

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。



みずき通所リハビリセンター「家族会」開催

みずき通所リハビリセンター 松本 信介



介護保険サービスの一つである通所リハビリセンターは、当院では平成8年に開設し今年の8月で23年目を迎えます。日々40名前後の利用者様を迎えリハビリテーションを提供しています。サービス提供時間は1～2時間、4～5時間、6～7時間（入浴あり）と利用者様の生活に適した時間を選んで頂いています。

今年3月21日、利用者様のご家族を対象に通所リハビリセンターとしては久しぶりに「家族会」を開催しました。16家族（20名）参加いただき、センター内の案内・見学、リハビリ内容説明、質疑応答と進み、ご希望の方々に実際に提供しているお食事を召し上がって頂きました。参加されたご家族から様々な感想を頂きました。

●実際にリハビリに取り組む本人の姿を見るのは初めてであり安心した。
●日頃のセンターでの様子が良くなりました。
●自宅では、少しでも良くなるようにとの思いがあり強く言葉かけをしていたことに少し反省しています。

●自宅での介護の面など色々と参考になりました。

質疑応答の場面では「自宅でのリハビリ（運動）について」や「自宅での介助方法（床からの立ち上がり方）」などについて話があり、皆様に共通する話題として関心を持たれていました。また、同じテーブルとなつたご家族同士で介護についての相談などをされる姿も多くみられていました。今回、参加されたご家族からは「また参加したい」との声を多く頂きました。今後も日々利用者様、ご家族の方の意見に耳を傾け、時期をみて次回の「家族会」開催を考えていきたいと思います。

5月から「令和」という新しい時代の幕開けとなりました。「みずき通所リハビリセンター」としてはこれからも自慢のスタッフと共に、より喜んで頂ける様、成果の出せるリハビリを目標に努力していきます。そして利用者様ができるだけ長く、自分らしく、ご自宅の生活を継続できるようリハビリを通して支援していきたいと思えます。



～腰痛予防エクササイズとコルセットの使い方～

リハビリ科 (PT) 重永 雄志

腰痛で困ったことはありませんか？腰痛の原因には誤った介助方法や筋力の衰え、間違ったセルフケアなどがあります。

これらをそのままにしておくと場合によっては慢性腰痛に陥ることもあります。

今回は、「腰痛になりにくい身体づくり」と「適切なコルセットの使い方」についてお話をさせていただきます。

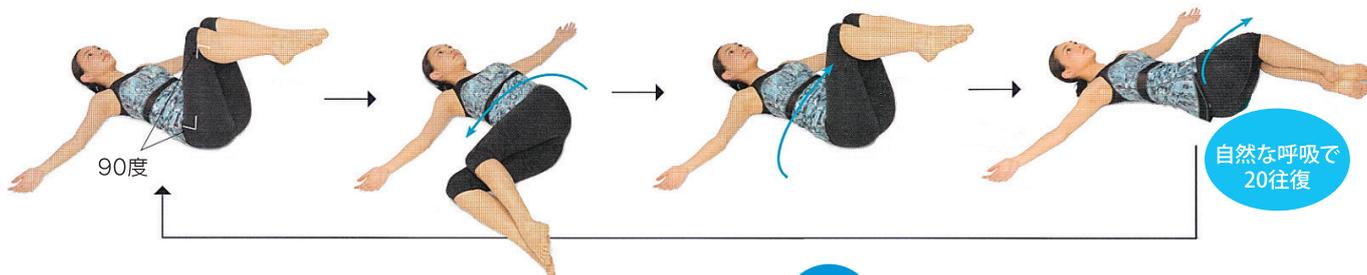
腰痛になりにくい身体づくり

腰痛予防エクササイズです。日頃から寝る前で構いませんので下記のエクササイズを行ってみてください。腰痛がある方は痛み・熱感が治まってから徐々に始めてみてください。

まず最初に、背中と腰の筋肉のストレッチを行いましょ。仰向けになり両膝を抱えます。次に頭をあげ、おへそをのぞきこむようにして、背中と腰の筋肉をゆっくり伸ばします。自然な呼吸で20～30秒間伸ばしましょう。

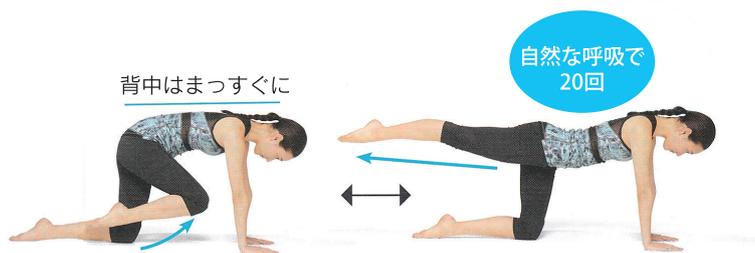


次は腰や背中を安定させるために、腹筋を鍛える運動です。仰向けになり、膝と股関節を曲げます。脚をそろえたままお腹に力を入れて下半身を捻じります。脚が床すれすれになるまで捻じれたら、反対方向へ同じように捻じります。この一連の動きを自然な呼吸で20往復行いましょう。自信がある方は両手を頭の後ろで組むとより負荷をかけ行うことができます。



次は、背中と腹筋を同時に鍛える運動です。床に膝をつけて四つん這いになります。両手は肩の下に置き、両脚は腰幅に開きましょう。片脚を後ろへ伸ばします。この時に腹筋を意識して背中と脚が一直線になるようにします。この状態で20～30秒間自然な呼吸でキープし、左右で計20回行いましょう。

最後に、最初に行ったストレッチを行い背中と腰の筋肉をゆっくり伸ばします。



適切なコルセットの使い方

腰を痛めてしまった時はコルセットを活用しましょう。ただし、コルセットは痛みが出現している期間や仕事、長時間の家事をする時のみの装着を心がけましょう。コルセットは腹圧を高めて腰回りの安定性を高めてくれます。逆を言えば、自分の筋力を使わずに支えてくれるのです。そのため、痛みが治まった後も長期間着けて生活すると腰や背中を安定させるための腹筋が衰えていってしまいます。痛みの軽減に合わせてコルセットを着ける時間帯を徐々に短くしていき、「腰痛になりにくい身体づくり」で紹介したエクササイズで自前のコルセット（腹筋）をしっかり身につけて下さい。

高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用

薬局長 岡部 美紀子

高齢になると処方されるくすりの数が増え、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

■高齢者では薬の数が増えてきます

高齢になると、複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなることがあります。70歳以上の高齢者では6つ以上の薬を使っていることも珍しくありません。

■薬が増えると副作用が起こりやすくなります

高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、それ以下の人と比べて副作用を起こす人が増えることが分かってきました。

■高齢者に多い薬の副作用

高齢者は、多くの薬を使うと副作用が起こりやすだけでなく、重症化しやすくなります。

あてはまる症状はありますか？

食欲低下

ふらつき・転倒

排尿障害

物忘れ

うつ

せん妄



高齢者に起こりやすい副作用は

ふらつき・転倒、物忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5つ以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。また、高齢になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。そのほかに、うつ、せん妄（頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたりする症状）、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなるといわれてま

す。高齢者に薬の副作用が多くなる理由は、薬の種類が多い事だけではありません。加齢によって薬の効き方が変化することも影響しています。

高齢者の薬との付き合い方

■自己判断で薬の使用を中断しないでください

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。

薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。処方された薬は「きちんと使うこと」、そして「自己判断でやめないこと」が大切です。薬をのみ忘れたり、勝手に

にやめることによるトラブルも非常に多いので、絶対に自己判断による中断は避けましょう。

■使っている薬は必ず伝えてください

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増え過ぎないよう、医師や薬剤師に使っている薬を（サプリメントなどの市販薬も含めて）正確に伝えてください。

お薬手帳は1冊にまとめて、薬を把握してもらうとよいでしょう。

■むやみに薬を欲しがらないでください

医療機関は病気や健康をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。

■若い頃と同じだと思わないようにしてください

加齢とともに体の状態、薬の効き方が変化します。よって高齢者には高齢者に適した処方方がされています。

薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師にご相談ください。

（出典…日本老年学会資料）

夏バテと貧血

管理栄養士 小西 未紗

梅雨も明け、とうとう夏本番です。ギリギリと強い日差しにクラクラしたり、体が重く感じてはいませんか？

私たちの体は酸素を取り込むために鉄分が必要です。貧血になると体が酸素不足になりあちこちに不具合が表れます。筋肉が酸欠状態になると代謝が悪くなり、疲れやだるさ、肩こりなどの症状が出ます。ただこうした症状は夏バテと区別がつかず、「体力が落ちたかな」「寝不足のせいかな」と見過ごしてしまいがちです。

また、夏バテで食欲が落ちると食事量も減って鉄も不足し、貧血の原因になることも。いずれの場合も放っておかず、食生活を見直すことが大切です。食事ですっかり鉄をとるようにはまじょう。

鉄を多く含む食品は、カツオやマグロなどの赤身魚、レバーや牛赤身肉、貝類、青菜、豆類、海藻などです。植物性食品に含まれる鉄は動物性食品に含まれる鉄に比べて吸収されにくいですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収が

鉄を多く含む食品



鉄の吸収を補う食品



良くなります。

夏の水分補給として、鉄の吸収を妨げる作用のあるカフェインを含まない麦茶がおすすめです。



☆レバニラのキムチ炒め

材料（4人分）

鶏レバー300g、350g

白菜キムチ200g

白ネギ1/2本

水煮タケノコ1/4本（60g）

ニラ1束

卵2個

〈下味〉

酒大さじ2

しょうゆ大さじ1

シヨウガ（すりおろし）1片分

〈調味料〉

砂糖小さじ2

しょうゆ小さじ

塩コシヨウ少々

サラダ油大さじ2.5

鶏レバーは水洗いして水に放ち、20分置いて水気をきる。大きい場合は斜め切りにし、〈下味〉の材料をかける。

白菜キムチが大きい場合は、食べやすい大きさに切る。白ネギは斜め

薄切りにする。水煮タケノコは薄切りにする。ニラは根元を切り落とし、長さ4cmに切る。卵は溶きほぐす。

《作り方》

①フライパンにサラダ油大さじ1を

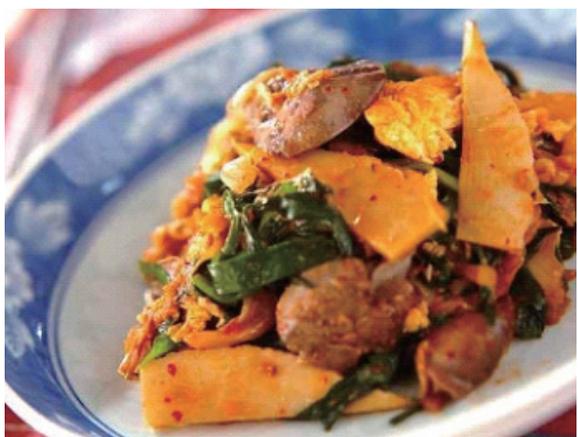
強火で熱し、卵を一気に流し入れて菜ばしで大きく混ぜ合わせ、半

熟になったらいったん取り出す。

②残りのサラダ油を熱し、汁気をきった鶏レバーを炒める。

肉の色が変わったら白菜キムチ、白ネギ、水煮タケノコを加えて炒め合わせる。

③全体に炒められたら〈調味料〉の材料を加えてサツと炒め合わせ、最後にニラと①の卵を加えて炒め合わせ、器に盛る。



Dr紹介



新田 良和 医師

専門：内科、循環器内科

平成29年4月より常勤医師として勤務しております。

高齢者の方々の気になる症状に親身になって向き合い、安全で質の高い医療を提供したいと思います。循環器が専門で、特に心臓弁膜症をはじめ高血圧や不整脈などでお困りの方はどうぞご相談ください。



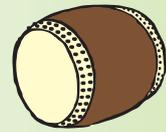
新田 真紀子 医師

専門：心療内科、精神科、物忘れ外来

今年の4月より常勤医師として着任しました。

心の悩みを抱えている方々に対し、話しやすい雰囲気づくりを心がけて、治療に専念したいと思います。不眠や不安、気分の落ち込みをはじめ、最近物忘れが気になる方等、お気軽にご相談ください。

水城祭の様子



1病棟



1病棟

今年は1病棟職員アレンジの「シンデレラ」劇を発表し、笑いと涙ありの大盛り上がりで、患者様・家族様に喜んでいただけました。もちろん、職員も楽しませていただきました。

3病棟

運動会を行い、パン食い競争等で患者様とご家族の笑顔がみられる、楽しい催しとなりました。職員も競技に参加し、交流も深める事が出来ました。

3病棟



2病棟



2病棟

ボランティアの方に昭和のポップスを演奏して頂き患者さんも喜ばれて大変盛り上がりました。



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

広報委員 福江 優子

平成から令和へ移り、早2ヶ月。令和元年の暑い夏が到来しました。皆様いかがお過ごしでしょうか？毎年この時期『今年一番の暑さです。』というフレーズを耳にしますが、今年も猛暑が続くのでしょうか。私達も毎日、『暑いねー』という言葉が合言葉になり、一日の始まりの挨拶になりつつあります。さて、9月から、ラグビーワールドカップ2019が開催。福岡ソフトバンクホークスも、日本一3連覇をめざして、奮闘中。水城病院スタッフ一同も益々熱い看護・介護をめざして、“奪Sh!”(ダッシュ)し続けます。

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

水城病院 介護医療院

〒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

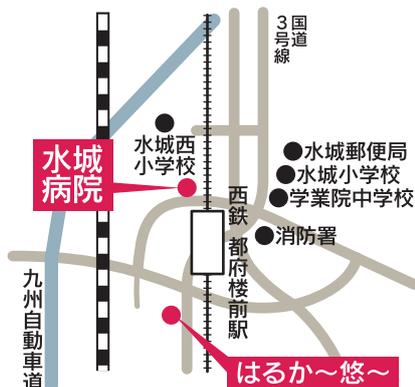
みずき指定通所リハビリセンター

〒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

