

「新しい生活様式」での生活を豊かに

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大し、日本においても、緊急事態宣言が発令される事態となり、感染への不安と経済的な打撃で、健康と生活が脅かされる年となりました。今まで当たり前のよう存在していた様々な関係性がうまく機能しなくなり、失われて改めて気づくことも多かったのではないのでしょうか。

私の勤務しております尾道市御調保健福祉センターは、平成9年2月に現在の病院東隣にオープンし、行政部門として、高齢者及び障害者福祉等対応の福祉保険係、専門職を活用した地域での保健事業及び健康づくり推進事業を担当する健康づくり係、保健師を中心に母子保健・子育て支援から高齢者までの中高齢者及び精神保健事業等を担当する地域ケア係で構成されています。

病院の在宅ケア部門では、訪問看護ステーション、ホームヘルパーステーション、尾道市北部地域包括支援センター、ケアプランセンター「みつぎ」、介護予防センターが併設され、総勢約80人の職員がシフト勤務も含め働いております。

昨年は、感染拡大防止のため、多くの保健福祉事業を延期または中止せざるを得ない状況でした。長い歴史のある保健福祉推進大会や健康福祉展も中止を余儀なくされました。それに代わるものとして、保健福祉センターの1階ロビーで健康情報の発信、地区組織活動報告として「健康づくり活動パネル展」を期間限定で開催しました。

そのような状況の中で、子育てに不安を抱えているであろう保護者への細やかな電話や訪問、外出自粛等生活の変化による様々な不安やストレスなどの相談の場としての、子育て電話相談、こころの電話相談等を行っています。また、多くの高齢者の皆さまが、地域活動が縮小し人とのつながりが希薄になったことで、ADLや認知機能が低下することが予測され、各専門職間のみならず、民生委員の方々をはじめ地域の皆さまとともに、緊密な連携のもと見守りや、レベル低下予防のための訪問等を行っています。改めて「顔と顔が見える関係性」「心と心が通い合うコミュニケーション」の大切さを感じております。

今年は、東京オリンピック・パラリンピックも予定されています。

オリンピック・パラリンピックに限らず、すべてにおいて、「できない」ではなく「どうすればできるか」を皆で知恵を絞りながら作り上げていく年になるのではないのでしょうか。

ウィズコロナ、アフターコロナの時代に「新しい生活様式」を踏まえつつ、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域との連携強化に努めてまいります。



御調保健福祉センター
所長兼副看護部長

山内香織

嚥下機能検査と 摂食嚥下障害への取り組み

食べ物や唾液が気管内に流入すること（誤嚥）による肺炎（誤嚥性肺炎）は、高齢者の肺炎の多数を占めており、「いつまでも安全においしく食べる」ことは重要な課題であります。

当院では、食べ物を口に入れてから飲みこむまでの働き（摂食嚥下）の障害、誤嚥の疑いがある患者さまに、耳鼻いんこう科にて嚥下機能検査を実施しています。今回、当院で実施している2つの嚥下機能検査（嚥下内視鏡検査、嚥下造影検査）について紹介いたします。

「嚥下内視鏡検査」は、鼻からファイバースコープ（内視鏡）を挿入し、食べ物や空気の通路である「咽頭」、咽頭と気管をつないでいる「喉頭」の観察などを行います。更に食べ物や水分を摂取し、その通過の状況から嚥下機能を評価する検査です。

「嚥下造影検査」は、レントゲンで口腔（口の中）から食道の入口までを撮影しながら、造影剤を含む食べ物や水分を摂取します。その際の嚥下反射（「ゴックン」と飲みこむこと）の状況を見て、誤嚥があるか、嚥下後咽頭に食べ物が残っていないかなどを評価する検査です。

この2つの検査をもとに、食べ物を口から食べることが可能か否か、誤嚥性肺炎を防止するにはどのように対応すれば良いか（適切な食事形態、姿勢、飲み方の工夫など）を判断します。

入院中、摂食嚥下障害と診断された場合には、必要に応じた嚥下リハビリの実施と、医師、看護師、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士などの「摂食嚥下支援チーム」が安全な食事摂取の方法を検討し対応いたします。外来の患者さまには検査後に、日常の食事場面で注意いただく点、増粘剤の使用法の説明などを行います。

「水分でむせる」「食べ物がのどに引っかかった感じがする」など、普段の食事に関して心配なことがありましたら、医師、看護師、リハビリスタッフなどお気軽にご相談ください。



嚥下内視鏡検査



摂食嚥下支援チームによる回診

院内紹介

窓口が分かりやすくなりました

窓口の表示が小さく、診察の受付や支払いの場所がどこか分かりづらいという声がありました。そこで、窓口の表示を大きくし、また役割ごとに分けることによって、患者さまを目的の窓口へスムーズに案内できるように改善致しました。これからも、患者さまのお声を大切に、より良い病院づくりを目指します。



従来の窓口



現在の窓口

男の料理教室～さすが会～

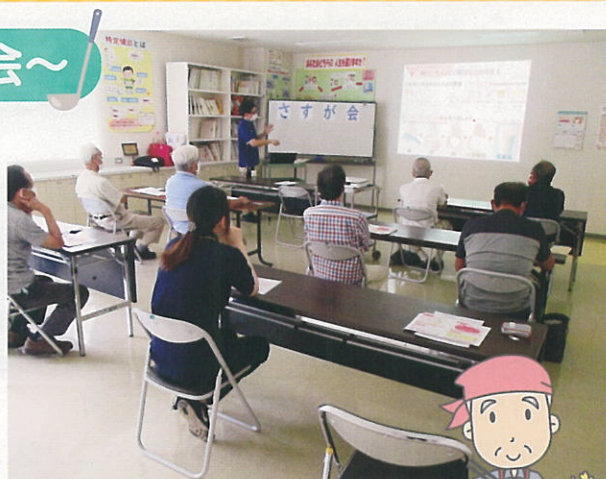
健康的な食生活といきいきとした生活を送るために、男性の炊事等の自立を目指す教室で、2カ月に1回御調保健福祉センターで開催しています。対象者は尾道市内の概ね65歳以上の男性です。

今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、中止が続いていましたが、“料理教室”ではなく、

“料理講座”として、9月16日に開催しました。

「美味しく食べてフレイル予防」と題した管理栄養士による講座と、在宅栄養士を招いて、「暑さに疲れた 胃腸にやさしい 超簡単メニュー」のレシピ紹介を行いました。8カ月ぶりの再開に、「元気でしたか。」「久しぶりに会えて嬉しいです。」と、参加者の皆さんの笑顔が見られました。いつもとは異なる形での開催でしたが、皆さん真剣な表情で講座を聞かれました。

今後も感染対策を行いながら、皆さんと一緒に楽しんで学べる教室を目指し、内容を検討していきます。



グループ
ホーム
「かえで」

昔取った杵柄

ある秋晴れの日、「かえで」の裏庭で毎年恒例の芋ほりを行いました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため地域の方々をお招きすることができず、入居者さまと職員での実施となりました。

まず入居者さまがそっと芋を掘り起こしていきます。職員が鍬を入れようとする「ここを掘らんと鍬切れになるよ。」と一言。畑に立つ姿もきまっています。さすが昔取った杵柄！職員が感心している間にも元気な入居者さまの声が次々と聞こえます。「どうやって食べる？蒸す？」「いや、焼き芋がいいんじゃない？」気持ちの良い外の風に当たりながら、1時間ほどで大小さまざまなさつま芋が収穫できました。収穫の後のお楽しみはおやつです。みんなで相談して大学芋に決定。「おいしいねえ。」「また、来年も植えようで。」など楽しい話をしながら過ごすことができました。グループホーム「かえで」では、入居者さまが昔から馴染んだ生活の援助ができるようにこれからも取り組んでまいります。



みつぎの苑
一般棟

施設内での楽しみと喜びを！

現在「みつぎの苑」では、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、面会制限と外出行事やボランティアの受け入れなどを中止しています。

そのような中、施設の中で少しでも楽しみを持って過ごしていただけるよう感染防止策を行いながら、利用者さまと共に毎月1回のおやつ作りを再開しました。

6月には中庭で収穫したじゃがいもやニンジンを使って焼きそばを作り、8月には餃子の皮を使用しピザを作りました。

11月は「野菜たっぷり味噌ラーメン」を作り「ラーメンなんていつぶりだろうか、なつかしい。とてもおいしいね。」と喜ぶ様子がみられました。



施設の食事メニューでは出てこないものを、また、季節にあった食材を取り入れ不足しがちな栄養素の確保にも心掛けておやつ作りのメニューを考えています。

今後も、感染防止策を行いながら施設内でできる楽しみを模索し、利用者さまが心穏やかに過ごしていただけるよう支援していきたいと思っております。



ケアハウス
「さつき」

ケアハウス「さつき」川柳

入居されている方々に、日々の生活の中の「あれこれ」を川柳で表現していただきました。

- 保険証 いつもどこかへ
かくれんぼ
- 友達と あれよ、これよ
で 会話が進む
- 耳に手を 何回も聞く
なんじゃの？
- 立ち上がり 何をするのか
また座る
- ごはん食べ お腹が空いて
ごはんまだ？
- 買い物の 小銭ザクザク
レジ待ちの列
- プレミアム カタカナ言葉
耳抜ける
- おぼろ月 手編みのセーター
母おぼろ
- コロナ禍に マスク、手洗い 耳痛し
- 目が覚めて いつもの風景 一安心
- 血圧計 気に入る数字 何度でも
- 減塩食 薄味すぎて しょう油がけ
- まったりと 読書するも じつじつ



元気はつらつ!!
健康づくりセミナー

要予約 託児あり!!
【未就園児先着3人】



3月1日(月)
13:30 ~ 15:00

*申込み締切
2月22日(月)

女性のための健康セミナー
~自分メンテナンス始めてみませんか?~

講師：JMAA 日本メディカルアロマセラピー協会
認定スペシャリスト 向原 直美さん

- ◆対象/女性の尾道市民
- ◆場所/御調保健福祉センター
- ◆内容/講義(メディカルアロマのお話等)
- ◆持参物/材料代 600円
- ラベンダークリーム作り体験
- ◆定員/15人(先着順)

【申込・問い合わせ先】御調保健福祉センター TEL:0848-76-2235



介護予防センターでは3つの事業を行っています

1. 介護予防通所サービス (火～金曜日 10:00～14:00)

要支援1・要支援2または事業対象者(基本チェックリストで該当の人)を対象に、専門職による運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上サービスを提供しています。

2. 短期集中型通所サービス (月曜日 10:00～12:00)

要支援1・要支援2で介護予防給付等のサービスを利用していない人、または事業対象者(基本チェックリストで該当の人)を対象に、6か月間のプログラムを実施する事業です。

3. 基準緩和型通所サービス (月曜日 14:00～16:00・水曜日 10:00～12:00)

身体介護を要しない要支援1・要支援2または事業対象者(基本チェックリストで該当の人)を対象に、閉じこもり予防・生活機能の維持向上を目的とした運動やレクリエーションなどを行っています。



理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師、介護福祉士、生活相談員などの専門職が運動・栄養・口腔などの介護予防サービスを提供し、在宅で自立した生活が継続できるよう支援しています。



運動器機能向上

理学療法士を中心に体操・マシントレーニングを指導します。定期的に体力測定、痛みのケアを行い、体力向上・転倒予防を目標にしています。



栄養改善

管理栄養士を中心に「低栄養状態」にある方、又は、低栄養状態に陥る恐れのある方に対し、バランスの取れた食事の作り方や栄養相談を行います。



口腔機能向上

歯科衛生士を中心に咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)機能の改善を目指して総合的なプログラムを実施しています。(健口体操・摂取状態の評価と指導・口腔ケア等)

「日常生活の動作が難しい」「転びやすくなった」「食べる時にむせやすい」「体重の減少が気になる」「外出の回数が減ってきた」など、ご自分やご家族のことで心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

介護予防センター
0848-76-2821

北部地域包括支援センター
0848-76-2495

御調保健福祉センター
0848-76-2235



職員の紹介

公立みつぎ総合病院に介護福祉士として入職して2年目になりました。特養ふれあいに勤務しています。

入職時はプランの作成に時間が掛かっていましたが、先輩方のアドバイスを受けながら、利用者さまが快適に自分らしい生活を送れるようなプラン作成を目指し取り組んでいます。

現在新型コロナウイルス感染予防のためご家族との面会ができず、利用者さまは寂しい思いをされています。ご家族へは定期的に近況報告を行い、利用者さまとはコミュニケーションを図りながら、笑顔で日常生活を送ることができるように援助をしています。

まだ不十分な点もありますが、今後も利用者さまに向き合いながら、その方に合った援助を行っていきたいと思います。



介護福祉士
高上 遼太

回復期リハビリ病棟へ異動してから1年が経ちました。回復期リハビリ病棟は、急性期で治療を終えた患者さまが在宅復帰、社会復帰に向けてリハビリを行う場所です。

患者さまを中心に多職種と連携しながら、チームで関わっています。患者さまの退院後の生活を見据えて関わる難しさを感じています。さらに経験を積み、成長出来るように努力しています。

また、今年はコロナ禍の中、暗いニュースも多いですが、前を向いて過ごしていきたいです。



看護師
藤井 絵梨香



公立みつぎ総合病院へ入職して6年目になります。回復期リハビリ病棟を経て、本年度より一般病棟へ配属となりました。

一般病棟では体調が不安定な患者さまも多く、日頃のご様子や、医療機器の管理など、常に緊張感を持ち業務にあたっています。また対象となる疾患の幅も広いため、学生時代の教科書を読み返す機会も増えました。これからも様々な経験を積み、常に疑問や興味を持ち学習し続けていきたいです。

今後もより多くの考え方や関わり方をリハビリスタッフや病棟スタッフの皆さま、そして何より患者さまから学び、日々の業務に活かしていきたいと思えます。



作業療法士
森政 瞳

公立みつぎ総合病院に入職し10年目、総務課に配属され2年目になります。

主に書類の作成・整理やデータ入力、給与事務等の仕事をしています。日々、慎重で丁寧な仕事を心がけていますが、特に大切にしていることは笑顔です。「表情の笑顔」で患者さまとお話することはもちろんですが、電話をいただいた際は「声の笑顔」でお話することも大切にしています。

病院・職員を支え、スムーズに仕事を行うことができる職場環境を作り、患者さまにより良いサービスを提供させていただけるように努めてまいります。今後ともよろしくお願いたします。



総務課
沖田 友里

御調地区健康づくり活動パネル展

10月26日(月)～30日(金) 御調保健福祉センターにおいて「御調地区健康づくり活動パネル展」を行いました。

今年度は、コロナ禍のため健康福祉展は中止となりましたが、保健福祉センター内の各事業所や各地区サロン活動、シルバーリハビリ体操などの活動を、パネル展示を通してお知らせしました。



ご意見、ご感想をお聞かせください

TEL 0848-77-0955 FAX 0848-77-0956
E-mail: tiki@mitsugibyoin.com
ホームページは「みつぎ病院」で検索

患者さまならびに地域の皆さまと共に作成したいと考えております。ご要望をお待ちしております。

発行：尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院 広報誌編集委員会