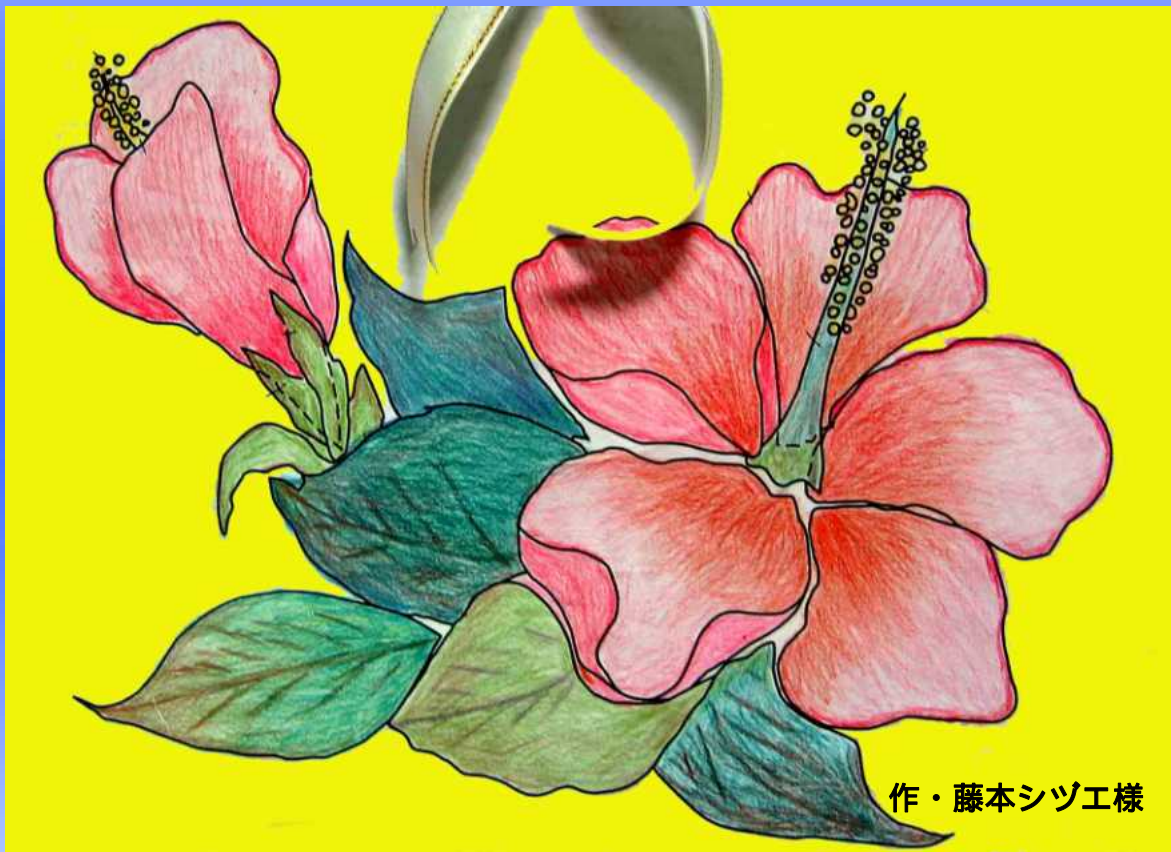


Heart To Heart

ゆりん

2008 夏号



ゆりん委員会活動報告
新人職員紹介
実習報告

行事ダイジェスト 誕生日会
ゆりん運動会

特集

「主役は誰なのか？」

医療法人社団 優林会 相談室長 田口 和治

特集

『主役は誰なのか？』

医療法人社団 優林会 相談室長 田口和治

最近の高齢者を取り巻く医療や介護の問題について皆さんといっしょに少し考えてみたいと思います。最近の厚生労働省は、とりわけ今後増加する高齢者層の医療費を何があんでも削減しようとしている様にしか見えません。

そのひとつに、現在ある全国の療養型病床群約38万床が半数以下に削減される施策があります。八代市のすぐ近くの医療圏でも4月に100余りの介護ベッドを廃止し一般医療病床に戻された病院があります。先般の後期高齢者医療保険の問題を、テレビで「『後期』とはなにごとか、もう我々年寄りには後がないから早く死ぬと言うことか」と憤慨されている様子が報道されていました。たしかに、少しでも気づきがあるなら、例えば「長寿高齢者医療保険」などと考えられるのですが、今の厚生労働省にはそんな余裕も無いと言うことなのでしょう。糖尿病や高血圧で病院にかかっている人は、治療費に上限を設ける「定額制」が導入され、「十分な検査などが出来なくなるおそれもある」と心配する医師も多いと聞きます。



医療費や福祉のコストはその国や社会の成熟度を表わすバロメーターです。最近、国会や一部マスコミで「医療費が掛かる事が罪悪」な様な扱いをしている事がとても気になります。必要な医療や福祉が、税負担削減の名の下に切り捨てられていく事がとても恐ろしく感じられます。それは結果的に社会経済的な弱者や高齢者などが真っ先に切り捨てられて行くからです。国は税負担削減のために、二言目には「在宅医療・在宅介護へシフトする」と言い、医療や介護の現場は待った無しなのに、在宅の受け皿は空恐ろしいくらい貧困な状況です。

私達も考えなければいけない部分はたくさんあると思いますが、そもそも医療制度も福祉施策も、主役は納税者たる私達国民ではないのでしょうか。

昨年は北海道、東北を中心に全国で中規模以上の病院が16軒倒産閉鎖しました。医師不足の為に救急小児科医が過労死したり、救急病院が経営的問題から縮小・閉鎖せざるを得ない状況があり、急患を搬送しようにも受け入れ先を何軒も探し続けその場で何10分も救急車が立ち往生している状況が、果たして「先進国」なのでしょう。高齢者をはじめとする国民や医療・福祉のサービスを提供する病院・介護事業者がもっと安心してゆくすえを信じられる様な制度・政策が確保されてこそ、ほんとうの「先進国」ではないのでしょうか。



最後になりましたが、このほど5月1日に八代市興善寺町に社会福祉法人龍峯会；地域密着型特別養護老人ホーム「希望」を開設しました。このことで従来の医療法人社団優林会；林整形外科（介護療養型医療施設）と介護老人保健施設アメニティゆうりんを合わせ、いわゆる「**介護保険3施設**」が揃ったこととなります。私どもは「**元気で長生き**」を合言葉に、この2法人・3施設をもって微力ながら八代圏域の皆様方の医療・福祉・介護の多様なニーズにお応えしつつ、地域の方々とともに「希望や喜び」が見出せる様な将来を目指して行きたいと考えております。どうぞ今後とも地域の皆様方のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



ご存知ですか？ メタボリック・シンドローム

最近おなか回りが気になりませんか？平成20年4月より特定検診、特定保健指導ははじまり、メタボリック・シンドロームの予備軍といわれる人達は男女とも40歳以上の割合が多く、男性は2人に一人、女性では5人に一人というデータがでています。動脈硬化や心筋梗塞等の死を招く疾患を促進させるのが肥満、高血圧といった生活習慣病です。肥満でありながら複数の疾患を持つ状態をメタボリック・シンドロームと呼びます。メタボリック・シンドロームは急速に動脈硬化を進行させる事がわかってきたので診断基準が公表されました。下記の診断基準を参考に一度腹囲を測ってみてください。

診断基準

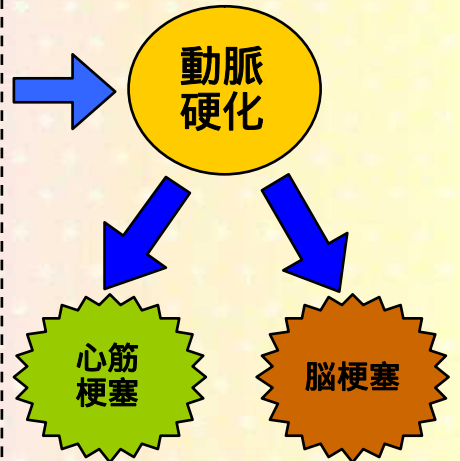


ウエストサイズが
男性 85cm以上
女性 90cm以上

血清脂質	中性脂肪（トリグリセライド）が50mg / dL以上かHDLコレステロール40mg / dL未満
血圧	収縮期血圧130mmHg以上か拡張期血圧85mmHg以上
血糖	空腹時血糖110mg / d l

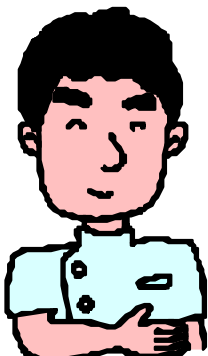
3項目のうち
2項目以上の異常

メタボリックシンドローム



メタ男くんからの質問

Q：先生、診断基準のウエストサイズが男性と女性で異なるのは何故ですか？



A：内臓脂肪の溜まり過ぎによる悪影響は、臍の位置でCTスキャンをした場合の内臓脂肪の面積が100cm²以上のときです。本来なら、すべての人にCTスキャンを行うのがベストですがそれには膨大な手間とお金が掛かるのでウエストサイズに換算し平均値を決めてあります。



摂食・嚥下について

食事というのは、生命を維持する為に必要であるばかりでなく、人間らしい生活を営むうえでも大切なものです。摂取・嚥下障害を克服することは、ただ必要な量の栄養や水分を確保することだけではありません。口から食べることで、当たり前の人間らしい喜びを再びとりもどす事なのです。「摂食・嚥下障害」というのは食べる能力に広くかかわる事です。

・嚥下摂食障害が疑われる症状

症状としては「ムセの有無」が特に重要です。

- ・ むせる（おもに水分で）
（おもに固形で）
- ・ 食事をすると喉の奥がゴロゴロする
- ・ 飲み込みにくい
- ・ 食物がのどの奥でつまる感じがする。

誤嚥や窒息の危険性があります。医師・歯科医師に相談の上、必要に応じてリハビリテーションをはじめましょう。

・摂食時のポイント

食事をする前と、摂取後は必ず口腔を清潔にしましょう。
安全な姿勢と動作で食事を取りましょう。（端座位）
食べる事に集中できる環境づくりをしましょう。
スプーンは小さいものを使いましょう。
よく嚥んで味わいながら、ゆっくりと食べましょう。
十分に飲み込んで次の食物を口に運びましょう。
水分には必要に応じて増粘剤を使用しましょう。（トロメリン、片栗粉等）
食後 30分は上体を起こしていきましょう。
食事の時間を決めて、1日のリズムを作りましょう。

頭の体操

頭を使って脳のストレッチ。脳を活性化させる事は若返りの秘訣だそうですよ*
あるなしクイズ

ある	なし
ロックにあって	演歌 にない
サザンにあって	ミスチルにない
西 にあって	東 にない
午後 にあって	午前 にない
苺 にあって	みかん にない
肉 にあって	野菜 にない

答えは最後のページにあります

給食委員会

「今日は幸せでございましたぁ！！」

レストランを後にされるとご利用者様を見守りながら、今日のおやつ作りをして良かったなと思えました。5月12日の第1回のおやつは焼きダゴ。給食委員会で色々話し合いました。ご利用者様にも参加して頂き、美味しく簡単で、家に帰られてからも気軽に作れる簡単なおやつを・・・と考えました。

皆さん上手にプレートに生地を流し、ひっくり返し、あんこや黒砂糖をたっぷりのせてお口いっぱい頬張られていました。「もう一つくれんかな。」中には三つ、四つと食べられる方もいらっしゃって「そぎゃん食べて大丈夫ね？」と心配しながらも皆、笑顔でした。5月20日は入所1階の方たちとブルーチェを作り、苺をトッピングしました。皆さん交互にかき混ぜられ、おいしい、おいしいととても喜んで食べてくださいました。

食は命の源、医食同源といわれます。食べると言うことは、ただ体に必要な栄養を吸収するだけではなく、目や耳で味わい、鼻で香りを味わい舌や歯で食感を味わう事だと思います。それに加え、楽しい雰囲気の中で食事をする事で食べる力や喜びを感じ、生きる力が増していくのだと思います。

これからのおやつ作りで、少しでもご利用者様の食が満足し、心が喜んでいただけるとスタッフ一同とても嬉しいです。 文・神尾



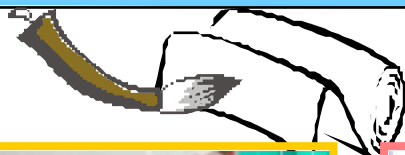
感染委員会

平成20年6月11日感染委員会による勉強会が行われました。テーマは「食中毒」。これから夏場に向けての予備知識の再確認と施設内又は家庭でどう予防していくか・・・管理栄養士の宮崎先生を中心に行いました。その結果下記に注意するように心掛けるようにしました。

- 1、清潔（手洗い、調理器具の衛生、害虫の駆除）
- 2、迅速（調理時間、調理から食べるまでの時間、長時間放置しない）
- 3、加熱、冷却（加熱は十分に、冷蔵庫に詰めすぎない）
- 4、生水を飲まない。

でした。毎日の生活で当たり前のような事ですが、もう一度見直し食中毒を起こさないようにしましょう。 文・柳迫

書道クラブ



毎週火曜日 16:00より書道クラブ活動しています。いくつになっても、新しい事に興味を持たれ、真剣に一筆、一筆書かれている姿はとてもカッコいいですね。みんなと書くときはとても楽しいと話され、笑顔が光って見えます。練習の成果はゆうりの廊下に展示してあります。皆様、一度見学に来られてはいかがでしょうか？職員一同お待ちしております。



Heart to Heart YUURIN

実習生紹介

医師の臨床研修報告

平成20年5月1日～5月31日

今回は「地域医療研修」の為、熊本大学付属病院より大平さおり先生がアメニティゆうりに研修に来られました。先生の自己紹介です。

大平 さおり先生

こんにちは、熊本大学医学部付属病院臨床研修医2年目の大平さおりと申します。
 昨年は国立病院機構熊本医療センターで1年間研修し、今年の4月から大学病院で研修しています。5月の1ヶ月間だけではありますが、将来のために介護保険や施設のしくみ等を実際に見て、勉強させて頂くためにゆうりで研修させて頂きました。



実習報告

荒木整形 実習生
上田 大助さん

私、上田大助は地域包括支援センターゆうりにて1カ月の研修をさせていただきました。何もかもが自分にとって初めての体験であり、一つひとつの行動、言葉が重要だと思い学ばせていただきました。新しく始めるためには何が重要なのか、どのような行動をとるべきなのか、一から教えて頂いたので自分も今後、病院に戻り何をすべきか考えて行動する事ができました。ゆうりでの実習を無駄にしないよう十分に生かしていきたいと思えます。

Heart to Heart YUURIN

新人紹介

新人職員紹介

ハイチーズ



看護師 柳迫 文代

今年3月からお世話になります。介護施設の勤務は初めてですが一生懸命がんばりたいと思えます。



准看護師 東矢 清子

今年5月より来ました。常に思いやりと感謝を忘れず皆様の為に少しでもお役に立てれる様一生懸命頑張ってます。どうぞ宜しくお願いします。

藤井ハル様 102歳 おめでとうございます

現在、ゆうりん入所中の藤井ハル様が6月1日(日)に102歳の誕生日を元気に迎えられました。100歳の後に続く長寿のお祝いでは、101歳を「百一賀の祝い」、102歳を「百二賀の祝い」、108歳を茶寿または不粋(ふわく)、110歳を珍しい長寿を意味する珍寿または椿寿、111歳を皇寿または川寿(せんじゅ)、120歳を2回目の還暦を迎える大還暦または昔寿(せきじゅ)と呼びます。なんと、長寿のお祝いは250歳の天寿までなのです。これからも健康にお気を付け百三賀のお祝いが出来ます様にスタッフ一同職務に励みたいと思います。



お誕生日
おめでとう



4月12日に誕生日会を行いました。4月は職員によるジャンケンバツゲームをしました。



5月21日に鏡町のフラダンス会の皆さんによる慰問が行われました。

ゆうりん運動会



6月8日(日)に第13回ゆうりん運動会が無事に開催されました。各種目に利用者の方々も楽しんで参加され白熱の競技に家族の方々もシャッターチャンスを見逃さない様に応援されていました。最後まで事故もなく無事に閉会式を迎える事が出来ました。



Heart to Heart YUURIN

INFORMATION

ゆうりんの行事予定

7月15日(火) 14時より 誕生日会



8月1日(金) 14時より クラシック演奏会

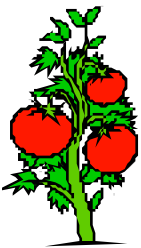


8月23日(土) 18時30分より 納涼祭



9月15日(月) 13時より 敬老会

Heart to Heart YUURIN



レストランの中では欄の花。その中で毎年、花を咲かせているのが胡蝶蘭の白い花です。中庭では野菜を利用者の方と育てています(ミニトマト) 皆さん、花や野菜の実がなったら、うれしそうに眺められ花はステーションのカウンターやレストランで見ることができます。食事前には毎食見るのを楽しみにされ、通りすがりに綺麗ですね*と声を掛けていかれます。これからも利用者の方の笑顔の花と共にみつめて生きたいとおもいます。

文・高崎



医療法人社団 優林会

介護老人保健施設 アメニティ

ゆうりん

介護老人保健施設

短期入所療養介護事業

通所リハビリテーション事業

居宅介護支援事業所

訪問看護ステーション

八代市地域包括支援センター

介護予防指定事業所



〒866-0891 熊本県八代市古閑浜町 3401

TEL 0965 - 33 - 8880(代) FAX 0965 - 33 - 7500

<http://www.yuurin.or.jp> E-mail info@yuurin.or.jp

編集者後記

今年も新聞委員になりました。古川です編集するにあたって何度か会議をした結果「今までとは違う新聞を作ろう」という事になりました。

今までより明るく・可愛く・楽しくを多く取り入れた新聞になってると思います。皆でアイデアを出し合い何とか完成させる事が出来てまずは一安心です。皆様からも何か良いアイデア・意見・記事にして欲しい事などがあれば取り入れて行きたいと思えます。読者の方も参加出来る様な新聞が作れると良いなと思っております。

それでは最後になりましたがこれからも新しい新聞委員を宜しくお願い致します。

新聞委員 古川照雄

答え：かけざんの九九