

# オアソ

医療法人  
悠水会  
季刊誌

平成28年1月発行  
第15号

タイトル「オアソ」は創刊するにあたり、職員より募集し、数ある作品の中から決定しました。エスペラント語（世界共通語）で「オアシス」の意味です。

明けまして

おめでとうございませす

平成二十八年 元旦



## 新年の御挨拶



理事長 おかべ たかひろ  
岡部 孝熙

新年あけましておめでとうございませす。

皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて昨今の医療改革は、誠に厳しいものがございませす。私たちは、平成26年4月より医療病棟において、急性期や在宅を後方支援する慢性期病院として、在宅復帰機能に取り組んでおります。また、平成27年8月からは介護保険病棟（介護療養型医療施設」と言いませす）は「療養機能強化型A」の病棟となりました。「介護保険病棟 / 介護療養型医療施設」療養機能強化型A」の病棟は、介護保険における施設サービスの一つです。医療的ニーズの高い重介護者にも対応できる病棟機能を持ち、急性期における治療を終え、病状が安定し、医学的管理が必要な方が入

院対象となります。本院の介護保険病棟は、平成27年度の制度改正により介護療養型医療施設の区分の中で最も高い機能を持つ「療養機能強化型A」の病棟となりました。

そしてこれから私たちが行うべき役割は次のことと考えています。

- ① 急性期医療の後方支援機能
  - ② 強力なりハビリテーション機能
  - ③ 急性期入院医療までは必要としないが在宅や介護施設において症状の増悪した状態の方に対して必要な医療を提供する機能（サブアキユート機能）
  - ④ 重度慢性期の方に医療・介護を提供する機能
  - ⑤ 在宅支援機能
  - ⑥ がん患者支援機能
  - ⑦ 認知症治療機能
  - ⑧ 終末期の看取り機能
- これらの機能をもって、地域の皆様の為にお役に立ちたいとつくよ思います。
- 最後に、これからもスタッフ一同、力を合わせて地域の皆様の医療・介護に尽力する所存でございませす。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## はじめてみよう！口腔ケア

長友 歯科クリニック  
歯科医師 岡田 芙美子

皆さんは口から食事をしていない寝たきりの方の口腔内を想像できますか？

口腔に食べ物が入らなければ、口腔内の汚染が少なくなると思われがちですが、多くの場合には口腔内は乾燥し、痰や舌苔が付着した不潔な状態になっています。さらに、剥離上皮膜と呼ばれる黄褐色の膜で、舌上や口蓋（上あご）が覆われることも多くあります。剥離上皮膜とは、口腔粘膜が乾燥している場合にみられ、唾液と混じって痰のように見えることもあります。このように、口から食事をしなくなると、口腔内の状態は大きく変わってしまいます。

始めに、口から食べる行為について考えてみましょう。口から食べるということは、歯や舌だけでなく、口腔周囲の筋肉や唾液腺（唾液、つまりつばを作る工場となる器官）を駆使して、初めて遂行できる行為です。私たちは普段あまり意識することなく、口から食べていますが、口から食べるためにはあらゆる器官が複雑に働くことが必要になります。口から食べなくなると、それまで活



発に動いていない口腔周囲の器官が使われなくなり、やがて衰えてしまいます。さらに口から食

べる場合には、口腔周囲の器官が働き、唾液の分泌が起こるため、自浄作用といつてある程度自然にきれいな状態が保たれます。しかし、口腔周囲の器官が動かなくなると、自浄作用が働かなくなり、口腔内はますます不潔な状態に陥ってしまいます。痰や舌苔、剥離上皮膜で汚染された

状態では、口腔内の細菌が増殖し、増殖した細菌を誤嚥（誤って気管や肺にはいること）することにより、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。

そのため、誤嚥性肺炎の予防のためには、口腔ケアを行い、口腔内の細菌を減らすことがとても効果的です。痰や舌苔、剥離上皮膜を除去するだけでなく、口腔内の保湿に努めたり、口から食べるための摂食嚥下リハビリテーションを行うことは、口腔内の汚染を予防することに繋がります。まずは、口から食事をしていない方の口腔内を観察する事から始めま

しょう。狭くて暗い口腔内ですが、全身の変化を私たちに教えてくれるたくさんのサインを出しています。口腔内の汚染の状況で、患者さんの全身状態を把握することもできません。そして、口腔内が汚れていると感じたら、口腔ケアを試してみよう。始めは戸惑うことも多くあると思いますが、スポンジブラシやガーゼを軽く湿らせ、優しく拭うだけでも大きな一歩になります。寝たきりの方にとつて、口腔内を触られることは大きな刺激になり、その刺激が口腔周囲の器官がもう一度機能し始めるきっかけと成り得ます。

## 敬老会の様子

### 4病棟



ご長寿のお祝いと健康祈願の為に巫女に扮したスタッフが祈りを捧げたり、厄落としの意味も兼ねて、いろんな恰好をした上で大きな声と振りでシコを踏み、相撲をとりました。

### 5病棟



これからも皆様に癒しと幸せを感じて頂きたいと思っております。御家族の参加も多く、日ごろから声を出さない患者様も歌をうたったり手を動かされていました。スタッフによる腹話術には御家族の方や患者様に笑顔も見られ喜んでいただき、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

### 6病棟



職員による余興「ジングスカーン」を踊ったり、百歳超えの患者様が2名もおられ、お祝いを皆様で行わせて頂くなど大盛り上がりでした。

## 外傷事故ゼロを目指して

1 病棟 古賀 真由美

高齢者は加齢に伴い皮膚の弾力性が低下し、弱い外力でも容易にケガや皮膚剥離を生じやすい状態です。その為、インシデント（事故報告書）の多くを外傷が占めています。外傷事故を減らすためには、スタッフ1人1人が意識して介助を行う事が重要です。

今回色々な予防策を考え全スタッフの意識付け強化の為に、勉強会やアンケート、テストを実施することにより全スタッフの意識付け向上と

インシデントレポートの内容に変化がみられました。

以前は、小さな皮下出血等はインシデント報告にあがる事が少なく、大きな外傷が中心でしたが、継続的な呼びかけでスタッフ間の意識変化や技術の向上もあり、さらに情報の共有と周知、観察と報告の徹底を行ってもらった事で、大きな外傷での報告は減少しその分、今まで報告が上がらなかった非常に小さな内出血等の報告があがってくるようになりました。

## 冬のポッコリお腹を解消しよう!!

理学療法士 小嶋 孝洋

皆さん、冬になると食欲が増し、ついつい食べ過ぎたり飲みすぎてしまつことはありませんか？寒いから

身体を動かすのも億劫…と運動不足になりやすいですよ。体重増加や、ポッコリしたお腹が気になるという方も多いのではないのでしょうか。

しかし、皆さん安心して下さい。秋から冬にかけては、体温を上げるために体内で燃やすエネルギー量が多いため、季節の中では一番体重が減りやすい時期なのです。そのため、

ダイエツトに適した季節とも言われています。

ポッコリお腹の原因の一つには運動不足により深層筋（インナーマッスル）が衰え、胃や腸などの内臓が下垂することで起こってきます。そこで今回は、深層筋（腹横筋・骨盤底筋群）に対するアプローチにより、ポッコリお腹を解消する方法をお伝えしていきます。

方法は簡単で、逆腹式呼吸を行います。

のかということでした。インシデントレポートの内容をもとに、要因を考察してみました。

1つ目に、患者様自身の体動でベッド柵や車椅子の手すり等につかっているのではないかと。2つ目に、スタッフ個人の能力の差があるので、患者様の状態に合わせたケアが出来ていないのではないかと。3つ目に、患者様個人個人に合わせた環境設定に不備があるのではないかと。

これらの項目の対策を考える事で、今後の事故発生の件数を抑えることができるのではないかと考えます。

今回は、小さな皮下出血まで、数

〈方法〉

①両側の踵をつき、つま先を広げるように立ちましょう。



②お尻をしめると同時にお腹をへこませながら大きく息を吸います。



を引き下げることはできませんでしたが、内容に大きな改善が認められたこと、スタッフ間の意識を変えられた事は、患者様にとっても非常に意義のあることだと考えます。

これからは外傷事故ゼロを目指して、1人1人に合ったケア、介助、環境設定を行っていきたいと思います。



③リラックスするように息を吐きましよう。



まずは10回続けてみて下さい。目標は1日に10回×3セットです。毎日少しずつ繰り返すことでインナーマッスルを使い、脱ポッコリお腹を目指しましょう。

## サービス付き高齢者向け住宅 はるか

はるか塾紹介

はるかでは毎月2回、余暇活動や介護予防を兼ねてご入居者様の皆様と1F食堂に集まって、レクリエーションを行っています。私どもでは気軽に参加していただけるよう親しみを込めて「はるか塾」と呼んでいます。

オープン当初からリハビリ課のスタッフに手伝っていただきながら開催してきました。今年度からようやくはるかスタッフだけで開催できるまでになりました。

はるか塾では、運動が苦手な方や人前に出るのが恥ずかしい方、耳や目が不自由な方など様々な方に楽しんでいただけるよう趣向を凝らしながら歌や体操・ゲーム等毎回楽しく行っています。

そのほかに少しでも皆様の励みになればと、参加される方にはスタンブカードをお配りし、スタンブがいつばいになると景品をプレゼントさせていただきます。

最近では、はるかの正面玄関の壁に飾る作品を皆様で製作しました。

遠慮がちな方が多く「私に作れるか心配…」と不安そうな声が聞こえていましたが、いざ始めると皆様鮮やかな手さばきで見える見るうちに見事な花飾りを完成させていました。終わってみると玄関の壁一面に花が咲き、皆様にも笑顔がこぼれていました。



はるか塾を楽しんだ後には、お茶とお菓子で一息つきながら、皆様でおしゃべりするのを楽しみの一つになっています。

今後も入居者の皆様にはるかまで元気で楽しく生活していただけたらと思います。お手伝いさせていただきます。



## 大浴場



浴室内も広々!



車椅子でも楽に移動可能なスペースを確保!



浴槽へ入れない方はミストシャワーで暖まります。



5階からの展望良好! 背振りの山々を望みます!

## 通所リハビリ(新館5階)の大浴室・トイレが新しくなりました

みずき通所リハビリセンター 松本 信介

通所リハビリは介護保険サービスの一つであり、要支援1〜2、要介護1〜5の認定を受けた方を対象に施設内でサービスを提供しております。現在、日々40名前後の方にご利用いただき、ご利用者様それぞれの目標に向かってリハビリを頑張っております。水城病院に通所リハビリセンター(以下センター)が開設したのが平成8年8月であり、

誕生して今年が19年目となります。その間、介護保険が新設される後数度の改定を経るなど社会情勢の移り変わりとともに、ご利用者像も変化してまいりました。当センターもご利用者様の变化に合わせてより快適に過ごしていただく為レイアウト変更等の改装を実施してきました。とりわけ今年度は5月7日〜7月10日の約3カ月かけ、大

浴室やトイレへの導線を重視した大幅な改装となりました。当センターでは要介護の認定を受け、ご自宅での入浴が困難となったご利用者様を対象に入浴サービスを実施しています。入浴の動作・介助は非常に危険を伴う行為であるため、ご利用者様・介助者双方にとってより安心・安全な環境となるよう考慮したレイアウトにして



## トイレ

折戸タイプで入り口も広々!



背もたれクッションや跳ね上げ式の手すり、座位保持バーを設置

います。見守りのしやすい充分なスペースを確保できたことから、ご利用者様から喜びの声を頂いています。トイレの改装では一つ一つの個室スペースを拡大し、また数も以前よりも1つ増やすという大規模な工事を実施しました。身障者用(車椅子用)トイレにおいてもご利用者様に合わせた細かな配慮が評価されています。



通常の個室も広いスペースを確保

当センターでは、今後も

◎「リハビリ内容の充実」

◎「外出行事やセンター内での行事活動などの

「楽しみの提供」

◎「センター内の設備、環境整備向上

に努め、ご利用者様に喜んで頂ける施設作りを目指してまいります!

## ブログのご案内

今年から、センター内での取り組み、様子を皆様に少しでも知っていただけたらという思いから、ブログを立ち上げ随時更新しております。ぜひこの機会にご覧ください。

【デイサービス】 <http://mizuki9287005.blog.fc2.com/>

【通所リハビリ】 <http://mizuki485.blog.fc2.com/>

## 医療法人 悠水会

### 理 念

地域の皆様に良質な医療・介護を通じ、「安心」と「満足ある人生」が感じられるよう貢献します。

### 基本方針

1. 私たちは、地域の皆さまにトータルサポートが出来るよう積極的な貢献に励みます。
2. 私たちは、常に向上心を持ち、良質な医療介護を提供出来るよう努力し続けます。
3. 私たちは、地域におけるニーズを敏感に感じとる努力を怠らないようにします。
4. 私たちは、常に謙虚で、相手の立場に立ち、個人の価値を尊重する行動に努めます。
5. 私たちは、ここに集う人々が安らかな心でおおらかに生き、満足ある人生が感じられるよう貢献します。
6. 私たちは、仕事に誇りを持ち、皆様に喜び(満足)を提供します。

### 編集後記

新年明けましておめでとごいいます。  
昨年はノーベル賞の受賞やラグビー日本代表の活躍などコトコトした努力の積み重ねが実を結んだのを感じる事ができ、また地元ではプロ野球ソフトバンクホークスが優勝し皆さんで喜ぶ事ができる1年となりました。  
本年も悠水会のさまざまな活動や取り組みについて広報誌を通してお伝えしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

広報委員  
山内 紀和



#### 水城病院

〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目10-1  
TEL 092(922)2050  
FAX 092(921)2099

#### みずきケアプランサービス

〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目9-13  
TEL 092(922)2051  
FAX 092(928)5467

#### みずき訪問看護ステーション

〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目9-13  
TEL 092(922)2050  
FAX 092(922)2962

#### みずきヘルパステーション

〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目9-13  
TEL 092(922)2050  
FAX 092(922)2962

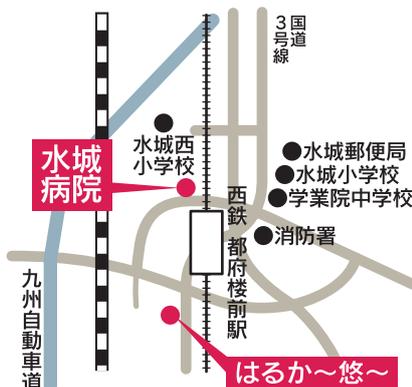
#### 通所リハビリテーション悠遊倶楽部

〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目10-1  
TEL 092(922)2050  
FAX 092(922)2118

#### みずきデイサービスセンター

〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目19-3  
TEL 092(928)7005  
FAX 092(928)7029

サービス付き高齢者向け住宅  
はるか～悠～  
はるかヘルパステーション  
〒818-0104  
太宰府市通古賀4丁目7-10  
TEL 092(918)4722  
FAX 092(918)4733



URL <http://www.mizuki.or.jp>

住所 〒818-0104  
太宰府市通古賀3丁目10-1

TEL 092(922)2050

FAX 092(921)2099

#### 診察受付時間

午前診療 9:00～12:00(月曜日～土曜日)  
午後診療 13:30～17:00(月曜日～金曜日)

#### 休 診 日

日曜日、祝日、8月13日～15日、  
12月30日午後、12月31日、1月1日～3日

