

飯伊民医連 だより

9月

2022
No.244
隔月刊

職場体験

医師・看護師のやりがいを実感

健和会病院では、徹底した感染対策を行い、今年も高校生医療職体験を対面で開催しました。医療職体験を通してつながった高校生が、将来健和会の医療に参加する日が来ることを楽しみにしています。



看護師体験には3日間で32名の高校生が参加しました。看護師の仕事や学校選びのポイントを聞いた後、実際に看護師の仕事を経験。バイタルチェックでは血圧測定や血中酸素濃度などを測り合い、点滴体験では模擬の手を使って点滴までの手順や注意していることを学び、実際に点滴をしました。手順の多さに苦戦しながらも集中して取り組む姿が印象的でした。高校生からは「看護師の仕事のやりがいと責任を感じた」、「私も立派な看護師になりたいと思った」など感想がありました。



受けて、衛生に気を付けながら慎重に手術着を着用しました。縫合体験では実際の医療器具を用いて鶏肉に縫合をしていましたが、慣れてくると手際よく縫えるようになりました。糸結びの練習では細かい技術に戸惑いながらも最後はみんな夢中に。参加者からは「針を傷口に対して垂直に縫うことが難しかった」、「先生の話聞き、医師への興味がさらに深くなった」などの感想がありました。

7月26日に行われた医師体験には4名の高校生が参加し、手術着を着用して縫合体験を行いました。原悠太医師から手術着の着方のレクチャーを

かなえ
ひまわり薬局

7月19日に
長野高校の学
生さんのフィ
ールドワーク
を受け入れま

した。「長野が抱える
諸問題に対して地域社
会などからの学びと

様々な人々との交流
を通じ、課題解決を
リードできる人材育
成が目的の教育課程
の一環」として、今
回「残薬問題」をテ
ーマとした依頼があ
り協力させていただ
きました。

事前に質問をもらい
インタビューに答える
形式で行いましたが、
「残薬が多いことで薬
剤師が感じている危機
感はあるか？」など
鋭い視点で取り組
んでいる様子がうかが
えました。その中でも、残
薬は背景に社会的・経済的な
どの困難が隠れている場合が
あることを伝えると「その考
えには及ばなかった、実際に
聞けて良かった」という素直
な一言が印象的でした。

長野高校から

フィールドワークの受け入れ



なぜ遠く離れた薬局が選ば
れたかは「ホームページでお
薬パック（薬剤師会の残薬削
減の取り組み）を載せていた
のがここだけだったから」と
のことでした。何年も前の記

事でしたが、薬剤師を目指す
学生の成長に関われたことは
私達にも貴重な経験となりま
した。

かなえひまわり薬局

主任 牧内良夫

はやしの
杜

老健はやし
の杜では7月
12日から4週
間、飯田女子
短期大学看護

学科の学生3名の実習
を受け入れました。実
習は受け持ち担当の利
用者さんと関わり、医
療面ばかりではなく利
用者さんの「持てる力」
を引き出し、生活の中
での楽しみや満足、
達成感などを感じ
ていただけるとよ
うにプランを立
て実施する中
で、「老年」を
学びます。ま
た、利用者
さん一人ひとりに様々
な専門職が
連携を取り
合い支援し
ていること
を学んでいます。

学生から「昔
の生活や戦争の話
など普段は聞くことが
できないことを聞くこと



老健施設に
看護学生の実習
を受け入れ

ができた。生き方や価
値観を大切にしている
ことを知った。お話が
できて楽しかった。」と
いう感想がありました。担
当教員から「病院で

の在院日数が短くなる
中での在宅生活が難し
い高齢者にとって施設
が担う役割は大きい」
と話がありました。担
当された利用者さんも
にこやかになられ、学
生との時間を楽しみに
してください。

コロナ禍の
中、一昨年度
は中止、昨年
度は1クール
のみの受け入
れでしたが、
今年度は感染
対策を徹底し
無事最終日を
迎えることが
できました。
今後、実習で
の学びを活か
し、看護師と
してそれぞれ
の道で活躍さ
れることを期
待しています。
老健はやしの杜
看護師 山崎厚子
事務 寺沢江理

健和会病院

梅雨も明けようとした6月27日、療養病棟では「アジサイの花が見たい」と言われた患者さんの一言

から、長期入院により、外の季節を感じることでできない患者さんたちにアジサイの花をじかに感じてほしいと企画しました。病棟をアジサイで飾り付け、患者さんにアジサイの花束を抱えての写真撮影を行いました。病棟を飾り花束をつくるアジサイの花は、院内メールで全職員に花の提供を呼び掛けたところ、



アジサイの花に心動かされ

多くの職員からアジサイの花が届けられ、病棟はアジサイの花でいっぱいになりました。午前中は届いたアジサイの花を患者さんと職員で花束を作り、できた花束を手に患者さんと職員の笑顔がこぼれました。午後はホールに出ることができ、車いす職員と一緒に写真撮影を行いました。ホールに出ることができない患者さんにもアジサイを感じてもらおうと、職員が

一人ひとりの患者さんのベツドにおもむき、患者さんにアジサイの花束を抱えていただき写真撮影。いつもは全く反応のない患者さんが、アジサイの花を顔に近づけると久しぶりに見る花と花の香りに表情をゆるめ、花に手を伸ばしました。長らく感じる事ができなかった季節に、閉じられた心が動かされたようでした。写真は職員からの手紙が添えられご家族に届けられました。行事を企画した職員は「患者さんに季節を届けることができてよかった」と話していました。

5階病棟 篠田詩織

特養ゆい

持ち上げない介護

の実践を 目指して



リフター

私が実習生の受け入れ担当になり10年以上がたちます。毎年学生を受け入れる中で、私が学生時代に学んだ内容と現在学生が学んでいる内容との相違点を多く感じました。恩師から、介

護福祉士が名称独占ということから高い専門性、とりわけ技術が大

切で温かい人の手でケアをし、スキルを磨きなさいという言葉を胸に刻んで仕事をしてきました。ところが学生が実習に来て指導をするなかで、私たちが学んだ、立位のとれない方を前方から抱えて移乗する方法は、現在学校の教科書に載ってない事実を知り衝撃を受けました。

持ち上げない介護とは、利用者さんにとって安全な方法で、かつ職員にとっても体の負担が少ない方法を共有・実践することです。福祉用具の正しい使用方法を知り、持ち上げない技術を学ぶために短大の先生に講演をお願いし、法人内の学習会を開催しました。スライディングボードやシートの導入も進み職員が使用する機会が増えましたが、まだまだ持ち上げない介護の実践には足りません。



今後、職員の意識を更に高めゆいの里が持ち上げない介護を実践していると胸を張って言えるように力を尽くしたいと思います。

特養ゆい 竹村美さと



原水爆禁止世界大会に参加して

飯伊原水協事務局長 近藤 健

今年の原水爆禁止世界大会は8月4日から9日まで3年ぶりに広島と長崎、2つの被爆地で開催され延べ4000人が参加。さらにオンラインで全国と世界が結ばれ、4300カ所で視聴会が開催されました。飯伊地域では4か所で30人が視聴会に参加しました。

が、今回ほど、緊張を感じた大会はありません。それは、国際情勢がロシアのウクライナ侵略とそれを機に核兵器に依存する動きが強まっているからです。

大会では、ロシアとウクライナの平和運動代表からロシアの暴挙を許さない国際世論を広げる必要性が訴えられました。各国の平和運動代表から「核兵器禁止条約を力に市民社会と諸国政府との共同を広げることができるならば核兵器のない世界への展望が開けること」が力強く呼びかけられました。残念ながら、唯一の戦争被爆国である日本の岸田首相はニューヨークで開かれていた核不拡散条約再検討会議でも広島と長崎の平和式典でも核兵器禁止条約に一言も触れませんでした。

私たちの課題は、日本政府が核兵器禁止条約へ参加するよう世論と運動を強めていくことです。今年の平和行進は281人が参加し、8月9日の平和の波行動も50人以上が参加しました。引き続き皆さんと一緒に頑張っていきたいと思えます。

第59回日本リハビリテーション医学会学術集会報告

6月23から行われた第59回日本リハビリテーション医学会学術集会で、優秀ポスターセッションにて「片麻痺患者に対する下肢荷重量測定器の開発と動作能力評価の有用性の検討」を発表させていただきました。

を有するか評価する歩行能力検査の1つに、麻痺が生じた足にどれくらい体重を乗せることができるかを測定する「荷重量測定」があります。しかし、歩きながらの荷重量測定は高価な機器が必要であるため、通常は市販の体重計を用いて立ち止まった状態での荷重量

下駄型荷重測定器

を開発

GET'A



健和会病院回復期リハビリテーション科 戸崎 精

から歩行時の荷重量を推測するしか方法がありませんでした。そこで健和会病院回復期リハビリテーション科では地元企業との医工連携により簡易的に歩行時の荷重量を測定することができると下駄型荷重測定器GET'A(ゲッター)を開発しました。

研究では運動麻痺の患者さんにご協力をいただき、体重計を用いた従来の方法とGET'Aを用いた歩行時の荷重量測定の方法の特徴を調査しました。その結果、従来の測定方法よりもGET'Aによる歩行時荷重量測定の方がバランス能力や介護量と強く関連することが明らかになりました。

この結果からGET'Aを用いた歩行能力の評価は患者様の安全な日常生活を送る上で有用な情報となることが期待できます。

薬の

飲み忘れ



きちんと治療するために、きちんと服薬することが大切です。しかしよくあるのが薬の飲み忘れです。お薬を飲み忘れたら、どうしたらいいのかまとめてみました。

かなえ
ひまわり薬局

ひまわり薬局薬剤師
米山 久美子

1

飲み忘れを思い出したら すぐ服用を

毎日気をつけていても、忘れてたり急用が入ったりして、薬が飲めなかったとしたらどうしたらいいの？大原則は、思い出したときにすぐに飲みます。ただし、いっぺんに2回分を飲んではいけません。たとえば、1日3回毎食後に1錠ずつ服用する薬を朝に飲み忘れて、食後2時間たったところに思い出したらすぐに1錠飲みますが、昼食直前に思い出したら朝の分は飲まないで、昼食後に1錠のみます。また、食前の漢方薬は食後に思い出したらすぐに飲みます。しかし、例外は多数あります！

例外 その1

起床時(空腹時)のお薬

すでに何か食べてしまっていたら、効果が落ちてしまうので飲みません。翌朝に飲むようにしてください。

例外 その2

毎食後1錠のお痛み止め

思い出したときおなか为空いているようなら、飲むのをやめます。あるいは間食を摂ってから1錠飲みます。空腹時に痛み止めを飲むと、胃が悪くなることから注意が必要です。

例外 その3

食前の糖尿病の薬を 食事の1時間後に思い出した

糖尿病の薬は決められた時間に飲まないといけません。薬の種類によって対応が異なり個別の対処方法がありますので、ご自分の薬について「もし忘れてしまったらどうするか」をあらかじめ医師に確認しておいてくださると安心ですね。

3

ぜひ一包化の検討を

錠剤などを、1回分1パックにすることを一包化(いっぼうか)と呼んでいます。包装に服薬予定日を印字することもできます。飲み忘れ防止だけでなく、錠剤シートから押し出す時に手がえらい(つらい)とか忙しくてシートからいちいち出す手間をはぶきたい、といった方にも一包化がぜひおすすめです。便利で確実な服薬の手助けになると思います。何かご要望があればお問い合わせください。

飲み忘れなどで残ってしまった場合は、薬の日数の調整をしますので、一包化するかしないかに関わらずどうぞ薬局にご相談ください。



2

飲み忘れを 防ぐための方法は 以下のようなものがあります

- * 飲んだら薬袋に日付を書いておく。
- * 飲んだらカレンダーや
血圧手帳に印を付けておく。
- * 薬を1回分ごとにお薬カレンダーに入れておく。
などです。



中、班活動が制限されて3年目に入りました。そんな中ですが、停滞していた班会活動を2022年4月より条件付きで再開しました。久しぶりの班会では参加者の笑顔が見られています。コロナ禍でこそ一人ひとりが繋がりに孤独にさせない取り組みが求められます。友の会では憲法改悪や、10月からの75歳以上2割化、地域医療構想の推進など社会保障解体を進める政府に対し平和で安心して住み続



竜丘支部でのボッチャ教室

班活動の再開

けられるまちづくりを進めていきます。

地域へ出での社会活動のすすめ

2022年共同組織拡大月間では、地域のコミュニティの場として各支部でボッチャ教室やバランスボール教室などを計画しています。地域に出での社会活動への参加は認知症予防にならるとも言われ、身体を動かすことで健康づくりも進め心も身体も元氣を目指すことができます。隣ご近所お誘い合わせ参加お待ちしています。引き続き憲法改悪に反対する署名に取り組み、75歳2割化への影響を調査し国へ届けます。

病棟再編を計画

健和会では変化する医療・介護ニーズに対応するために、在宅分野を強化し急性期病床を縮小する病棟再編を計画しています。計画の成功のため、協力債と共同基金、寄付金募集を合わせて行います。健和会では、住み慣れた地域で安心して生活できる医療・介護を目指してまいります。ご協力お願いいたします。

健和会組織課課長

寺澤 由弘

手軽に簡単らくらく レシピ 38

オクラとなすの磯辺和え

エネルギー量(1人分) 41kcal / たんぱく質 2.2g / 塩分 1.0g

材料 2人分

- オクラ 6本
- なす 2本
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- おろししょうが 少々
- 焼き海苔 1/2枚

作り方

- ①オクラは洗ってガクを剥き、ななめに3等分する。なすはピーラーでしま模様皮をむき、食べやすい大きさに切って水にさらす。
 - ②①を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで3分加熱する。ザルに上げて汁気を切ったらボウルへ入れる。
 - ③めんつゆ、しょうがを加えて和える。焼き海苔をちぎって加えて軽く混ぜる。
- ※海苔の代わりに大葉を加えたり、家にある野菜を使っても良いと思います。



佐々木 朱美
健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

野菜の効果：食物繊維の力を再確認

甘い菓子やジュースがやめられない、ポテチなどのスナック菓子がやめられない、食欲が止まらないなど、心あたりのある方多いのではないのでしょうか。ご存じの方も多いかと思いますが、野菜

に含まれる食物繊維には消化吸収を緩やかにして、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールを排泄するなどの働きがあります。その他に食物繊維が腸内環境を整え、腸内の善玉菌を増やすことで甘いものやスナック菓子の中毒性をリセットしてくれる働きがあることを知りました。「やめたいけど、やめられない。」という方、ぜひ毎食150g程度の野菜を食べてみてください。中毒性が緩和されるだけでなく、使道が改善し、体調も整うと思います。食物繊維の豊富なオクラを使ったレシピです。



病棟再編のお知らせ

健和会では急性期から亜急性期・リハビリ・在宅・終末期まで、子どもから高齢者まで、幅広い医療・介護を展開してきました。現在199床ある病床ですが、高齢化にともない、地域の高齢者施設の一定の充実はあり、ここ数年では入院稼働数は185床程となつていきます。

急性期医療を支える病棟では、そこに見合った重症度の高い患者を入院して

いただくことで、手厚い看護（国の基準で7対1看護）の入院病床として運用できます。本来、慢性期病床に入院するような長期入院が必要な方が急性期病床に入るとなると重症度は保てなくなつてしまいます。

そこで、健和会病院の病床が地域の病床としてどのような機能が求められているのか、また今後求められるのか、検討を重ね、今回の病棟再編を行うこととなりました。再編の概要は3階と4階にある2つの急性期病棟を60床の一つの病棟に再編し

3階に開設します。4階は現在3階にある地域包括ケア病棟が移動します。回復期リハビリ病棟、療養病棟は現状のままとなります。全体の病床数は減りますが、その分在宅医療への展開を計画しています。

いろいろと工事などでご迷惑をおかけすることがあると思います。地域の皆様の医療介護に應えることができる病院に変えていきたいと考えていますのでご理解とご協力をお願いします。

健和会病院事務局長

福澤 敏恵



第40回 健和会健康まつりを開催



組織課課長
寺澤 由弘

今年の第40回健和会健康まつりは医療講演動画をネット配信しました。講演は牛山雅夫医師より『予防できる？認知症を学び元気に生きよう』と題し、認知症についての解説や、認知症予防には友の会の班会のような社会参加が大切であることなどが語られま

した。また、近年関心の高い高齢者の運転について認知症との関係が語られています。ネットでの視聴困難な人向けに7月23日に鼎文化センターでの視聴会を企画していましたが、感染拡大に伴い残念ながら視聴会は中止となつてしまいました。参加を予定してくださっていた方々は申し訳ありませんでした。友の会では今後、班会や支部総会などでの視聴を計画し

ています。視聴ご希望の方は事務局までご連絡ください。また、9月には飯田ケーブルテレビで放送される予定です。残念ながら2年連続で医療講演のみの動画配信となつてしまいましたが、来年は健康チェックや体力測定など従来に近い形で地域の方々をお迎えできるように一日でも早い終息を願っています。



You Tubeで見られます

伊那谷健康友の会 9月10月の予定

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止をさせていただくことがあります。

バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください!

● 鼎支部 鼎文化センター

毎週水曜日 10:00～11:00

● 山本支部 東平防災センター

9月22日(木) 10:00～11:00

10月28日(木) 10:00～11:00

● 高森支部 高森公民館

9月17日(土) 10:00～11:00

● かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

9月14日(水) 17:30～18:30

10月12日(水) 17:30～18:30

※どの会場もどなたでも参加できます。

問い合わせ先

伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

読者の声 & パズル

*パズル 郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。
正解者には記念品(図書券)をお届けします。(締め切りは9月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
*本誌のご感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。
匿名希望者はペンネームをお書きください。
[宛先] 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

読者の声

選挙は

この日本に生活する我々には最も重要なものとして責任のある行動だと思っております。(ベリー)

かんたんに出来る豆苗とマトのナムル

さっそく作ってみました。(キーちゃん)

川路地区の水防訓練は

福祉避難所になるハートヒル川路へ要援護者の方々に避難誘導するもので、すごいと思いました。地域のニーズに合った訓練ですね。(まぶらみん子)

鼻から受ける胃カメラ

以前の胃カメラ検査で苦しかったのですが、その後はバリウム検査しかうけていません。鼻から受ける胃カメラに申し込んでみたいですね。(ひまわり)

「ロシア大使館へのウクライナ侵略抗議」

ひとことはがきは大変よいことですね、本日に一日も早く平和が訪れることを願います。戦争なんかしても誰一人いいことはないのだから皆仲良く平和に暮らしていきたいですね。(二村圭子)

鼻から受ける胃カメラ

私も娘に進められて受けてみました。やはり、鼻からの方がよかったです。会話もできるし、気分も悪くならなかった。(沢柳智恵子)

満蒙開拓で

家族にも口では語れなかった悲惨な状況が書かれた手記を見た。「戦争は悪だ」と。(山の白うさぎ)



健和会病院デイケア作品

クロスワード

飯伊民医連
パズル

1	2		3	4
			5	A
6		7		
	8			9
10			11	
12		C	D	E

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

■1月号の解答「レンタカー」
■1月号の当選者「たくさんの方に応募いただきました。正解者の中から抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
なんじゃもんじゃ／小島千代美／菱田直樹／カズちゃん／カッチン玉

ヨコのカギ

- 空中を飛びちり、物にくっついてたまる細かなゴミ。
- 奈良公園に居る動物。オスは角が生える。
- 犯した害悪を神仏の前で告白し、悔い改めることを誓うこと。
- 腕の筋肉のもりあがってできるこぶ。
- 個数・年齢の不定・不明なときにいう語。何個。
- 父と母。両親。
- 大気中に発生する不規則に乱れた気流。

タテのカギ

- してしまった事について、後から悔やむこと。
- 深い部分。奥深い所。
- 光をさえぎって映し出される物の形。
- 骨盤を形成する寛骨の後下部。左右一対からなり、座ったとき最下部になる。
- 山やがけの上から転がり落ちる石。
- 朝おそくまで寝ていること。
- 茎にとげがある低い木。いい香りの花をつける。
- 四季の一つで、最も寒い季節。