



ときめき

発行責任者 医療法人柏葉会水間病院 理事長 水間良裕
社会福祉法人啓明福祉会 理事長 水間信寿
水間病院 <http://www.mizuma-hp.jp/>
啓明福祉会 <http://care-net.biz/46/keimei/>



「話し合いと共生の時代へ」

社会福祉法人 啓明福祉会 理事長 水間信寿

本稿を書いているのは2021年(令和3年)10月14日、岸田総理が衆議院を解散した日です。10月19日に公示される衆議院議員選挙の結果がどうなるかわかりませんが、2022年(令和4年)は更に変化が激しくなる予感がしています。

2020年(令和2年)に安倍首相が病気を理由に辞任され、菅義偉首相が就任されました。菅首相の最大の功績は、医師の立場で申しますと新型コロナワクチンの迅速な確保と接種率の向上政策です。他国では成しえなかった接種率の向上は、日本国民の自覚と行動に負うところが大きかったと思います。2021年(令和3年)10月時点では、鹿児島県でのCOVID-19のPCR検査陽性者はかなり抑制されています。このまま封じ込めを期待したいところです。その菅首相が辞任され、自民党総裁選挙の結果、岸田氏が総裁に選ばれ総理大臣となりました。世の中の変化は岸田首相誕生という事象に象徴されていると思います。簡単に言うと清和会から宏池会への交代であり、統制と命令の時代から、話し合いと共生の時代へと変わったのです。高度経済成長前の池田隼人首相の提唱した「所得倍増」とまではいきませんが、高所得層のみが潤う社会ではなく、広く国民全体が楽になる社会へと変わると思います。

これからは、古い昭和の時代のようなピラミッド型の軍隊式組織ではなく、一人一人が自分で考え、行動することで動いていく組織が理想です。中には上の人言う事に従ってさえいけばよかった時代より、より難しく思う人もいるかもしれません。しかし、なんの仕事にしろ、「他者(ひと)様のお役に立つ」ことで対価を頂けるのが原則ですから、どうすればお役に立てるかを考えて動けばよい結果が出るやりがいのある時代とも言えるでしょう。お役に立てることを喜びと捉えれば、更に楽しく働けるはずです。

新型コロナ、インフルエンザ、地震、台風、水害など警戒しなければならないことは沢山あります。何にせよ出来事を楽しめるようになれば人生は楽になります。フットワーク軽く「どんな球でも打ち返す」ゲームと思えばいいでしょう。もちろん感染対策やBCPなど事前の準備を怠っては後手に回ります。「まさかの坂」という想定外の事もあるのですが、その時は臍下丹田に力を入れて力を合わせて乗り切りましょう。

2022年(令和4年)が、皆様にとって素晴らしい発展の年となる様に祈念致します。



水間病院

薬やくに立つお話

「漢方薬の苦手を克服しましょう」

水間病院 薬剤師 種子田 育恵

漢方薬は「飲みづらい」「味や匂いが苦手」と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？漢方薬って量が多いし、独特の味や匂いがありますよね。そんな時は、お湯や熱いお茶に溶かす方法や、オブラートや服薬補助ゼリーを使う方法があります。また、同じ成分の錠剤があるか聞いて下さい。

義歯を使っていると、義歯のすき間にお薬が挟まって痛い時があります。そんな時はお湯で溶かす方法がお勧めです。熱いのが苦手な時は一度お湯で溶かしてから、氷を入れて冷まして飲む方法もあります。ココアを入れて溶かすのもお勧めです。匂いや苦みが苦手な方は、この方法を試してみてください。他にもアイスクリームに混ぜると飲みやすくなります。もちろん溶かしてはいけないものもありますので、溶かす前に聞いていただいて、自分流にアレンジするとお薬もちょっと楽しくなりますよね。



フロイデハイム通信

～リハビリワンポイントアドバイス～

「今日から始めよう!のどの筋トレ」

水間病院 言語聴覚士 田中 梨香

喉の衰えは気がつきにくく、実際に飲み込む能力が弱くなるのが表面化するの70歳頃からです。しかし、飲み込みに関わる筋肉は、40歳頃から衰え始めます。嚥下機能の低下を防ぐ為の、のどの筋トレを一つご紹介します。

1. 下顎に両方の親指を当てる。
2. あごを下に引きながら指で押し返す。
3. 「いーー」と口を横に広げ、喉周辺に力を入れる。

これを5秒×10回行います。



実際に、私の所に「最近むせるようになった」や「薬が飲みづらくなってきた」と相談に来られる若い方がいらっしゃいます。老化によって重症の嚥下障害になってしまうと、体力や理解力が低下し、元に戻るほどの十分なトレーニングが出来なくなってしまいます。「私は大丈夫」と思っている時から始め、これからもおいしく食事を摂っていきましょう。

千鳥園

栄養一口メモ

「鍋料理のすすめ」

啓明園 栄養士 児玉 美穂子

特に寒い冬は美味しいうえに体を芯から温めてくれるので、どの家庭でもお鍋が大活躍していることと思います。鰹節や昆布でとっただしが香り二杯三杯とお代わりをされる方も多い、冬の人気メニューとなっています。

『キノコ類』 ビタミン・ミネラルが多く含まれ免疫力を高めてくれます。食物繊維も多く便秘にも効果的です。

『ねぎ』 体を温める硫化アリルが豊富で冷え防止作用、血液サラサラ作用があり、血管を健康に保ちます。

『豆腐』 大豆製品は、筋肉など体を作る重要なアミノ酸が豊富、栄養素のイソフラボンは更年期障害や癌予防にも効果があるといわれています。

『白菜』 白菜にはビタミンC・カリウム・カルシウム・鉄・カロテノイドなど様々な栄養素が含まれ、美肌効果や風邪予防に効果があります。

『しらたき』 水溶性の食物繊維グルコマンナンが豊富です。コレステロール低下や便秘にも効果があります。

他にも緑黄色野菜の春菊・人参・にら・小松菜などβカロテンや栄養素も多いので、鍋の具として積極的に取り入れたいですね。タンパク質となる肉・魚・大豆製品も複数いれて栄養アップを図りましょう。特に冬場は魚や貝類もお勧めの食材です。貝類にはタウリンが多く含まれるので疲労回復や血圧を正常に保つ働きもあります。

鍋物は、具はもちろんその汁にも水溶性ビタミンなどたくさんの栄養素が溶け出しているので、汁までおいしく頂けます。ただしお皿に取り分けるたびに汁まで飲み干すと塩分の摂りすぎになってしまうので注意して下さい。

この冬もいろいろな具材を入れた、自由なオリジナル鍋を活用してはいかがでしょうか。美味しく楽しみながら寒い冬を乗り切っていきましょう。



水間病院

「日本栄養士会 表彰」



(写真撮影時のみマスクを外しております)

水間病院 管理栄養士 牟田園 弘子

当院に勤め始めたのは25年前になります。当時小学1年生と保育園の年中だった2人の子供は、今ではそれぞれ独立して家庭を持つまでになりました。

今回、日本栄養士会よりこのような賞を頂いたことは、この25年という長い年月を勤めさせていただいたことによるものであり、院長先生や諸先生方、職員の皆様のお陰であると感謝しています。これからも入院患者様や通所リハビリ利用者様、外来透析患者様等最善の栄養ケアが出来る様努めてまいります。

今後とも宜しくお願い致します。

啓明園

新年あけまして

祝敬老

啓明園では令和3年9月の時点で102歳と101歳の方が1名ずつ在籍され、平均年齢は83歳。昭和6年生まれの方5名に、卒寿記念の表彰状や記念品が贈られました。大正・昭和・平成・令和と4つの時代を乗り越えられた皆様は、特に戦前・戦中・戦後の厳しい時、そして高度経済成長を支えて来られた方々です。皆で長寿を祝いました。

～卒寿の方々～



秋のお茶会

お琴の音楽が流れ、おごそかな雰囲気の中、秋のお茶会が行われました。緊張気味の方も和菓子を食べた瞬間ににっこり笑顔があふれ「結構なお点前でした」と職員に語り掛ける方もおられ、普段と違った一日を過ごされました。



ミニ紅白ゲーム大会

ミニ紅白ゲーム大会が10月28日に行われました。例年にご家族も多数来園される紅白ゲーム大会がコロナ感染対策で入居者様だけで行われました。ミニ版になっても参加者の意気込みは変わりなく、熱気あふれる競技や和やかな応援の中で楽しいひと時を過ごされました。



千鳥園



おめでとーございます

祝敬老

千鳥園では令和3年9月の時点で100歳の方を筆頭に平均87歳の入居者の方々がおられます。米寿の方1名、卒寿の方3名に記念の表彰状や記念品が贈られました。コロナ禍で例年通りのご家族を交えた敬老祝賀会ができませんでしたが、換気と消毒を徹底し衛生面を強化しながらお祝い御膳を提供いたしました。

～米寿～



～卒寿の方々～



秋のお茶会

千鳥園はミニ喫茶で取り入れて希望者にお抹茶を提供しました。お饅頭やシュークリームなどその方の食べたいものを選んでいただきました。入居者様の笑顔が一段と素敵な一日でした。



じゃんけん大会

皆さんうちわのゲー、チョキ、パーを出して楽しめます。ホールに集まり皆さんの顔を見ながら、楽しいひと時を過ごされます。

上位の方には、豪華な景品と全員参加賞がありました。換気・消毒を徹底しながらの開催になりました。



啓明園・千鳥園

稲刈り車上見学

伊佐の地も一面の稲穂で黄金色に変わります。元気な頃は、米を作っておられた方々もいらっしやり、懐かしんでおられました。昔と違い大型のコンバインで短時間のうちに終わります。「今は脱穀まで早かなー。」と言われていました。



出張理容風景 ✂️

啓明園、千鳥園では月1回ずつ、近くの美容室より美容師・理容師の方が来園され入居者様の散髪をお願いしております。毎回利用される入居者が多く、人数に限りがあるため、次回に延期して頂く場合もあります。入居者様はとて喜ばれ「あーさっぱりした。」「髪の毛を切るとすっきりする。」などの声が聞かれます。

すべての入居者様が生き生きと自分らしく過ごして頂けるよう、これからも出張理容を利用して頂きたいと思ひます。



口腔体操・嚥下体操

高齢になると嚥下機能が落ちたり、唾液の分泌が減ったりして、誤嚥を起こしやすくなります。そこで昼食前に啓明園では口腔体操、千鳥園では嚥下体操が行われています。どちらも「パ・タ・カ・ラ」の発声を中心に行います。啓明園では早口言葉を取り入れたり、「パ・タ・カ・ラ」を歌に取り込んで歌うこともあります。また、口腔体操の前にはラジオ体操を行うなど、全身運動、頸部、肩、腕の運動も取り入れてから、食事が美味しく安全に頂けるよう取り組んでいます。



① 食べる前の準備体操 朝食前（セット食前）
（1～2分）

怠惰／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

② 深呼吸 (数回繰り返す)

鼻から吸って → ゆっくり口から吐く

おなかぐふくらむように → おなかがへこむように

④ 首を倒す

③ 肩を上げ下げする

⑤ 首を回す

⑥ 両手をあげ、軽く背伸びする

⑦ 頬を膨らませたりすぼめたり (2～3回繰り返す)

⑧ 舌で左右の口角を触れる (2～3回繰り返す)

⑨ 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ飲んで吐く

⑩ パパバ ララララ カカカカと ゆっくり言う

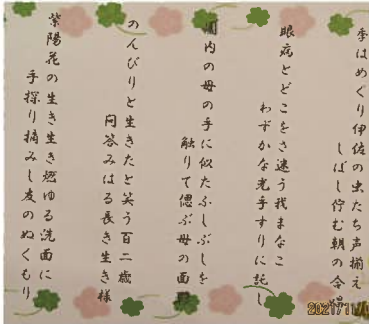
⑪ 深呼吸 (数回繰り返す)

鼻から吸って → ゆっくり口から吐く

おなかぐふくらむように → おなかがへこむように

伊佐市社会福祉大会

伊佐市福祉大会が伊佐市ふれあいセンターで開催されました。毎年、施設の介護予防等の機能訓練をはじめ、唄おう会やゲーム大会など、楽しいイベントの様子を写真に撮り伊佐市福祉大会で展示紹介しています。今年は、機能訓練に参加された入居者様の方が作られた短歌をはじめ、折り紙やぬり絵、ちぎり絵の作品を展示しました。



伊佐市社会福祉大会 社会福祉功労者表彰

内原 一雄 (千鳥園 介護職)

今回、このような賞を頂いた事は、先輩をはじめ色々な方々のご指導や協力のお陰と、感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも高齢者福祉の向上の為、入居者様が笑顔で過ごせます様に、これからも初心を忘れず謙虚な気持ちで一生懸命努めさせて頂きたいと思ひます。

重信 愛子 (千鳥園 看護職)

今回、功労賞を頂いた事を光栄に思います。初めて福祉施設に勤務し、不安のある中周りのスタッフに支えられて、現在に至っております。

これからも入居者様の尊厳を大切に、温かい眼差しで接遇に努めて参りたいと思ひます。

田ノ上 ゆかり (啓明園 支援員)

平成20年5月に入社し、年号も平成から令和へと変わり月日が過ぎるのは早いものだと感じています。

今回このような賞を頂いた事は色々な方々の支え・協力があってこそだと深く感謝しております。初心を忘れず、入居者様に安心して笑顔で生活して頂ける様、努力して参りたいと思ひます。

松山 幸治 (千鳥園 介護職)

この賞を頂き、身に余る光栄と感じております。千鳥園に入職してから今日までを、改めて振り返る機会となりました。この賞を頂いたのも私一人の力ではなく、理事長・園長をはじめ指導して下さいました先輩の皆様、日々支えてくれた同僚の皆様のお陰だと実感し、まだ道半ばでございます。今後も皆様のお力添えを頂きながら、初心を忘れず努力して行きたいと思ひます。引き続きご指導をよろしくお願い申し上げます。

児玉 美穂子 (啓明園 栄養士)

この度は啓明園の栄養士として、功労賞を頂き誠にありがとうございます。これも入居者様方の「おいしかったよ。」の笑顔や同僚・先輩方の支え、そしてご指導の賜物と感謝しております。

これからも、入居者様に笑顔で健康に過ごして頂ける様に精一杯努めてまいります。



新人紹介

【質問】 ① 名前と部署名は？ ② この仕事を選んだ理由は？
③ 好きなことは？ ④ 何かひとこと！



- ① 坂田 慈郎 (千鳥園 介護士)
② 人の役に立てる仕事で、感謝の言葉を言われた時はやりがいを感じます。
③ 野球観戦が好きで、風船バレーやボール投げをして三人の子供と遊ぶことです。
④ 一日でも早く仕事を覚えて頑張りますので、よろしくお願いします。



- ① 中村 克枝 (千鳥園 看護師)
② 高齢化が進む中、少しでも不安軽減の一助を担えるようにしたいです。
③ ドラマ・映画鑑賞です。
④ 皆様の助けをいただきながら、毎日学びの多い日々感謝です。



- ① 田上 さとみ (水間病院 事務)
② 医療従事者として、力になれたらと思います。
③ 工芸品等に趣味があり、今は薩摩ボタンが気になっています。
④ 一年半ぶりの医療事務で緊張しています。一生懸命頑張ります。



- ① 有村 孝子 (水間病院 看護師)
② やりがいのある仕事だと思ったからです。
③ ドライブや物産館巡りです。
④ 一生懸命頑張ります。宜しくお願いします。

≪部署紹介 第1回≫ 千鳥園介護職

主任 鵜狩 修

千鳥園では、現在 77 名の方が在籍されておられます。(令和 3 年 11 月 1 日現在) 介護職 27 名でサービスの提供を行っています。

私たち介護職は、皆様の尊厳を守り、ご本人様の能力に応じた自立した日常生活を送って頂けるように、お一人お一人の思いを尊重し、その都度相手の立場に立って考えながら支援を行うようにしています。

食事介助や排泄介助は、ご本人様の状態に合わせてお手伝いを行います。入浴介助では、身体能力に応じて、個浴型(一般入浴)、チェア型(椅子に座ったまま入浴)、ストレッチャー型(寝たままの入浴)などの設備を利用して頂きます。それぞれに洗身、洗髪の支援や着脱もご本人様の協力を頂きながらの支援です。

健康管理についても、普段と違うと感じたときは、看護師や嘱託医・水間病院からの指示を仰ぎながら安心した生活を送って頂いています。

これからも職員一同、他職種と連携し、利用者様のために頑張りたいと思います。

相談・苦情処理に関する報告(令和2年度)

千鳥園 (件数 3 件) 内訳 ・ケア内容に関わる事項 3 件
・対応済件数 3 件

啓明園 (件数 0 件) 内訳 ・発生件数 0 件

水間病院・啓明福祉会

INFORMATION

▶医療法人柏葉会 水間病院

TEL 0995-26-1211 FAX 0995-26-2580

▶診療科目

・内科 ・泌尿器科(人工透析) ・消化器内科
・皮膚科 ・リハビリ科 ・婦人科

▶理事長・院長 水間 良裕

▶副院長 水間 信寿

▶内科部長 水間 みどり

▶婦人科部長 水間 まり

▶診療時間(変更になる場合があります。ホームページを御確認下さい。)

月 ~ 金 9:00 ~ 12:30 (受付終了 12:00)

13:30 ~ 17:00 (受付終了 16:30)

土 9:00 ~ 13:00 (受付終了 12:30)

日・祝祭日 休診

婦人科外来は予約制です。

【交通のご案内】

- ・バス 南国交通バス(空港・栗野・大口・水俣線)菱刈支所前バス停下車
- ・JR 肥薩線栗野駅・九州新幹線新水俣駅から上記南国交通バス利用

▶社会福祉法人 啓明福祉会

TEL 0995-26-0300 FAX 0995-26-3824

▶理事長 水間 信寿

■特別養護老人ホーム 千鳥園

(指定介護老人福祉施設)

(指定短期入所生活介護事業所)

▶施設長 水間 まり

■養護(盲)老人ホーム 啓明園

(特定施設入所者生活介護事業所)

▶施設長 水間 まり

■在宅介護支援センター レインボー

(指定居宅介護支援事業所)

▶所長 上原 美智代

