

全仁会ニュース

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

2015
早春号
No.79

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

社会医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者/高尾 武男



表紙：通所リハビリご利用の方の作品

健康特集	耳鼻科のめまい	2
院内紹介	全仁会マスコットキャラクター「ぜっとくん」誕生!	3
開催報告	第3回『物忘れ予防カフェ』開催	3
近況報告	第7回くらしきみなみ文化祭に参加	6
	倉敷老松小学校へ通所リハビリから手縫い雑巾を寄贈しました	6
	山陽新聞メディカに掲載	6
健やか体操	～家庭でできるストレッチ～	4
介護のポイント		5
ヘルシーレシピ		7
ローズガーデン倉敷だより		7

平成27年の
のぞみの会は

11月8日(日)

倉敷平成病院
リハビリセンター
にて



ぜっとくん



社会医療法人 全仁会

倉敷平成病院

ご自由にお持ち帰りください



最近何かとめまいが話題になることが多いようで、耳鼻科医として注目しています。

さて、大抵めまいは嵐のように、急に何の前触れもなしに起こります。徐々に激しくなるめまい、なんて聞いたことはありません。ある日突然に、頭の中がぐるぐるして、気分が悪くなって、嘔吐します。目が回る、ムカムカ、苦しい、起き上がれない。無理に起き上がろうとすると、また目が回って、ムカムカ、苦しい、やっぱり起き上がれない。ずっとこの繰り返し。このまま死んでしまうんじゃないか…。苦しみながら、一抹の不安が頭をよぎります。パニックになる前に、苦しいけれどここで冷静になってください。

もし頭の中に異常があるのなら、めまい以外の症状があるはず。例えば、**手足が動かさしくいとか、しびれるとか。しゃべりにくい。物が二重に見えるなど。**この場合は**すぐに救急車**を呼びましょう。

逆にこのような症状がない場合は、落ち着いて、冷静になりましょう。

では、めまいの症状はどんなものでしょうか。

1. 頭や身体を動かすと目が回り出す。
でもじっとしていればなんとか大丈夫。
2. じっとしていても目が回っている。
じっと寝ていても、しんどくてつらくてムカムカする。
3. めまいと共に、耳が聞こえにくい。
耳がこもっている、耳鳴りがする、などの耳の症状がいっしょにある。

1から3の症状が見られるめまいは、耳（内耳）が原因の可能性が非常に高いです。めまいを来す内耳が原因の疾患は、メニエール病ばかりではありません。いくつか代表的なものがあります。

以下に簡単に説明をしますと、

1. は、内耳にある身体のバランスをとっている、三半規管という器官の中に、耳石という細かな石がはがれて入り込んで（耳石は誰でも持っています）、三半規管が働かなくなる病気、すなわち良性発作性頭位めまい症が疑われます。
2. なら、風邪などのウイルスが原因といわれている、前庭神経炎が考えられます。前庭神経とは三半規管で感知した自分の身体のバランスを、脳に伝える神経です。その神経がやられるので、せっかく三半規管が身体のバランスと感知しても、脳に情報が行かないため、ぐるぐる回ってしまうのです。
3. は、メニエール病とか突発性難聴とか、聴力が落ちてめまいを来す病気が考えられます。

1から3の場合はすぐに耳鼻咽喉科を受診してください。家で2、3日様子を見て、めまいが軽くなって楽になってから病院へ行こうとは決して思わないでください。なぜなら、診断につながるアクティブな所見が取れない可能性があるからです。犯人が遠くに逃げていかない前に、耳鼻科を受診するようにしてください。

めまいの治療は安静が第一です。めまいは自分自身で発した赤信号です。特にメニエール病はストレスが原因とわかっています。自宅で十分な安静が取れない人は、入院をして十分な安静を取るようにしましょう。

全仁会マスコットキャラクター「ぜっとくん」誕生！

『人と人、心と心をつなぐ3本のかけ橋であるように』。職員公募のもと、平成25年1月に決定した全仁会グループのロゴマーク。そのロゴマークを通じて全仁会が、さらに親しみを持っていただけるよう、そして太く長く連携していけるように、マークをモチーフにしたマスコットキャラクターが誕生しました。名前は『ぜっとくん』です！

ぜっとくんはとても好奇心旺盛で、色んな事に興味津々。全仁会グループの様々な施設・部署で職員と地域の方々の橋渡しとして全仁会の魅力を伝えてくれるパートナーです。ぜっとくんを迎えてくださるところやイベントがありましたら、是非お気軽に倉敷平成病院にお声かけください。全仁会グループがもっと皆さんに愛されるよう、ぜっとくんも一緒に頑張ります！

秘書・広報室



左から、高尾理事長、ぜっとくん、高尾代表

ぜっとくんプロフィール

通常時
身長：0.4m
体重：5kg

全仁会グループ
に住む「妖精」

誕生日
1月11日
※年齢不詳



- 全仁会の自由な環境でのびのび育ったのでかなり伸びる（物理的な意味で／～1.7m、80kgくらい）
- 好奇心旺盛で、全仁会のいろんな場所を探検することが趣味
- 好きな部署：栄養科（時々おいしいものをくれるから！）
- 好きな場所：通所5施設（毎日にぎやかだから♪）

全仁会グループロゴマーク コンセプト



人と人、心と心をつなぐ3本のかけ橋であるように。

- 社会医療法人 全仁会
- 社会福祉法人 全仁会
- (有)医療福祉研究所ヘイセイ

全仁会の頭文字“Z”を用いて表現。

倉敷平成病院のコーポレートカラー：紺色を基調。

開催報告

第3回『物忘れ予防カフェ』開催



昨年12月20日(土)、『第3回物忘れ予防カフェ(認知症疾患医療センター主催)』が倉敷在宅総合ケアセンター4階多目的ホールにて開催されました。当日は、15家族35名の方にご参加をいただきました。

涌谷先生からは、故高倉健さんの名言から「人生っていうのは、人と人との出会い。一生の間にどんな人と出会えるかで、人生は決まるんじゃないですか」などの言葉を紹介いただき、この会もそんな出会い・交流のきっかけになっていければと感じました。また前回は好評だった“運動”は、『予防体操』として家でも行える内容でした。“ステップをふみながら、決められた数のところで手をたたく”といった動作は思いのほか難しく、みんな笑顔で顔を見合わせながら真剣に取り組まれていました。

後半は、飲物やお菓子を食べながら、創作や遊び、おやつ作りなどのコーナーを自由に回っていただきました。また、今回初めてご家族同士の交流を図るためのコーナーも設けました。コーナー開始時は少し緊張の面持ちでしたが、次第に打ち解け、日頃の介護の中での工夫等を話し合い、『交流』を深めることができました。

会への参加を通して『交流』の大切さが地域にも広がっていくよう、今後も企画・工夫をしていきたいと思っています。

認知症疾患医療センター・リハビリテーション部 臨床心理士副主任 上田 恵子

健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

テーマ わたしの足の裏

倉敷平成病院 リハビリテーション部

足の裏

第2の心臓

とも言われています。
今回は自分の足の裏を評価してみましょう。

- ① かかと：体重を支える
- ② 親指の付け根：地面に着き、内側の壁
- ③ 小指の付け根：地面に着き、外側の壁



1 足指をもみほぐす

自分で触って、
グニグニといろんな方向へ
動かしてみましょう！



2 足の裏を、かかとから指に向かってもみほぐす



さて、
地面にしっかりと足裏は着きましたか？

① ② ③ の部分は踏ん張れそうですか？

● 次回のお話 「足首・足指の運動」

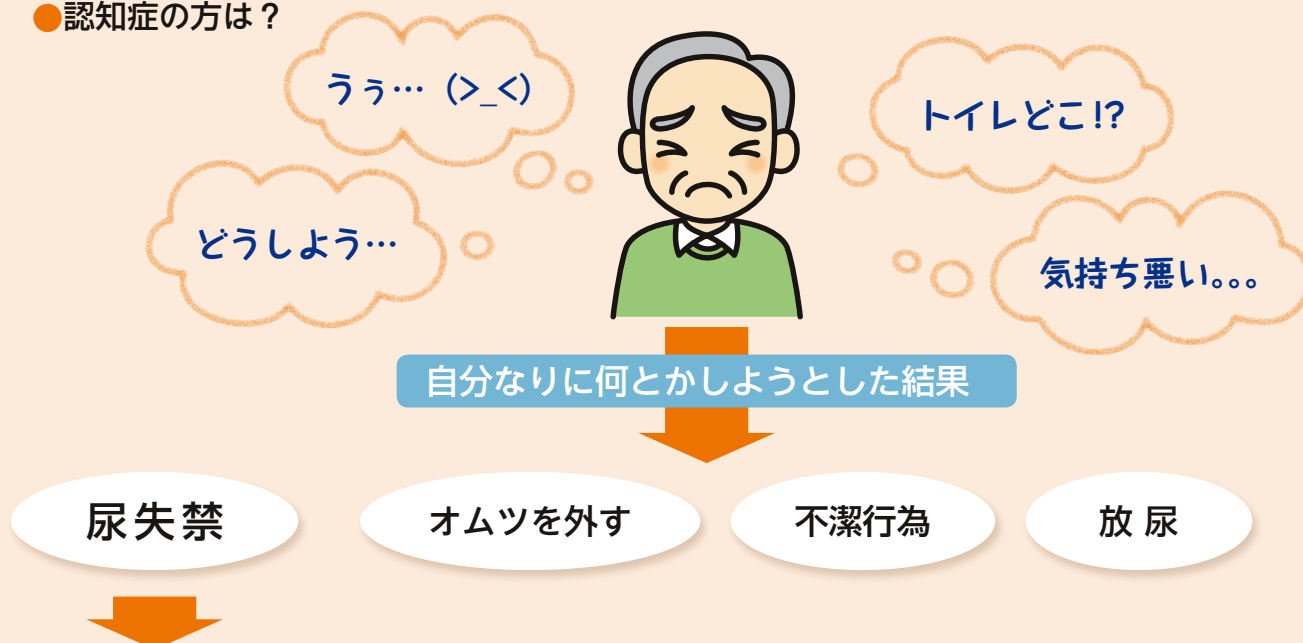
●排泄とは？

体内で不要になった老廃物を溜めて出すこと。生命を維持していく上で、とても重要な生理機能！
《排泄ケアは認知症高齢者のケアの中で最も重要な課題！》

●尿失禁のタイプと症状

- 腹圧性尿失禁：重い物を持ち上げたり、咳やくしゃみなどによる腹圧の上昇で起こるタイプ。
- 切迫性尿失禁：強い尿意切迫感とともに、尿をこらえきれずにもらしてしまうタイプ。
- いつりゅうせい溢流性尿失禁：尿がうまく出せず、残った尿が膀胱内にたまり、じわじわと少量ずつ溢れ出るタイプ。
- 機能性尿失禁**：排尿動作や判断がうまくできずにもれるタイプ。認知症の方に多い。

●認知症の方は？



●ケアの工夫は？

① 安心感の提供

失禁した本人は不安や混乱、不快でいっぱい。
そのサインに一早く気づき、さりげない介助で
「大丈夫!」「手伝いますよ」と声をかける。

② 行動の観察

- 2時間毎など、細かくトイレ誘導を行い、**排尿パターンを把握**し、タイミングよく誘導する。
- 排泄したい時の態度・身ぶりの**サインを見逃さない**。
- 一連の動作のどこにつまずいているのかを観察し、排泄の認識を高め、本人ができるように動作を促す。

③ 環境整備

- 寝室とトイレを近く、明るくする。
- 本人にとって分かりやすい言葉や絵で動作や場所を示す（便所、手洗い、トイレ、厠）。
- 寒い時はトイレ内や便座を暖かくする。
- 早く脱衣できる衣類の工夫をする。
- 和式or洋式orポータブルトイレor尿器？どれを使うか。
- どうしても失敗が続くならば本人に合ったパンツやオムツを使用する。

第7回くらしきみなみ文化祭に参加

昨年11月30日、倉敷南小学校体育館で「第7回くらしきみなみ文化祭」が開催されました。倉敷南コミュニティ協議会主催で平成21年から毎年開催されており、地域の方々との交流、地域文化の復興が図られています。当院は第1回から継続して参加しています。

当院からリハビリスタッフ6名、学習療法スタッフ1名、事務1名の計8名でリハビリバランスチェックや健康指導、脳活性プログラムを地域の方に体験していただきました。地域の方と話をしていると近所の方と歩かれていたり、町内での体操に参加されたりと健康に対する意識がとても高いことがわかりました。また、腰や膝に痛みを抱えている方が段差の数を増やして高さを調節されていたり、下にある物を取る際にははすに座って取るようにされるなど、生活動作を工夫されていることに驚きました。

私自身、病院外でのこういった活動に参加することは初めてで、とても刺激的で勉強になりました。来年もぜひ参加したいです。

理学療法士 渡辺 聡一郎



倉敷老松小学校へ通所リハビリから手縫い雑巾を寄贈しました

倉敷老健通所リハビリでは、本年度より創作活動に取り組む専用のフロアを開設し、毎日10名程のご利用の方が熱心に活動に取り組んでおられます。普段は作品を作られているのですが、今回はタオルで雑巾作りに取り組みました。昔は裁縫をよくされていた方も多く、慣れた手つきで、用意した60枚のタオルは、あっという間に雑巾になりました。

そこで、できあがった雑巾を昨年12月8日(月)にお隣の老松小学校へ寄贈させていただきました。小学校への寄贈が決まった時には、子ども達が掃除に使ってくれるということで皆さん大変喜ばれました。急遽の事でしたが、老松小学校のご好意により、児童朝礼という全校児童が集まる場で、ご利用の方の代表者から校長先生に手渡す機会を作っていただけました。

加齢により社会への参加が希薄になりやすい中、今回のことはご利用の方々の意欲や生きがいに繋がったのではないかと考えます。今後もこのような取り組みを継続していきたいと思えます。

倉敷在宅総合ケアセンター2階 通所リハビリ科長 黒川 直彦



ご利用の方の代表者と、小林副部長、黒川が参加し、校長先生へお渡ししました。



12/8児童朝礼で贈呈しました。

山陽新聞メディカに掲載 堀内武志医師執筆の 「睡眠時無呼吸症候群について」

1月19日(月)の山陽新聞朝刊「岡山医療健康ガイドメディカ Vol.97」の医療アラカルトのコーナーで堀内武志呼吸器科部長が執筆された「睡眠時無呼吸症候群について」が掲載されました。

睡眠時無呼吸症候群は「運転中などに居眠りして重大な事故をおこすことがある病気」として有名ですが、高血圧症や心疾患、脳血管疾患に対しても発症の危険度があがるということが報告されているそうです。他にも健康への大きな影響があるとのこと、検査・治療法等について記載されています。山陽新聞のホームページに本文が掲載されています。是非ご覧ください。 秘書・広報室



生活習慣病予防のための

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士主任 小野 詠子



春に収穫される皮の薄い「新じゃが」

「畑のリンゴ」と呼ばれるほどビタミンCが豊富で、カリウムや食物繊維も多く、高血圧や便秘解消にも効果があります。主成分はでんぷんで、満腹感はあるけれど、100gあたりのエネルギーはご飯の約1/2とヘルシーです。

新じゃがの焼きプリン

1人分/170kcal、塩分0.3g

■材料

18cmパウンド型1個（5人分）

カラメルソース

砂糖…………… 30g
水…………… 大さじ3
湯…………… 大さじ1

プリン生地

じゃがいも… 2個
（つぶして150g使用）
砂糖…………… 40g
卵…………… 2個
しょうゆ…… 小さじ1
牛乳…………… 150ml
生クリーム… 50ml

■作り方

- ①型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- ②カラメルソースを作る。鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、茶色く色づいてきたら湯を加え、すぐに型に流し入れる。(はねるので注意!)
- ③じゃがいもは皮のままラップに包んで電子レンジで5分加熱。中まで火が通ったら熱いうちに皮をむいてつぶす。(なめらかにしたいので裏ごすとGOOD!) 150gを取り分け、砂糖を加えて混ぜる。
- ④卵を溶きほぐし、しょうゆ、牛乳、生クリームを加えて混ぜたら、こす。
- ⑤③に④を少しずつ加えてなめらかに混ぜ、②の型に流し入れる。
- ⑥天板に型を乗せて湯を注ぎ、160度のオーブンで40分蒸し焼きにする。(湯が減ってきたら足してください)
- ⑦冷めたら型から出して切り分け、「いただきます。」



ローズガーデン倉敷だより

平成27年新年会が開催されました

総務部長 猪原 徹

1月15日(木)、ローズガーデン倉敷の新年会がありました。入居8年目のT様に乾杯のご発声をいただき、和やかな会が始まりました。

凜とした雰囲気の中、待ちに待ったお食事では、菜の花のからしお浸し・鯛と鰯のお刺身・鱈と百合根のお吸い物・鶏もも肉梅酒煮・赤飯・黒豆と栗の祝酒ゼリー…等々、新年会にふさわしく豪華な内容で皆様満足されていたようです。

お食事の後は第2部として、恒例となっているお琴・尺八による演奏会がありました。毎年お世話になっているお琴の渡谷さんと湊さん、そして尺八の大西さんによる演奏で、1階ロビーはすっかり“和”の雰囲気となりました。新しい年となって15日が経ち

ましたが、ちょっと遅めの新年会も心地よい緊張感が漂う中、滞りなく終わりの時間となりました。ローズガーデン倉敷では、お琴と尺八の音を聴かないと新年を迎えた気がしない…と言っても過言ではないかもしれません。

昨年、ローズガーデンは開設10周年を迎え、一つの節目の年となりました。諸先輩方が築いてこられた10年の歴史を汚さぬよう、ますますご入居の皆様が“ローズガーデン倉敷に入居して良かった!!”と感じていただけるように頑張りたいと思います。そして、皆様が元気で楽しくお過ごしいただけますようお願いしております。



Table with columns for 診療科目 (Medical Department), 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday), 土 (Saturday). Rows include departments like 神経内科, 脳神経外科, 総合診療科, etc., with names of attending physicians.

認知症疾患 医療センター
【倉敷平成病院 1階】
予約制 ☎086-427-3535

Table showing 診療科目/もの忘れ外来 (Medical Department/Amnesia Outpatient) with 初診 (First Visit) and 再診 (Re-visit) times and doctors.

◎ご相談は、月曜日～金曜日 8時30分～17時、土曜日 8時30分～12時です。

倉敷生活習慣病センター
【倉敷平成病院 2階】
予約制 ☎086-427-0120

Table showing 診療科目/糖尿病・代謝内科 (Medical Department/Diabetes/Metabolic Medicine) with 初診 (First Visit) and 再診 (Re-visit) times and doctors.

テレビ出演のお知らせ

テレビ番組で健康情報をお伝えします



◎新患及び各科の初診の受付は11時までです。◎第1・3火 14時～16時で阿部康二先生(岡大神経内科教授)が診察しています(予約制)。◎当院は麻酔科医(和聡医師)が常勤です。

総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 予約制 ☎086-427-1616

Table with columns for 診療科目 (Medical Department), 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday), 土 (Saturday). Rows include 婦人科, 乳腺外科, 美容・形成外科.

◎美容・形成外科で14時～16時30分は予約のレーザー・手術となります。◎木曜日は17時までの診療です。◎AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。



全仁会グループ 倉敷平成病院
内科・神経内科・脳神経外科・整形外科・消化器科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科・形成外科・皮膚科・眼科・総合診療科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科・和漢診療科・歯科
倉敷生活習慣病センター
総合美容センター
認知症疾患医療センター
平成脳ドックセンター
倉敷老健
倉敷市老松町4-3-38 TEL.086-427-1111 FAX.086-427-8001

- 2月12日 11:30～11:45 石田泰久医師 [巻き爪]
●2月26日 11:30～11:45 涌谷陽介医師 [もの忘れ]
●3月12日 11:30～11:45 平川宏之医師 [骨粗しょう症]
●3月26日 11:30～11:45 堀内武志医師 [春の咳とアレルギー]