



第139号 ふれあいの里

〒632-0001 天理市中之庄町470 TEL.0743-65-1771 (代)

発行責任者: 鉄村 信治

編 集: 奈良東病院グループ
広報誌編集担当<https://www.fureai-net.com/>

CONTENTS

- 1頁・奈良東病院グループ入社式
～看護師ら18名が入社しました～
- 2頁・園芸 ～ひまわりの種を植えよう～
・コロナ禍後初開催のコンサート
- 3頁・天理市北部地域包括支援センターの取り組み
～自立支援型地域ケア会議について～
・食生活と生活習慣病予防 ～暑い夏を乗り切ろう～
- 4頁・訪問看護ステーションひまわり北之庄に異動して
～患者様・ご家族の思いに寄り添った看護を目指して～
・お困りの際は『総合相談窓口』におまかせください!

2023年度

奈良東病院グループ入社式 ～看護師ら18名が入社しました～



一心で感染対策を徹底し縮小した形で開催しようとなりました。

辞令交付の縮小、理事長や幹部の方々からの挨拶の時間を短縮、入社式前の行動把握など、かなりの時間をかけ準備し、飛沫防止のための

ビニールシート設置など感染対策を徹底しました。張り詰めた空気の中での開催でしたが、そのおかげもあり中止することなく、今年度までなんとか無事開催することができました。

今年度は、新型コロナウイルス感染状況も緩和され、マスク着用はしていましたが、制限される前の形式に戻し、辞令交付もひとりずつ行い、理事長や幹部の方々からのお話の時間も短縮せず入社式を行いました。順番にひとりひとり辞令交付を受ける姿は初々しく、社会人としてキリッとした姿勢が印象的で、また、理事長や幹部の方々からのお話もゆっくり聞けたことで、奈良東病院グループの理念、そして医療・福祉を担う当グループの役割、新入社員への期待などをより理解できたと思います。集合写真の撮影も再開したので、みなさんの期待あふれる笑顔を記録することができました。

コロナ前は集合写真を撮った後、新入社員みなさんで食事をしながらコミュニケーションを取る時間を作っていましたが、まだその時間は制限した形を取りました。

初めて会う仲間、新しい環境に緊張している方もおられましたが、一緒に入社した仲間たちで声を掛け合う姿も見られ、仲の良い姿が奈良東病院グループの社員として微笑ましく感じました。

これから仲間同士で支え合い、奈良東病院グループの一員として共に頑張りましょう。

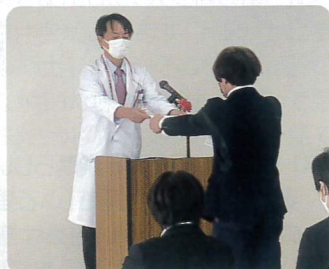
(奈良東病院グループ 総務課 係長 柿本 様子)

4月3日、2023年度奈良東病院グループの入社式を行いました。

今年度は看護師5名、作業療法士5名、言語聴覚士1名、介護福祉士6名、介護職員1名、計18名の新入社員が入社いたしました。

3年前に初めて新型コロナウイルスの感染が確認され、世界に広がったとき、未知のウイルスということで急遽入社式の開催について検討会議を行ったことを思い出します。

医療現場で感染防止対策として中止にするという話も出ましたが、入社式は学生から社会人として新たな生活が始まり、また当グループの一員となる自覚を持っていただくための大事な式典です。新入社員のみなさんにとっても、これから社会人となる自覚と、この奈良東病院グループでの自身の活躍を心に思い描き決意する場でもあるため、関係者一同、入社式を開催したい



健 和 会 理 念

私達は、医療がサービス業であることを認識し、以下の目標を掲げる。

- 1・患者さん中心の医療・看護・介護
- 2・地域社会への貢献
- 3・研究心と向上心を持つ
- 4・和を尊ぶ

健 和 会 基 本 方 針

- 1・私たちふれあいの里の職員はいつも患者さんの意思を尊重し権利を遵守して、患者さん中心の医療、看護、介護を実践します。患者さんのADL(日常生活動作)改善とQOL(生活の質)向上のため、積極的にリハビリテーションに取り組みます。
- 2・私たちは、他の医療機関や地域の人々と連携して地域社会に貢献し、社会に開かれた施設を目指します。
- 3・私たちは患者さんから学ぶという初心を忘れず、より良い医療、看護、介護を提供できるように常に研鑽し探究する精神を持ち続けます。
- 4・私たちは力を合わせてチーム医療の遂行のために努力します。

園芸 ～ひまわりの種を植えましょう～

奈良東病院介護医療院2階では、『利用者様への取り組みチーム』の一環として、今年度は個別レクを挙げており、その第1回目の5月19日に「園芸」を企画しました。

ひまわりとコスモスの種を植えて、成長過程を見守りながら『季節の風を感じて頂こう』をコンセプトに、ベッド上の利用者様にも風を感じ愛でることが出来るよう、ベランダにプランターを設置し、そこにひまわりとコスモスの種を植えました。20名ほどの利用者様とは一緒に種の植え付けを行っていただきました。

その際、種を摘まんでみたり、土に触れたり、種が入っていた袋を覗き込んだりと、昔を懐かしむ笑顔も見られ、それぞれの場面でその反応に普段では見られない新たな発見もありました。

植え付けから10日程経過し、ちらほら発芽が見え始めた頃、その日はちょうどO様が退所される日でした。在宅に向け多職種のスタッフの方々の支えもいただき、明日を案じながらも、この日を迎えることがようやく出来ました。オムツ交換の方法やトロミ茶の提供の仕方、離床介助など、熱心に通って下さったご家族様に、スタッフも心動かされました。ご自宅へ戻られ、ご家族様との大切な時間を1日でも長く過ごして頂きたいと願いながらひまわりに思いを託し、今日この日に、この芽吹いたばかりのひまわりをお渡し出来ることとなり、間に合って良かったと心から喜べました。

その後も、同じチームのメンバーが、退勤時に自主的に水やりを



行ってくれています。先日、「大変です。見て下さい。何か黒い虫が付いているようです。大丈夫でしょうか?」と心配そうに呼び止められました。よくよく見ると、種の皮を頭にのせて、土から芽を出してきたばかりの生まれたての開き切らない双葉でした。こんな瞬間もなかなか見られる機会はないものです。これも毎日愛情を注いで観察してくれたからこそだと、後輩の姿に「介護の気付きの原点」と「優しさ」を感じました。

綺麗な花が開花した時も、もちろん美しいですし、癒されます。またそれ以上に大地から土を押し上げて、種の殻を破って、芽を吹いて顔を出してきた瞬間に「ようこそ～♡」って、めっちゃくちゃ愛おしく、キュン♡な気持ちになります。この一粒、この一摘まみの健気な種から力強い生きる力を感じ、様々な病害虫に脅かされながらも、しっかり根を張って、シャンと真っすぐ天を仰ぐ姿は、まさに人の生きざまそのもののように感じずにはいられません。「お疲れ様。今日も忙しかったね。そんなことでよくよくないでよ。明日また頑張ればいいから」って、逆に今日も元気を貰っています。

今後も様々な個別レクを通して、かけがえのない一分一秒を大切に、利用者様と寄り添いながら、楽しくレクが提供出来るよう、スタッフ一同で取り組んでいきたいと思っています。ベランダにひまわりとコスモス達が微笑ましく咲き誇ってくれたら是非、介護医療院にお越しくださいませ。

(奈良東病院 介護医療院2階 難波 宣子)

コロナ禍後初開催のコンサート

多数の入居者様から、コロナ禍前のようなレクリエーションやコンサート等のイベントをなるべく早く再開してほしいとのご要望をいただいていた中、新型コロナウイルスの5類感染症への移行に伴い、3年間中止していたサロンコンサートをようやく開催することが出来ました。

コロナ禍後初の記念すべきコンサートは入居者様の誕生日会開催後に、作曲家の尾上和彦さんをお招きして「テノール、ソプラノ独唱とピアノ演奏」を行いました。

テノール歌手の『荒城の月』から始まり、『出船』、ピアノ独奏は『トルコ行進曲』、ソプラノ独唱ではイタリア語の曲を披露していただき、歌詞は分からないけれども、衣装も含め聞き手の五感に



ストレートに響き渡る素晴らしい歌声でした。

最後は参加者全員で『ふる里』を合唱しました。皆さん3年振りの合唱のため、歌い始めは控えめに控えめに小さな声で歌っていましたが、自然に歌う方が増えていき、周りの方を気にせずには最後は大合唱となり、演者様、入居者様全員に満面の笑みが広がりました。

感情を込めながら口を大きく開けて歌うことでリラックスできたのか、コンサート後はお顔がスッキリされ、皆さん若返っていました。

今後も単調になりがちな生活に変化をもたらす、参加しなくなるようなコンサート等のイベントを定期的で開催し、エバーライフ入居者様に良い刺激を提供いたします。

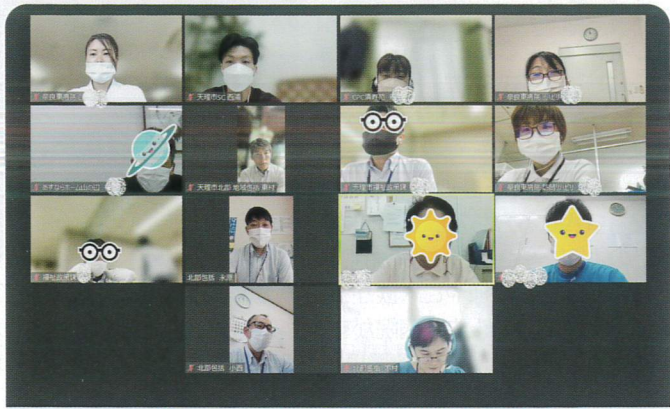
(有料老人ホーム エバーライフ サービス課 小西 千寿子)



天理市北部地域包括支援センターの取り組み



～ 自立支援型地域ケア会議について ～



天理市北部地域包括支援センターでは月1回、主に圏域内の医療・介護事業者と地域住民の自立を支援する方法を検討しています。会議では高齢者の事例を基に様々な専門職の方からご意見をいただく事で、地域で暮らす高齢者の方にどのような視点で関わりを持つことが自立支援につながり、その人らしい生活につながるか、多角的な視点から意見を出し合っています。またこの会議では事例の検討だけでなく地域課題等も検討し、その地域課題を天理市へ報告しながら、地域の事業者間で顔の見える関係も構築し、ネットワークづくりを進めています。

参加者は地域包括支援センターのほか天理市福祉政策課(地域包括支援センターの委託元)・奈良東病院や高井病院のリハビリ部門(理学療法士/作業療法士/臨床心理士等)・複数の居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)・その他の介護事業所(天

理市内のデイサービスやヘルパー事業所)・生活支援コーディネーターにご参加いただいています。

この会議は平成29年3月を初回として、令和5年6月までで56回実施しており、コロナ前は対面で実施し、コロナ禍から現在にかけてはZOOMを活用して会議を継続して行っています。対面での実施当初は関係者同士の顔の見える関係を築くことになり、コロナ禍では外出控えによるフレイル・要介護状態に傾く高齢者や地域に対して、どのような働きかけをしていくことが地域で元気に生活し続けていただく事に繋がるのか、について話し合いを深めることが出来ました。またアフターコロナの現在は、個人の支援方法や多角的な視点での意見交換のみならず、生活支援コーディネーターとも協働して地域づくり(高齢者の方が気軽に集まれるような【通いの場】の再開と創出や【地域の支え合い活動】の広がり)に繋がるような働きかけ方を皆で知恵を出し合っています。

『地域との繋がりを大切にすること』を、地域活動の中で実践していけるように、地域包括支援センターの専門職だけではなく、病院や圏域の介護事業所等の専門職の皆様からも幅広いご意見を頂戴し、対話ができる関係を今後も構築していきたいと考えています。

(天理市北部地域包括支援センター 木村 瑞)



食生活と生活習慣病予防 ～ 暑い夏を乗り切ろう ～

夏になり、暑い日が続くようになりました。

今日は、食生活と生活習慣病予防についてお話をさせていただきます。真夏に特に気を付けたいのは、脳梗塞や心筋梗塞で、これらは血管が詰まって起こります。汗をたくさんかく夏に水分補給量が不足すると、血流が悪くなり、血管が詰まりやすくなります。

夏野菜は水分だけでなく、カリウム等のミネラルも豊富に含まれています。そこで、旬の夏野菜を使用した、火をほとんど使わずにできる、夏にぴったりの冷や汁を紹介します(下記レシピ参照)。冷や汁は宮崎県を代表する郷土料理で、その他埼玉県、山形県などでも親しまれています。焼いた味噌を冷たいだしで溶き、具材を入れます。暑い夏でもさっぱりと食べられる一品で

す。お好みで豆腐等を入れても良いです。宮崎県では焼き魚を入れて、ご飯にかけて食べるのが一般的で、埼玉県では「冷や汁うどん」として、うどんのつけ汁として食べられています。

きゅうりは夏野菜の代表格で、血圧を下げる効果のあるカリウムが多く、皮の部分に含まれるβカロテンには免疫力を高める働きもあります。また、みょうが独特の香り成分でもあるαピネンには、胃液の分泌を促し食欲を増進させる作用があります。

夏バテ、生活習慣病予防には、栄養・食事がとても大切です。食生活を整え、暑い夏を乗り切りましょう。

(奈良東病院 栄養科 管理栄養士 石橋 侑可理)



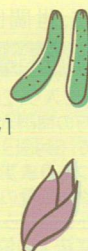
夏野菜のごま冷や汁 (2人分)

1. きゅうりは薄切りにして塩をまぶして5分置き、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。みょうがは縦半分に切って芯を取り、千切りにし、冷水にさらして水気を切る。
2. アルミホイルにみそを乗せて、オーブントースターで1～2分焼く。
3. だし汁にみそ、すりごまを加えて混ぜ、みそを溶かす。
4. お椀にきゅうりとみょうがを盛り、3を注ぎ、すりごまを散らす。



材 料

- ・きゅうり…1本
- ・塩(塩もみ用)…小さじ1/4
- ・みょうが…1個
- ・すりごま(溶かす用)…大さじ1
- ・みそ…大さじ1と1/3
- ・だし汁(冷やす)…280ml
- ・すりごま(散らす用)…適量



訪問看護ステーションひまわり北之庄に異動して

～ 患者様・ご家族の思いに寄り添った看護を目指して ～



私は、平成24年4月に奈良東病院に入職しました。入職後、配属された地域包括ケア病棟では入院日数が最大60日という限られた期間の中で、治療を終えた患者様が住み慣れた場所で不安のない安心した生活を送れるよう退院支援を行っていました。退院後の様子を実際に見たり聞いたりする中で、住み慣れた場所が患者様・ご家族にとって大切な場所であり、とても大きな力を持っていることを知りました。私も実際に施設や在宅での生活を支援していきたいと感じるようになりました。その中で、施設への異動という話をいただき、令和3年1月に介護付有料老人ホームやまどに異動となりました。

やまどでは、重症度の高い入居者様が多いため、急変や入退院を繰

り返す入居者様も多くいらっしゃいました。その中で、住み慣れた場所で少しでも長く安定した生活を送ることができるよう病院や多職種が連携する必要性、大切さを益々感じました。また、施設で最期を過ごしたいと希望される方も多いため、最期をどのように過ごしたいと考えておられるのかを患者様やご家族から聞き、思いに寄り添った支援ができるよう関わっていました。病院がすぐ隣にあることや多職種が常駐しているため、すぐに相談できる環境が整っており、安心した生活を送っていただけるよう支援することができたと感じています。

令和4年10月には、訪問看護ステーションひまわり北之庄に異動となりました。ひまわり北之庄は、看護師9名、理学療法士3名、作業療法士3名、言語聴覚士1名のスタッフが在籍しています。利用者様の登録数は約140名で、看護師とリハビリが連携して1日約20件の訪問を行っています。入院中はほとんど寝たきりの状態であったり、経口摂取が難しかったりするケースも数多くありますが、住み慣れた場所に帰ってくると車椅子で食事ができるまでに回復したり、発語や笑顔が増える方も多くいらっしゃいます。改めて、住み慣れた場所や家族の力は大きいと感じています。

これからも患者様・ご家族の思いに寄り添い、在宅での生活を安心して過ごしていただけるよう支援していきたいと考えています。

(訪問看護ステーションひまわり北之庄 所長 藤田 千絵)



お困りの際は『総合相談窓口』におまかせください!



『奈良東病院グループ 総合相談窓口』は奈良東病院の南方向、坂道を下りきったところにあります。こちらで日々、「施設の入所相談」をはじめ、介護の「どうしたらいいのだろうか?」という疑問について案内、相談に応じております。“施設”といっても、たくさんの種類やサービスの違いがあり、それらを詳しくご案内したり、困っておられることをお聞きして、「このような施設なら…」や「このようなサービスなら…」とご提案させていただいております。

今現在、世間にはたくさんの施設があり、色々な情報がある分、

相談に来られる方も迷いや不安もあるので、出来る限り安心して相談していただけるように心がけています。

当グループ内にはたくさんの施設(病院・施設・事業所)があるので、それらの情報を地域の方、同業者の方に発信することも行っております。窓口で相談してもらった方だけではなく、たくさんの方にグループ内の施設を知っていただけるように情報発信を行い、グループ内の方、そうでない方を問わず、情報提供・連携できるようにしています。

相談内容も多岐にわたり、また必要とされることも時代の流れで変わってきているので、たくさんの情報を習得し、自身が知っている情報が皆さんの役に立てばいい、という思いで日々業務に取り組んでおります。

しかし、いつの時代も相談に乗ってもらうときは機械的ではなく相談しやすい雰囲気大切にされる方が多いので、事務所内の雰囲気作りも大切にし「困っていること」や時には愚痴も聞かせてもらえるようリラックスできる「総合相談窓口」にしておりますので、いつでもお気軽にお立ち寄りください。電話での相談対応もおこなっております!!

(奈良東病院グループ 総合相談窓口 相談員 高野 亜希子)



編集後記

7月に入り、2023年も半分が経過しました。梅雨も中盤から後半に差し掛かり、間もなく本格的な夏を迎えようとしています。今年の近畿地方の梅雨入りは平年より8日、昨年より16日も早かったようです。梅雨明けはいつ頃になるのでしょうか。

さて、5月8日に新型コロナウイルス感染症が感染症法上2類相当から5類に変更となりました。それにより、様々な場面で制限が緩和されつつあります。例えば高校野球。7月8日に開幕する全国高校野球選手権奈良大会では4年ぶりに声出し応援が解禁されます。久しぶりに賑やかな夏の風物詩が戻ってきます。

しかしながらここ最近、新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあるとの報道があり、第9波の入口ではないかと懸念されています。感染症法上の位置づけが変更となったとはいえ、新型コロナウイルスが消滅したわけではありません。これまで同様、手洗い、うがい、手指消毒等、自己防衛に努めなければなりません。

まもなく夏本番を迎えます。例年どおり猛暑が予想されますので、水分補給を行い、エアコンを適切に使用し、体調管理を行っていただきますようお願いいたします。

(広報誌編集担当 橋本 重之)

手洗いうがいは
まだまだ大事

