

# miaw<sup>みやあわ</sup> vol.3

医療法人社団 南淡千遙会 南淡路病院広報誌

特集

地域の健康教室が2年目を迎えました！

## 賀集お元気くらぶ

コラム

こころとからだをゆっくりほぐす

お家で出来るストレッチ



# 絶対に見捨てない。

いたい、つらい、くるしい、かなしい。  
わからない、しらない、なぜ、どうして。  
不安なあなたの手を、どうかさしだしてください。  
私たちは必ずその手をとります。  
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



南淡路病院  
MINAMI-AWAJI HOSPITAL

人生100年時代、  
健康で自立した100年を  
目指して。

院長 伊井 邦雄



約400年余り前の戦国時代。織田信長は「人生わずか50年…」と言ったそうですが、今や人生100年時代。

現在、死因の第1位はがんですが、近い将来は加齢に伴う免疫力低下による肺炎死が第1位になると予想されています。

私たちの体は274種、約60兆個の細胞できています。272種の細胞は約数時間(白血球)から3年(骨)が寿命で、その度、常に新しい細胞に再生されて命をつないでいます。しかし、脳の神経細胞と心臓の筋肉細胞の2つだけは再生できません。一生、生まれた時の細胞のまま生きていかなければならず、加齢とともに必ずほころびが生じ、働きが劣化してきます。それに従い、認知症、浮腫(むくみ)などが出現するため、改善、早期治療が大切になります。私達の病院ではこれらのことにも常に注意し、とくにリハビリテーションに力を入れて加療しています。

今日日本では、とくに病気がない老衰死の方は2%以下で、98%以上の方が何らかの病気で死亡しています。そして死亡前、男性は約9年、女性は約13年自力では生きられず、他人の助力が必要となっています。ところが私たち人の体には適応力が備わっていて、トレーニングすればその力がアップします。頭を使えば頭脳力が、体を使えば体力がアップします。

アメリカの大病院で平均年齢90歳以上の患者さん100人余りを、手足の筋トレをするグループと筋トレをしないグループの2つに分けて調べた結果、3カ月後、筋トレグループでは上腕(二の腕)の周径で7cm、下腿(太もも)で11cmもの差が出ました。90歳以上になっても筋力はアップするのです。人生100年時代、体力アップがより健康に、より長生きするために大変重要なことと知って、リハビリテーションに努めていただきたいと思います。また現在、後期高齢者の医療費は年間約95万円。リハビリテーションによって病気にならないことで、毎年約95万円の納税者と同じ国費への助けになるとも言えます。

当院は、内科全般、精神科全般、認知症専門外来を柱として、リハビリテーションに多くの専門国家資格を持ったスタッフを多数揃えて、より多くの方がより健康により長生きできるよう努力しています。

高齢者は予備力(※)が乏しいため、急変・悪化しやすい特徴があります。当院ではその点を理解し、島内で唯一の3次救急病院である兵庫県立淡路医療センターと強い連携も保ち、迅速に対応しています。

新しく令和の時代となり、職員一同、誠意、日々張り切ってがんばっております。

※ 身体の機能について、その最大の能力と、平常の活動を営むのに必要な能力の差のこと。



# 当院でがんばる EPA

南淡路病院では2011年から、EPA(※)候補生の受け入れを行っています。ベトナムから来日し、この春看護師試験に合格したホンさん。そして、フィリピンから来日し、准看護師試験に合格したティンさん。南淡路病院で働くお2人にお話を伺いました。インタビューの完全版は、南淡路病院Webサイトに掲載予定。そちらもお楽しみに！

※特定の間との間で人材の移動や投資などを行い、経済関係を強化していく取り組み。医療・介護業界でも国家資格の取得を目指す看護師・介護福祉士候補者の受け入れを行っています。

## 好きな言葉は「ありがとう」 信頼される看護師を目指します！

LE THI HONG  
(レー ティー ホン)



看護師国家試験  
合格

呼び名:ホン  
出身地:ベトナム/  
タインホア省  
好きな日本食:からあげ  
得意料理:からあげ  
野菜の煮物

「日本に来る前は、どんな仕事をしていたか？」

ベトナムの産婦人科クリニックで、看護師として働いていました。

「看護師になるうと思ったのはなぜですか？」

父が病気になる、「助けてあげたい」と思い看護師を目指しました。

「EPAに応募したきっかけは何ですか？」

大学の同級生が、EPAの第一期生になったんです。彼女からEPAのことを聞き、応募することになりました。

「淡路島に来て大変だったことは何ですか？」

言葉です！東京で日本語研修を受けたので、南淡路病院に来たときみんなが話している言葉がときどきわからなくて。例えば「行かない」「行かへん」になるので、慣れるまで大変でした。

「日本語で好きな言葉はありますか？」

「ありがとう」。素敵な言葉です。淡路島に来て良かったことを教えてください。

EPA・日本人の先輩、患者さんもそのご家族も、島のみなさんがとても温かく、親切です。

「ベトナムと日本の看護師、どんな違いがありますか？」

ベトナムでは、オムツ交換など介護(介助)の仕事は家族がします。看護師は、注射や処置など専門的な部分だけです。日本で初めてオムツ交換を経験して、最初はうまくできませんでしたが、今はできるようになりました。

「今後、どんな看護師になりたいですか？」

患者さんやご家族とコミュニケーションをたくさん取って、信頼される看護師になりたいです。

「では、最後に利用者さんに向けての一言コメントをお願いします。」

これからもたくさん勉強して、笑顔でがんばります！



## 准看護師国家試験 合格

呼び名: ティン  
出身地: フィリピン/  
ヌエバエシハ州  
好きな日本食: 白いご飯  
ラーメン  
天ぷら  
得意料理: フルーツサラダ  
サンドウィッチ  
パスタ



# じょくそう 褥瘡ケアを専門にできる看護師に 夢に向かってがんばります!

CASTRO MA CRISTINA MUNCAL  
(カストロ マ クリスティナ ムンカル)

—日本に来る前は、どんな仕事を  
していましたか?  
フィリピンで小児科の看護師を  
していました。

—EPAに応募したきっかけは何  
ですか?  
海外で看護師として働くのが夢  
でした。EPA制度のことを知り、  
日本は近くて安全な国というイ  
メージがあったので応募しました。

—淡路島に来て大変だったことは  
何ですか?  
電車が走っていないことですね。  
今は自転車で移動しています。

—では、淡路島に来て良かったこと  
は?  
職場のみなさんも島の方々も、優  
しくてとても親切です。それから食  
事がおいしいです。白いご飯やラ  
ーメンが大好きで、ついつい食べ過ぎ  
てしまってます(笑)。

—日本で行ってみたい場所はあり  
ますか?  
北海道です。フィリピンは雪が降  
らないので、雪だるまを作りたいで  
す。もちろんラーメンも食べたいで  
す(笑)。

—南淡路病院の印象はどうです  
か?  
来日する前にネットで淡路島の  
ことを調べましたが「周りに玉ねぎ

畑しかない」と思っていました。

—(笑)。実際に働いてみてどうで  
すか?  
みなさん優しく丁寧に教えてく  
れますし、とても働きやすいです。

—来年の国家試験に向けて、勉強は  
どうですか?  
難しく、少し前までは自信を無  
くしていました…。でも先輩や先生、  
友だちにわからないところを教え  
てもらったり、一緒に勉強したりし  
て、少し取り戻せました。

—どんな看護師になりたいです  
か?  
褥瘡のケアを専門的にできる看  
護師になりたいです。病院でそう  
いった患者さんと関わるうちに、  
もっとできるようになりたいと思  
いました。

—最後に、利用者さんに向けてのコ  
メントをお願いします。  
一生懸命がんばります! 見かけ  
たら話しかけてくださいね。



## 先輩EPA グレンからの Message

大変な仕事ですが、患者さんからの「ありがとう  
ね」「元気になったよ」という感謝の言葉や、元氣  
に通院されている姿を見ると、この仕事のやりが  
いを強く感じます。また、患者さん  
の言葉一つひとつに耳を傾  
け、今どう感じているのかな  
ど、相手の立場になって接し  
ていくことが重要なのだと  
学ぶことができました。



### EPA担当より

母国から遠く離れ、夢をもって日  
本に来られるEPA看護師候補生、  
介護福祉士候補生はたくさんいらっしゃいます。限られた  
時間の中で働きながら日本語の勉強をし、さらに国家試験  
の勉強もしなければならない。今回インタビューしたお2人  
も、たくさんの苦労があるにも関わらずいつもこやかに、  
明るく仕事をされています。看護師として新たにスタート  
を切ったホンさん。来年の国家試験に向け、勉強を続ける  
ティンさん。これからも自分を信じて、目標に向かって進ん  
でください。

2018年に  
実施した  
プログラム

腰痛に悩んでいませんか？

膝の痛みについて

認知症について

転倒と骨折

嚥下について

知って改善！尿漏れと頻尿

物忘れ相談

など

# 賀集 お元気 くらぶ

南淡路病院 ×  
賀集地域づくり協議会  
南あわじ市長寿保険課

体力測定の結果を  
5種類お渡し  
します！

## 俊敏性

あなたの筋力年齢

65歳

前回 12回  
今回 13回

<一例>

### 測定項目

- 筋力
- 俊敏性
- 移動能力
- バランス
- 柔軟性



賀集地区にお住まいの  
ご家族みんなで参加できる  
地域の健康教室が  
2年目を迎えました！

地域のみなさんの健康をサポートする「賀集お元気くらぶ」が2年目を迎えました。「地域のみなさんに元気で長生きして欲しい！」という私たちスタッフの思いと、「健康について学び元気でいたい！」という地域のみなさんの思いから、賀集地域づくり協議会、南あわじ市長寿福祉課（現長寿・保険課）、そして当院の3者が一体となり、準備と運営を行ってきました。健康に役立つ知識が学べる「体験型健康教室」や、1年に2回の「体力測定会」など、今年も地域のみなさんの健康を町ぐるみでサポートします。



# 健康に役立つ知識が学べる

## 体験型健康教室

当院の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などリハビリ専門職が講師となって、健康に関するさまざまな情報をお伝えします。高齢者に多い悩みを中心に取あげ、すぐに取り組める予防法や具体的な対策を、実技やゲームを交えながらお教えしています。参加者のみなさんには、「教えてもらったことを家でもコツコツやっています」、「体操やゲームが楽しい」など、ご好評でした。



## どんな悩みもお気軽に 個別相談窓口

健康や日常生活に関する不安や悩みを個別に受け付けています。「雰囲気が良く、聞きやすい」「疑問に思っていたことが解決してスッキリしました」など、ご活用いただいています。

おばあちゃんのもの忘れがひどい…  
病院を受診するべき?



南淡路病院の  
スタッフが  
お答えします!

🕒 毎月第3木曜日に開催

**参加対象** 要支援、要介護認定を受けていない方

**場所** 賀集地区公民館 南あわじ市賀集1053

**お問い合わせ** 賀集お元気くらぶ委員会事務局 (南淡路病院内)

☎ 0799-53-1553

## 1年に2回開催! 体力測定

春と秋に体力測定を行い、一年を通して体力の変化を確認します。スタッフとともに定期チェックをすることで現状を把握し、健康に役立てます。体験されたみなさんからは、「家での体操をがんばる励みになった」「次回はもっと良い結果になるようにがんばります!」など、意欲的なお声をいただきました。

定期的な測定で  
正しい体力を把握!



# 当院託児所を ご紹介します。

当院では働くスタッフを応援するため、託児所にて職員のお子さんを預かり、0歳児から2歳児合同の縦割り保育を行っています。少人数制で家庭的な雰囲気の特長で、毎月の誕生会に加え季節に合わせた行事にも力を入れています。

## 活動内容

8:30

順次登所

10:00

おやつ・朝の会・  
製作・リトミック・  
戸外活動など

11:45

昼食

13:00

睡眠

15:00

起床・おやつ・  
順次降所



朝の会を  
始めます！



楽しい  
外遊び！



気持ちよ  
うな  
お昼寝！



年間を通してさまざまな季節の行事を行なっています！

## 年間行事



春

お花見

ぽかぽか陽気の中で戸外活動を充実させ、春の生き物との触れ合いなどを楽しみます。



夏

夏祭り

水を使ったプールやどろんこあそびをします。甚平を着て夏祭りも開催します。



秋

ミニ運動会

なかよし会(ミニ運動会)・ハロウィンパーティー・遠足など楽しい行事が目白押しです。



冬

クリスマス会

etc...

クリスマス会(発表会)、お別れ会などに向けてみんなと練習。成長を感じられます。

当院では保育士を募集しています！  
詳しくはお電話、またはWebをご覧ください。

☎ 0779-53-1553

(担当:杉野)

南淡路病院 求人



教えて!

# 地域連携室

1階受付で  
お待ちしております!



病院について気になることを何でも解決します!  
分からないことがあれば、  
いつでもお気軽にお声掛けください。

☎0799-53-1553

受付時間 月～土曜 午前 10:00～午後 4:00

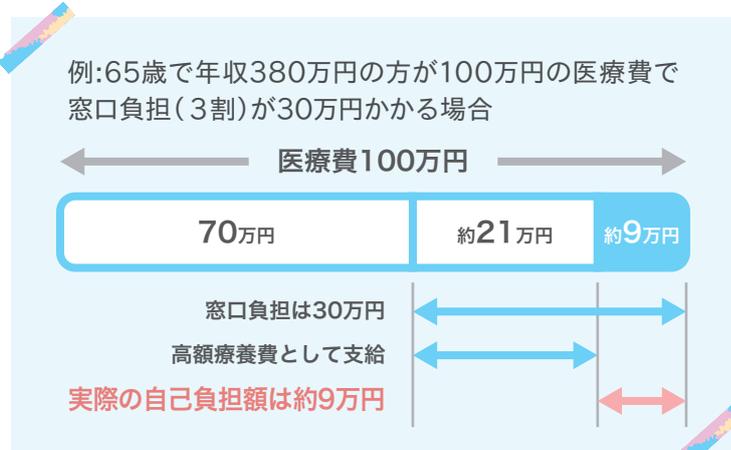
Q 入院費用を抑えたい  
のですが方法はない  
ませんか?

A. 入院費用を抑えるための公的  
制度、「高額療養費制度」があり  
ます。

年齢や収入に応じて決まってい  
るひと月(月の初めから終わり  
まで)の医療費の自己負担限度額  
を超えた場合、その超過額を支給  
する制度です。突然病気になる多  
額の入院費が必要になった場合  
でも、この制度で自己負担額を減  
らすことができます。

Q 制度で決められている  
自己負担限度額って  
どのくらい?

A. 自己負担の限度額は、年齢や所  
得によって異なります。



※詳しくは加入されている公的医療保険の組合や厚生労働省のサイトなどでご確認ください。

Q 高額療養費の申請は  
どうすればいいの?

A. 申請のタイミングによって方  
法が違います。

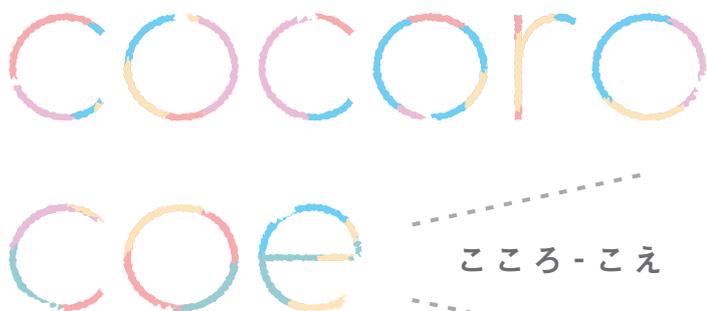
● 事前に手続きする場合  
限度額適用認定証を申請します。  
外来・入院問わず、支払いを自己  
負担限度額にとどめられます。ご  
自身が加入している保険者に申請  
すると交付されます。自己負担限  
度額を超えるかどうかかわからな  
くても、申請することができます。

● 事後に手続きする場合  
高額療養費を申請します。医療  
費の自己負担分をいったん支払  
い、後日保険に申請して払い戻し  
を受けます。ただし、支給までに  
3カ月程度かかります。

vol.3

## 認知症と人格の変化

お話：大塚 泰則 先生



今と昔、  
どちらが「本物の母」？

先日、知人から「高齢の母が認知症のため施設に入所したが、周りの人とトラブルを起こすので困っている」という話を聞きました。以前は穏やかな性格で皆に慕われていたようで、そのギャップに戸惑われているようでした。

そんな時、禅の問答(公案)「倩女離魂(せいじょりこん)」というお話を思い出しました。

幼馴染の宇宙<sup>おうちゅう</sup>と結婚の約束をしていた倩女ですが、地方の有力者からの申し出で、その息子と結婚することになってしまいます。悲しみに暮れた宇宙は、旅立ちを決心。しかし倩女は船着場へと宇宙を追いかけ、2人は駆け落ちし暮らし始めたのです。子どもにも恵まれた夫婦でしたが、

5年経ったころ、不義理を詫びるため倩女の両親の元を訪れることに。

宇宙が一足先に倩女の実家を訪れると、怪訝な顔をした父親から「娘は君と結婚できないことを嘆き、この5年間、病床に伏せている」と告げられます。しかしそこへ倩女が遅れて現れ、病床に伏せていた倩女と対面、2人は合体して1人になった、というお話です。

「どちらの倩女が本物であるか」。ファンタジーのような話ですが、禅の公案では難問の部類に入るそうです。知人の話に戻ると、今、目の前にいる認知症の母は、50年前は別人のように穏やかな母でした。つまり過去にさかのばれば、もう1人の母が存在するとも言えます。「どちらが本物の母なんだろう」。知人は思ったかもしれません。

「世の中に常は存在しない」ことを



「無常」といいますが、人も変化し、常はなく、「いつの母が本物か？」とは意味のない問いにも思えます。逆に全ての母が本物だとも言えるでしょう。私の場合、祖母が認知症となり、94歳で天寿を全うしました。今思い出されるのは、穏やかにほほ笑む姿です。これが本物の祖母でしょうか。そうであれば幸いです。

ここから花をゆっくりほぐす

お家で出来る

# ストレッチ

リハビリスタッフと心療内科が共同監修！

vol.3

## ひざの痛みに効果的な ストレッチ

ひざの痛みに悩みの方はいらっしゃいませんか？  
「ひざが痛くて長時間歩けない」、「ひざが曲がってきた」など、  
放っておくと転倒の一因にもなってしまいます。  
空いた時間を利用して運動を行い、ひざの痛みの解消を目指しましょう。



### 1 太もも裏のストレッチ

いすに浅く座り、ひざを伸ばして足を前に出してかかとを床につけます。  
背すじを伸ばして上半身を前方へ倒します。  
いすから滑り落ちないように注意してください。



### 2 足あげ

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えます。  
あお向けの状態で、一方のひざを立てます。もう片方の足をひざ  
を伸ばしたまま床からあげます。ゆっくり20cmほど持ちあげ、5秒  
ほど静止したあとゆっくりおろします。足首をしっかり上に立てて  
行くと、より効果的です。



### 3 ボールつぶし

太ももの内側の筋肉を鍛えます。あお向けの状態で、両膝をたて  
ます。両膝の間にボールを挟み、ボールをつぶすように5秒ほど力  
をいれます。ボールがないときは、クッションや丸めたタオルなど  
を使用してください。

○息をこらえず、運動はゆっくりと行ってください。

○関節の疾患などをお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談のうえ行ってください。痛みなど、異常がある場合は運動を中止してください。

## ワンポイント アドバイス

one point advice

呼吸を止めないように気をつけましょう。

運動中は一生懸命になるあまり呼吸を止めがちです。

呼吸を止めてしまうと血圧があがってしまいます。

ゆっくり呼吸をしながらか、1、2、3…と数を数えながら行いましょう。

## 外来担当表

2019年7月1日現在		月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	伊豆	志村	伊井	—	今倉 (徳島大学呼吸器・ 膠原病内科)	—
精神科	午前	山崎	—	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)
	午後	山崎	—	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)

### ■ 基本理念

5つのS

- ・Sophistication「洗練された」
- ・Specialty「専門性」
- ・Safety「良質で安全な」
- ・Service「医療サービス」
- ・Smile「笑顔で」

### ■ 基本方針

- ・患者さんの人権を尊重し、精神障害や認知症に対する偏見を取り除くよう努力します。
- ・安全な医療を目指すシステム管理とスタッフ研修を徹底します。(チーム医療の重視)
- ・高齢者に対する全人的な医療を、インフォームド・コンセントを尊重しつつ提供します。
- ・患者さんが安らげる療養環境を提供します。
- ・関連施設との連携を大切にします。



医療法人社団 南淡干達会

南淡路病院

MINAMI-AWAJI HOSPITAL

- 診療科目 内科・心療内科・神経内科・精神科・リハビリテーション科
- 診療時間 月～土曜 午前 9:00～12:00  
午後 3:00～5:30  
※曜日によって変動があります
- 休診日 日曜祝日・年末年始



〒656-0516 兵庫県南あわじ市賀集福井560  
Tel.0799-53-1553 Fax.0799-53-1554  
www.minamihp.jp info@minamihp.jp