# 医療法人喬成会 花川病院 広報誌

# つなかる手と手~はなかわからのメッセージ~

もくじ

- ●新年のご挨拶
- ●「ペーパークラフトの会」へようこそ
- ●花まめ知識 「冬におすすめの食事~鮭のクリーム煮~」
- ●リハビリテーション部より福祉用具のご紹介
- ●あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか?
- ●「石狩いきいきフェスタ 2019」に参加しました
- ●リハビリテーション部より生活動作のご紹介



●令和 2 年 1 月 20 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



新年明けましておめでとうございます。

本年も穏やかな新年を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。また、日頃より 当院ならびに医療法人喬成会の運営についてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げ ます。

当院は、昭和 54 年に開院し今年 40 周年を迎え、制度の改正とともに様々な機能変換をしながら、地域に根差した医療機関として取り組んで参りました。昨年は 11 月より、地域の皆様からのリハビリテーションのニーズにお応えすべく 2 病棟 60 床を地域包括ケア病棟 30 床、回復期リハビリテーション病棟 30 床へ転換し、回復期リハビリテーション病棟 150 床としリハビリテーションの更なる充実を目指して参りました。今後求められます地域包括ケアシステム構築の中で、住み慣れた地域での生活が早期に可能となるよう更なる努力を重ねて参る所存でございます。

本年も地域の皆様に安心・信頼して利用いただけます医療施設を目指し、よりに置い 域医療に貢献して参ります。

(院長 のり)

## 「ペーパークラフトの会」へようこそ

毎日リハビリに励む患者さんが余暇時間をホールで過ごす際に、何か楽しいことはできないだろうか? そうした想いから、毎月違うテーマの紙工作を行い、季節を感じ楽しんでいただける「ペーパークラフトの会」を企画し、この7月から各階で月2回開催しています。



←毎月制作する内容を「案内ボード」で お知らせ

これ作るの初めてだから・・・」「上手にできるかわからないし・・・」最初は消極的だった患

者さんも、付き添いの看護・介護・リハビリ 職員や地域のボランティアさん、そして夏休 み時期には地域の高校のボランティア部学 生さん達の協力もあり参加者は徐々に増え、





活動は次第に浸透していきました。

入院生活の中にも彩りを患者さんに感じて いただけるよう、これからも季節に沿ったア イデア溢れるテーマの作品をたくさん提供 していきたいと思います。

> 高校生ボランティアさんと→ 一緒に夏の風鈴づくりに挑戦!



(地域連携相談センター たにかわ)

# 花まめ知識「冬におすすめの食事~鮭のクリーム煮~」

寒い日が続いていますが、温かい料理を食べて風邪をひかないようにしましょう! 冬を元気に乗り切るおすすめのレシピを紹介いたします。



《材料(2人分)》

• 鮭 2 切

クリームの材料

・小麦粉 適量

・牛乳 300 c c

・ほうれんそう 1/2 束 ・コンソメ 1個

・しめじ 1/2 束

・小麦粉 大さじ 1

・バター 10 g

・塩コショウ 適量

### 《作り方》

- ① しめじは石づきを取りほぐす ほうれんそうも食べやすい大きさにカットする
- ② 鮭に塩コショウで下味をつけ小麦粉をまぶす
- ③ フライパンにバターを溶かし鮭の皮から炒める
- ④ 鮭の両面に焼き色をつけたらしめじ、ほうれん 草の順で炒める
- ⑤ 全体的に火が通ったら牛乳とコンソメを入れ 小麦粉がだまにならないように入れていく
- ⑥ 水分が無くなるまで煮詰めていく





### 鮭のクリーム煮栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	ビタミンD
341kcal	22.7g	17.5g	4.1g	201mg	20μg

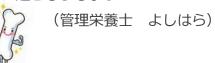
元気な骨に不可欠なビタミンDは日光を浴びることにより人の体内でも生成されますが、紫外線量の少ない冬は不足しがちになるためビタミンDが多い食材を摂る必要があり、今回ご紹介した鮭やしめじにはビタミンDが豊富に含まれております。

ビタミンDの1日 適正摂取量25μgです! 鮭1切れで1日に必要な ビタミンDをほぼ摂取 できます。

また、ビタミン D はカルシウムの吸収を高める作用があ

り、骨を強くするための手助けをしますので、カルシウムが豊富な牛乳などの食材と 一緒に摂ることをおすすめします。

何かと流行の多い時期ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう!



# リハビリテーション部より「福祉用具」のご紹介

前回までは「食事」「入浴」をテーマに福祉用具の紹介をさせていただきました。今回は「排泄」をテーマにご紹介をさせていただきます。「排泄」は一日に何度も行い、 人が生きていく上で欠かすことができない行為の一つです。





体調不良時や、夜間等のトイレまでの移動に不安がある方には、ポータブルトイレがお勧めです。 右図のようにバケツが入っており、溜めた汚物をトイレまで持ち運ぶことができます。

### 購入について

ポータブルトイレは「特定福祉用具」に分類されます。衛生面等からレンタルはできませんが、介護認定を受けている方は1年間で10万円を上限とし、収入に応じて1~



2割で購入することが可能です(書類の手続きが必要なため事前にケアマネジャー又は福祉用具専門相談員又は市町村にご相談下さい)。

### 値段について

一万数千円程度の物から、十数万円もする物まで幅広くあります。

### 機能や外観について

高価なものでは、便座の保温機能や消臭機能、更には陰部洗浄機能がついたもの等もあります。素材は樹脂素材がメインですが、高価なものは通常時は椅子としても使用できるように外観も重視し、木材を使用しているものもあります。

### 使用時のポイントについて

防水シートを下に敷くことで尿漏れ時の清拭が楽になります。また、バケツ内に水を 張っておくと、排便時のこびりつき防止になります。バケツにトイレ処理袋を使用する と、そのままゴミとして処理することも可能です。防臭液やスプレーの使用で匂いを軽 減させることも可能です。

(作業療法士 くどう)

# あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか?

ご自分の最期をどうしたいのか、元気なうちから決めておくことが必要です。最期の場所について、1951年では「自宅」で死亡する割合が80%以上でしたが、高齢化や医療の高度化を背景に、2016年には「医療機関」で死亡する割合が75.8%、「自宅」で死亡は13%となりました。一方、2012年の調査で治る見込みがない病気になった時、どこで最期を迎えたいかについて「自宅」が54.6%と最も多く「病院等」が27.7%でした。

高齢化が伴い在宅医療・介護の需要が年々増加し、2025 年には 100 万人を超えると予測され、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられ【病院完結型】から【地域完結型】が求められています。現在、救急現場では高齢者



の救急搬送割合が上昇し、本人の意思が共有できていないために、本人の望まない治療(人工呼吸器等)が行われていることが大きな問題になっています。



そこでもしもの時、自分が受けたい医療やケアについて、前もって話し合いみんなで共有するアドバンス・ケア・プランニング (ACP) を「人生会議」といい、積極的に推進しています。



「あなたが大切にしていることは何ですか」 「あなたが信頼できる人は誰ですか」 「信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか」 「話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか」

状況で意思や希望は変化するため、何度も繰り返し考え話し合いましょう。家族が集まった時に食卓を囲んで身近に話し合ってほしいと願いを込めて「人生会議」としました。

私たち医療者は、本人の希望や考えに沿った医療、ケアを提供します。

- ・口から食べ物がとれなくなってきた時の希望
- ・死が避けられなくなってきた時の延命に対する希望
- ・人生の最終段階で、あなたが希望すること・心配していること
- ・あなたの意思決定が困難になった時、代理相談・判断する方はどなたでしょう このようなことを日頃から家族や入院医療機関、在宅かかりつけ医や訪問看護師、ケア マネと相談し決めておいてください。

あなたは「もしものこと」を、あなた自身で、家族で、みんなで、人生会議で考えて下 さい。

(総看護師長 にわ)

# 「石狩いきいきフェスタ 2019」に参加しました

今年もやって参りました「石狩いきいきフェスタ 2019」 10月5日(土)石狩市花川北コミュニティセンターにて、健康・介護・福祉をテーマに、TVでおなじみの美と健康の料理研究家 星澤 幸子先生のトークショー、毎年人気の健康度測定や映画上映、今年初登場の子供向けお仕事体験やニンテンドースイッチが当たる大抽選会、タピオカドリンクが楽しめるフードコーナー等、幅広い年齢層の方々に楽しんでもらえるよう、実行委員会を立ち上げ企画しました。



実行委員会では、行政・社協・商工会議所・地元の大学やネット TV 局の方々と一緒





に、高齢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し続けることができるよう話し合いを重ね、当院から委員として医療ソーシャルワーカー・作業療法士が参加しました。未来を担う子供達に向けて「いきいきお仕事&ふれあい体験」を企画し、警察官、消防署員、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等の職業体験や手話、

福祉用具(介護ロボット)体験と、いきいきフェスタならではの職業体験や制服を着ての記念撮影等、親子で楽しんでいただける企画となりました。

当院からも理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が参加し、お仕事イベントに加え大人向けの健康測定コーナーでも大活躍しました。今年のフェスタは 1 日限りの開催でしたが、427名の参加があり、大盛況のうち閉幕しました。

今年のフェスタを通じて、医療保健福祉関係者のみならず、まちづくりを進める上で必要となる関係者のネットワークの構築や市民の方々とも沢山の交流をすることができて、とても有意義な時間を過ごすことができました。これからも地域から信頼される花川病院を目指して、さまざまなスタッフが地域に出向いて、活躍できる場を作っていきたいと思います。

(医療ソーシャルワーカー とみい)

# リハビリテーション部より「生活動作」の紹介

# ~手のストレッチ方法②~

今回の作業療法士による生活動作は前回に引き続き、脳卒中片麻痺の方に向けた手のストレッチ方法の紹介です。

片麻痺になると手のストレッチは重要なことは前回も述べました。1日1回でも手のストレッチの習慣をつけて、**手に刺激を入れる**ことは大切です。ストレッチ以外でも手洗いやマッサージなどで手に刺激を入れることで手の痛み予防に繋がることもあります。参考にしていただけると幸いです。



# 肩のストレッチ



両手を組みます



天井に向かって手を伸ばします



両手を組みます



手を頭の上まであげます



麻痺側の肘を良い方の手でつかみ 反対側へ引っ張ります



反対側もできる方は行って みましょう

注意点:痛みの出ない範囲で行いましょう

(作業療法士 こじま)



### 編集後記

明けましておめでとうございます。健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、元号も令和にかわり当院は 40 周年を迎え、リハビリテーション病院として回復期リハビリテーション病棟 120 床から 150 床へ増床するなど転換の年となりました。本年も地域の皆さまに支えていただきながら、ご満足いただけるような開かれた病院づくりを目指し取り組んで参ります。本年もよろしくお願いいたします。

(医療ソーシャルワーカー かねこ)