



シーサイドニュース

Medical Corporation WADOKAI
Hiroshima Seaside Hospital

2019年
秋号
vol.86



シーサイド病院より

病院長 多田 恵一

10月22日、天皇陛下が即位を宣言する「即位礼正殿の儀」が皇居宮殿で行われ、陛下が「国民に寄り添いながら、憲法にのっとり、日本国および日本国民統合の象徴としての務めを果たします」と述べられました。感動するとともに、新しい令和の時代の幕開けを実感しました。

さて秋の気配が感じられる季節になりましたが、近年のシーサイドニュース秋号の原稿執筆の時期には、残念ながら甚大な自然災害のことに触れざるをえません。今年の夏以降の自然災害の規模も、やはり尋常ではありませんでした。台風18号に続くカテゴリ5のスーパー台風19号では全国各地で降雨量が観測史上1位となり、関東甲信越地方の多くの河川が氾濫、家屋などが甚大な被害を受け犠牲者も多数おられました。地球環境の一層の悪化をひしひしと感じました。被害に遭われた方々に謹んでお悔やみ申し上げます。スウェーデンの環境保護活動家グレタ・トゥーンベリさん(16)は9月23日、国連気候行動サミットで「あなた方は、私の夢や私の子供時代を、空っぽな言葉で奪った」「あなた方は私たち若者に頼って希望を求めにくる。よくもそんなことを」「私たちはあなた方を見ている」と述べ、グテーレス事務総長も、世界は「気候変動の深みに」はまっているとして、「時間がなくなりつつある。しかし、まだ手遅れではない」と述べました。環境問題は次世代への我々の責任でもあると改めて認識しました。

明るい話題ではスポーツではラグビーワールドカップが日本で開催され、日本はベスト8に入りました! 国籍、人種の枠を超えた、心を一つにした日本チームの活躍は感激でした。

医療においては、ご存じの通り、2025年問題を見据えた地域医療構想の具体化が全国で推進されています。大枠では、少子高齢化で手術、救急などでの急性期患者さんが減ってゆき、慢性療養体制の充実、在宅医療、地域包括ケア体制などの病床再編の推進です。当院においても、医療機能を持った住まいであり、同時に医療提供施設でもある「介護医療院」の創設を含め、新たな時代に対応すべく種々計画を進めています。

広島シーサイド病院は、開設以来、これまでチーム一丸となって地域の患者様、ご家族、利用者様の為、走り続けてきましたが、今後とも、“この国を支えてこられた”患者さんへ大きな責任を果たすべく、より一層その機能・質・力量を増進させ、地域医療、地域社会に貢献してゆこうと職員一同決意しています。今後ともご指導のほど、何卒よろしくお願いいたします。

敬老の日

敬老の日を迎えられた皆様、誠にありがとうございます。シーサイド病院では、病棟やデイサービスなどそれぞれの部署で、敬老の日のお祝いの会を開きました。患者さま・利用者さまに喜んでいただけるように職員が奮闘しました！

病棟

病棟は各病棟でそれぞれ企画を立てて敬老会を行いました。馴染みの曲を歌ったり、体操やゲームで身体を動かしてもらったり、患者さまに合わせた内容を考えました。また手作りの品をプレゼントした病棟もありました。どの病棟も患者さまに喜んでいただけたと思います。



デイサービス

ビンゴゲーム、職員によるマジックショー、紙芝居を行いました。紙芝居の「愛染かつら」ではナレーション、役をスタッフが一人ずつ担当しましたが、23歳看護師のかつ枝役はあの方が…。歌あり、笑いあり、歌涙(?)ありで大盛況でした。



ショートステイ

ショートステイは輪投げ・射的を行いました。各競技の成績上位の方には景品のプレゼントもありました。職員の顔写真を的に見立てた射的は特に好評で、職員も一緒にとても盛り上がる事ができました。



グループホーム

グループホームはご家族と一緒に食事会を行いました。家族と一緒に食べるお弁当は格別で入居者の皆さまも笑顔でおられました。また、ボランティアの大正琴では、みなと、北国の春、炭坑節の歌など馴染みの曲を10曲以上演奏していただきました。曲に合わせて口ずさんでられる方もいました。



祝・100歳長寿のお祝い

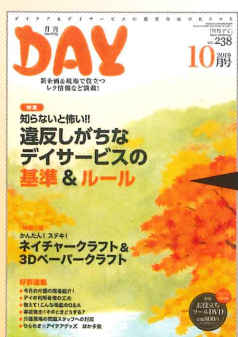
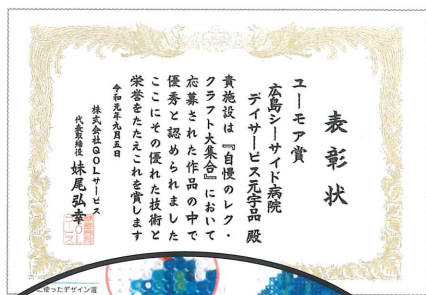
9月19日、今年百歳を迎えられる3名の方の長寿のお祝いが行われ、広島市と当院より記念品と花束が贈呈されました。現在、当院の百歳以上の患者さまは4名です。(90歳以上の方は83名)これからも安心して療養していただけるよう、患者さま、ご家族の気持ちに沿った看護、介護に努めていきたいと思ひます。

百歳以上の高齢者の数は、老人福祉法が制定された昭和38年には全国で153人でしたが、昭和56年に千人を超え、平成10年に1万人を超えました。平成24年に5万人を超え、今年は71,238人(前年比+1,453人)です。広島市においては今年度、新たに百歳を迎えるのは359人(男性50人、女性309人)で百歳以上となる高齢者は、937人(男性124人、女性813人)になり、昨年より104人増えました。(厚生労働省・広島市ホームページより)



◎デイサービス元宇品が『月刊デイ』で表彰されました!!

認知症ケア、レクリエーション、リハビリ体操、各種ケア、ぬり絵、施設運営などを紹介する「月刊デイ」というデイケア・デイサービス専門誌があります。その中のレク・クラブ紹介でデイサービス元宇品がユーモア賞を受賞しました。これは昨年末に行ったレクリエーションの工作で干支(亥)の置物を作ったものです。これからも利用者さまと一緒に楽しみながらよい作品を作っていきたいと思ひます。



「転倒」のはなし~その3

◆お年寄りの支え方

前回までは、お年寄りが転倒しやすいことや、転倒による骨折の予防などについてお話ししました。今回は、このようなお年寄りの体の変化を理解したうえで、家族やお年寄りに関わる仕事にとってのお年寄りの支え方についてお話ししましょう。人は誰でも、年齢を重ね老化し体も変化してきます。病気や認知機能の低下も勿論ですが、転倒や難聴・頻尿等も老化による体の変化のあらわれです。この老化による体の変化を理解することが大切なのです。理解してお年寄りの行動への対処を間違えなければ、イライラしないで冷静に対処できます。所謂「高齢者虐待」の減少も起こらないでしょう。

お年寄りと同居している家族の人、お年寄りのお世話を仕事としている私たち皆が、お年寄りの行動を観察し、その行動が老化によるものと理解してお手伝いをすれば、お年寄りにとっても、家族の皆さんや介護の仕事の皆さんも、困った行動が減るのではないかと思います。

tss社友会 座談会に出席して

名誉院長 土光 文夫

このシーサイドニュースは、初刊、平成12(2000)年4月以来、現在は病院広報誌として年4回700部を広島市内の主な病院、地域連携室、居宅介護支援事業所等に配付し、当院の紹介、PRとして今日に至っています。今回、医療機関以外の標記の社友会で病院紹介の機会を得ましたので、その時の内容をここに紹介致します。

広島シーサイド病院は、病床数330の医療・介護療養型施設で医療保健病棟と介護保険病棟で構成されています。最近の統計によりますと、入院患者の98%は65歳以上で、うち65%は女性、平均年齢は82.4歳でした。一般に高齢者(65歳以上)は朝、目覚めてから、夜、床につくまでの毎日の生活の中で食事や排泄など誰もがやっている動作や活動(ADLと云う)、即ち、食事、排泄、入浴、更衣等が不十分となっています。更に慢性疾患と共に複数の病気を抱えている方が患者として病院に入院しておられますが、その方々の病室回診をする度に、健やかに老いることの難しさを痛感しています。私も高齢者の仲間入りをしてから、自己の健康管理に注意しています。最近、偶々、日本医師会より「高齢者の健康法」(日医ニュースNo.481)を教わったのでここに紹介致します。ここにご出席の方々には、高齢者でない方もおられますが、その方々には転ばぬ先の杖と思っていただけたらと思います。

①一読(いちどく) 一日に一度はまとまった文章を読む。

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。この方法は誰にでも出来るた易いものと思われます。

②十笑(じゅうしょう) 一日に十回くらいは笑おう。

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。この方法は孤独で生活している人には困難で、他の誰かと接することがないと出来ないことです。

③百吸(ひゃくきゅう) 一日に百回くらい(一度には十回くらい)、深呼吸をしよう。

深呼吸することで肺の機能が上がり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。この方法は、百回するのには相当の努力が必要だが、出来ないことはないと思われます。

④千(せん)字(じ) 一日に千字くらいは文字を書く。

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。この方法は努力すれば出来ることであるが、なかなか難しいと思われます。

⑤万(まん)歩(ぽ) 一日に一万歩を目指して歩こう。

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。この方法は、一万歩が多過ぎて大変困難で、普通の仕事をしている人でも、せいぜい2千か3千歩程しか歩けないように思われます。



tss社友会座談会出席者

(於テレビ新広島、2019年9月3日)

前列左端：池本良子元tssアナウンサー、
前列右端：今田善雄tss社友会会長、
その左筆者、その他は元tss社員の方々

一読・十笑・百吸・千字・万歩の5つの方法を教わり、種々の健康管理を目指していますが、主たるものは、人の認知機能の向上に役立つものと思われます。認知症は、我が国で、65歳又はそれ以上の人で2012年に462万人でしたが、2025年には700万に達するのではないかと厚生労働省が発表しています。政府は、2015年、癌、糖尿病、それから認知症を遺伝子治療分野の優先順位にあげて、その診断、治療、予防へと遺伝子情報が分析されているとの事であります。実際には、高齢者の介護、医療施設に於いて、認知症患者に如何に対処するか、その治療、予防、介護は困難な問題が多いように思われます。

以上、高齢者の医療施設である広島シーサイド病院の簡単な紹介と高齢者健康法について述べました。皆様方の健康法の一助となれば幸甚に思います。

コラム

「医療・介護の鳥瞰」

《在宅生活が困難》

リハビリセンター長 松田 誠

現在、国がすすめる医療・介護の目標としては、在宅復帰、在宅生活を主眼にしています。しかし今後、高齢者の方々は在宅生活で療養することが、今まで以上に難しい時代に突入してきているのは間違いないと思います。

理由としては、現在の社会情勢の問題でもあります。核家族化や老老介護の問題、一人暮らし高齢者の増加、未婚率の増加等です。高齢者が在宅生活しようと思っても介護者がいない、介護者の労力が足りないのです。確かに介護保険による各種在宅サービスを利用するなどすれば可能性はありますが、今後、高齢者が増加することは要介護者も当然増えるわけですから、その分サービス事業所やサービス事業所の職員数も増やす必要があります。しかし、日本の総人口、特に生産労働者人口は今後減り続けていくと予想されている今日、介護保険のサービス事業所に就職する労働者がどれだけいるだろうか疑問に思います。現実的には、介護保険のサービス事業所ではなく他の業種に就職する人が多く、その為に海外の労働者に頼る必要もあるのではないかと思います。

また、今後大きな問題となるのが、住む場所により限界集落などでは、在宅サービス事業所がそもそもない場所もあり、住む場所により全国一律のサービスを一様に受けることが出来ない地域もあることでしょう。住み慣れた場所も大切ではありますが、サービス事業所がある場所に住むことも将来的には考える必要があるかもしれません。在宅ではなく、特別養護老人ホーム(特養)、介護老人保健施設(老健)、介護医療院、グループホーム、有料老人ホーム、サービス付高齢者専用住宅(サ高住)等の施設を選択する場合もあります。ただし特養、老健、介護医療院はベッド数が限られていたり、精神・身体状況等の要介護状態により、入所・入院が出来るか決まっていたりします。ということは有料老人ホームとサ高住が選択の中心になるかもしれません。

私たちは高齢者になった時、住んでいる場所や在宅生活にとらわれずに、いかにしたら自分のライフスタイルに合った環境下で、無理のない生活をする事が出来るかということをおのづから考えていかなければならないと思います。

広島シーサイド病院は、医療介護療養病床、グループホーム、ショートステイ、通所リハビリ、デイサービス、訪問看護、訪問リハビリがあります。今後も、あらゆる患者さま、利用者さま、ご家族からの要望に沿える病院になるよう職員一同頑張っていきたいと思っています。

♥信頼される医療・福祉をめざして…

■基本理念

◎常に患者様とご家族の立場に立って行動し、医療・保健・福祉の分野で連携充実を図り、地域のニーズに応えるよう、職員一同頑張ります。

外来案内のご案内 休診日／土・日曜日、祝祭日、盆、年末年始

●内科・リハビリテーション科・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金
9:00～11:30 13:00～16:00	荒巻	上杉	池田 沖田	山本	中村 上松瀬

●脳神経内科

診療時間	月	火	水	木	金
9:00～11:30	湯川	湯川		湯川	

医療法人 和同会

広島シーサイド病院

診療科目／内科・脳神経内科・リハビリテーション科・放射線科

療養病床330床(医療208床・介護122床)

〒734-0012 広島市南区元宇品町26-20

TEL (082) 255-1010 FAX (082) 255-6826

<http://www.ss.wadoukai.jp>

- 通所リハビリテーション(定員45名) TEL (082) 252-2781
- 訪問看護ステーション ハローナースシーサイド TEL (082) 255-1424
- ショートステイ元宇品(定員29名) TEL (082) 255-1221
- 元宇品居宅介護支援事業所 TEL (082) 255-1422
- グループホーム元宇品(定員18名) TEL (082) 255-1239
- デイサービス元宇品(定員30名) TEL (082) 255-1271

■基本方針

- ◎信頼され、安全性の高い医療サービスを目指すため、職員の研鑽と協調に努めます。
- ◎患者様、ご家族、職員がお互いに尊重し合い、ともに喜び、生きがいもてるようチーム医療を推進します。
- ◎地域に根ざした、住民とともに歩む病院を目指します。
- ◎病院の質を高め、健全経営に努めます。
- ◎職業を通して、社会人としての豊富な人間性を養います。

●ごあんない



- バス／広島バス21号線(宇品線)シーサイド病院入口バス停より徒歩5分
- 電車／広島電鉄宇品線元宇品電停より徒歩10分
- タクシー／広島駅より元宇品方面へ約30分

【編集後記】

夏が終わり、秋がやってきました。この時期は朝晩と昼間の気温差に体調を崩しやすい季節かと思います。

そんな肌寒さを忘れて熱くなる話題、ラグビーワールドカップの話です。日本代表の快進撃にテレビの前で熱狂した人も多いと思いますが、私もその一人です。といってもラグビーをしっかりと見たのはこのワールドカップからなので、いわゆる「にわか」ファンというやつです(笑)

ラグビーの醍醐味といえば「トライ」でしょう。ところで、この「トライ」というのは、どういう意味なのでしょう。英語に直せば「Try」。つまり、「挑戦する」という意味です。これは、昔(1870年代頃まで)は現在とルールが違いトライをしても得点にはならず、そのあとのキックを決めれば得点というルールでした。つまり、トライを取るといのは、勝ち負けを決めるキックに挑戦する権利を獲

得するということだったのです。現在のルールで考えますと、トライが何を意味するか分かりませんが、昔のルールで考えると分かりますね。

ラグビーには「One for all, All for one」(一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために)という言葉があります。体型もポジションによって異なる。身長200cm、体重100kgの選手もいれば、160cm台の選手もいる。大きな体で走るのが遅い選手もいれば、速い選手もいる。肌や瞳の色、体型がバラバラの15人が、一つのチームとして同じ国の代表ジャージを着て、一つの目的のために全力を尽くす。その姿に日本中が感動したのだと思います。ラグビーワールドカップを通じて、私たちシーサイド病院もチーム一丸となって地域の患者さま、利用者さま、ご家族の為に力を合わせることが大事だと強く思いました。(編集N)