糖尿病講習会のご案内

日時 2014年11月8日(土)

場所 西条市民病院

時間 13:00～16:00

13:00～16:00 1F エントランスホール

◎生活習慣病相談
◎血圧測定
◎簡易自己血糖測定

参加費：無料
お気軽にご参加ください。

13:30～14:30 1F リハビリ室

特別講演「生活習慣病と認知症」

講師：**高田 康徳 先生**（糖尿病専門外来担当医）

14:30～16:00 1F リハビリ室・病院周辺

「ノルディックウォーキング」(要予約)

先着30名

※ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って歩く運動で、普通に歩くよりも運動効果が高いといわれています。
事前に申し込みをしていただき、先着30名とします。
※雨天時は病院の中で行います。

または「エクササイズ」

申込先：西条市民病院 事務 小宮 0898-72-4111

10/25～11/21 院内エントランスホールにて
糖尿病にまつわる様々な情報を提供しています。

Terve! 2014 10月15日発刊 Vol.17
発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳 小宮 直子 近藤 亜衣 首藤 守良 髙橋 実奈子 田坂 恭佑 中川 文 日野 哲也 藤岡 政司 増田 祐亮

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

オランダ・ドイツの街並み

オランダ・ドイツ視察レポート

リハビリテーション科・外科
医師 得居 和義

- 【出張報告】質の高いリハビリテーション部門運営と実行
- 【出張報告】ポイント押さえて確実な口腔ケア
- 【出張報告】国際モダンホスピタルショウ2014
- 【出張報告】第40回日本診療情報管理学会学術大会
- 頭痛外来・女性外来診察日
- 【テクノエイド研修会】「佐久総合病院におけるテクノエイド普及の取り組み」
- ABI（Ankle Brachial Pressure Index：足関節／上腕血圧比）検査とは?
- 糖尿病コラム①［糖尿病と動脈硬化の深いつながり］
- ノルディックウォーキングベーシックインストラクター資格取得
- 第1回 北辰会レクバレー大会開催
- 旬のレシピ［里芋コロッケ］
- イクメン生活
- 新入職員紹介
- マー君のレッツ・エクササイズ!［簡単に続けられるシェイプアップ法⑩］
- おめでとうございます♥100歳のお祝い
- ハッピーウェディング
- 働くママさん活躍中!
- 2病棟イベント
- 職員コラム［祝!小松高校野球部 甲子園大会春夏初出場］
- 診察室前の一コマ
- 介護老人保健施設まなべ便り
- 介護老人保健施設まなべで実習生を受け入れました

オランダ・ドイツ 視察レポート

リハビリテーション科・外科医師　**得居　和義**

平成26年９月下旬にオランダ・ドイツのリハビリセンター、老人ホームなど十数か所を視察してきました。印象に強く残った所を中心にご紹介したいと思います。

オランダといえば運河、そしてレンガ畳の道路。駐車場はほとんど見かけず、自転車も車も路上駐車です。早朝から道路の修復をしていました。何百年も前から同じような方法でレンガ畳が手入れされてきたのでしょう。

朝の通勤風景です。車で通勤する人は少なく、ほとんどの方が自転車や路面電車を利用していました。オランダは移民の国と呼ばれていて、道行く人もイスラム系の方、黒人の方も多く見かけました。道路幅が狭いのと路上駐車のため自転車とバイクが一緒に歩道を走っていたり、自転車専用の信号機があったのにはびっくりです。

ユトレヒトにある高齢者リハビリセンターです。以前はリウマチ中心のナーシングホームだったようですが現在は55歳以上の高齢者を対象に入所、外来のリハビリを実施しています。

リハビリ室には数多くのリハ機器が並んでおり、まるでフィットネスクラブのようです。歩行訓練をしている方、車いすに乗ってペダルをこいでいる方、みなさん外の景色を見ながら楽しそうに自主トレーニングしていました。前のモニター画面は、ペダルを踏んで前に進んだりハンドルを切ったりすると景色が変わります。外の景色とマッチしていて、まるで公園の中を実際に移動しているような錯覚に陥ります。

リハビリセンターの裏には解放感にあふれたガーデニングがありました。庭の一角で入所者の方々とスタッフがバスケットボールを楽しんでいました。一見普通の庭のように見えますが実はいろんな工夫がしてあります。レンガ畳の歩道の所々に砂利道や砂道、スロープ、階段などが随所に設置されていて、家に帰った時の屋外が再現されています。路面電車のレールが埋め込まれている所もありました。野外の庭を利用したガーデニング・リハビリ（バリアを使った歩行訓練）と呼ばれています。

センターは周りを公園の木々に囲まれてまるで公園の中にあるような感じです。数分歩いたところの市営農園を借りて花を植えたり野菜を作ったりしていました。CRRRリハビリセンターの名前にちなんでdRRRoomland（ドリームランド）と呼んでいます。入所している方々の癒しの場になっており、市民の方々や子供たちとの交流の場にもなっているようです。奥のほうで畑の手入れをしていた高齢者の方が手をふってくれました。

１フロア17人のホテル型タイプと７人グループで共同生活するグループホームタイプの２種類ある民間の有料老人ホームです。センターホールの玄関を入るとホテルのようなラウンジとカフェテリアがあります。食事やケーキが並べられていてシェフ？が二人いました。入所者の方々や面会者の方々の社交場になっているようです。入所されている方々が自分で車いすを漕いでラウンジに行って紅茶を楽しんだり、リハビリ室でペダルをこいだりしていました。

オランダからドイツに移動中にアウトバーンから撮影したオランダ？ドイツの郊外です。随所に林があり牧場には牛や馬、羊が放牧されています。オランダ・ドイツでは山をほとんど見かけません。トンネルもなく道路の交差はすべて立体交差で信号機はありません。アウトバーンは道路の名称ではなく車専用道路すべてをそう呼んでいるようです。青に白文字の標識はすべてアウトバーンです。道路の両脇にも林が続いているところが多いです。速度無制限の所が多いのですが、日本のように飛ばしている車はほとんど見かけませんでした。無料なので料金所がなく、すぐ一般道にアクセスできますが、市内に入るとどこも渋滞です。

ドイツに移動中にクレーラー・ミューラー美術館に立ち寄りました。オランダ出身のゴッホの原画が数多く展示されています。ゴッホの原画を目の前にスケッチをしている学生たちを多く見かけました。日本ではあまり目にしない光景です。

美術館には野外公園があって周囲のドイツ林の中や芝生の広場に彫像やモニュメントが展示されています。モニュメントの入口を探したのですが、どうも上しかなさそうです。上に登ろうかという人がいましたが、他の人に止められていました。

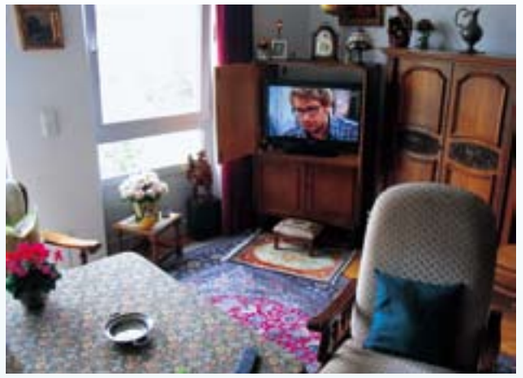
オランダでは国家を挙げて認知症対策に取り組んでいます。アルツハイマー協会と自治体、地域の介護医療関係者、地域住民が連携して運営されているアルツハイマーカフェを見学しました。日時の書かれたパンフレットやメールなどで呼びかけています。アルツハイマー病だけでなく認知症すべての方が対象となり、本人、家族、友人・知人、ケアプロバイダー、専門家が集まって情報交換や相談、専門家のアドバイスを受けることができます。アルツハイマーカフェは全国統一の呼び方で、オランダ国内に現在230ケ所あります。ここはナイメーヘンのアルツハイマーカフェと呼ばれています。1648年に設立された重厚な門がまえの老人ホームです。ここの食堂に月１回夕べにカフェ形式で集まっています。ボランティアと募金で運営されています。何ユーロ入れたかは不明ですが、私たちの視察団長が代表して募金をさせていただきました。奥で記帳をしているのがホーム長で、若い女性の方は精神科医を目指している医学生です。相談を受けるとともに自分の勉強にもなるからとボランティアで参加しているのだそうです。

デュセルドルフ郊外にあるセントマリアン・リハビリテーション病院です。リハ後の自立支援と介護予防を運営理念としており、入院患者さんのパートナーが一緒にリハビリの指導を受けるために病院近くの集合住宅を借りているのだそうです。家族ホテルと呼んでいました。

リハビリセンターは病院と介護施設の間にあり、中央は半円形の広々としたリハビリ室になっていて多くのリハ機器がありました。入院中の方、施設に入所中の方、通院の方々が思い思いにリハビリ機器を利用して自主トレーニングをしていました。個別リハビリ(PT,OT,ST)はプライバシーを考慮して個室で行われていました。作業療法室には日本でも定番の台所作業のほかに洗濯作業としてアイロンがけや物干しのコーナー、収納コーナーもあり家事全般をリハビリできるようになっていました。

センターの後方の通路途中にある中庭です。狭いながらも砂利道、石畳、レンガ畳、階段があり、ガーデニング・リハビリ（バリアを使った歩行訓練）が行われていました。サッシ戸の向こう側のフロアには平行棒が設置されていて庭の通路とまるで連続しているような感じです。後ろのガラス戸に庭の木が写り込んでいます。

天窓のある明るいセントラルホールが受付・待合になっています。日本から視察団が来たというので新聞記者の方が来られていて病院のスタッフが取材を受けていました。集合写真の載った新聞を後で日本に送っていただきました。受付は狭いのですがパソコンが数台あり、利用者情報の一元管理が行われていました。



デュセルドルフ市内にある有料老人ホームです。入居者は約130名で認知症患者さんも多いようです。４階と５階が自立した方、２階と３階が介護の必要な方用になっています。地下階EGがあり入居者している方たちの荷物・家具などが収納されているようです。ピンクの服を着た方がホーム長です。自立した方のお部屋を見せていただきました。姉妹で別々に入居されていて毎日顔を合わせるのだそうです。腕に緊急時のコール無線がついた腕輪をつけていましたがとてもおしゃれでした。

１階にあるカフェテリアです。とても明るく開放的なスペースになっていました。ドイツ人は３時のティータイムをとても大事にしています。みんなで集まって食事や紅茶を楽しむような工夫が随所でみられました。お天気の良い日はテラスに置いてある椅子に座布団を敷いて入居者、家族、知人、スタッフが食事をするのだそうです。カフェテリアや屋外のテラスは近隣の住民にも開放されているのだそうです。ふらっと立ち寄ったら、普通のカフェと勘違いするようなロビーになっていました。

１階には美容室や足のケア専用の部屋もありました。年をとっても髪や足の手入れを続けたいですね。できるだけ部屋から出て入居者が集まって過ごせるような工夫が随所に見られました。

途中で立ち寄ったケルンの大聖堂です。天井の高さとステンドグラスの荘厳さに圧倒されました。暗いのでスリに気をつけろと言われていたのでバッグをしっかりガードしての撮影です。

ライン川にかかる橋の袂に、街を守護するように立つ騎士の彫像です。ケルンの帰りにデモを監視していた警察隊に遭遇しました。後ろにパトカーが控えていますが、さしずめ現代の騎士のようです。７人ぐらいの隊列でしたが女性隊員が２人いました。

最終日は出発まで自由時間となり、若い人たちはドイツ１部リーグのブンデスリーガを見に行きましたが、疲れもピークに達していたので近場を観光しました。宿泊したホテル前の道路の中央分離帯や歩道側には街路樹がおい茂っており、落葉樹なので車にも歩道にも落ち葉が積もります。朝一番に市の清掃員なのでしょうか、歩道から車道に落ち葉を吹き飛ばしていました。後は服と同じような色の清掃車が回転するほうきで吸い取ってゆきました。

デュセルドルフにあるハイネの生家です。書店のようですが閉まっていました。ドイツでは日曜日は安息日で空いているのは食堂とビアホールぐらいです。お土産はあきらめました。地下鉄のハインリッヒ・ハイネ駅で下車するのですが、実はオランダ・ドイツでは改札口がないのです。駅員がいないので通りがかったドイツ人に行く先までの切符を買ってもらって簡単な刻印器に切符を通して通過。途中で検察がたまにあって無賃乗車であれば高額な罰金のようです。合理的と言えば合理的ですが、外人にはとまどいます。旧市街の石畳には黒や濃紺の車がよく似合います。ドイツでは白っぽいベンツがよく走っていますがタクシーです。15年乗っている我が愛車を探しましたが、視察中ついに見かけることはありませんでした。

石畳の旧市街を通り抜けてライン川に到着し、２時間コースのライン川周遊を楽しみました。ビール飲み放題でしたが、ドイツ語がよくわからず、ジョッキ１杯だけ注文した後で知り、ちょっと損をした気分に。ライン川沿いにはウォーキングする人、ジョギングする人、サイクリングする人、寝そべっている人、犬を散歩させている人など多く見かけ休息日を満喫しているようでした。犬は鎖につながれていないので自由に川で水遊びをしたり、他の犬とじゃれあっていました。

川沿いにはライン川下りの方が宿泊するのでしょうか、ホテルが建ち並んでいます。アベックが川沿いに、反対側にはもっと休日を楽しんでいる人たちが大勢います。ドイツ人の年間ビール消費量は一人当たり115ℓらしいです。

町の中心にある中央公園です。斬新な建物ですが周囲の木々や古い建物とも調和していました。ドイツの車メーカー・ポルシェがデザインしていました。子供たちも楽しそうですね。その他多くの施設を見学させていただきましたが紙面の都合で省略させていただきます。

今回の視察で印象に残ったのは、リハビリを楽しく、自主的に、そして実用性をもって取り組んでいることでした。リハビリセンターだけでなく老人ホームでもリハ機器が積極的に導入されていました。そして外の景色を取り入れた解放感のあるリハビリ室や食堂・ラウンジには目を見張りました。自分から部屋を出て車いすを漕いでリハビリ室や食堂に行こうというわくわくした気持ちにさせてくれます。オランダ・ドイツでは通所系のサービスをデイアクティビティと呼んでいたのが新鮮でした。日本では障害者の自立支援をデイアクティビティと呼んでいますが、高齢者のデイも自立支援と捉えているようです。今後の地域包括ケアを進めていくうえで高齢者の自立支援がキーワードになると思います。視察メンバーの一人が懇親会の席でニーズ(必要なもの)を提供するのではなくウォンツ（使ってみたいと思うもの）を提供したいとおっしゃっていました。福祉用具だけでなくリハビリやケアも医療だって同じかもしれませんね。

オランダの認知症ケアも勉強になりました。オランダには昔から“マントルゾルフ（マントルケア)”と呼ばれる、人々が支え合う気風が昔からあるそうです。そういえばオランダ人はかつてフン族に追われて民族大移動したゲルマン民族の末裔でしたね。マントルには“外套（マント）で包み込むような”という意味があり、家族、友人・知人、近所の人がさりげなく見守るケアをマントルケアと呼んでいます。アルツハイマーカフェの取組みもそこから始まったのでしょう。必要とされる人が輪に加わり、手をつないでケアしていくといった“チェーンケア”といった考え方にも共感しました。多職種連携の難しさをよく言われますが、マントルケアやチェーンケアの考え方が必要なのでしょう。アルツハイマーカフェの取組みをみて思いました。

オランダ・ドイツにおいても高齢化対策は最重要課題です。福祉国家のオランダ、合理的考えのドイツ、それぞれの医療・介護制度と現状についても教わってきました。オランダでは医療保険料は収入の20％にも達しています。ドイツでは医療提供は急性期治療にほぼ限られています。医療費の抑制のためリハビリが重要視されているわけです。高齢化率では日本が一歩先を行ってます。日本のこれからの進め方をみなさん参考にしたいと話していました。

多少道が狭くても広げようという気はなく、旧い建物は取り壊さず、街路樹を守り、石畳を守っているオランダ・ドイツの生活文化にも感銘を受けました。機会があれば是非また行ってみたいと思いました。セラピスト達にも是非参加させてあげたいなと思う研修でした。長期の研修に快く送り出していただいた首藤貴先生はじめ西条市民病院の皆様に感謝申し上げます。

Japaner sind begeistert von Rehaklinik

Delegation aus Yokohama besuchte gestern die Fachklinik für geriatrische Rehabilitation

Rheinberg-Orsoy. „Wir waren völlig überrascht, als die Anfrage kam", gesteht Michael Koziol, Leiter der Fachklinik für geriatrische Rehabilitation in Orsoy – gestern besuchte eine 20-köpfige Delegation aus Ärzten, Pflegern, Physio- und Ergotherapeuten aus dem japanischen Yokohama die Einrichtung an der Rheinberger Straße.

Versorgung älterer

Die Geriatrie oder auch Altenheilkunde ist ein relativ junger Bereich der Medizin, der sich um die Versorgungsstrukturen älterer Menschen kümmert. „Wir erfassen den ganzen Menschen mit seinen Defiziten, sorgen beispielsweise für eine optimale Medikamenten-Einstellung", so Koziol, der an einem Beispiel deutlich macht, was mit einer umfänglichen Betreuung in seinem Haus möglich ist: „Wir haben vor kurzem eine Patientin entlassen, die ist 102 Jahre alt und kann jetzt wieder selbstbestimmt zu Hause leben."

Rund 4000 Euro kostet eine solche ausgiebige Reha-Maßnahme im Durchschnitt. Kosten, die weit unter denen liegen, die für einen langfristigen Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung anfallen. „Reha vor Pflege" lautet daher auch das Motto der Krankenkassenverbände. Das möchten die Gäste aus Japan gerne übernehmen. „Wir haben erst vor fünf Jahren die Wertigkeit von Reha-Maßnahmen erkannt. Da sind die Deutschen uns weit voraus", berichtet Shinichi Watanabe, Leiter der Delegation. Bis dahin, so Watanabe, haben Ärzte und Therapeuten getrennt voneinander praktiziert.

„Da sind die Deutschen uns weit voraus"

Shinichi Watanabe aus Japan über die Reha-Maßnahmen für Senioren.

Für den Direktor des Yokohama Rehabilitation Center spielt auch der Kostenfaktor eine zunehmend größere Rolle. Der sind die mehr noch als hierzulande voranschreitende demographische Entwicklung sowie letztendlich für ein Umdenken. „Der Staat hat erkannt, welches Einsparpotenzial die Geriatrie bietet und forciert seitdem dieses System", sagt Shinichi Watanabe. Das wurde auch deshalb nötig, weil sich die Gesellschaft grundlegend verändert hat. Wurden ältere Angehörige bis vor wenigen Jahren überwiegend in der Familie gepflegt, sieht das heute ganz anders aus, erläutert Chefarzt Dr. Jürgen Ziegenfuß. „Die Familienstrukturen, wie auch wir sie früher hatten, gibt es in Japan immer weniger."

Beim Rundgang durch die Orsoyer Einrichtung interessierte die Gäste, die derzeit die in Düsseldorf stattfindende Pflegemesse Rehacare besuchen, neben der medizinischen Betreuung das technische Equipment. „Sie haben uns vermittelt, dass wir hier wirklich sehr gut ausgestattet sind", freut sich Michael Koziol. Das bestätigte auch Shinichi Watanabe zum Abschied nach dem zweistündigen Rundgang: „Was wir hier gesehen haben möchten wir mitnehmen und in Japan umsetzen." Gastgeber Michael Koziol zeigte sich von dem Austausch ebenfalls angetan: „Das war für uns genauso spannend wie für sie." eko

Eine Delegation aus Japan war gestern in der Fachklinik Orsoy zu Gast. Die Einrichtung bietet Platz für 100 Patienten. Dazu werden ganzjährig zehn Kurzzeitpflegebetten vorgehalten.

ドイツの地元紙 ライニッシェ・ポストに紹介されました

出張報告 質の高いリハビリテーション部門運営と実行

7月17日～19日　千葉県鴨川市　亀田メディカルセンター

理学療法士　百田　雅治

当研修会は技術的な研修会ではなく、リハビリテーションと言う組織や部門をどのように考えてシステム化し運営をしていくかという考え方を学ぶ研修会でした。社会情勢の変化によりリハビリテーションにおいても多様化を求められる時代となってきており、今後も部門としてのレベルアップや地域包括ケアシステム等の構築が求められています。その中で、様々な問題や取り組みにどう取り組んでいくかという場合に、一つのツールとしてPDCAサイクルにて物事を考えていくことが挙げられていました。その他、ドナベディアン、SECIプロセスなど様々なツールがあることも初めて知り、業務を視覚化し全体で共有をしていくことで、業務効率があがり、多角的な視点からアプローチすることで業務内容の質を向上させていこうという考えなど今後の運営活動において有効な手段であるように感じました。

また、集団をまとめる際には、各集団で目標や目的を一致させる必要があるため、それぞれに与えられた記述書を使用し、ベースラインを整えることが効果的であるとの内容もありました。亀田メディカルセンターは大きな組織体でありますが、JCIやISO9001を取得しているなど、組織のシステムと個人のスキルの使い分けることが機能しており素晴らしく感じました。私が担当している回復期病棟リハビリテーションは現在セラピストが13人の小さな組織ではありますが、同じリハビリテーション部であり当院の特色を生かしながら取り入れていきたいと思います。

出張報告 ポイント押さえて確実な口腔ケア

愛媛県在宅介護支援センター
講師：うつみ歯科　内海俊明先生

3病棟　介護士　宗野　竜慈・日浅　貴史

私達は平成26年8月31日に「ポイント押さえて確実な口腔ケア」と題した研修に参加しました。

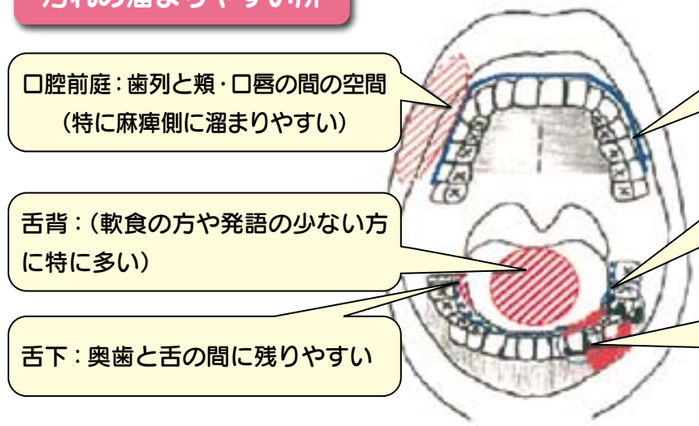
その中で口腔ケアの目的として、口腔内の食物残渣や細菌を減らすことにより気道感染のリスクを抑えることとともに、咀嚼・嚥下機能の維持回復、唾液分泌を促すことで、誤嚥しにくい環境を作ることが重要であると感じました。普段私達２人が行っている口腔ケアでは不十分な部分があり、歯の一本ずつを磨いていく必要があるとのことで驚きました。

また「体に良いものが歯に良いかは別問題」という話はとても参考になりました。例えば「最近はのど飴をなめ続けて虫歯になる人が多い。」「野菜ジュースや牛乳も虫歯の栄養になる。特にスポーツドリンクは糖分が多い。」「カロリーオフは必ずしも無糖ではない。」ということでした。

口腔ケアの狙いは、

1. 感染源を減らす。
2. 誤嚥性肺炎を防ぐ。
3. 機能を守る。
4. 人間らしさを守る。

汚れの溜まりやすい所



最後に研修を担当した内海先生が「自分のケアが上手になることが患者さんの口腔ケアの上達の一番の近道」と言われていました。患者さんの口腔ケア上達のためにまずは自分自身の口腔ケアを見直して、今回研修で得た内容を実践していきたいと思います。

出張報告 国際モダンホスピタルショウ 2014

事務管理部　**近藤　英治**

平成26年７月16日～ 18日に東京ビックサイトにて開催された「国際モダンホスピタルショウ2014」に参加しました。『健康・医療・福祉の明るい未来へ ～連携による安心社会の実現を目指して～』をテーマに３日間で約８万人の来場者数がありました。

昨年に引き続き参加させて頂きましたが、今回は今年度中に導入予定である電子カルテシステムの新機能確認と、来年度受審を計画している病院機能評価のカンファレンスへの参加が主な目的でした。

まず、電子カルテシステムですが、当院は富士通電子カルテシステム「HOPE EGMAIN-LX」を導入します。新機能としてスマートデバイスを活用した病棟看護業務が追加されていました。この機能は、患者認証業務だけでなく、経過表の入力やカルテ情報を参照することが可能です。スマートデバイスを利用することで、病棟での必要PC台数も変わります。その他、再来受付機の受付票や診療情報管理システム、多目的カートなど電子カルテシステム導入時に必要なシステムや機器を見学しました。

カンファレンスは「継続的な質改善活動の醸成に向けて ～病院機能評価活用の意義～」をテーマに２病院の発表がありました。医療法人社団 健育会 西伊豆病院の発表では、電子カルテ稼働後、４ヶ月目に病院機能評価を受審した過程や取り組みがありました。当院も今年度中に電子カルテシステムを稼働させ、来期は病院機能評価「3rdG:Ver.1.0」を受審する予定です。電子カルテシステム、病院機能評価とも、業務の見直しと体質改善を図ることができます。当院の理念である「利用者の幸福」のもと、電子カルテシステム導入と病院機能評価認定を計画通りに達成したいと思います。

健康・医療・福祉の明るい未来へ
～連携による安心社会の実現を目指して～

出張報告 第40回 日本診療情報管理学会学術大会

9月11日～ 12日　岩手県盛岡市　マリオス・アリーナ

診療情報管理士　**小宮　直子**

今回の大会は、2016年のIFHIMA（診療情報管理協会国際連盟）国際大会開催地が東京に決定したこともあり、「グローバルな視点で診療情報管理のさらなる発展を目指す」というテーマで開催されました。

当院では、今年度電子カルテの導入を予定しているため、電子カルテの量的監査方法と書類の電子保存、また、統計処理についてのシンポジウム・一般演題を重点的に回りました。一般演題では、それぞれの病院が業務改善のために試行錯誤していることが伺え、これからの業務に役立つ情報やヒントを得ることができました。また、診療情報管理士の業務が、診療情報の管理をはじめ、個人情報保護や情報セキュリティ管理、統計データの算出から災害時の対策など多岐に渡っていることを実感しました。

１日目の夜には、「オフ会」に初めて参加し、全国から集まった60名超の診療情報管理士と出会うことができました。通常、業務を一人で行っているため、果たして自分のしていることが正しいのか常に半信半疑でしたが、今回、相談できる仲間と出会えたことは本当に心強く、とても大きな収穫となりました。

診療情報管理は奥が深く、力の及ばないところは多々ありますが、日々精進していきたいと思います。

頭痛外来診察日

11月　11月12日(水)　11月26日(水)
12月　12月8日(月)　12月22日(月)

頭痛でお悩みの方はお気軽にお問い合わせください。

診察時間
11/12(水)・26(水)　9:30～11:30
12/8(月)・22(月)　14:00～16:00
完全予約制

担当医
田中 寿知 医師
済生会松山病院
脳神経外科日本頭痛学会 認定専門医

女性外来診察日

11月　11月6日(木)　11月27日(木)
12月　12月11日(木)　12月18日(木)

診察をご希望の方はお気軽に外来職員までお問い合わせください。

診察時間
13:30～16:30 完全予約制

担当医
濱田 雄行 医師
愛媛大学医学部附属病院
産婦人科専門医　乳房疾患専門医
マンモグラフィー読影医　生殖医療専門医

テクノエイド研修会

「佐久総合病院における テクノエイド普及の取り組み」

講師：長野県佐久総合病院リハビリテーション科・地域ケア科　藤井博之医師
平成26年9月6日　西条市丹原文化会館

佐久総合病院は高度専門医療と地域密着医療の「２足のわらじ」を担っているのが特徴です。1959年全国に先駆けて八千穂村（現佐久穂町）全村民の健康管理および集団検診を手がけたことで知られ、TV番組の「プロジェクトX ～挑戦者たち～」などで題材にされましたので、ご存じの方もいらっしゃると思います。また2005年７月より信州ドクターヘリも常駐し、地域の救急医療・高度医療を担う東信地区の地域拠点病院でもあります。

今回は主にテクノエイドの一つであるリフトの導入・普及のための取り組みについてお話がありました。まずリフト導入の目的としては当事者・障害者の安全を確保し生活機能を拡大することと、ケア業務に携わる者の安全を確保することを挙げられていました。リフトを導入するために専門のチームを作り、新設の佐久医療センターの設計をリフトの導入に向けて変更し、テクノエイド委員会の発足や、各種研修・啓発などを行うことにより系統的な導入を実現したとのことでした。導入後も研修・教育を継続し、テクノエイド支援室（主にテクノエイドに対する現場支援と物品管理と研修の企画運営を担う）を設けるなどして普及させたとのことでした。

テクノエイドとは？

ハンディキャップのある人の自立を支援する福祉機器や用具のこと。

感想

理学療法士　増田　祐亮

今回の研修に参加して、テクノエイドを活用することにより利用者・職員双方の安全を確保できることを再認識しました。リハビリテーション室にも「トランスファーボード（車いすへの乗り移りの際に活用する）」などのテクノエイドがありますので、患者さんの状態や必要性に応じて、適切に活用していきます。

３病棟　看護師　一色　純子

佐久総合病院では、昨年病院の建て替えに伴い、天井にリフトレールを取り付け、介助用リフトとして移動困難な患者さんや体重測定が困難な患者さんに使用しているそうです。患者さんの安全、職員の安全のため、福祉機器を取り入れ、活用するために多職種がチームを組み、非常に熱心に取り組んでおられました。移動困難な一人の患者さんを移乗するために2 ～ 3人またはそれ以上のスタッフが関わっていたのが、一人で操作することで移乗が可能になるというのは、職員の腰への負担も軽減され、時間と労力も最小限になり、画期的であると思いました。長野の方へ行く機会があれば、一度見てみたいです。

２病棟　介護士　藤崎　仁之

私たちの病棟でも安全性の配慮のため、床マットを敷き過ごされている患者さんがいます。車椅子移乗するときは、患者さんにも負担がありますが、職員にも腰などに大きく負担がかかっています。佐久総合病院では腰痛を抱えている職員が86％だそうで、私達の職場でも同じではないかと考えられます。患者さん、職員の安全を守るためにも検討できることがあるのではないかと思いました。器具に頼ることも体節ですが、患者さんに関わる人たちが力を合わせていくことも大事であると改めて確認する学びとなりました。

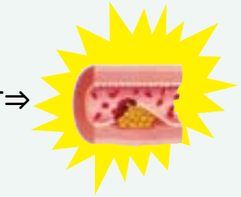
ABI（Ankle Brachial Pressure Index：足関節／上腕血圧比）検査とは？

下肢動脈の狭窄･閉塞を評価する指標です。動脈硬化のスクリーニングになります。
簡単に言うと血管年齢を調べる検査です。
動脈硬化とは、動脈血管壁にコレステロールなどの脂肪が沈着し、血管が弾力を失って硬化します。
血管内腔が狭窄していたり弾力が低下した状態のことです。

今、動脈硬化の患者さんが増えています。

動脈硬化になると

が、こうなります⇒

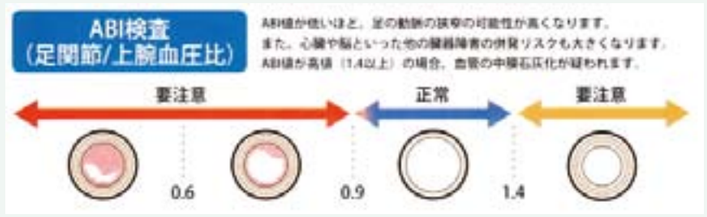


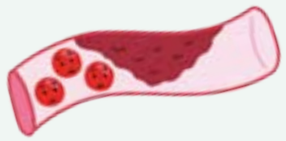
動脈硬化はあまり自覚症状がありません。しかし放置すると、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞など命にかかわる疾患の原因となります。

ABI検査は両腕と両足首の４カ所で同時に血圧を測り、血圧の比を比べることで血管の狭窄･閉塞の状態を調べます。（足関節上腕血比）
検査には痛みは伴いません。かかる時間は**10分**程度です。

ABI（足関節上腕血比）＝ 足首の最高血圧 ／ 上腕の最高血圧

標準値は	0.9～1.3
動脈閉塞の疑い	0.9以下
動脈石灰化疑い	1.3～1.4以上





☆高血圧･糖尿病･喫煙･肥満･肥満体型･運動不足･コレステロール高値・心臓病や脳疾患などの家族歴がある方

これらの症状がある方はABI検査**を受けられることをお勧めします。**

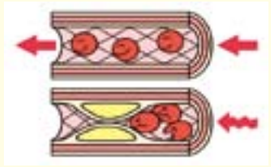
糖尿病コラム Vol.1 糖尿病と動脈硬化の深いつながり

糖尿病看護認定看護師　**松田　佳美**

こんにちは。糖尿病看護認定看護師の松田佳美です。今号より、糖尿病に関するさまざまな情報を数回のシリーズで皆様にお届けします。よろしくお願いします。

前項では、検査技師より動脈硬化の検査の一つとして、足関節血圧／上腕血圧（ＡＢＩ）についてお話があったと思います。

そこで、今回は、糖尿病と動脈硬化の深いつながりについてお話ししたいと思います。



そもそも、動脈硬化とはいったいなんでしょうか？

動脈硬化とは、字の通りで動脈が固くなることです。動脈の壁の弾力性がなくなることで、血管が詰まりやすくなった状態をいいます。動脈硬化は、年をとれば誰にでも起こりますが、糖尿病や脂質異常症、高血圧、喫煙、肥満、加齢などが動脈硬化を進行させる危険因子です。

皆さんが、動脈硬化により起こる病気として、思い浮かぶのは何でしょうか？きっと、心筋梗塞や脳卒中（脳血管障害）だと思います。糖尿病患者さんに多い動脈硬化が要因となる病気は、一つ目は、心臓の筋肉に栄養や酸素を送る冠動脈の血流が悪くなる狭心症や冠動脈が詰まる心筋梗塞です。糖尿病患者さんが心筋梗塞を起こす危険度は、健常者の３倍になります。二つ目は、脳卒中（脳血管障害）の中でも脳梗塞が多く、糖尿病患者さんが脳梗塞になる危険度は、健常者の２～４倍になります。最後に足の動脈が詰まる閉塞性動脈硬化症（へいそくせいどうみゃくこうかしょう）です。

このように、糖尿病になると動脈硬化による病気になりやすいということがお分かりいただけたと思います。なお、動脈硬化には、大きく分けて３つのタイプがありますが、今回は、比較的太い動脈硬化によりおこる病気について紹介をしました。

糖尿病患者さんが動脈硬化を予防するためには、血糖値はもちろん気にしていると思いますが、その他、血圧、血中脂質などの血液検査、尿たんぱくや腎機能検査、心電図、および眼底検査、今回ご紹介したような動脈硬化進行の程度を調べる検査を行えば、普段は見えないご自分の血管を知る良い機会になると思います。是非、主治医や看護師と相談して検査を受けてみてください。

閉塞性動脈硬化症では、歩くと起こる足の痛みがしばらく休むと消失する間欠性跛行（かんけつせいはこう）という症状や壊疽（えそ）（足の一部が腐る）が起こります。壊疽にならないためには、日ごろからご自分の足に関心をもち一日一回は、足を観察することが一番の予防です。この足のお話は、また後日、詳しくお話ししたいと思います。

糖尿病○×クイズ

❶ 糖尿病になると心筋梗塞や脳梗塞になる割合が高くなる。
❷ 糖尿病になったら血糖値だけ気にしておけばよい。
❸ 足の観察をすることは大切である。

答えはページ下部にあります

次回の予告　次回は、**生活習慣病をよせつけないっ！**です。

糖尿病○×クイズの答え　❶ ○　❷ ×　❸ ○

ノルディックウォーキング ベーシックインストラクター資格取得

３病棟　介護士　**藤岡　政司**

2014年７月、ノルディックウオーキング･ベーシックインストラクターの資格を取得しました。体幹から筋トレ、ソフトボールと運動の日々。まだやるか？ 僕が指導したり、楽しんでいるトレーニングと違い、老若男女問わず行えて且つ安全で普通のウォーキングの20%以上のカロリーを消費します。レッツエクササイズとノルディックウォーキング。僕らといっしょにやってみませんか。

11月８日（土）、ノルディックウォーキング体験会を開催します。ぜひご参加下さい。詳しくは裏表紙をご覧下さい。

※当法人には、ノルディックウォーキングベーシックインストラクターが２名在籍しています。
※西条市民病院は、日本ノルディックフィットネス協会の団体正会員です。

第1回 北辰会レクバレー大会開催

リハビリテーション　**増田　祐亮**

平成26年10月４日土曜日の午後、小松町の体育館にて「第１回北辰会レクバレー大会」が開催されました。大会には西条市民病院･老人保健施設まなべ･庄野薬局などから計８チームが参加し、多くの参加者が前々日の練習より「優勝」と「北辰会グループHJJSカップ（11月）への切符」と「賞品！？」を獲得するために汗を流していました。当日はどのチームも仕事中とはまた違った笑顔でレクバレーを楽しみ、普段なかなか接することが少ない人とも楽しい時間を過ごすことができたことだと思います。

私も同僚や同期とともにとても楽しい時間を過ごすことができ、感想を10ページぐらい書きたいところですが…（笑）

今回は大会で優勝したチーム「だめよだめだめ（２病棟）」に感想や勝因、HJJSカップに向けての意気込みなどをインタビューして参りましたので、ご紹介したいと思います。

（次ページにつづく）

優勝チーム 「だめよだめだめ（2病棟）」にインタビュー

【質問=Q　答え=A】

Q：大会優勝の勝因はどのようなことだと思いますか？

A：まずは助け合い！それと笑い！あとは底力・根性で粘りました。
チームワーク！みんながみんなのことを想い、お互いにフォローすることができた。
「年長者がこんなに頑張っているのに、私たちがついていかないと」という気持ちがあった。
「わたしが拾えないボールをみんなが拾ってくれたから勝てた」と思う。

Q：レクバレー大会参加の感想は？

A：チームワークがとてもよかった！みんな仲良しで楽しかった。
まさかまさかの優勝で、半分うれしい・半分申し訳ない気持ちです。
楽しかったから点数はあまり気にしていなかった。気付いたら優勝していた。
それと、結構疲れた。

Q：最後にHJJSカップに向けての意気込みをお願いします。

A：サーブだけは入れます！！

２病棟（回復期リハビリテーション病棟）は医師・看護師・介護士・医療社会福祉士・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士などさまざまな職種が１つの病棟で互いに協力しあって入院患者さんの社会復帰を支援する病棟です。インタビューにもあるように、今回の優勝は日頃からの多職種での連携が、レクバレーというチーム競技に活かされたことも大きな勝因の一つではないかと思います。私たちのチームは決勝トーナメントでこのチーム「だめよだめだめ」に敗れましたが、その後もこのチームの試合は観ている方も思わず笑ってしまうような個性的なプレーがたくさんあり、観戦している方もとても楽しかったです。来月のHJJSカップでも、チームの個性を十二分に出し切って、「サーブだけは入れる」ことができるよう応援しています。

旬のレシピ 里芋コロッケ

【調理時間のめやす40分】

【材料】《4人分》

- 里芋…… 320g
- ひき肉…… 120g
- 玉ねぎ…… 1/2個
- にんじん…… 1/2本
- 塩こしょう…… 少々
- 薄力粉…… 適量
- 卵…… 1個
- パン粉…… 適量
- 油…… 適量
- ソース…… 適量
- トマト…… 中1個
- キャベツ…… 120g

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー……302kcal
たんぱく質……10.8g
食物繊維……3.8g
塩分……1.9g

料理のポイント
食物繊維が豊富な里芋を使った新食感のコロッケです。

作り方

① 里芋は皮をむき、竹串が通るまで茹でて粗くつぶす。
② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
③ フライパンに油を熱し、②とひき肉を炒める。
④ ①に③を加え、塩こしょうで下味を付けて混ぜ合わせる。
⑤ 適当な大きさに形を整え、薄力粉をまぶし、溶き卵をからめ、パン粉をつける。
⑥ 180℃に熱した油で揚げる。
⑦ お皿に盛りつけ、千切りキャベツとトマトなどを添えると出来上がり。

イクメン生活

２病棟　看護師　**渡部　孝則**

結婚してから振り返ってみると本日まであっという間に月日が経ちました。

娘の生まれた時の写真を見るととても小さかったことに驚きます。時には夜泣きがひどかったり、転んで大泣きをしたりし子育ての大変さを感じますが、娘の成長に幸せを感じています。最近では、はいはいも速くなり、つかまり立ちが好きで目を離せなくなっていますがあやすたびに笑ってくれ心も体も癒されます。

10月から妻も仕事に復帰するため食事や洗濯・お風呂の準備などできることは協力して妻に負担がかかりすぎないように心掛けたいと思います。

生まれてきてくれた娘のためにも夫婦で力を合わせていき優しく思いやりのある大人になって欲しいと思っています。

新入職員紹介

２病棟　介護士　越智みゆき

５月から２病棟入職となりました。
新しい環境、新しい業務、勉強をする機会を頂き有難うございます。
慣れない仕事でご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いします。

２病棟　看護師　森川　美波

入職して5カ月が経ちました。分からないことも沢山あり初めは困ることも多々ありましたが、優しいスタッフに囲まれ日々ご指導いただいています。
以前の職場より子供との時間も増え仕事に家庭に充実した日々が送れています。毎日が大変ですがこれからも頑張っていきたいと思います。

２病棟　看護師　渡部　孝則

今回２病棟に配属となりました。約２ヶ月が経ち、回復期リハビリテーションの役割が少しずつわかるようになってきました。まだまだわからないことも多くありご迷惑をかけることもあると思いますが少しずつ業務など覚え少しでも患者さんが社会復帰できるように頑張っていきたいと思います。

３病棟　介護士　梶原　素江

９月から３病棟介護士として働き始めた梶原素江です。
小学５年の息子と小学３年の娘の２児の母です。家事・育児・仕事に追われる毎日で特にこれといった趣味はなく、友達と飲みに行ったり、家で飲んだり、車を走らせたりすることがストレス発散となっています。
短大の時に介護福祉士の資格を取得し、介護の現場で働き続け、もう十数年･･･。知識や技術はまだまだ未熟だと思うので、ここでまた色々なことを勉強し、自分のものにしていきたいと思います。これからよろしくお願いします。

３病棟　看護師　郷田　佳奈

初めまして。５月から西条市民病院に勤務し、看護技術習得に向けて頑張っているところです。スタッフの皆様のあたたかく根気強いご指導に深く感謝しています。観察力や判断力を磨いていきたいと思っています。
いつもおいしい食事を作ってくださるカフェテリアセウラの皆様にも感謝しています。毎日の昼食が楽しみです。
未熟な私ですが、よろしくお願いいたします。

介護老人保健施設まなべ　介護士　松岡　　光

８月から老健まなべで働かせていただくことになりました。幼い頃から、人の役に立つ仕事、特に介護の仕事がしたいという気持ちがありつつ、自分に自信がなくあきらめていたのですが、やはり介護の仕事に就き、自分も成長していけるのではないかと思い、介護の仕事を一生の仕事として選びました。皆さんの助けもいただきながら、少しずつ成長していきたいと思います。まだまだ勉強不足ですが頑張っていきますのでよろしくお願いします。

事務管理部　丸山　陽三

この度、法人事務管理部で勤務させていただくことになりました。前職は新居浜市でIT関連の技術サポートをしていました。西条市民病院の医療システムなどの維持運用が主な仕事のため、患者さんと接する機会は少ないと思いますが、医療法人北辰会のコンセプトでもある「利用者が安心して生活できるようサポートする。」を念頭に置き、裏方として精一杯仕事をしていきます。宜しくお願いいたします。

法人理念

理　念

利用者の幸福

経営基本方針

当法人は、法令遵守、品質管理、安全管理、環境対策に積極的に取り組み、医療・介護・福祉事業を通じて、地域社会への貢献を図ることを基本方針とする。

事業方針

当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

北辰会ケアコンセプト

利用者が安心して生活できるようサポートする。

マー君の レッツ・エクササイズ！

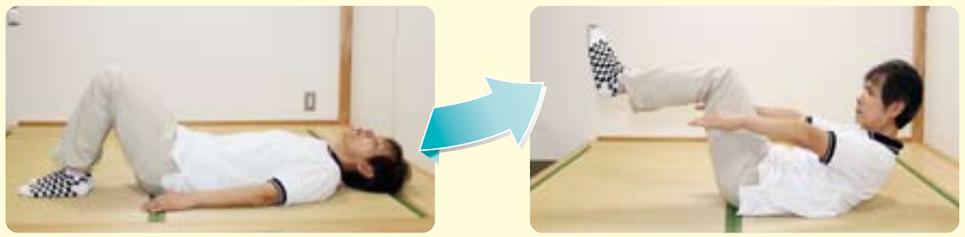
簡単に続けられるシェイプアップ法⑩

いよいよ秋到来。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、我々西条市民にとっては祭りの秋。天高く馬肥ゆる秋と申しますが、秋は空気も澄んでおり馬も肥ゆるような収穫の季節という意味であります。そんなこんなでどうしても美味しいグルメに目がいくことでしょう。食べる前に飲むのが漢方胃腸薬、これからは食べる前にやるのがマー君のレッツ・エクササイズであります。食べても太らないために今回は体幹トレーニング第二弾「痩せたい人へのエクササイズ」を行います。前回腰痛予防のトレーニングを紹介しましたが、とくに腰痛予防に効果的でダイエットにも有効ですので是非全てのエクササイズを参考になさって下さい。

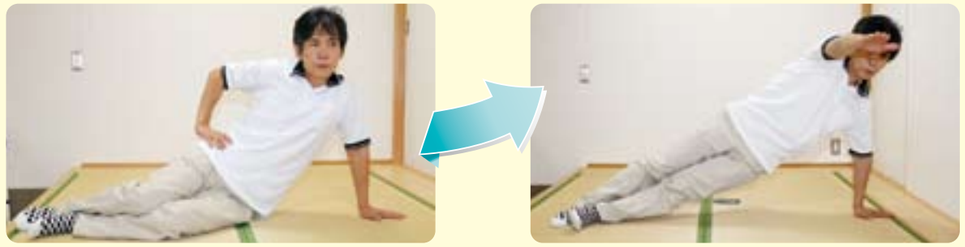
小松高校野球部甲子園出場おめでとうございます。私もアルプス席にて応援させてもらいました。惜しくも一回戦敗退となりましたが、愛媛県代表となれたのは、実力はさることながら、筋力トレーニングと体幹トレーニングを重視した練習にあったと思います。

今回は女性必見エクササイズですが、体幹トレーニングは体の老化防止。いつまでも健康でいられるための運動、週に３、４日継続していって、健康を維持していきましょう。

❶ **水平クランチ**：仰向けになり両手を床につけ３秒かけて脚を90度、肩頭をあげて水平を３秒キープします。５回を目安に、慣れたら10回行って下さい。

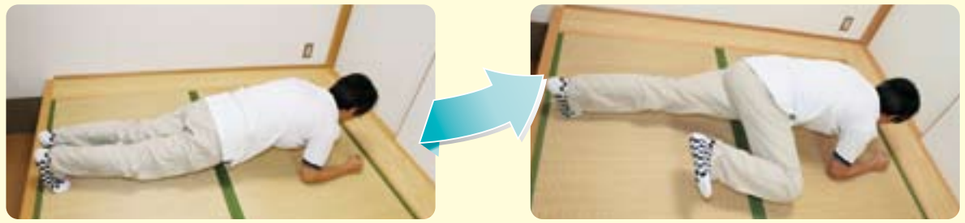


❷ **サイドブリッジ**：横向きで手を床につけお腹を持ち上げたら肩から真っ直ぐに手をのばします。５秒キープします。５回を目安に、慣れたら10回行って下さい。

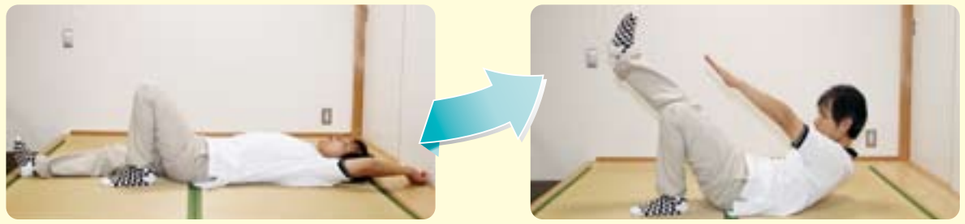


❸ **フロントブリッジ**：脚を肩幅に合わせて肘をつき、腰を持ち上げ水平をキープします。５秒キープし３回ほど行って下さい。

❹ **ももあげフロントブリッジ**：うつ伏せになり肘を立て骨盤を持上げます。片足をお腹の方に引き付けキープします。左右３～５回ほど行って下さい。



❺ **連動Vクランチ**：仰向けに寝てかたひざを立てます。片手を伸ばし腹筋を縮め伸ばした手と反対側の脚を持上げ３秒間キープします。３回～５回行って下さい。



無理なく男女年齢を問わず行えますので是非お試しくださいませ。高い器具を買って失敗や効果を得られなかったことはありませんか？マー君のエクササイズは、期待を裏切らず、続ければ必ず効果が期待できます。元気で長生きするために、いつまでも現役でいられるようにレッツ・エクササイズ！

おめでとうございます♥100歳のお祝い

９月17日に、当院２病棟に入院されている渡邊八千代さんが、100歳のお祝いを受けました。

内閣総理大臣、県知事からの表彰状を家族の方が見守る中笑顔で受け取りました。

八千代さんの娘さんは、**120歳**までがんばりますと笑顔を見せられました。

２病棟スタッフ一同、120歳まで元気で過ごせるよう、微力ながら後押しをしたいと思います。

100歳おめでとうございます。101歳、102歳と沢山笑って120歳を目指しましょう！

２病棟スタッフ一同より

♥ハッピーウェディング♥

社会福祉士　**近藤こずえ（旧姓：今井）**

８月２日に結婚式を挙げました。前日からの大雨の影響で、当日は朝から高速道路が通行止めとなるハプニングがあり、出席いただいた皆さんには大変ご迷惑をおかけしました。どうにか皆さんに駆けつけていただいて、無事結婚式が始まりました。ドレスやメイクで着飾って自分じゃないようなとても不思議な感覚の中、皆さんから「おめでとう」「きれい」とたくさんのお祝いの言葉をかけてもらい、とても幸せな気持ちでした。また、余興では病院・老健の方々にもたくさんご協力いただいていて、とても驚きましたし、嬉しい気持ちでいっぱいでした。改めて、ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

その後も皆さんには、祝福のお言葉とともに「今が一番いいときよ」という重いお言葉もたくさんいただきます（笑）「いいとき」が少しでも永く続くよう、ふたりで力を合わせて温かい家庭を築いていきたいと思います。まだまだ“近藤さん”と呼ばれることには慣れませんが、少しずつ馴染んでいければと思います。これからもよろしくお願いします。

がんばれ！！

働くママさん活躍中！

１病棟　看護師　**越智　志穂**

7月から育休復帰しました。復帰後は1病棟へ異動となり、不安もありましたが、周りのスタッフに支えられながら日々仕事に励んでいます。時短制度を利用させていただいているので、精神的にも時間的にも余裕を持って保育所の送迎や家事ができています。これからも仕事と家事の両立をしっかりしていきたいと思います。

2病棟イベント

介護士　**日野　幸代**

一日限りのネイルサロンを病棟でオープンさせました。色とりどりの髪飾りを作り、髪をセットして、順番に爪を思い思いの色に染めていきました。

楽しかった(*^_^*)
かわいくなってうれしい
みんなと一緒にできて楽しかった

爪がキラキラ輝くのと同じように、患者さんの顔もキラキラ輝いていました。
会う患者さんに笑顔で「きれいでしょう」と話しかけられました。

ネイルは大盛況で、15人の患者さんの爪を輝かせました。

久しぶりにおしゃれをして、女性としての輝きを見せ、心なしかいつもより元気にリハビリに取り組んでいるように見えました。

次回のオープンを楽しみに待っていてくださいね。パワーアップしての開店にしたいと思います。

職員コラム

祝！小松高校野球部 甲子園大会春夏初出場

放射線技師　石田　光孝

夜の高速、４人の監督が敗因を延々と語りあっている。４人の監督とは、甥っ子（私の姉貴の息子で小松高校野球部OB一応エースだった）、藤岡・近藤（ご存じ市民病院３病棟スタッフで、なぜか卒業生でもないが応援したいと参加）なぜこの４人が一緒になったかは雨のいたずらのようです。

話はさかのぼりますが、あれよあれよの勢いで川之江、帝京第五、西条、松山東と退けついに甲子園春夏初出場となってしまった。バンザ～イ！打力はあるが投手力が弱いとの評判でしたが・・・。小松高校野球部OBであり卒業生でもある私が応援に行かないわけにはいかないと抽選日を待ちわび、ショックを受けた試合日が8月12日（火）15:30対山形中央高校、その日は２次救急明けでおまけに整形手術が予定されているため、応援に行けそうにない。あとは雨にお願い・・・運よく２日順延となる。

8月14日（木）10:00西条出発、いざ甲子園！時間的には余裕と思っていたが、淡路島にて３台玉突き衝突事故にて大渋滞。「そやけん、早よ出よゆうたのに～」と３人から大ヒンシュクを浴びる・・。甲子園到着まで、他に色々なことが起こったが、そこは割愛し甲子園到着の体で進める。

甲子園駅（月見山より阪神電車に乗り換え）に到着するなり人の大混雑、３試合目が兵庫県代表ということでアルプス以外満員札止にも関わらず、各チケット売り場には長蛇の列ができている。小松高校が抑えている応援アルプス席チケットもすべて配布が終わっている状態。かろうじて先乗りの娘が４人分確保してくれていたため、すんなりと入場することは出来たが、試合途中４、５回あたりでさらに入場者が増える状態であった。（ちなみに、テノール歌手の秋川さんも胸をはだけた青いシャツに汗だくで応援に来ていると情報あり）我々が陣取れたのは１塁側アルプス席ポール際の前よりの席で、すでに両チーム練習は終わり、グランド整備中であった。すぐに選手がアルプスへ挨拶に来て大音響となる。

さあ～、選手がベンチ前に集まり、審判の動きに合わせて整列の瞬間、恥ずかしながら、感動し目頭が熱くなる。今更にすごいなと再認識する。（甲子園大会は数回観戦したことがあるが、こんな感動はなかった。やはり母校の応援だからなのか、機会があればぜひアルプスで一丸となって応援してみてください）今一度甲子園全体を見回し、プレイボールが掛ってからは、わくわくする妙な感覚、Hiな気分になっている自分がいることに気付く。

甥っ子の話では、ブラスバンドが弱いので応援は山形に負けるのではないかと言っていたが、なんの１回裏の攻撃になると太鼓（祭りの太鼓を持ってきている）のリズムでノリノリの応援が始まり、このまま９回までできるんかと思わせるぐらい迫力があった。案の定１回裏のチャンスで疲れたのか応援が止まるハプニングがあったが、その後は、アルプス席全員で応援し、大熱狂に包まれる。

先取点は許したものの試合内容は、小松が押しつつ進んでいった。戦前からの不安要素である投手力の弱さが試合に緊迫感を持たせる。３投手の調子は悪いながらも１点リードで７回裏の攻撃を迎え、２点を取り返し再び３点差、８回表は抑え投手が０点で切り抜け裏の攻撃が始まる。もう勝つだろうと安心し、次の２回戦はどうやって休みをもらおうかと算段し始めたのもこのころである。８回裏の攻撃はあっさり終わってしまいやや不安になる。最終回？？？なんでキャッチャーを代えるの！と思いつつ「あと３つ」コールが始まったが、なかなか減らず、塁が埋まって行く。ランナー２、３塁の時は、このランナーは無視してバッターオンリーと空元気で応援していたが、三遊間のつまり気味のショートゴロ１塁送球内野安打（サードに投げていれば普通にタッチアウトのタイミングだったが）２点差となり、同点のランナーが出てしまった。アウトカウントいまだに一つも減っていない。この頃には、「どうか神様」の域であったが、ノーアウトランナー３塁１塁、セカンドゴロの間に１点差やっとワンアウト、迎えるは四番、何とか高めのボール球で三振に打ち取り「後ひとつ」コールが始まったのも束の間、５番打者にスリーベースを打たれついに同点、そして逆転され意気消沈。ただ、救いは最少得点差。９回裏の攻撃を迎え、アルプス応援席は誰もが負けることは想定していない、サヨナラで勝てると小松打線を信じていた。すぐにセンター前ヒットでノーアウト１塁、イケイケでさあこれからって時にけん制死、痛かった・・・　ワンアウトからまた出塁し、四球で１、２塁同点、逆転サヨナラのランナーが出て一気に応援は最高潮になる。その時（18時22分）、携帯が鳴り、市民病院から急患のXP撮影依頼であった。応援せなアカンし、代わりのスタッフに連絡つけなアカンしなんでこんな時に・・　なんとか代わりのスタッフに連絡をつけグランドに目を向けると、すでに２アウトで１番打者カウント３ボール１ストライクであった。待たずに打ちに行けと叫んだが、見送りフルカウント、最後は外角ボール球を振らされ、まさかの負けが決定。しばし、固まってしまったが、すがすがしい試合内容で時間を感じさせない好ゲームであった。なぜかサバサバしている。「ありがとう小松、おめでとう小松、頑張れ小松」もう気持ちは春の選抜甲子園アルプス席にある。頑張れ小松！　西条・丹原！ついでに西農、東予！甲子園が待っている。

診察室前の一コマ

雨の多かった夏も過ぎ、皆様方には過ごしやすいであろう秋がやってきます。少しずつ紅葉も楽しみになってきますね。

食欲の秋、読書の秋･･･色々な秋を堪能していただきたいものです。待ち時間の少しの時間･･･季節を感じていただけると嬉しいです。

外来　看護師一同

老健 まなべ便り

月見団子作り

中秋の名月が近いということで、9月7日、藤ユニットで入所者さんにも手伝っていただき、月見団子を作りました。

お団子はユニットの掛け軸の前に飾りました。この時期、夜は大きく綺麗な満月が見えました。日が短くなり風も涼しくなってきて、日々秋の訪れを感じています。

おはぎ作り

9月12日、3ユニット合同でおはぎを作りました。今回はもち米3に対して白米2の割合で作りました。かたすぎずやわらかすぎず、美味しく出来上がりました。どれも綺麗な形に仕上がっていました。

外出訓練

老健まなべでは、自宅へ帰られる予定の入所者さんに外出訓練を行っています。写真は、スタッフと一緒に買い物に行かれる様子です。施設でのイベントに使うお寿司の材料を購入しました。在宅復帰支援の一環として今後も続けていこうと、当施設のセラピストたちは張り切っています。

介護老人保健施設まなべで 実習生を受け入れました

今回、土佐リハビリテーションカレッジより臨床総合実習Ⅱ（８週間）の実習生を受け入れました。臨床評価実習（２週間）の実習生は何度も受け入れていますが、長期の実習生は初めてです。この実習では、これまで学校で受けた理学療法教育を学生自身が総括するために自己研鑽を行うことを目的としています。

土佐リハビリテーションカレッジ　理学療法学科４年　**井上　莉奈**

実習先へ来た頃、慣れない土地での実習で期待と不安で胸がいっぱいでした。何度も失敗を繰り返す私に、先生方からの熱のこもった指導、入所されている方々、職員の方々からの温かい励ましや笑顔に支えられて実習生活を終えることができました。

今回２ヶ月間の臨床実習を通して、ユニットケアとしてのセラピストの役割や入所者さん一人ひとりの今後の方向性に合わせた訓練を行うことの重要性など様々なことを学ぶことができました。また、入所者さんの施設での生活を話し合うユニット会議や自宅訪問、外出訓練に参加させていただき、今回の実習先でしかできない貴重な体験をさせてもらいました。

最後になりましたが、今回の実習先で経験したことをさらに活かして、目的を持って考えて行動でき、患者さんの気持ちをくみ取ることができる理学療法士を目指したいと思います。

～指導者より～

理学療法士　**玉井　梢**

私自身、長期の臨床実習指導は久しぶりで、当施設としては初めてのことでした。当施設ならではの実習を提供しようと考え、様々な場面（訓練・会議・訪問指導等）に参加してもらいました。理学療法はとても奥深いものです。臨床に出てからも、この実習中に学んだことを忘れずに成長してもらいたいと思います。