

ゆふいんだより

第105号

発行/平成23年 1月

湯布院厚生年金病院
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193
大分県由布市湯布院町川南252
TEL.0977(84)3171
FAX.0977(84)3969
<http://www.yufuin-hp.com>
E-mail:hs-yufuin@kjp.or.jp



あいさつはこころの通り道

あけましておめでとうございます。今年のお正月はいかがお過ごしでしたか。病院宿舎に住んでいる私は、例年、除夜の鐘を聞きながらまずは近くの宇奈岐日女神社に参拝しています。年賀の挨拶が聞こえる中、新年の神楽舞を見るのは実に清々しいものです。この日ばかりは空気も格別で、国内至るところ祝福の言葉につつまれます。

普段、街中では見知らぬ人への挨拶はしませんが、田舎や山中では行き交う老若男女が照れもなくよく挨拶を交わします。逆に無言ですれ違った場合など変な後味が残るものです。挨拶は、する人、される人、見ている人全てを近づけるきっかけとなります。かつて、私が長く滞在していたアフリカの国では国民

皆が一日中気軽に「JAMBO(ジャンボ)」で始まる会話をしていました。朝昼夕で「おはよう」、「こんにちは」、「こんばんは」と意味が変わるそうです。また、1日の最後の挨拶にこんなものもありました。「UMESHINDAJE」。直訳では、How did you survive, today?(今日、あなたは どうやって生き延びたの?)となるそうです。

山上から見下ろす由布院盆地は三方を山に囲まれ、あたかも入江のようにも思えます。その一隅に浮ぶ湯布院病院号、乗組員、お客さんの違いはあれ、船にしばしの間一緒に乗り合わせた人と人。周りには自分が知らない人生を歩んだ人ばかりです。黙って通り過ぎるのはもったいない。一期一会。さあ、皆さん、今年はお互いJAMBOの調子で声かけをいたしましょう。

副院長 井上 龍誠

笑顔いっぱい! あさぎりフェスティバル開催



今年も10月29日(金)にあさぎりフェスティバルが開催されました。メインテーマは「笑顔」です。たくさんの催し物があり、たくさんの方に来ていただき、テーマのとおり笑顔いっぱいのフェスティバルになりました。



皆さんおいしかったですか?



この日ばかりは先生たちも白衣を脱ぎ、売り子さん、コックさんです。

おはぎ

売り切れました。

通所リハの皆さんで作ったおはぎ、盛況によりすぐに売り切れです。

ステージ紹介

今年もステージでは
歌や踊りで盛り上がりました。



すみれ保育園の皆さん、
フラスタジオの皆さん、
今年もありがとうございました。



素敵な演奏でした。
吹奏楽団「アカナツ」さん。



みんなでやった
リハビリ体操。



バザーも皆さんに来ていただきました。

「虹の窯」今年も完売でした。



職場
紹介

西3
病棟



後列：石井・麻生・東・後藤・泉・麻生・鹿田・小田原・高橋・梶原
前列：城・小窪・穴見・奥村・河野(かわの)・松下・寺村・岩田・佐藤



河野(こうの)・河野(かわの)・穴井・木崎・荘野・葛城・井上

あけましておめでとうございます

寒い日が続きますが皆様お元気でお過ごしでしょうか。風邪などひいておられませんか？今年のお正月はいかがでしたか？きっと素敵なお正月を迎えられたことと思います。

新しい年の初めに西3病棟を紹介させていただきます。西3病棟は「回復期リハビリテーション病棟」です。スタッフは37名で60名の患者さまの看護をさせていただいています。

私達が1番嬉しい時は退院される皆様を見送るときです。入院されたころの辛そうだった事を思い出し、「本当にここまでよく頑張られましたね」と声をかけながら看護師一人一人が思い出を語り、退院される皆様から幸せを分けてもらいながら笑顔で見送ります。

「いつも笑顔でまごころこめて」が当院のモットーですが、西3病棟の看護職員の笑顔はとびきり素敵だと思っています。病棟の特徴は明るくとても元気なところ。日々患者さんが笑顔で過ごせるように心配りをしています。病院から見る由布岳は今年も白く雪化粧をして病院を見守ってくれていますが、年金病院はいつも皆様を見守っていきたくと思っています。気がかりなことがありましたらいつでも相談してくださいね。お待ちしております。

(西3病棟看護師長 河野 寿々代)

リハビリコーナー

自宅で役立つ! 「よくする介護」

まとめ

第98号から約7回にわたって連載してきました、自宅で役立つ! 「よくする介護」も今回で最終回となります。皆さんの生活に役立ったでしょうか。

最後に「よくする介護」の目的でもある、生活不活発病予防のための「生活不活発病チェックリスト」(国立長寿医療センター 生活機能賦活研究部作成)を紹介しします。

このチェックリストは当院外来においてありますので、気軽にお声かけ下さい。

また、チェックリストをつけて、気になる点がありましたら、身近な医療従事者にご相談ください。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑦の項目について、**1年前**(左側)と **現在**(右側)のあてはまる状態に印をつけてください。

1年前

現在

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝わって歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

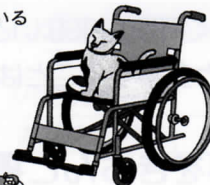
- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝わって歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている



④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用



⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている



⑦ 家事(炊事、洗濯、掃除、ゴミ捨て、庭仕事など)

- ほぼ全部していた
- 一部していた
- 時々していた
- ほとんどしていなかった
- 全くしていなかった

- ほぼ全部している
- 一部している
- 時々している
- ほとんどしていない
- 全くしていない

*このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

*特に**1年前**(左側)と比べて、**現在**(右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

氏名

(男・女)

年 月

生活習慣病の予防

食事の管理について

明けましておめでとうございます。今年も健康で平穏な一年になるといいですね。

さて、今年が高齢者の健康管理に関する事柄(食事、排泄、睡眠、運動など)についてご紹介していきたいと思います。1回目は「高齢者にみられる嚥下機能の低下とその対策」についてです。

「食べるということ」は、生命維持、健康維持・増進、疾病の回復はもちろん、食事を通じておいしさや楽しさを感じながら嗜好を満ち満足感を得ることが出来ます。また、食事を通して家族や友人と楽しいひとときを過ごすことも出来、心身ともに大きな意義を持ちます。

年を重ねてくると老化に伴い、食事を摂るという機能の中でも嚥下機能の低下によって思うように食事が摂れなかったり、食べる量が減ってきたなどの声を聞くことがあります。

* 老化に伴う嚥下機能の低下の原因 *

1. 味が分かりにくくなる
2. においが分かりにくくなる
3. 虫歯や歯がないことにより噛みにくくなる
4. 唾液が少なくなる
5. 舌の動きや噛む力が落ちる
6. 消化器の動きが低下してくる
7. 集中力、注意力、意欲が低下してくる



食事がうまく摂取出来ないと栄養が偏ったり体調を崩すことが考えられます。

3食きちんと食事することは健康管理する上で重要といえます。

～お食事をきちんと摂るには～

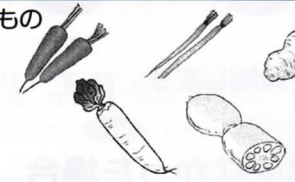
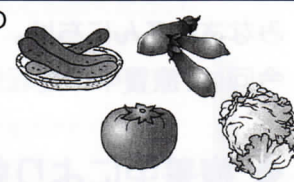
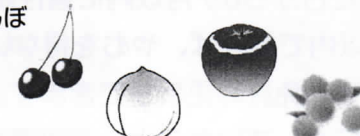
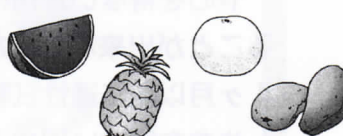
1. 虫歯や、歯の欠損、義歯の不具合があれば歯科を受診し治療を受けましょう。
(歯が揃っていないと固いものを噛めず、偏った食事になりがちです)
2. 嚥下機能の低下により、水分にむせることがあるので、状況に応じて水分にとろみをつけることで飲みやすくなります。(とろみ剤は薬店などにあります)
3. 味覚の低下によりつつい味付けが濃くなりがちですが、調味料をだしで割るなど工夫すると減塩につながります。
4. 出来るだけご家族と一緒に食卓を囲むようにしましょう。
(楽しく会話したり、家族と一緒に食卓を囲むことで食欲も出てきます)
5. 食器や箸、スプーンなどは本人が使いやすいものを選ぶと食べやすくなります。
6. 食事や水分にむせる、飲み込みにくいなどの症状が続く時は年だからと諦めず、医師に相談しましょう。

* 次回は食事介助の実際についてです。

生活習慣病の予防

～ 体を温める食べ物 ～

雪がちらつき寒い季節、手先や足先がじんと凍えますね。冷えには外側からの対策も大切ですが、内側からの対策も重要です。今回は体を温める食べ物を紹介します。体を温める食べ物があれば、逆に冷やす食べ物もありますので、紹介します。

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
旬	冬のもの	夏のもの
野菜	土の中にできるもの 例) にんじん ごぼう、大根 レンコン、生姜 	土の上でできるもの 例) きゅうり、 トマト、なす、 レタス 
果物	寒い地方(北)で採れるもの 例) さくらんぼ 桃、りんご あんず 	暑い地方(南)で採れるもの 例) スイカ パイナップル 梨、マンゴー 
色	濃いもの 例) 玄米、紅茶、黒ゴマ、黒砂糖、赤ワイン	薄いもの 例) 白米、緑茶、白ゴマ、白砂糖、白ワイン

◎食物にはそれぞれに違った栄養素やミネラル分が含まれていますので、いろいろなものを組み合わせてバランスの良い食事をするのが大事です。また、薬味に使用されるにんにく、にらにはアリシン、生姜にはショウガオールという血行促進作用のある成分が含まれています。香辛料の唐辛子にはカプサイシンという発汗作用のある成分が含まれています。上手に取り入れましょう。

食品	成分	作用
にんにく、にら	アリシン	血行促進
生姜	ショウガオール	
唐辛子	カプサイシン	発汗作用

効果的な調理法

スープや鍋、煮物など温かい料理にした方が体が温まる効果は高いです。根菜たっぷりの温かい具だくさんスープは非常に効果的な料理例です。

けんちん汁 材料 (2人分)

- 豆腐…………… 80g (1/5丁)
- ごぼう…………… 20g
- 大根…………… 40g
- 人参…………… 20g
- しいたけ…………… 10g (1枚)
- ネギ…………… 6g
- サラダ油…………… 4g (小さじ1)
- だし汁…………… 300g (1.5カップ)
- 塩…………… 1.2g (小さじ1/5)
- しょうゆ…………… 2g (小さじ1/3)
- 一味唐辛子…………… 少々

作り方

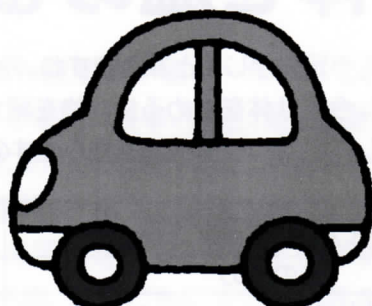
- ① 豆腐はふきんでしぼり水気をとる。
 - ② ごぼうはさがきにし、水につけてアクを取り水気をきる。大根、人参は短冊切りにする。
 - ③ しいたけは薄く切る。
 - ④ 鍋に油を熱し、②③を炒める。
 - ⑤ ①、だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、火を弱めてから野菜が軟らかくなるまで煮る。
 - ⑥ 塩、しょうゆで調味し、最後にネギ、お好みで一味唐辛子を加える。
- ◎お好みで生姜やゆずこしょうを入れるのも良いですね。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.7g
塩分	0.7g



療養中の運転免許の更新について



みなさんこんにちは。

今回は、療養中の運転免許の更新についてご説明します。

◆ 療養中により免許証の更新が出来なかった場合

やむを得ない理由により、失効した日から6ヶ月以内に適性試験（視力検査など）を受けることが出来なかった場合は、3年以内であれば、やむを得ない事情がなくなった日から1ヶ月以内に適性試験を受けることで、免許の更新ができます。

やむを得ない理由とは、①海外旅行をしていたこと、②災害を受けていたこと、③病気にかかり又は負傷したこと、④法令の規定により身体の自由を拘束されていたこと、⑤社会の慣習上又は業務遂行上やむを得ない用務が生じたこと、を言います。

※入院中の場合は③に該当し、退院（または治療終了）後、1ヶ月以内に適性試験を受けることとなります。

※やむを得ない理由に関わらず、期間内に更新が出来なかった場合は、失効した日から6ヶ月以内であれば適性試験を受けることで更新ができます。

※免許が失効してから3年を経過した場合は、適性試験と学科試験を受けなければなりません。

◆ 免許証の更新手続きの際に必要なもの

- ・ 暗証番号（ICカード免許証をお持ちの方）
- ・ 失効した免許証
- ・ 本籍地記載の住民票の写し
- ・ 免許写真1枚
- ・ やむを得ない理由を証明できる書類など（例：診断書など）
- ・ 高齢者講習終了証明書（70歳以上の方）

都道府県により手続き方法や条件が異なります。詳しくは、お住まいの都道府県の警察本部、運転免許センターなどにお問い合わせください。

（担当/MSW 豊饒 愛）



リレーエッセイ 6

卒業

坂元 響

皆さん、こんにちは。幼稚園や小学校では運動会も終わり、そろそろ木々も色づく季節となってきました。どこからともなく、キンモクセイの香りが漂い癒される毎日です…。湯布院の空気は一段と澄みわたり、満点の星空が広がる季節が、すでにやってきています。

私が大分で過ごし始めるようになったのは大学入学がきっかけです。早や10年が経とうとしています。湯布院厚生年金病院と初めて出会ったのは、大学入学直後にある“早期体験実習”という行事の一環で、私は偶然にもこの病院に配属されました。整形外科病棟に配属され、“ただ邪魔にならないように立ち尽くしていた”記憶だけは残っています…。湯布院にはその後も縁あって、ここまでのお付き合いとなりました。そんな中でも、この病院で働きたい!と思った強い動機がありました。ある時、とある(現在も大活躍中の)先生が、車椅子に座っておられる患者さんの傍らに座りこみ、温かな態度でお話をされていました。メディアでは医療不信等騒がれる中、当時の私はその光景に希望にも似た感覚を覚えました。こういう病院でいつか働けたら…と思ったのを今でも確かに覚えています。高校生の頃は外科医に憧れ、大学入学時はへき地医療に興味を持ち、その後は精神科、内科にも興味を持ちながら、現時点では心療内科に興味を持って、この湯布院で、1年と少しという短期間ではありますが修業させていただくことが出来ました。夢がかなって本当に幸せ者だと思います。まだまだ3年目の若僧で、どんくさくておっちょこちょいなものにもかかわらず

ここまで何とかやってこられたのも、御指導いただいた先生方、周囲の温かなスタッフの方々のおかげだと心から思っています。またこの短期間のうちにも、たくさんの方々、患者さんとの出逢いがありました。辛い別れもありました…。それでも、極端かも知れませんが、だれひとりとの出逢いがなくとも、おそらく今の私はいなかったと、全ての出逢いに感謝せずにはいられません。

おそらく、このゆふいんだよりが発行される頃には、すでに私は湯布院を後にしていることと思います。私の地元は宮崎県ですが、深刻な医師不足があり、さらに残念なことに県内に内科主体の心療内科がないというのが現実です。ひよっこびよびよの私ですが、大分で学んだことを、少しでも故郷の宮崎に還元していけるよう、あくせくしながら私なりに、私なりの道を作っていければと決意している次第です(といながらすでにヘトヘトになっていたりして…いや、きっと大丈夫)。宮崎も湯布院に負けないくらい良いところですよ^—^

最後にゆふいんだよりを書いて、この修行の地を卒業できることを大変光栄に思っております。患者さん、患者さんの御家族、また職員の皆さまにおかれましては、どうかこれからも少しでも笑顔の多い時間を過ごすことができますよう願っております。皆様、本当にお世話になりました。ありがとうございました。どうかお元気で…^—^/。

平成22年10月1日記

次は井上年夫先生をお願いします。

入院の相談窓口

地域連携室

新年明けましておめでとうございます。連携室です。
今年も皆様にとって良い一年となりますように。
今回は、回復期リハビリテーションを終了し、ご自宅等へ退院された後の
「リハビリテーション入院」についてご紹介します。



リハビリテーション入院が可能な方

入院には下記の様な条件があります。

- ◇ 脳血管疾患発症後の後遺症として、**高次脳機能障害**や**失語症**が残存している方
- ◇ 直近1ヶ月の間に、**著しい身体機能の低下**を来たしている方
- ◇ **嚥下障害**に対するリハビリテーションが必要な方

等です

- 入院に際しては、かかりつけ医の先生の紹介状や、当院外来受診が必要となる場合があります。
- 入院やその他ご不明な点等ございましたら、地域連携室へお問い合わせください。



(担当/地域連携室 衛藤 智美)



外来担当医師一覧表

平成23年1月31日現在

整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	針 秀太	加来 信弘	針 秀太	針 秀太
診察室②	阿部 知佳	阿部 知佳		阿部 知佳	阿部 知佳

内科 担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	安部 芳武	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④	村上 仁	桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充	—	井上 清子	大隈 まり	井上 清子
				(健診担当)	(健診担当)

専門外来	火	水
診療病名	担当医師	診療日・時間
脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学	森 照明	水曜日の午前中
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝	水曜日の午前中
心身症外来	大隈 和喜	水曜日の午後
高次脳機能外来	中島 美智	火曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
検査名					
内視鏡	—	大隈 和喜 宮崎 吉孝	—	井上 龍誠 宮崎 吉孝	—
腹部エコー	—	—	桑野慎一郎	桑野慎一郎	—
心エコー	安部 隆子	村上 仁	福永 充	井上 清子	井上 年夫

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで

内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで

★高次脳機能外来は完全予約制となっています。

〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地
湯布院厚生年金病院
代表 TEL 0977-84-3171
<http://www.yufuin-hp.com>

2010年 院内作品展

院長賞を受賞した作品のうち2点をご紹介します。
また、各賞を受賞した皆さんのお名前を發表します。
皆さん、おめでとうございます！

- 院長賞：後藤双葉様 永野勝治様 河津時雄様
- 副院長賞：東2病棟患者一同様
- 看護部長賞：江口正子様
- 事務局長賞：菊田明彦様
- 湯布院賞：衛藤和子様 齊藤貞良様 清水エイ様
日野美子様 三重野美則様 山崎美智子様
今村ヨシ子様 三島聖子様 日高チエ子様
後明諭様 湊征二郎様



「絵画」
相楽 富子様



「短歌」 足立 月子様

しっちゃんがい!

旬の人 味な顔 空手で培ったパワー!

理学療法士 溝口 晶子



私が空手を始めたきっかけは、兄2人が空手に通っている間に一人で留守番する事が嫌だったからです。

そんな本気でやりたい気持ちも無く始めた空手ですが、7歳から始め、23歳になった今でも病院の空手部で続けています。

ここで、私が通っていた道場の話をします。年齢は幼稚園生から成人まで幅広く、毎日約20人が通ってきています。週3~4回18:00から20:00まであり、実はすごく強いのに温和な師と、見た目のまま強く怖い師の2人が指導をしてくれます。

小学生の時は、遊びたい気持ちが強かった事と、練習がきつかった事から何度もさぼろうと思った事がありました。しかし、空手の師よりも怖い父親がいた事でさぼる事は不可能でした。しかし、辞めようと思った事は一度



もありません。中学生の時は、とくかく試合に勝ちたくて猛練習をしていました。その時から空手をしていて良かったと思い始めていました。

今では空手が私の人生の大半を占めるくらい大きな存在で、空手に出会えて良かったと心から思います。

もともと虚弱体質な私だったのですが、空手のおかげで体力がつき、今ではめったに身体を壊しません。

その体力のおかげで今、理学療法士として働いていると思います。

また、尊敬できる空手の師に出会えて、その師のような人間になりたいと日々思っています。そして、大会で共に闘った同じ空手部員は生涯の親友で尊敬できる先輩です。

空手によって、沢山のものを得る事ができました。空手や、周りで支えてくれた人たちに感謝しています。

今後も、湯布院厚生年金病院の空手部で続けていきたいと思っています。興味のある方は是非、毎週月曜日20:00に体育館「げんき」まで見に来てください。