いしかり 2018 に参加

7 月 14 日（土）石狩市総合保健福祉センター「りんくる」で開催されました「ふれあい広場いしかり～やさしさの風になろうよ～」に地域連携相談センタースタッフ 3 名がボランティアスタッフとして参加してきました。

「ふれあい広場いしかり」は子供から高齢者、障がいを持つ方など市民の方と福祉団体を中心としたボランティアの方々とが共に作り上げ、年代問わず多くの来場者で賑わう盛大なイベントです。今年も天候に恵まれ晴天の中、約 4,000 名の来場で会場は大変賑わいました。

花川病院では毎年「ふれあい屋台」のボランティアをしており、今回は唐揚・ポテト・揚げたこ焼き売り場を担当しました。ベテランのボランティアの方に教えて頂きながら容器詰めなど出店の準備、開店からは売り子としてたくさんの地域の方と触れ合うことができました。

日頃お世話になっている事業所の方・町内会の方・地域の方などたくさんの方との出会いもありました。そして毎年元気な姿でボランティアの方と共に活動でき、充実感たっぷりの楽しい一日となりました

花川病院ではこのように地域活動に力を入れており、よりよい街づくりに貢献していきたいと考えております。

（地域連携相談センター　たにかわ）

認知症にならないために

いま認知症は予備軍も含めると 4 人に 1 人。認知症は記憶力・判断力・推理力・学習能力などの知的機能が低下することによる生活障害です。治療や予防も難しいとされてきましたが、予防に向けた研究も盛んになってきました。

世界の研究者が提唱する予防のポイントは、**脳が活動することで生まれる「脳のゴミ」をきれいに洗い流す**こと。「脳のゴミ」がたまり始めるのは発症の 25 年前からとわかってきました。

1.最新研究！予防のカギはアミロイドβの排出！

脳が活動した時に生まれる老廃物アミロイドβが「脳のゴミ」です。この物質の蓄積がアルツハイマー病は発症の引き金と考えられています。このアミロイドβの排出力が予

防に繋がり、排出するにはどうするか。実は寝るとアミロイドβを脳から洗い流す能力が高まることがわかってきました。**睡眠時間は脳にとって大事なクリーニングタイム、適切な睡眠時間を確保する**ことです。

2.脳の神経細胞を活性化！

脳の神経細胞を活性化することも予防につながります。
①有酸素運動･･･ウォーキングをすることで、神経細胞を活性化するホルモンが分泌され、アミロイドβの排出にも効果があります。
②コミュニケーション･･･会話をすることは脳を活性化させるといわれています。
③知的活動･･･頭を使いながら指先を動かすことは脳神経を活性化させます。

3.食事で予防可能に！

2015 年アメリカシカゴのラッシュ大学医療センターの研究でアルツハイマー病を予防する食事法が発表されました。これは積極的に取るといい食材 10 項目と、なるべく控えた方がいい食材 5 項目を分け、約 1000 名のお年寄りを平均 5 年間追跡した結果、全 15 項目のうち 9 項目を達成できていた人は、5 項目以下だった人に比べアルツハイマー病の発症が 53%低いという結果が出ました。

《積極的に摂ると良い食材》

・緑黄色野菜（週 6 日以上）　・その他の野菜（1 日 1 回以上）　・ナッツ類（週 5 回以上）　・ベリー類（週 2 回以上）　・豆類（週 3 回以上）　・全粒穀物（1 日 3 回以上）　・魚（なるべく多く）　・鶏肉（週 2 回以上）　・オリーブオイル（優先して使う）　・ワイン（1 日グラス 1 杯まで）

《控えた方がよい食材》

・赤身の肉（週 4 回以下）　・バター（なるべく少なく）　・チーズ（週 1 回以下）
・お菓子（週 5 回以下）　・ファーストフード（週 1 回以下）

　ただしこれはアメリカのことで、日本人にどれだけ効果があるかは現在研究中です。日本の食生活では**「減塩」が大切**で、塩分の摂りすぎは脳の血管を傷つけることがわかってきました。

　認知症を予防する研究はまだ途中ですが、発症を遅らせる、症状を軽くすることはできます。また、**家族など周囲の人は、認知症という病気を理解し、認知症の人の気持ちに寄り添うことが大切です。**笑顔で前向きに生活を考え過ごしていきましょう。

（今回のお話は NHK ためしてガッテンを参考にしました）

（看護部　にわ）

喬成会夏祭りを開催

7 月 25 日、毎年恒例の喬成会夏祭りが開催されました。

ボランティアの方に協力いただき、職員は夏の風物詩、浴衣や甚平・法被を着付けしていただき夏祭り一色♪患者さん・ご家族、地域の方に“夏“を思いっきり感じていただきました。憲院長の挨拶で夏祭りが始まると「レバンガ北海道」の選手の皆さんによる挨拶・フリースロー対決で会場は大変盛り上がりました。その後の盆踊りもレバンガ北海道の選手も参加し、患者さん・ご家族、地域の方と大きな輪となり楽しみました。職員から構成される太鼓チームの「舞鼓花」「音鼓花」は仕事の合間をぬって一生懸命練習し、よさこいチームの「健龍嵐舞」とのコラボレーションも躍動感たっぷりでもりあがりました。

今年は初めて売り場に小中学生のボランティアさんと、これまで同様地域の方にも協力いただき楽しく、笑顔あふれる一日を過ごすことができました。来年も晴天となりますよう祈りつつ、来年の開催をご期待ください！

（MSW　やまぐち）

新職員のご紹介

みなさん、こんにちは！8 月より包括・療養病床の医療ソーシャルワーカーとして勤務しております、上原亜矢（うえはらあや）と申します。以前は急性期病院や回復期病棟で医療ソーシャルワーカーとして勤務しており、前職では大学病院で小児がんソーシャルワーカーとして子どもを相手に日々奮闘していました。久しぶりの大人の支援ということと、包括・療養病床は初めての分野ということで、わからないことが多々ありますが、諸先輩方に助けていただきながら、一日一日を過ごしております。

趣味はスノーボードとスポーツ観戦、旅行です（スポーツ観戦はサッカーがメインですが、もちろんバスケットボールも観に行きます）。

まだまだ石狩市の社会資源についての知識は未熟ですが、これからもっともっと知識を増やし、少しでも良い支援ができるよう努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

花川南睦美町内会夏祭り　太鼓演舞

8 月 4 日、当院が所属している花川南睦美町内会の「ふるさと夏まつり」が盛大に開催されました。早朝ぱらぱらと雨が降り天候の心配もしましたが、お祭り開催中は天候に恵まれ、町内会の一大イベントとあってたくさんの地域の方が参加されていました。

当院からは 15 名の職員が参加し、くじ引きやヨーヨー釣り、かき氷売り場のお手伝いと、夕方からは喬成会の太鼓チーム男性職員による「音鼓花」、女性職員による「舞鼓花」を披露！今年初参加で緊張しましたが、子ども達を筆頭に町内会の皆さんも真剣に聴いてくださるので応えるために力いっぱい演奏させていただきました。アンコールの声にテンションが上がるメンバーたち。今年も町内会の皆さんに喜んでいただけたことがとても嬉しかったです。

花川南睦美町内会の皆さんには花壇の整備や喬成会夏祭りのお手伝いをはじめ、様々なボランティア活動など大変お世話になっており日頃の感謝を込めて今年も参加させていただきました。いつも温かく迎えてくださる花川南睦美町内会の皆さん、ありがとうございました。当院では、職員による地域活動を積極的に行っております。若い職員の力を還元し、よりよい地域づくりに貢献していきたいと思います。

（MSW　さくらだ）

第 19 回　石狩リハビリテーション地域連携懇話会を開催

8 月 22 日、ガーデンパレス札幌にて第 19 回石狩リハビリテーション地域連携懇話会を開催、約 140 名の方々に参加いただきました。

今回は「回復期リハ病棟・訪問リハ・訪問看護における呼吸ケア・リハビリテーション～適切な評価と考察に基づくアプローチ～」というテーマで北海道医療大学　リハビリテーション科学部　理学療法学科教授　高橋尚明先生にご講演いただきました。

講演では近年患者数も増加している COPD について触れ、なかなか正しく診断されにくく、治療を受けている人はほんの一握りであることや、呼吸が苦しくなる＝直接の生死に考えが結びつきやすいために本人や家族の心理的影響が大きいがその対応が疎かになりがちであるという点があり、また呼吸リハビリテーションを構成する要素として①コンディショニング②ADL トレーニング③運動療法の 3 つがあるが、COPD の進行の度合いで 3 つの要素をどのように組み合わせていくのか、どこを重視して 3 つのバランスをとっていくのかということが効率的なリハビリにつながり、各治療ステージの呼吸リハビリで大切なこととして、回復期リハ病棟では「どのような診断であっても背後に呼吸器疾患や呼吸困難に目を配る」、訪問リハ・訪問看護では「何かを変化させることに傾倒するのではなく、生活状況や活動の状況に変化はないかのアンテナを張り本人と家族の心理的サポートを意識する必要がある」とのことでした。講演後に行われた懇親会では、先生の周りには呼吸リハについての相談などに来る参加者も多く、とても丁寧に答えてくださいました。また多職種間での情報交換をする姿も会場の各所で見られていました。

花川病院では、定期的に今回のようなリハビリテーションに関する講演会を開催しております。次回は 11 月 27 日（火）に「ニューロリハビリテーションの実践」と題し、旭川医科大学病院　大田哲生先生による講演を予定しております。皆様のご参加お待ちしております。

（保健師　いけだ）

感謝祭を開催

9 月 17 日敬老の日に今年も感謝祭を開催いたしました。 9 月初旬の台風や北海道胆振東部地震がまるでうそのように晴天となり、昨年を上回るたくさんの方にお越し頂きました。今年は「笑顔の花を咲かせよう！」をテーマに、患者さんやご家族が楽しんで頂けるように企画・準備を行ってきました。受付を通ると患者さんがリハビリの中で手作りをした小物や絵などの作品とご家族から患者さんへの想いのこもったメッセージを

飾りつけたメッセージツリーを展示。1 階ロビーではありがとうカフェを開催し、コーヒー・紅茶などの飲み物とパンを販売。今年は夏祭りでも披露した花川病院の看護師・リハビリ職員・介護福祉士で結成されたバンド「花うたり」のオープニングコンサートでスタート！ロビーには患者さん、ご家族で埋め尽くされるほどの大盛況ぶりでした。皆さんお待ちかねのランチタイムは今年も料理長が腕をふるい、和洋折衷の美味しい食事をシオユニットさんによる生演奏を聴きながら、優雅に召し上がって頂きました。お腹いっぱいになった後は食後のイベント！今年も緑の妖精山ちゃんによる爆笑と驚きのマジックショー、風船製造機ヨッシーさんによるバルーンアート、夏祭りでもお馴染みの職員によるヨサコイで盛り上がっていただきました。

今年は初の試みで、記念に残るよう患者さんとご家族が楽しんで頂いている様子を撮影し、その場で印刷・プレゼントし、「家族で撮った写真があまりなかったので良かった」「写真をもらえるとは思わなかったのでとても嬉しい」などのお声を頂きました。日頃リハビリを一生懸命頑張っている患者さんにとって、ご家族との団欒の時間は明日からの活力となり、笑顔溢れる一日を過ごして頂くことができました。

（MSW　こぎ）

ウェルウォーク導入１周年

花川病院には 2017 年 10 月にリハビリテーション支援ロボット TOYOTA ウェルウォーク WW-1000 が、北海道で始めて導入されました。導入されてからの約 1 年の間、最初は TOYOTA との衛星回線でのサポートを受けながら、のべ 500 人以上の患者様とともにウェルウォークを実施してきました。歩くことが大変な方も 1 日平均で 10 分程度継続して歩行練習が行えており、一番歩いた方で合計 8 ㎞、4 万歩以上実施しました。歩くことが難しい方からある程度歩けるがもっと上手く歩けるようになりたい方まで、多くの方に対応したリハビリがウェルウォークでは行うことができます。1 年行って一番感じていることは、ウェルウォークの使い方が非常に幅広く、まだまだ可能性があるということです。より多くの方の希望

に添えるよう最初当院で 2 名だった操作できるセラピストも現在では 5 名が行えるようになり、さらに 10 名が練習中です。

今後も地域の皆さんが安心して入院し、石狩で最先端のリハビリを提供できるよう職員一同頑張っていきます。　　（リハビリテーション科　PT まえだ）

「石狩いきいきフェスタ 2018」のご案内

石狩市健康づくり課との協働事業として新たなスタートを切った昨年は、2 日間で延べ 600 人以上の市民の方たちが来場されました。今年も 10 月 20 日（土）～21 日（日）りんくる（石狩市総合保健福祉センター）にて開催します。

私たち花川病院の医療ソーシャルワーカー・保健師・リハビリ職員が参加・協力する「いしかり医療と福祉のまちづくりひろば」は、石狩市内の医療・介護の現場で働く専門職が集まり、「病気や高齢になっても住み慣れた自宅や地域で安心して暮らし続けるために何ができるか」を共に考え、実行する有志の団体です。

昨年に引き続き、石狩市健康づくり課、商工会議所、市内の高校・大学ともタイアップし、体力測定や講演会、映画上映、親子で楽しめるワークショップなど、子供からご高齢の方まで楽しめる多彩なプログラムをご用意してお待ちしております。

今回花川病院からも、「リハビリスタッフによる頭と体の元気サポート」というブースを 10 月 20 日（土）13：00～16：00 に開設予定です。どうぞお気軽にご来場ください。　　（MSW　とみい）

編集後記

食欲の秋到来。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。夏・秋の当院の取り組み、健康プチ情報や地域の行事・取り組み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。そして、日々の活動状況はブログをチェックしてみてください。

（MSW　かねこ）