

# miaw<sup>みやう</sup> vol.1.5

医療法人社団 南淡千遙会 南淡路病院広報誌

## 特集

海を越えてやってきた

**EPA看護師と技能実習生が活躍中!**

## コラム

脳活性化・認知症予防

**二重課題トレーニング**



コロナ禍を乗り越えるために  
引き続きのご協力を  
お願いいたします

院長 伊井 邦雄



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します。  
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。

約二年前に起こった新型コロナウイルス感染症の影響を受け、国内のみならず世界中で混乱が続いています。このウイルスは、最初の中国（武漢）型から少しずつ形を変え、イングラント型・南アフリカ型・インド型・フィリピン型・ブラジル型など次々と新たな型が出現しています。

最初のタイプは、感染者の80%が無症状でした。そのなかでも20代〜40代の若年層と中年前の人が70%余りを占め、自覚症状がなかったために無意識にウイルスを周囲に拡散させ、高齢者や病人の死者が目立つ事態となりました。

最近のタイプは、より若い人にも感染者・死者が見られるので、これまでよりも一層の注意が必要です。手洗い・マスク・身辺のアルコール消毒を怠らないようにして、三密を避けましょう。

特に私たちの病院と、併設のケアホーム南淡路には高齢の方が多いため、厳しい体制の下、職員一同で感染対策にあた

ています。しかし残念ながら、昨年11月には、ケアホーム南淡路で感染者が発生してしまいました。同年12月には収束し、それ以降の感染者は出ておりませんが、より厳密な院内感染防止策を講じています。医師・看護師・介護士をはじめ、職員全員がマスク・フェイスシールドを着し、アルコール消毒ボトルを携帯。患者さん一人ひとりに接する際には、その都度アルコール消毒を徹底しています。

今後も万が一の感染を発生させないために、対面会は一定のルールを設けたい。予約制での実施としております。また、入院患者さんご家族には医師が電話で病状の説明を行うほか、オンライン面会の実施も継続してまいります。みなさんにはご不便をおかけしますが、引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。

一人でも多くの方が健康で、より幸せな日々を送れるよう、職員一丸となって努めてまいります。

南淡路病院  
では

—— 医療をこころざす

# 技能実習生

仲間たちを応援！ ——

# EPA看護師が活躍中



利用者さん一人ひとりに  
寄り添いたい

## 技能実習生

マウンマウンミンさん (写真右)  
エイチャンアウンランさん (写真左)



頼りになる看護師に  
なれるようにがんばります

## EPA看護師

グエン ティ ビック タオさん



日本の介護を  
しっかりと学びたい

農業、漁業、建設業  
などさまざまな企業が  
外国人技能実習生を  
受け入れているなか、南  
淡路病院ではミャンマー  
から2名の介護技能実  
習生を迎えました。

2020年2月に  
入職したエイさんとマウ  
ンさんは、当院の寮で生  
活し、仕事と勉強の  
日々を送っています。

看護師国家試験に  
見事合格！

日本の看護師国家  
試験に合格することを  
目指し、2019年に  
ベトナムから南淡路病  
院にやってきたタオさ  
ん。慣れない環境での生  
活、初めての介護業務  
に従事しながら試験勉  
強を続け、2021年  
(第110回)の看護師国家  
試験に見事、合格しま  
した。

合格のお祝いに  
当院より聴診器を  
プレゼント



方言に苦勞するも  
楽しく働いています

当院には淡路島在住  
のスタッフと、徳島から  
通勤するスタッフがお  
り、それぞれの方言が  
入った日本語に最初は  
とても苦勞したそうで  
す。今では方言も聞き  
取って、スタッフと談笑で  
きるようになりました。

併設のケアホーム南淡  
路でも、2021年に  
2名の介護技能実習生  
の受け入れがあり、先輩  
となったエイさん、マウ  
ンさん。今後の活躍も楽し  
みです。



みんなの健康を  
サポートしたい

看護師を目指した理  
由は、自分と家族の健  
康に興味があったこと  
と「いろいろな人の助け  
になりたいと思った」と  
話すタオさん。

ベトナムで看護師と  
して働いていた時、大学  
の友人がEPA看護師  
候補生として日本で働  
いていることを知り、  
「自分も日本でもっと  
看護の勉強がしたい」と  
考え、候補生への応募  
を決意したそうです。



## ? 技能実習生とは

外国(主に新興国)の方が日本の企業で働くことにより日本の高い技術を身につけ、その国の発展を担う人を育てる「人づくり」を目的として創設された国際協力のための制度です。当院では、2020年から外国人技能実習生を受け入れています。

## ? EPA看護師候補者とは

特定の国との間で、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です。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。当院では、2011年から、EPA候補生の受け入れを行っています。

## 02 | 院内消毒を徹底

1時間に1度、実施しています

1時間に1度、手がよく触れる場所(ドアノブやスイッチ、テーブル等)を、病院環境清拭用のノンアルコール除菌ワイパーで、拭き取り消毒を行っています。消毒の実施を徹底するため、1時間ごとに館内放送を流しています。



## 感染症対策を徹底しています



南淡路病院では、しっかりとした院内感染予防対策を行っておりますが、新型コロナウイルスに対して、より徹底した感染防止対策を実施しております。

## 01 | オンライン面会を実施しています

感染防止対策としてオンライン面会を導入しています。ご家族のスマートフォンを使用して、ご自宅からの面会が可能となります。

ご利用の流れ

- step1 予約 お電話にて面会日時をご予約いただきます
- step2 準備 スマートフォンへアプリのインストールを行っていただきます
- step3 面会 予約時間になりましたら、オンライン通話を当院からおつなぎします



## 04 | 感染対策のため、外来リハビリテーション室を移転しました

感染対策のため、外来リハビリテーション室を病院1階に移転しました。入院患者さんと外来患者さんのスペースを区分けすることで、それぞれが安心してリハビリテーションを受けられるよう、配慮しています。



### 対面での面会(予約制)を再開しています



2021年11月8日より面会ルールを設けたうえで、予約制の対面面会を再開しています。パーテーション越しではありますが、面会されたご家族は「やっぱり直接、顔を見られるのは嬉しいね」と笑顔でお話されています。

※今後の感染者数の状況により、対面面会を中止する場合があります。また、状況に応じ面会方法を変更する場合があります。

面会についての詳細は当院HPへ

南淡路病院



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！  
わ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

教えて！

# 地域連携室

今回は、当院に併設する  
介護老人保健施設  
「ケアホーム南淡路」について、  
お答えします。

Q 介護老人保健施設  
って、なに？

A. 退院許可は出たものの、自宅で  
の生活にはまだ不安がある要介護  
高齢者の方に、医療的ケアと多種  
多様なリハビリテーションを提供  
し、在宅復帰を目指す施設です。

A. 介護保険の申請により、要介護  
1～5と認定された方が利用でき  
ます。医療必要度が高い方で、継続  
した医療ケアが必要な方（継続入  
所）や、ご家族の負担軽減、息抜き  
として、ショートステイ（短期入  
所）を利用することも可能です。



Q 誰でも  
利用できるの？

A. 地域連携室にご相談していただくか、  
直接施設にご相談ください。その際に、  
現在の状態を簡単に確認させていただきます。  
担当のケアマネジャーがいらっ  
しやる場合は、ケアマネジャーを通じて  
相談していただくことも可能です。

Q 利用するには  
どうしたらいいの？

### 〈お申し込みの流れ〉

- 1 お問い合わせ  
地域連携室か施設、あるいはケアマネ  
ジャーまでお問い合わせください。
- 2 お申し込み  
申込書にご記入いただきます。
- 3 ご利用判定  
状態確認後、利用の可否を行い、ご連絡い  
たします。
- 4 ご利用開始  
ご利用開始希望日を确认后、利用当日に  
契約を行います。

# 居宅介護支援事業所のご案内

住み慣れた環境で  
安心して楽しく日々を過ごしていただくこと。  
それが私たちの願いです。

看護師・介護福祉士の資格を持つ、  
主任ケアマネジャーが  
3名在籍しています！



## ケアマネジャー（介護支援専門員）とは？

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、介護を必要とする  
方が介護保険サービスを受けられるように、ケアプラン  
（サービス計画書）の作成やサービス事業者との調整を行  
う、介護保険に関するスペシャリストです。

介護サービスをご検討の際、きめ細かにお手伝いします！

### 介護のご相談

介護保険や介護に関するご相  
談をお受けいたします。

### 手続きの代行・支援

要介護認定などの申請・更新手  
続きを代行あるいは支援いたし  
ます。

### ケアプランの作成

ご本人の生活に適切な介護サー  
ビスのケアプラン（居宅サービ  
ス計画）を作成いたします。

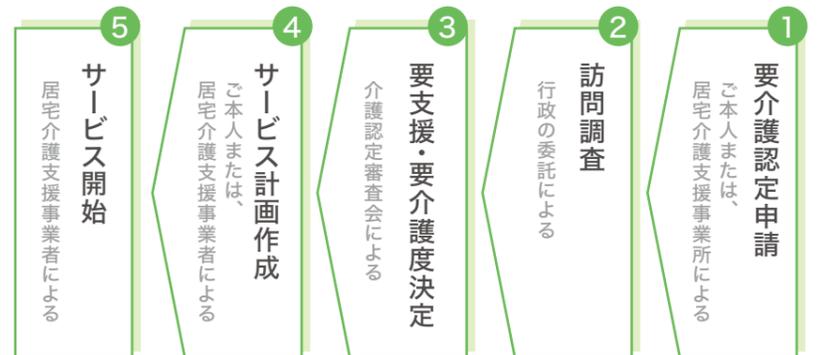
### 事業所の選定

ご本人、ご家族と共に最適な  
サービス提供事業所を選定いた  
します。

### 地域との連携調整

居宅介護サービス事業所・介護  
保険施設および市町村・保健医  
療福祉サービス機関等との連  
携調整を図ります。

## 介護サービス ご利用までの流れ



### ご利用の費用について

- ご相談・ご説明の費用は  
かかりません。まずはお  
気軽にご相談ください。
- 要介護（要支援）認定を  
受けられた方は、居宅  
介護支援事業者が行う  
サービスの費用（居宅支  
援費）は、自己負担金は  
ありません。

お気軽に  
お問い合わせ  
ください

☎0799-53-1553

南淡路病院 居宅介護支援事業所まで  
受付時間 月～土曜 午前8:45～午後5:15

お家でできる

# ストレッチ

リハビリスタッフと心療内科が共同監修！

ここからだをゆっくりほぐす

vol.5

## 脳活性化・認知症予防 二重課題トレーニング

# COCORO

# COE

こころ-こえ

vol.5

## 認知症の予防

お話：大塚 泰則 先生

「用事をしに部屋に入ったが、途中で別の用事をする、何をしに部屋に入ったか忘れてしまった」。こうした経験は誰でもあると思います。ただし、こんな経験が頻繁に続くと、認知機能の低下(脳の衰え)が疑われます。頭と体を同時に使って脳を鍛えるために役立つ「二重課題トレーニング」で、認知症を予防しましょう。

50歳前後になると、テレビを見ながら、「この人、なんという名前だったかなあ」、「喉元まで出てるのに……出てこない」とか、「漢字が出てこない」、といったことがよくあると思います。年を経るとともに思い出したり、記憶する認知機能は低下していきます。世界的に有名な福岡県久山町の研究では日本においては2人に1人は認知症になると言われています。50%という割合は相当高いですね。ご夫婦でしたら、どちらかの方は認知症になると感じます。現在、寿命は100歳まで徐々に伸びていきそうな流れですが、将来、認知症にもならず介護も受けず生活されている方はどの程度の数になるでしょうか。元気でいるために、若いうちから実行できることや、高齢者になってからでもできることはないのででしょうか。

症に影響を与え、増加させるか述べられていきます。具体的には、子供の頃は、教育不足があり、中年期では難聴、頭部外傷、高血圧症、アルコール多飲、肥満、老年期では喫煙、うつ病、社会的孤立、身体的不活発、大気汚染、糖尿病というようになっていきます。合計すると40%の認知症の方は、対策を講じ、効果があれば認知症にならずに人生を送れるはずと考えられています。

次に喫煙の5%、うつ病、社会的孤立の各々、4%、頭部外傷の3%、高血圧、身体的不活発、大気汚染で2%が続きます。肥満、アルコール多飲、糖尿病がそれぞれ1%となっています。教育問題は先進国ではあまり考えなくてもよいでしょう。やはり中年期には難聴に特に注意してください。ゆっくりと難聴が進むと、本人は気づきません。検診などで初めて見つかることがあります。そして、積極的に補聴器をつけて音を楽しんでください。中期の活動が後期の認知能力の向上と関連していることもわかっています。旅行、外出、音楽、芸術、身体活動、読書、第二言語の会話は認知能力の維持と関連していました。

### 1 足踏みしながらクイズ

リズムカルに足踏みをしながらキーワードに関連する言葉を言います。例えば「野菜の名前」「あ、から始まる言葉」「都道府県名」「しりとり」など。考えこむと足の動きが止まりがち。動きを止めないのがポイント。



### 2 ステップ運動しながら計算

安定した踏み台を昇り降りしながら、計算をします。例えば、120から3を引き続けるなど。引き算は頭の中で考え、答えは声に出す、答えが出なくても運動は続けるのがポイント。転倒しないよう、支えるものがある所で行ってください。目安は15分ですが、ご自分の体力に合わせて時間を設定しましょう。



## ワンポイント アドバイス one point advice

実は、日常生活は二重課題の連続。例えば、会話をしながら歩く、料理をする、電話をしながらメモをとる、など。これらは二重課題ができるからこそうまくできます。こういったことも意識して取り入れることで、自然に二重課題トレーニングになります。二重課題の力をぜひ保ちましょう。

## 外来担当表

2021年11月1日現在		月	火	水	木	金	土
内科	午前	伊豆 中内 (徳島大学呼吸器・ 膠原病内科)	伊井	—	—	今倉 (徳島大学呼吸器・ 膠原病内科)	—
	午後	山崎	—	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)
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 南淡千逢会

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  
※土曜は午前のみ
- 休診日 土曜午後・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