



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://keimei.company-guide.jp>



「ご機嫌で生きるコツ」

医療法人 柏葉会
水間病院

理事長
副院長 水間 信寿

明けましておめでとうございます。新年のお慶びを申し上げます。

ネットにもマスコミにもネガティブな情報があふれています。そんな現代に在ってご機嫌で生きるコツをお話したいと思います。

人類史は「飢餓、殺し合い、感染症」の連続でした。外に出れば殺すか殺されるかの闘争に明け暮れ、獰猛な肉食獣や自然災害も連続して襲ってきたことでしょう。そういう状況では防衛して生き延びるために、常に生命への脅威即ちネガティブなことに注意を向けざるを得ず、そのような生活が何万年も営々と続いてきたわけです。遺伝子にもその傾向は刷り込まれてしまいました。「何に注意を向けるかコントロールすること」を注意制御機能といいます。ネガティブな事柄に注意を向けることが本能と化してしまったわけです。しかし現代の日本では日常的に生命の危険にさらされることはありません。そうすると注意制御機能は暴走し、脅威の代わりに不満を見つけ出すようになるのです。例えば、40℃の酷暑の夏に外から涼しい部屋に入ると「涼しい」と感じて気持ち良くなりますが、この感覚に慣れると「お腹がすいた」、「部屋の中が少し臭い」など不満を感じるようになります。

加えて人には「直観的思考」があります。統計的数字や多角的な視点から判断することなく、目の前の事象から「世の中は悪くなっている」と考えがちになります。

上記「注意制御機能の歪み」と「直観的思考」をさらに悪化させるのがSNSです。SNSは、

アルゴリズムによって運営され、利用者や視聴者が選択した情報を元に、似たような情報や動画を次々にタイムラインに流してきます。インターネットには様々な情報が溢れているように見えますが、実は情報の偏狭化が進んでいるのです。SNSを見ることは「自分で自分を洗脳している」ことに他なりません。

上記のことから導き出される「ご機嫌で生きるコツ」の1つ目は「良くなっていることに目を向けて、ネガティブな情報に接した時は統計に基づいた判断をする」ということです。簡単にそれらの例を述べていきます。日本の食料自給率は38%といわれますが、諸外国と同じ生産額ベースでみると70%でドイツと同じでイギリスより高い数字です。世界の山火事の数1970年の3分の1です。交通死亡事故は1970年には年間1万6千人とピークでしたが現在は年間3千人です。温暖化によりスーパー台風が増えると言われていますが、日本に上陸したスーパー台風のほとんどは1970年以前のものです(伊勢湾台風、ジェーン台風、第2室戸台風など)。

「ご機嫌で生きるコツ」の2つ目は「SNSから離れ、反芻思考をやめる」ということです。SNS情報を見て抱く「悪いことが起きるに違いない」という思いを反芻することをやめましょう。反芻思考は心を蝕みます。

上記のようなコツをふまえ、今年も心身ともに健康に過ごして参りましょう。

参考文献:「マインドフルネス、注意制御機能、マインドワンダリングおよび感情の関連」A Umeda他

『永年功績表彰をいただいて』

医療法人柏葉会理事長 水間 良裕

医師になって、40年以上が経ちました。鹿大医学部泌尿器科大井好忠教授や米国チュレーン大学泌尿器科ドマイング教授に師事。多くの事を学ばせていただき、伊佐の地に帰って来て、はや30年。皆様のおかげで現在も元気に地域医療介護等に奮闘しております。医師会の仕事も、県理事8年、伊佐市医師会長まで16年と長きに渡り携わらせていただきました。

- ・県医師会、伊佐市医師会からの永年功績に対する賞状
- ・県医師共同や県医師信用からの永年功績に対する賞状

等、いくつもの表彰状や感謝状を賜りました事は身に余る光栄であり、これからも微力ながら、地域の皆様のお役に立てるよう、頑張っていく所存です。

今後共、水間病院並びに啓明園・千鳥園をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様のご健勝を心より祈念いたします。



『鹿児島県医師会 看護業務 功労者表彰』

水間病院 看護師 富田 理恵子

この度は、院長先生と先生方、スタッフの皆様を支えられながら、この素晴らしい表彰を頂く事が出来て、深く感謝、お礼申し上げます。

これからも初心を忘れず、思いやりの気持ちを持って、仕事に頑張っていこうと思います。ありがとうございました。



写真撮影の為、マスクを外しております。

薬に立つお話

『青かびから発見された「ペニシリン」の誕生』

水間病院 薬剤師 有馬 太陽

「ペニシリン」は、20世紀最大の医療発見の一つとされる抗生物質です。ペニシリンが発見される以前は、細菌感染症によって命を落とす方が多くいましたが、この薬が登場した事で感染症治療に革命がもたらされました。

ペニシリンは1928年、イギリスの細菌学者アレクサンダー・フレミングによって偶然発見されました。フレミングが研究室で放置していたシャーレに青かびが生えていたのを観察したところ、かびの周りの細菌が死滅している事に気づきました。この青かびが分泌する物質が、細菌の繁殖を抑える事が解り、「ペニシリン」と名付けられました。

ペニシリンは世界中に広がり、様々な細菌感染症の治療に使用されています。青かびから生まれたペニシリンの発見は、偶然から生まれた医療の奇跡として、今も医療現場で多くの命を守り続けています。

皆さんの周りにも世紀の大発見となる薬が隠れているかもしれませんね。

フロイデハイム通信

リハビリワンポイントアドバイス

「ながら作業」で脳を活性化

水間病院 理学療法士 塚田 美津子

「ながら作業」は専門的には“デュアルタスク”とも呼びます。トレーニングとして意識してデュアルタスクを行う事により、脳の神経回路が刺激され、認知機能全体を向上する可能性があります。

例えば、

○歩きながら1から数えるだけでなく、3ずつ足していく(例:3、6、9…)とか、
逆に引いて(例:100、97、94…)数えてみましょう。

○友人や家族と話しながらジグソーパズルをしてみましょう。

○椅子に座ってしりとりしながら足踏みをします。また、野菜の名前を挙げていっても良いでしょう。

注意として、最初から難易度が高いデュアルタスクを実施すると、過度のストレスになったり、注意散漫になったりする為、簡単な課題から始めて、定期的かつ継続的な実践が重要です。毎日少しずつ取り組む事で脳の機能が徐々に向上し、認知症予防に効果が期待出来ます。

新年あけまして

敬老祝賀会

啓 明 園

令和6年の敬老祝賀会を9月17日に行いました。
90歳のお祝いの方1名、88歳のお祝いの方2名。
そして、啓明園入居者の皆様の長寿をお祝いしました。
祝賀会では、入居者の方が唄の披露をされたり、職員による馬踊り等があり、大いに盛り上がり楽しい会となりました。



～卒寿～



～米寿～



千 鳥 園

千鳥園では、米寿（88歳）3名、卒寿（90歳）3名、百寿（100歳）の方が3名おられました。
9月9日には、伊佐市100歳到達者の伊佐市長表敬訪問があり、ご家族にも来園して頂き、一緒に記念撮影をして頂きました。
9月30日は、千鳥園内で敬老お祝いの会を開催しました。感染対策の為、規模を縮小しての開催でしたが、参加された方はお化粧をされてとても嬉しそうでした。



～米寿～



～百寿～



～卒寿～

おめでとうございます

ミニ紅白ゲーム大会

啓 明 園

10月21日、啓明園食堂ホールにてミニ紅白ゲームが行われました。糸巻きでは、椅子から立ち上がり素早く巻いたり、ボール渡しでは熱が入り掛け声が大きくなったり、パン食い競争では大きく口を開けパンをくわえようと必死な姿が見受けられました。
入居者の皆様もですが私達職員も楽しく応援に熱が入ったミニ紅白ゲームとなりました。



ハロウィン喫茶

千 鳥 園

千鳥園では、10月31日にハロウィン喫茶を開催しました。普段提供していないノンアルコールビールを飲まれたり、輪投げやテーブルテニス等のミニゲームも楽しまれました。



啓明園 一日遠足

11月8日、曾木の滝へ1日遠足に行きまして。昨年より1週間程日程を早めたのが良かったのか、とても過ごしやすい気温で皆様暖かくて気持ちが良いとブルーシートに横になる方、散歩される方、それぞれ楽しまれていました。お弁当を頂き、ショッピングを楽しまれる方もおられ、皆様とても良い表情をされていました。楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、最後に記念撮影をして帰園となりました。



千鳥園 秋のお茶会

千鳥園では、11月に毎年恒例の秋のお茶会を開催しました。いつもと違う会場の和の雰囲気に緊張しつつ、お抹茶と季節の和菓子を召し上がって頂きました。和服姿の職員に見惚れる方やお抹茶をお代りされる方等、楽しいひと時となりました。



栄養一口メモ

冷凍食品を上手にむだなく
食べましょう!

千鳥園 管理栄養士 奥 珠美

最近驚いたことに「虫歯の子どもが減り、歯科医院の閉院が増えている」とか、「8020運動の表彰をするのに対象者が増え、記念品を会場に来た方に絞った。」等虫歯予防の推進で、こんなに効果があるのかと感心させられました。

逆に「高血圧予防」となるといまだに日本高血圧学会が推奨する1日の食塩量6g/日未満に対して日本人の平均は9.7g/日だそうです。梅干し約2個分の減塩が必要です。身近なところに目をやると鹿児島県の65歳以上の高血圧患者数は、全国ワースト9位、食塩消費量は同じく15位、伊佐市で治療を受けている方の疾患の64.8%が高血圧というデータもあります。高血圧の原因は、食塩だけでなく、「食塩非感受性高血圧」と言われる食塩を減らしても血圧の下がらない方もいらっしゃるのですが、今回は、食塩を減らすのに役立つグッズを紹介いたします。



味噌汁等の汁物の食塩濃度を測定する物です。
1%以上は濃いと表示されます

かけ醤油を少なめにする醤油差しです。
ワンプッシュで0.8ccの醤油が出てきます。
右の様に霧状に醤油が出る物もあります。



様々な減塩調味料が、出ていますが、カリウムがたくさん含まれる物も多いので腎機能が弱っている方は注意して下さい。「ソルセイブ」等、塩からさを舌で確認できる物や「塩分チェックシート」などで塩分摂取習慣をチェックする方法もありますので参考にしてください。



- 部署紹介 -

第6回 啓明園 生活相談員

生活相談員 主任 児島 博志

啓明園では3名の生活相談員が勤務しています(内1名はケアマネージャー兼務)。業務内容は入所者様からの相談苦情対応、入所者様の金銭管理、家族との連絡調整・相談苦情対応、行政との連絡調整、入退所の調整、医療機関との連絡調整、行事の立案等多岐にわたり、入居者様が安全安心に暮らせるように日々努力しております。また入所中に介護サービスが必要になっても特定施設入居者生活介護サービスの認可を受けていますので必要な介護サービスが受けられます。

相談や問い合わせ等ございましたらお気軽にご相談下さい。

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 平田 貴之 (水間病院 介護士)
- ② 新しい事にチャレンジしたいと思ったからです。
- ③ 釣り・パチスロ
- ④ 一生懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。



- ① マルチネス エマ (水間病院 介護士)
- ② 介護と言う仕事が好きでやりがいを感じます。
- ③ 料理をする事です。
- ④ 一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。



- ① 谷山 響 (千鳥園 介護職員)
- ② 老人の方が好きで、介護の仕事に興味があったからです。
- ③ 体を動かす事や料理をする事です。
- ④ 一生懸命頑張りますので、ご指導宜しくお願いします。



- ① 堅山 賢吾 (千鳥園 介護職員)
- ② 過去に介護の経験があり、またしてみようと思いました。
- ③ 釣り、子供と遊ぶ事！
- ④ 新人ですが宜しくお願いします。



- ① 中間 舞 (千鳥園 パート介護助手)
- ② 人の役に立てる、やりがいのある仕事だと思ったからです。
- ③ 旅行、子供達やペットと遊ぶ事。
- ④ 精一杯頑張りますので、宜しくお願い致します。



- ① 奥園 宗弘 (千鳥園 介護職員)
- ② 周りの人の話を聞いて介護の仕事に興味を持ったからです。
- ③ 釣り(エギング)
- ④ 初めての職種ですが笑顔で頑張りますので宜しくお願いします。



- ① 上須崎 蓮 (千鳥園 介護職員)
- ② 家族や友人に向いていると言われたからです。
- ③ ゲーム・漫画・読書
- ④ これまでの経験も活かして頑張ります。



- ① 松元 節子 (千鳥園 パート看護職員)
- ② 親の介護をした経験を活かして、仕事を続けたいと思いました。
- ③ 友達と会話しながら大盛りの食事を摂る事です。
- ④ 動けるようになるまで、時間がかかると思いますが覚えます。

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(診療部長) 水間 信寿

▶ 副院長(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 ～ 12:00 (受付終了 11:30)

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

