

**FREE
無料**

ご自由に
お持ち帰り下さい。

院内広報誌スマイル

Smile

Vol. 15
November
2015

医療法人錦秀会 阪和第二泉北病院

<http://www.kinshukai.or.jp/kinshukai/hanwadaini/>

阪和第二泉北病院からのお知らせ

ご存知ですか？ 歯周病と糖尿病の関係！

P2

身体拘束「ゼロ」をめざして いいケアを提供していま～す!!

P3

〈レギュラーメニュー〉

◎緩和ケアだより P5

◎医療福祉相談室だより P6

◎栄養部便り P7

「すーちゃん」と「まいるくん」の
この人に話を聞いてみたい！

P4





ご存知ですか?歯周病と糖尿病の関係!!



歯周病ってどんな病気??

歯周病とは、歯の周りの骨が溶け最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。症状がないままに病状が進行してしまう病気でもあります。痛みや歯の揺れが出て気づくころには重症になっていることが多いです。歯の表面につく歯垢が原因となって、歯周病が進行します。



歯周病の進行!!

- ① プラークが歯と歯ぐきの間隙に溜まり歯石になる→歯ぐきに炎症が起こる
- ② 歯を支えている骨が溶けはじめる
- ③ さらに歯ぐきが腫れ骨が溶けていく
- ④ 歯を支えてくれていた骨がほとんどなくなる



歯科口腔外科スタッフ

糖尿病の人は歯周病になりやすく、また**歯周病が糖尿病を悪化させる**ことが近年わかってきました!

糖尿病の患者様は、唾液の分泌が少なくプラークが付きやすくなります。そのため**健康な人に比べて歯周病の発症リスクが高まると**言われています。

糖尿病の人は、血管がもろくなったり血液のめぐりが悪くなったり体の抵抗力が弱くなります。そして**歯周病菌に感染しやすくなります**。

歯周病があるとインスリンの効き目が悪くなり歯周病菌の内毒素や炎症に関わる物質が増加して糖尿病が重症化しやすいんです!!

歯周病も糖尿病も生活習慣病です。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防することが全身の生活習慣病を予防することにつながります。口腔ケアは自分一人できちんで行なうのは難しいと言われています。

半年に一度は歯科を受診し、定期的にお口の中のケアも受けるようにしましょう。



体験研修後のグループワーク

身体拘束「ゼロ」をめざして いいケアを提供していま～す!!

身体拘束廃止委員会

◎なにより患者様の人権を尊重

当院は「やさしく命を守る」という理念のもと、患者様の人権を尊重するために、身体拘束を最小限にするという活動をしています。身体拘束とは「行動を制限されている」と感じる医療者側の行為全てを指します。ベッドから自由に降りられないように、胴体を紐を用いてベッドに縛る、点滴、経管栄養のチューブを抜かないように、手指の機能を制限するミトン型の手袋をはめて拘束をするなどの行為は、関節拘縮、褥瘡(床ずれ)、筋力低下、消化管活動や心肺機能の低下、拘束具による窒息などの身体的弊害に直結。屈辱、あきらめ、家族の心痛だけでなく、スタッフのうしろめたさ、モチベーションの低下等の精神的弊害等をもたらします。



ベッドから降りても大丈夫です

◎拘束しないケアをさらにめざして

当院は認知症高齢者の患者様が多く入院しておられます。患者様の安全を第一に考え、御家族に十分な説明をして同意を得た上で、必要でない拘束はしない方針でとりにくんでいます。

点滴を例にした場合、手ではなく、目につきにくい足を選択するとか、車椅子に乗ってもらった状態で見守りながら実施するなどの工夫をして拘束を回避しています。

又リハビリスタッフ、栄養士、薬剤師、医師等専門的な立場のスタッフと共に、安易に拘束するのではなく「拘束しなくてもいいケア」にはどのような工夫が必要なのか、毎日評価をし、早期解除に向け取り組んでいます。

体験研修を実施

体験研修の効果

1. 疑似体験を通して拘束による精神的、身体的苦痛を知ることが出来る
2. 拘束を最小限にする為の方法・工夫を意見交換できる
3. 拘束される患者様の気持ちを考えられるようになる



身体拘束体験研修中!!

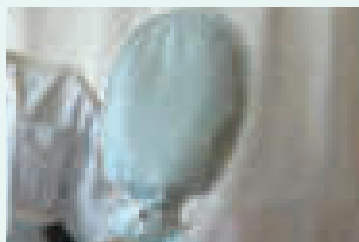
新入職者、中途採用者を対象に身体拘束体験研修を年3回実施しており、拘束について自分自身が体験することによって、患者様の苦痛を実感し安易に拘束を行ってはいけないことや、どのような工夫をすれば拘束を行わなくてもいいのかを患者様の立場になって考えられるようにしています。今後も患者様の人権を尊重した医療やケアが提供できるように、守口院長を筆頭に職員一丸となり、身体拘束廃止への強い意志と、委員会活動への理解と協力を得て、身体拘束の時間短縮や解除に向けて「限りなく身体拘束ゼロ」を目指して活動していきます。

こんな取組もしています

自由を奪わないミトンの導入

市販のミトンは外せないように手首をひもで縛ることや、指先まで覆っている為に手の中が蒸れて苦痛でした。そこで軍手を利用して、通気性がよくミトンほど自由を奪わないように手掌部にボールや、ぬいぐるみを縫い付け患者様の安全を守ることのできる代替品を患者家族様と共にアレンジし作成しました。患者様の、用途にあわせて使用しています。

これでは指は殆んど動かさません
暑くて蒸れて皮膚炎を起こします。



市販のミトン

これなら手指をひろげ、
指先を動かすことが出来ます

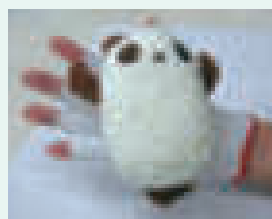


手のひらに、ボールを
縫い付けているので大切な管
を指で抜くことはできません



アレンジしたミトン

ボールではなくて
ぬいぐるみ型のスポンジを
縫い付ける時もあります



この人に話を聞いてみたい!

「すーちゃん」と「まいるくん」の

今回は「臨床心理士」の吉村 幸恵さんにお話を聞きました。



「臨床心理士」について教えてください

私たち臨床心理士は、悩みを抱える方のお話を聴き、悩みの解決をはかるだけでなく、その方がより生き活きと生きていくための心理的なサポートを行います。この資格は大学で4年、大学院で2年間臨床心理学を学んだ後、年に一度実施される資格試験を受けて取得します。こころに関する専門知識の取得やカウンセリングの訓練、心理検査の練習を行うだけでなく、スーパーヴァイズや教育分析を受けて、技術だけでなく自己についての理解も深めていくことが求められます。



どうして「臨床心理士」になろうと思ったのですか?

私は小さい頃、負けん気が強くて気がきつい反面、内心ではとても心配性で、小さなことでもくよくよとよく悩む子供でした。そんな自分の性格が好きになれず、なんとかしたいと思ったのが心理学を学んだきっかけです。また、こころの病を抱えた友人との出会いもあり、悩んでいる方の心の支えになりたいという思いから、臨床心理士の仕事を選びました。心理学を学んでも性格は変わらず、今でも悩んでばかりの私ですが、そんな自分と一生かけて向き合っていくこの道に進んで良かったと感じています。



どんなことをしているのですか?

主に心理検査と心理面接(カウンセリング)を行っています。心理検査の中には人格検査・知能検査・認知機能検査がありますが、当院では認知機能検査が多く、記憶力の中のどの力がどのくらい保たれているかを細かく見ていきます。

心理面接では、悩みや問題について話し合っていくうちに、いろいろな気持ちが溢れてきます。その気持ちひとつひとつを丁寧に解きほぐし、一緒に味わいながら、患者様自身が心のエネルギーを取り戻す手助けをします。

他にも、職員に向けたストレス・マネジメント活動も行い、メンタルヘルス不調の予防やケアにも取り組んでいます。



気分転換・リフレッシュ方法は?

お話を聴いていると、私も苦しい気持ちを抱え込んでしまうことがあります。そんなときはお風呂に入ってリフレッシュをします。特にスーパー銭湯に行ってサウナや岩盤浴で思いっきり汗をかくと、体も心も軽くなったようになり、エネルギーが復活してきます。これが私のストレス・マネジメントです。

最近趣味を持つとうと思って、着付けを習いました。自分で着付けができる嬉しくなりますし、着物で出かけて非日常感に浸るのも、いい気分転換になります。



これからの抱負は?



まだまだ未熟ですが、ひとつひとつの出会いを大事にして、心理士としても、人としても成長していきたいと思えます。

これからも患者様の為にがんばって下さい。



私が吉村幸恵です
心の健康を
サポートします

緩和ケアだより

ボランティア
スタッフの声

vol.
15



気分和らいで
いただくことを
祈りながら



私は平成18年からこの病棟の「ティーサービス・ボランティア」をさせていただいています。「このコーヒー、おいしいね」と、患者様やご家族に言われたり、「コーヒーの香りが廊下に漂ってくるだけで癒されるワ」と、看護師さんにまで言われるとお茶のボランティアをしてよかったですなと思います。

最初は、「お茶はいかがですか？」と伺いすると、「せっかくウトウトしかけたのに！」と叱られたり、「寝ているようでも眠らないから声かけて木」とおっしゃる方にホッとしたり。味覚が変わってしまったのか、甘い・辛いと感想を言われる方あり、ご家族やお見舞いの方にもお茶のサービスをしますので、ぬるい・熱い・薄い・濃いなどと感じ方もさまざまです。

この病棟の「ティーサービス・ボランティア」である私達の多くは『若くてピチピチしたウエイトレス』ではありません。患者様からみれば母親か、祖母か、近所のおばちゃんのような感じでしょうね。世間ばなしや苦勞ばなしなどを聞かせていただくこ



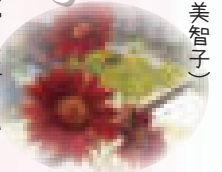
長嶋 美智子



ともありますが、私にできることはただこれだけ。淡々と、でもにこやかに、暖かく、気分が和らいでいただけるよう祈りながら、お茶を差しあげることです。

「このお茶は心をこめていれました。どうぞ」。時々、お部屋まで懐かしい歌など歌わせていただいています。フラダンスとクリスマス・コンサートもボランティア主催で行っています。(長嶋 美智子)

励ましを漂う
花の香に託して

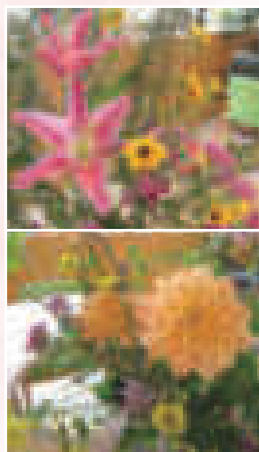


週に一度デイルームにお花を生けています。そこで多くの嬉しい出会いが生まれています。通りかかった患者さん、ご家族としてスタッフがその日に準備した花に吸い寄せられるように近づき、花談義が始まります。ときには花の到着をまつてくださっている方や、「夕方には花を見てデイルームまでいくために午前中は体調を整えているのよ」と話してくださる方もおられます。また、眠れない夜を共に過しているご

家族が、ふと一息つくために人けのない静かなデイルームに来られ、夜気に漂う花の香に、胸の痛みを伴うご家族への深い想いや、いとおしさ、哀しみがこみ上げ涙したと、お話しされたこともありました。ときには、ご近所や我が家の庭に咲く季節感あふれる花々も飾らせていただいています。

生け花と共に、私は患者さんやご家族にマッサージをさせていただいています。「こんな穏やかな表情久しぶり」と言われるご家族、「次はいつ来るのか」と尋ねられたり、待っていましたよと言ってくくださる方もおられます。

マッサージで身体が緩むと心も緩むのか、とても普段は何えないような深いお話しをしてくくださる方も。心をこめてその方のお話に寄り添うために、まずは自分を知らなければならず、そんな学びも必要になっていきます。ボランティアさせていたただく事は、自分の学びを深めることに繋がると考えています。(橋本 富美子)



橋本 富美子

ハートピア泉北さん 愛和園さん

連携施設に おじゃましました!

特別養護老人ホーム ハートピア泉北と老人保健施設 愛和園は併設されています。安心して生活できるように、状態に応じて愛和園からハートピア泉北に移ったり、入所継続したりできるように相談ののって下さいます。また、入所だけではなく、デイサービスやデイケアもあります。

今回は両施設・各施設の取り組みや生活の様子を取材させていただきました。それぞれの強みを活かしてトータルケアを行ってられます。



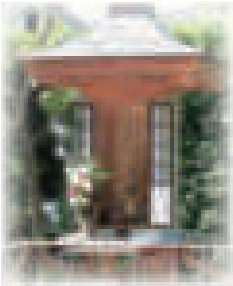
施設の隣に大きな畑があり、両施設で育てておられます。



今年はすいかや枝豆、瓜、トマトなどを収穫したとの事です。取材した日は安納芋が植わっていました。



お好みパーティー! 風月さんがおいしいお好み焼きを焼きに来てくれる事もあるようです。うらやましいです。



阿弥陀堂。施設のお庭にあり、年2回彼岸の法要をしています。毎日手を合わせに来られる利用者さんもおられるようです。

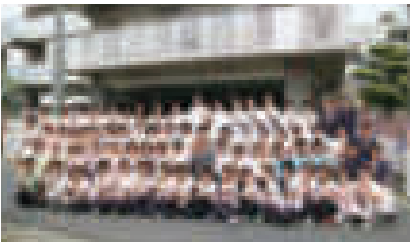


りそな銀行泉北とが支店の中でされています。

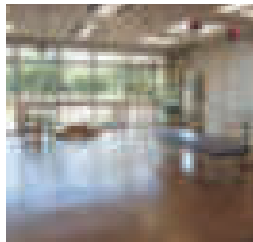


地域の方向けに、無料介護相談を定期的で開催しています。お気軽にご相談下さい。

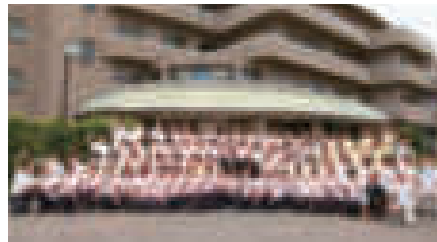
デイサービスのレクリエーションを、カラオケ、機能訓練、脳の活性化、創作活動の4種類から選ぶことができます。また、両施設で昼食を通常のメニューの他にオムライスや天丼などから選ぶことができます。好きなものを選べるのは魅力ですね。



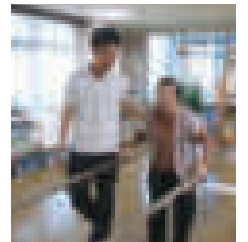
ハートピア泉北集合写真



生活の中でのリハビリテーションに取り組んでいます。



愛和園集合写真



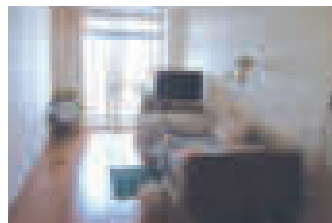
リハビリスタッフによるリハビリテーション



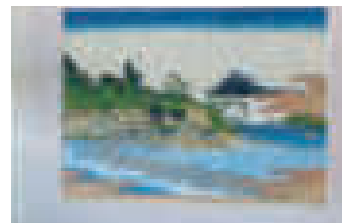
敬老祝賀会



夏祭り! にぎやかで楽しそうです。



個室も4人部屋もあります。お家のように好きなものを持ち込んで使えます。



お風呂の壁には富士山。ちょっとした温泉気分。

【施設概要】 社会福祉法人 堺福社会
特別養護老人ホーム ハートピア泉北 (100床)
老人保健施設 愛和園 (110床)

〒593-8314堺市西区太平寺331-1
☎072-297-9598
入所のご相談はこちらまで

栄養部便り

〈風邪を引かない
カラダに!〉

蓮根と梅干しの栄養で免疫力UP!

本格的な冬を間近に控え、空気が乾燥しやすく風邪が流行する季節となりました。

秋から冬にかけて旬をむかえる蓮根には、疲労回復効果により風邪予防となるビタミンCが豊富に含まれています。また、腸内環境を整え、免疫力UPにつながる水溶性の食物繊維ムチンも多く含まれています。煮物などに調理すればサクツとした歯ごたえが楽しめますが、すりおろして蒸すとモチモチの食感になります。そこで今回は疲労回復に効果のあるクエン酸を豊富に含む梅干しを組み合わせた『蓮根まんじゅうの梅あんかけ』をご紹介します。

蓮根で免疫力UPレシピ

『蓮根まんじゅうの梅あんかけ』

材料(1人分)

- 蓮根 80g(5cm程)
- ムキエビ 2尾
- 塩 1つまみ

【梅あん】

- 梅干し 1/4個
- だし汁 100ml
- 醤油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2
- 水 50ml
- 生姜 少々

- ①蓮根は1/4程残してすりおろし、残った蓮根とムキエビは1cm角程度に切る。
- ②①に塩を混ぜ合わせて丸く形を整え、蒸し器で15~20分蒸す。
- ③梅干しは種を取ってすり潰し、鍋でだし汁に溶く。
- ④火にかけ醤油で味を整え、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤②を器に盛り、梅あんをかけて針生姜をトッピングすれば完成。



ワンポイントアドバイス

- ◎蓮根は形がふっくらしていて丸く肉厚のもの、外皮が淡黄色か淡褐色で傷がなくつやがあるものを選びましょう。
- ◎つなぎを入れなくても、蓮根自体のでんぷんでモチモチに固まります。

野菜や花の種まきと 苗植えをしました

園芸療法として患者様と一緒に運営している「ニコニコ農園」に、今年も冬野菜や春の花の種や苗が届きました。大根・かぶ・白菜、ラベンダー・スイートピー等、患者様とリハビリスタッフが一緒になって、ワイワイ楽しみながら種をまき、苗植えをしました。

早くも4日後には、可愛らしい芽がたくさん出てきました!数か月後の収穫や開花が、今から待ち遠しいです。



当院へのアクセス



道路事情により遅れる場合がありますので
あらかじめご了承ください。

電車でお越しの方

- ①南海高野線「中百舌鳥駅」、
地下鉄御堂筋線「なかもず駅」より、
南海バス「もず陵南町西」下車南へ徒歩5分、
もしくはタクシー(2.2km)
- ②JR阪和線「上野芝駅」、
泉北高速鉄道「深井駅」より、
病院送迎バス、もしくはタクシー(1.7km)

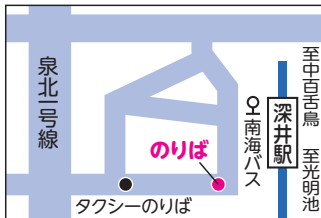
お車でお越しの方

- ①阪神高速堺線終点下車、26号線浜寺中学校
左折、約10分
- ②阪和自動車道堺IC下車、約15分

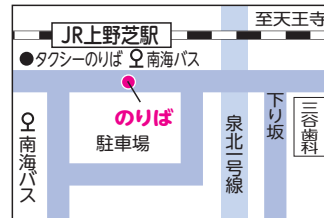
送迎バスが駅から送り迎え致します。



▶ 泉北高速鉄道「深井駅」



▶ JR 阪和線「上野芝駅」



※深井駅のバス乗り場は事情により若干移動することがあります。
※道路事情により遅れる場合がございますのであらかじめご了承ください。

インフルエンザ予防接種のご案内

- 受付期間** 平成27年10月21日(水)
～平成28年01月29日(金)
又はワクチンの在庫終了迄
- 申込受付** 平日(月～金)9:00～16:00 受付窓口
- 費用** **¥3,700(消費税込)** 健康保険対象外
(助成制度対応有、詳しくは窓口にてお問い合わせ下さい)

送迎バス時刻表

泉北高速鉄道 深井駅				
平日・土曜		日曜・祝日		
	深井駅→病院	病院→深井駅	深井駅→病院	病院→深井駅
7	15 40	05	7	15 40 05
8	00 20 40		8	00 20 40
9	20 55	10 45	9	20 55 10 45
10	15 40	05 30	10	15 40 05 30
11	15 40	05 30	11	10 50 00 40
12	30 50	40	12	50 40
13	20 50	10 40	13	20 50 10 40
14	20 50	10 40	14	20 50 10 40
15	10	00 45	15	10 00
16	00 25 50	15 40	16	10 45 00 35
17	15 40	05 30 55	17	40 30 50
18	05 30 55	20 45	18	00 20 40 10 30 50
19		10 35	19	15 40
20		15	20	15

JR阪和線 上野芝駅				
平日・土曜		日曜・祝日		
	上野芝駅→病院	病院→上野芝駅	上野芝駅→病院	病院→上野芝駅
7	15 40	05	7	15 40 05
8	00 20 40		8	00 20 40
9	20 55	10 45	9	20 55 10 45
10	15 40	05 30	10	15 40 05 30
11	15 40	05 30	11	10 30 00 20
12	30 50	20 40	12	20 10
13	20 50	10 40	13	20 50 10 40
14	20 50	10 40	14	20 50 10 40
15	10	00 45	15	10 50 00 40
16	00 25 50	15 40	16	45 35
17	15 40	05 30 55	17	40 30 50
18	05 30 55	20 45	18	00 20 40 10 30 50
19		10 35	19	15 40
20		15	20	15



三三三農園 ぼて撮影



医療法人 錦秀会

阪和第二泉北病院

【住 所】〒599-8271 大阪府堺市中区深井北町3176番地
【連絡先】TEL. 072(277)1401(代)
【U R L】http://www.kinshukai.or.jp/kinshukai/hanwadaini/

