

# やすらぎ

2011.夏  
Vol.7

特集

生活習慣病とその予防

見直せば

健康になる第一歩

健康コラム

熱中症予防



## がんばろう! 日本

この度の東日本大震災で被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。



ISO 9001:2008



特集 P2

生活習慣病とその予防

見直せば健康になる第一歩

栗田の医療人 P5

健康コラム P6

熱中症予防

ワーキングマザー Working Mama P7

こころのエッセイ P8

福祉活動ルポ P9

介護テクニクを学ぼう！ P10

患者さん製作による作品紹介 P11

病院祭特集 P12

栗田病院レビュー P13

栗田病院グループインフォメーション P15

### 栗田病院グループ グループ施設のご案内

#### 社会福祉法人 長野南福社会

特別養護老人ホーム  
真島の里



特別養護老人ホーム  
七二会荘



認知症対応型グループホーム  
こもれ陽栗田



デイサービス  
ましまの家



デイサービス  
陽だまり栗田



デイサービス  
陽だまり篠ノ井



ヘルパーステーション  
なごやか篠ノ井



在宅介護支援センター  
長野市芹田在宅介護支援センター



精神障害者生活訓練施設/  
グループホーム/ケアホーム  
メゾン・ド・エスポワール



地域活動支援センター/  
精神障害者福祉ホームB型  
希来里



グループホーム/ケアホーム  
サンフラワー



グループホーム/ケアホーム  
たんぼぼ



グループホーム/ケアホーム  
ほおずき



グループホーム/ケアホーム  
すずらん



巡回健診診療所  
長野健康管理センター



#### 社会福祉法人 睦寿会



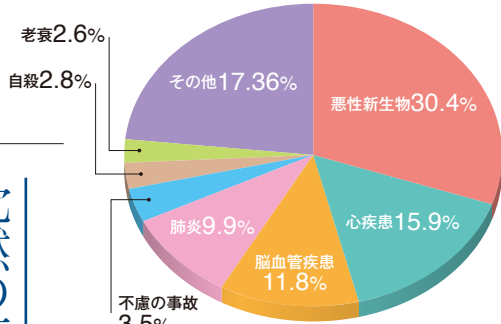
特別養護老人ホーム  
吉野の里



登録衛生検査所  
長野臨床検査センター

# 生活習慣病とその予防 見直せば健康になる第一歩 「生活習慣を改め、健康な体を手に入れよう」

「生活習慣を改め、健康な体を手に入れよう」



主な死因別死亡数の割合(平成18年)  
\*悪性新生物…がん

生活習慣病と呼ばれるようになりました。高血圧、糖尿病、脂質異常症をはじめ、痛風、歯周病、骨粗しょう症などは、生活習慣を見直すことで改善されます。また、よく耳にする「がん」「脳卒中」「心臓病」は三大生活習慣病と呼ばれ、日本人の死因の六割を占める恐ろしい病気となっています。

## 沈黙の病気

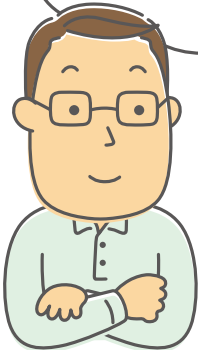
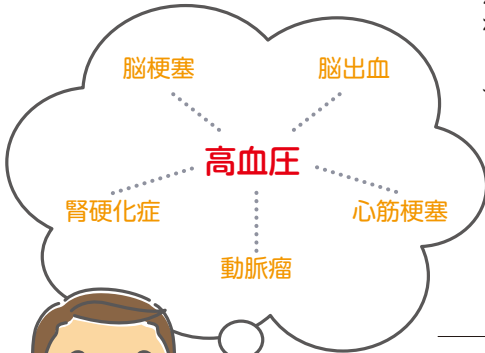
生死に関わる三大生活習慣病もきつかけは毎日の生活習慣であり、それが個人個人の体質や遺伝による何らかの要因と組み合わせられて発症するものです。恐ろしい生活習慣病も、初期段階では自覚症状がほとんどないまま進行します。健康診断で

生活習慣病とはその名前の通り、生活習慣に關連した病気の総称です。以前は成人病と呼ばれていましたが、その原因は加齢よりも不規則な生活、偏った食生活、運動不足、それに加えて喫煙や飲酒などといった生活習慣にあるとされています。最近では子供の発症例も報告されていることから、生活習慣病と呼ばれるようになってきました。

高血圧や尿糖を指摘され、初めて気がつく方も多  
いはず。異常が見つかった時点で適切な治療を  
受けていけば病気の進行は遅く、薬の服用などで  
数値の安定を見込めます。しかし、ただ数値が高い  
だけで不都合な自覚症状がないために、そのまま  
普段どおりの生活を送ることもできてしまいます。  
これこそが沈黙の病気と呼ばれる所以であり、気  
がつかないうちに病状がどんどん進行し、最終的に  
三大生活習慣病につながります。

### ①高血圧

高血圧とは、何ら  
かの原因によって血  
管内の圧力が高く  
なる状態のことをい  
います。血管にかかる  
内圧が高ければ高い  
ほど血管に負担がか  
かるため、ある日突  
然血管が破れたり、  
詰まったりすること  
に繋がっていきます。  
高血圧はさまざまな病のもとであり、全身を網羅  
する血管を傷め、動脈硬化を引き起こし、脳卒中、  
心臓病、腎臓病などを発症しやすくするといわれ  
ています。  
塩分の摂り過ぎは主要原因の一つですが、高血圧



### ②糖尿病

は遺伝しやすいとい  
われているため、  
身内に高血圧の方  
がいる場合には特  
に注意が必要です。



糖尿病とは、すい臓で作られるインスリンとい  
うホルモンのほたらきが慢性的に不十分になり、恒常  
的に高血糖になった状態です。インスリンは、血液中  
の血糖を下げるはたらきをしています。このイン  
スリンが不足すると血糖値が上がります。高血糖  
の状態が続くと毛細血管が傷つきやすくなり、糖  
尿病による合併症が起こります。糖尿病性網膜  
症、糖尿病性腎症、糖  
尿病性神経障害は、  
糖尿病の三大合併症  
と呼ばれています。最  
悪の場合、失明した  
り、腎不全の発症で血  
液透析を続けなけれ  
ばならなくなったり、  
さらには下肢の虚血きょくによって足を切断しなければ  
ならなくなったりする場合があります。  
多くの場合、遺伝的な肥満体質や、暴飲暴食、  
カロリーの過剰摂取などが主要原因とされています。

### ③ 脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の脂質がその量的バランスを崩した状態をいい、多くの場合、血中のコレステロールと中性脂肪が増加しています。これにより、血管壁内に脂質が蓄積し、その結果、血管内腔が狭くなり血液が流れにくくなります。HDLコレステロール(善玉コレステロール)が減り、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が増えるとコレステロールが血管壁内に蓄積しやすくなります。それにより動脈硬化が引き起こされ、さらには心臓病や脳梗塞を発症しやすくなると言われています。また、中性脂肪が増えると反比例して善玉コレステロールが減り、血中のコレステロールが分解されないまま蓄積するとも言われています。



### ④ 喫煙はなぜいけないの？

最近では飲食店でも禁煙化や分煙化がすすみ、たばこのものの値上げが著しく、禁煙を考えておられる方も多いのではないかと思います。では、たばこが病気に関係し、体に悪いなどと言われるのはなぜでしょうか。

喫煙は、長期になると肺がんや慢性呼吸器疾患の原因になるのももちろんですが、それ以外に、急激に血管を収縮させるという作用があります。それにより血圧を上昇させ、高血圧症や、のちには脳卒中や心筋梗塞を引き起こすといわれています。たばこを吸うという「習慣」だけで大病に繋がる可能性が高くなるので、注意が必要とされています。

### 予防するには

**栄養**…高血圧症、脂質異常症、糖尿病においては栄養面の改善が大切になります。高血圧の場合、塩分を控え、薄味を心掛けることが大切

主な原因は脂質の過剰摂取ですが、運動不足で善玉コレステロールが減少するとも言われていますので、脂質異常症の場合は、脂質控えめの食生活と適度の運動を心掛けましょう。

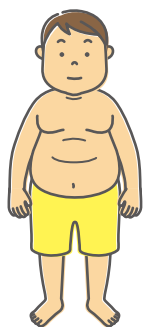


です。また脂質異常症や糖尿病の場合には、過食による脂質やカロリーの過剰摂取に注意しましょう。腹八分目を心がけよく噛むことも忘れないようにしましょう。前号の広報誌の特集でも述べましたが、よく噛むことで歯周病の予防や、満腹中枢刺激により食べ過ぎを防いでくれるので肥満予防にもなるといわれています。必ず朝、昼、晩、適量な食事を摂取し、余分な間食をしないこと、脂質やカロリーの多い揚げ物よりも食物繊維を摂ることを心掛けましょう。

**運動**…脂質異常症の原因のひとつとして、運動不足が上げられます。摂取した脂質が消費されずに体内に残るといことは、後に肥満にもつながっていきます。運動することにより血液の循環がよくなり、心肺機能を上げます。食べたカロリーを運動で燃焼させることができれば、余分なカロリーの蓄積(脂肪蓄積)を防ぎます。また、筋肉の衰えを防止し、体力の強化もできます。

### よく耳にするメタボってなに？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪症候群のことをいい、さまざまな生活習慣病の原因となります。まずは腹囲(おへそ周り)を測定してみましょう。

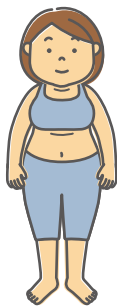


腹囲が  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上



- 血圧** 上(収縮期血圧) 130以上  
下(拡張期血圧) 85以上
- 脂質** 中性脂肪の値が 150以上、またはHDLコレステロール値が 40未満
- 血糖** 空腹時血糖値が 100以上、またはHbA1c値が 5.2%以上

\*脂質と血糖の値は血液検査で調べることができます。



腹囲 90cm以上

### 判定結果

腹囲の値に加えて血圧、脂質、血糖の値が…	2項目以上該当	メタボリックシンドロームです
	1項目該当	メタボリックシンドローム予備軍です
腹囲の値のみ該当、血圧、脂質、血糖の値は正常		メタボリックシンドロームではありません

あなたはメタボリックシンドロームに当てはまりましたか？ 腹囲を1cm細くするためには、約1kgの内臓脂肪を減らさなければなりません。毎日の運動や食生活の改善を心掛けましょう。

飲酒の量が増えることもあり、いい習慣とはいえません。ストレスを溜めないよう、自分に合ったストレス発散法や休養方法を考え、体を休めましょう。

**自分の体を知る**…今、自分の体重はどれくらいあり、通常時の血圧はいくつあるのかご存知ですか？ 体重や体脂肪率は日々変化します。血圧は1日の内で変動しますし、置かれた状態・環境でも変動します。こまめに体重や血圧を計測する習慣をつけましょう。自分の体調を把握することが、健康への第一歩に繋がります。



「生活習慣を改め、健康な体を手に入れよう」

## 当院の取組み

当院では人間ドックをはじめ、検診車で行う企業健診も行っており、生活習慣病予防に積極的に取り組んでいます。また、保健師や栄養士による保健指導も行っており、それぞれにあった予防や対策を指導する場を提供しています。保健指導においては食事のアドバイスや運動の仕方、日常生活の過ごし方などを提案し、一緒に考えていきます。また、健康診断において治療が必要となった場合にも、内科外来と連携をとり、すみやかに対応できるように努めています。

当健診センターは一部の健診を除いてすべて同じ建物で行える、独立した施設となっています。落ち着いた雰囲気ゆつたり健診を受けていただけるよう少人数制をとっております。そして毎年受けていただけるような施設作りや対応を心がけています。

## 生活習慣病の要素を総合的に調べる

健康診断の目的は病気を早期に発見し、危険因子に変わりえる芽を摘み取ることと、健康診断の結果を踏まえ生活改善のために生かすことにあります。例えば尿糖が出ているからといってすぐに糖尿病と判断はできません。そのほかに、血糖値や眼底検査などの検査を行い、その複数の健診結果から最終的に糖尿病なのかを判断します。また、脂質異常症は肥満傾



巡回のバス

尿病と判断はできません。そのほかに、血糖値や眼底検査などの検査を行い、その複数の健診結果から最終的に糖尿病なのかを判断します。また、脂質異常症は肥満傾

向の方に多い症状のため、関連性を診断します。脂質異常症はのちに引き起こすとされる動脈硬化による脳梗塞や心臓病に注意が必要なため、まず医師や保健師から運動や、食生活等のアドバイスをさせていただきます。当センターではこのように総合的に判断をし、一緒に生活習慣の改善や、生活習慣病の予防を行っています。

人間ドックの検査内容や、血液検査で知りたい内容、扱っている検査の種類など不明点がございましたらお気軽にご相談ください。

● 出典及び参考資料  
厚生労働省平成18年度死因別死亡数の割合より  
<http://www.mhlw.go.jp/>  
「静岡県「メタボリックシンドローム」を予防しよう」



健診の様子



受付の様子



健診センター

栗田病院 健診センター  
直通電話 026(226)0007

\*完全予約制となっておりますので内容やお時間につきましてはお問い合わせください。  
健診内容—人間ドック他、各種健康診断  
診察日—月曜～金曜(祝休日除く)

午前8時30分～12時30分・午後14時～15時



総合監修 健診センター長 黒田秀雄

# 栗田の矢療人

このコーナーでは、医療現場で働く人を紹介していきます。

## 健診センター「保健師」

### 松本知恵

保健師の働く場は病院や健診機関に限らず、自治体（県市町村）や企業など幅広くあります。健診機関や企業では、疾病予防や健康の保持・促進といった健康管理、健康相談などが保健師の主な仕事です。また、自治体で働く保健師の支援は乳幼児から老年寄りまで全ての年齢層の、さまざまな健康レベルの方であり、地域の健康を守るため幅広い保健活動を行っています。今回は健診センターで保健師として働く松本さんを紹介したいと思います。



#### Q 保健師を目指したきっかけは？

A 看護師、保健師の資格を取得後、数年間看護師として働いていました。看護師として働く中で、病気の早期発見、早期治療はもちろん、病気の予防の重要性を改めて感じ、保健師としての保健活動に携わりたいと思いました。

#### Q この仕事に対する想いを教えてください

A 保健師として働き始めて2年目です。まだまだ分



からないことばかりで働きながら多くのことを学ばせて頂いています。今年1月より保健指導にも携わるようになり、やりがいも感じています。また、受診者さんへ保健指導を行うにあたり、自分の生活習慣を見直し、適度な運動や栄養、バランスを考えた食事は健康維持に大切ですが、行動変容（習慣を変えること）の困難さを実感しました。自ら体験することで、受診者さんの気持ちに寄り添い、無理のない範囲でその方に適した方法をご提案できるように心掛けています。

#### Q 健診センターでの主な仕事内容を教えてください

A 健診センターの仕事場はセンター内外（巡回健診）の2つに分かれます。主な仕事内容は健康診断（身体測定、血圧測定、採血など）です。それに加えて、特定保健指導（栄養指導、運動指導）を行っており電話やメールでの指導も行っています。



#### Q 生活習慣病の方に対する栄養指導・運動指導はどのように行っているのでしょうか。

A 快適な健康生活を送るため、第1に生活習慣病のリスク（肥満や高血圧など）改善を目指します。その方のライフスタイルや健診結果を基に、健診スタッフが個々に適した改善方法をご提案します。栄養指導に関しては管理栄養士に相談しながら、よりよい指導を目指しています。

#### Q お休みの時は何をしていますか。

A ドライブや遠出が好きで、県内外の観光スポットや温泉地、ご当地グルメなどを楽しんでいます。また、最近トレッキングも始め、飯綱山にも登りました。今後、もっと大きな山へも挑戦していく予定です。

#### Q 最後に受診者さんへのメッセージをお願いします。

A 運動や食生活など、自己管理をきちんと行った成果は必ず健診結果に出ってきます。保健指導の機会は少ないですが、分らないことがあればセンター内の保健師、看護師へお気軽にご相談ください。

#### 紹介者

健診センター主任 保健師 池田登喜子

#### 私から見た松本さん像

松本さんは全ての健診に率先して取り組んでおり、とても頼りになる存在です。また、普段から松本さん自身も健康に気を遣っています。そのため、受診者さんと同じ目線で考えることができ、質問にも的確で分かりやすいアドバイスを行うことができます。周囲からの信頼も厚く、保健師として伸び盛りの松本さんです。



## 熱中症予防

太陽の日差しも強くなり、今年も蒸し暑い日本の夏がやってきました。レジャーにスポーツなど活動的になる季節ですが、同時によく聞くニュースのひとつに「熱中症」が増えてきます。「運動会の練習中、集団で子供が熱中症に」「スポーツ中に熱中症になって」と、子供から大人まで誰にでもなる可能性のある症状なのです。

熱中症とは日射病や熱射病などの総称のことで、高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気です。体温調節がうまくできなくなり体温が上昇して虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険につながるような怖い症状なのです。

では、熱中症を防ぐにはどのような点に気をつけたいのでしょうか？



熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
Ⅲ度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 ・高体温	高
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感	↑ ↓
Ⅰ度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直 ・大量の発汗	低

http://www.env.go.jp/chemi/heat\_stroke/manual/2-1.pdf  
環境省 熱中症環境保健マニュアル(2011年5月改定版)より

### ◎対策

体調管理に気をつける

疲労がたまっていると体の機能もうまく働きません。しっかり栄養をとり、睡眠不足にも気をつけましょう。免疫力の低下は熱中症を引き起こしやすくなります。急に暑くなった日などは特に気をつけましょう。

水分と塩分の補給を！

汗をかいて失われた水分・塩分を、スポーツドリンクなどで補いましょう。

暑さを避ける工夫をする

窓にすだれをかけたたり、つる植物を窓の外で栽培して「グリーンカーテン」を作ったりして室内温度の上昇を防ぎましょう。打ち水なども効果的です。また、暑い日や、日中暑い時間帯(14時～16時)に活動するのはなるべく控えましょう。外出の際には…

直射日光を防ぐために、日陰を選び、帽子をかぶりましょう。白色の服装も熱を吸収しにくいため、効果的です。

熱中症の症状と思われた場合には

速やかに涼しい場所へ移動し、衣服を緩め水分補給をして体を冷却させましょう。自力で水分補給ができないときは、医療機関にかかってください。



医師 三井俊郎 監修

## 健康レシピ

スタミナ満点！夏バテ予防！  
納豆豚キムチ  
チャーハン



### 材料(2人分)

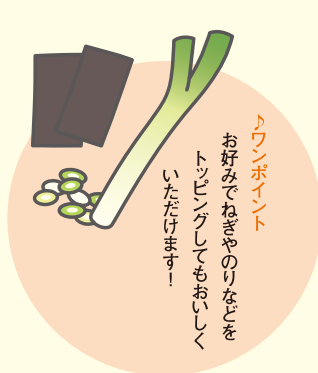
- ご飯……………1.5合
- キムチ……………20〜80g 好みに応じて
- 豚肉……………20g
- 納豆……………1パック
- 卵……………2個
- ニンニク……………少々
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- かいわれ大根……………少々

### 作り方

- ①キムチ・豚肉・納豆をそれぞれ細かく刻む。

- ②フライパンを強火で熱し、油を敷いて肉に火が通るまで炒める。
- ③②にご飯をいれ、ばらばらになるまで炒める。
- ④ご飯がばらばらになったら火を切り、卵を落ととしてフライパンの余熱で全体に馴染むように混ぜる。
- ⑤卵に火が通ったらお皿に盛り、完成。

### まめ知識



暑くなると体もだるくなるので、さっぱりしたそうめんや冷やし中華など炭水化物に偏りがちな食事が多くならないか？炭水化物だけでは体がたまっていく脂肪になってしまいがち、疲労の原因である乳酸も分解することができず、体に溜まってしまいます。豚肉や納豆には、ビタミンB1、B2が多く含まれています。ビタミンB1、B2は、炭水化物や脂肪、乳酸などを消費する力があり、疲労物質や体脂肪になる素をエネルギーへと変える働きがあります。また、キムチに含まれる香辛料が程よく胃を刺激し、腸の運動も促されることによって中枢神経の働きが高められ、食欲も湧き、栄養吸収率も高まります。効果的にエネルギーを作り出せる体にし、夏バテ知らずで今夏を乗り切りましょう！

# ワーキングママ Working Mama



栗田病院では認知症デイケア「ほのぼの」の作業療法士と、デイケア科の科長を務めています。主な仕事は、認知症デイケア「ほのぼの」に通われる患者さんへ手先の作業や運動プログラムを提供すること。患者さんと一緒に散歩へ出かけることもあります。色々な活動を通して、生きがいや暮らしやすさを感じていただけるよう援助しています。



診療技術部 デイケア科長  
認知症デイケア「ほのぼの」  
作業療法士

## 中西 靖世

当院では、育児をしながら働く女性職員が多く在籍しています。そんな働くお母さんたちは、当院の重要な活力源であり、患者さんにもパワーを分けてくれるような魅力があります。このコーナーではお子さんがいても第一線で活躍し、自分のライフスタイルに合った職種や雇用形態を選択しながら働いている女性職員を紹介していきます。今回は、デイケア科長、認知症デイケア「ほのぼの」作業療法士の中西さんです。

### 新米ママとして再出発！

病院で働き続けて、12年目。先輩に恵まれて、たくさん勉強させていただいています。栗田病院で働いていて、子供を産んだら仕事をやめようと思ったことはありません。育児休暇を終えて、1歳になった子どもがいます。ママとしては2年目で、まだまだ新米です。

栗田病院では認知症デイケア「ほのぼの」の作業療法士と、デイケア科の科長を



### 育児と仕事の両立

職場復帰以前には、育児と仕事を両立させることは想像がつかないほど大変なもので、はと思っていたのですが、思ったほど大変ではありませんでした。

育児休暇の最中には、1日かけてしている家事を、仕事に復帰したら「体いつやればいいのか」のさうかと思えたこともありました。ですが出産前は自分や夫を中心に物事を考えていたけれど、今は子供を中心に考えるようになり、子供が楽しそうにしていると自然と自分も楽しくて

### 一日のタイムスケジュール



### 子供のおかげでパワーがついた

まだまだ手探りで育児ですが、夫の協力もあり、日々、子供と共に自分の成長も感じることが出来ます。育児と仕事、それぞれが大変だからどちらもおろそかになるのではなく、育児をすることで子供からパワーをもらい、仕事も生き生きとできます。



以上がワーキングママとして働いているので、育児の情報を共有したり、励ましあったりもできます。理解してもらえ人が周りにたくさんいるというのも、育児と仕事の両立を支えていることのひとつです。

幸せなんです。大変なことはもちろんありますが、育児と仕事の両立に慣れてきたこともあって、仕事をしながら育児を楽しむことができるようになりました。また、デイケア「ほのぼの」のスタッフ半分の



# 「子どもは「いじめ」をのぞいてみたら」

臨床心理士 佐々木尚子

父の暴力から逃げるように転居してきた子、母が交際相手と会って夜も帰ってきてもらえない子、母のリストカットを介抱する子……学校には、胸がズキリと痛むような状況の中で、それでも現実を小さな体で必死に受け止めながら、生活している子がいます。

私は就職したときから、職業の拠点を医療機関に置いています。病院に来ざるを得ない、いわば「最も深刻な子どもたち」と関わっている自負もありました。ところが、スクールカウンセラーを兼務し、実際に学校に向いて、この概念は変わりました。病院に来る子どもたちには、心身のSOSに気づいてくれた家族がいます。



病んだ子どもを「困った」と感じてくれる身近な大人がいるのです。これがまず第一歩、実は恵まれた環境なのだと思われました。

本当に深刻な子どもたちは、病院にも行けないのです。「怖いよ」「助けてよ」とSOSの発信も出来ずに、今日も教室で過ごしているはずで。

「もっと子どものことを考えられないのか」親を責めることで解決するのであれば、叱責するのでもいいでしょう。大抵親自身も重い人生を背負っていて身動きとれないのです。「教員がもっとしつかりすれば」何でもかんでも押し付けられて疲弊している教員に、これ以上の負担を強いることが妥当だと考える人も本当にいます。悲慘なユース後のコメンテーターのように、時代や社会、福祉体制を責めて嘆いて済ませられるならこんなに楽なことはありません。でも、それでは今苦しんでいる子に、何もしないのと同じです。

「自分以外の誰かが悪いのだ」と逃げてしまわない。今ここで生きている子どもと自分が向

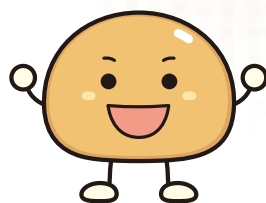


き合う。大きなことは出来ないけれど、何も出来ないわけじゃない。それを探しやり遂げること、それが私の仕事だと思っております。

あるところに学校で壮絶ないじめに遭っていた男の子がいました。当時、家族も学校も手が施せなかった。それでも毎日学校に通い続けました。(どうして?)男の子は答えます。「毎朝登校中に会う、シルバー交通安全のおばさんとお話するのが楽しかったから」、学校を休んでしまつたら、そのおばさんに会えなくなつちゃう。……たかだか1日数分のやりとり、そのおばさんの存在に、男の子は救われ生きる勇気を得た、というところが実際に起こりうるのです。辛い辛い現実にはさらされていて、誰も解決は出来なくても、その子の心に届く、暖かな存在が1人でもいてくれたら……きっと大丈夫。だったら「その1人」に「私」がなれますように。時にそんな覚悟で子どもの声に耳を傾けます。



# 陽だまり篠ノ井・なごやか篠ノ井での生活



活動ルポライター  
温泉まんじゅう

## 「住宅型有料老人ホーム」とは？

住宅型有料老人ホームとは、介護が必要となった場合でも訪問看護等を利用しながら引き続きその施設でサービスを受けることのできる有料老人ホームのことです。

「アヴィラージュ篠ノ井駅前」は、株式会社ヘルパーズが運営する住宅型有料老人ホームで、ホーム内に栗田病院グループ長野南福祉会の介護事業所であるデイサービス「陽だまり篠ノ井」と、ヘルパーステーション「なごやか篠ノ井」が併設されています。要支援及び要介護認定を受けた方が入居できます。

デイサービス「陽だまり篠ノ井」では入居している方を対象に、レクリエーションや機能訓練等を行います。ヘルパーステーション「なごやか篠ノ井」にいるヘルパーさんが、ホームでの日々の生活を支えます。

福祉活動ルポ、第二弾。4月に新規開設されましたデイサービス「陽だまり篠ノ井」と、ヘルパーステーション「なごやか篠ノ井」を利用して

いる方の取材うかがいました。

「陽だまり篠ノ井」と「なごやか篠ノ井」は、

株式会社はれコーポレーションの運営する有料老人ホーム「アヴィラージュ篠ノ井駅前」に併設された介護施設です。一体ここではどのような生活を送ることができ



ちぎり絵を作っています

気を使ったり、何かしたいことを言えなかつたりということが無くて、良いんです。」という答えが。なるほど、と思わず深く頷いてしまいました。

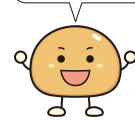
また、同施設内にヘルパーステーションも併設されており、日常生活をサポートに介助してもらうことができるので、思うように生活を送ることができそうです。まるで自分の家のように自由であり、それに加えて、ここには年の近い仲間がたくさんいる……『馴染みやすく、楽しく過ごせる』そんな毎日があふれているのだな、と感じた取材でした。

名の方がデイサービスを利用中でした。その時間はちぎり絵をしていて、季節にぴったりのあじさいの花を作っていました。色鮮やかな折り紙が机の上に並び、それを細かくちぎって貼つて。「芸術的ですね。」と、スタッフが、ちぎり絵

を見て言う、それまで真剣に作業をしていた利用者さんが、

にこっと、とっても嬉しそうに笑ったのが印象的でした。デイサービスではちぎり絵の他にも、体操や

食事の前に、皆で体操。手足の運動や、嚥下障害の予防体操などをします。ホールには絶えず笑い声が響いていました。



良い匂いで  
待たせませんわ！



食事の前に、本日のメニューをスタッフが大きな声で読み上げています。利用者さんへ一対一で食事の介助をしているスタッフもいました。



居室の様子

入居のご相談は、こちらまで  
お願いいたします。

●有料老人ホーム入居相談センター

〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田798-3

電話：026(290)5880

常勤・パートの介護職員を  
募集しています。

### ●常勤

職種——介護職員（ヘルパー2級以上取得者）  
仕事内容——お年寄りの生活介護全般  
基本給——148,500円、  
手当——夜勤手当5,000円/回、通勤手当等

就業時間——日勤8時30分～17時30分・早番7時～16時  
遅番11時～20時・夜勤16時30分～10時

休日等——シフト表による（年間休日120日）  
その他——嘱託契約となります。

介護福祉士以上の資格のある方は、  
正規登用制度あります。

### ●パート

職種——介護職員（ヘルパー2級以上取得者）  
仕事内容——お年寄りの生活介護全般（食事介助メイン）  
時給——975円、  
手当——通勤手当

就業時間——①7時～10時②11時～13時③17時～19時  
\*①③のうち二つ以上の時間を勤務できる  
方を募集しています。

休日等——週3～5日程度の勤務  
土日祝休日の勤務は応相談

### ●アヴィラージュ篠ノ井駅前

デイサービス「陽だまり篠ノ井」

電話：026(214)7882

ヘルパーステーション「なごやか篠ノ井」

電話：026(214)7878

# 食事介助

ご家庭の介護で危険なことは、我流で行ってしまいがちになることです。力任せの介護では介護者側の負担も大きく、介護される側にとっても苦痛になる場合があります。これらのことを防ぐためにもプロの技術を学び、日々の介護に役立てましょう!

今回のテーマは「食事介助」です。

一日三度行う食事。日常生活の中で食事の時間を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。しかし、介護者側から見れば一日三度必ず行う介助でありとても大変です。また、一歩間違えると食べ物が入道に入り肺炎を起こす等、危険性も含んでいます。そこで、特別養護老人ホーム「吉野の里」ではどのような点に留意して食事介助を行っているのか、生活相談員の小林さんから教えてもらいました。



栗田病院グループ  
特別養護老人ホーム 吉野の里

生活相談員 **小林 一章**

## 私のポイントアドバイス

同じ方でもその日の調子や献立によって食べる様子は変化します。天気や、介助する職員によっても変化もします。些細な変化を見つけることが大切なポイントです。

### ★“食事をする”という意識を高める

- ・ 介護を受ける方の見える位置に食事を配膳する
- ・ 介護者より献立内容を説明する
- ・ 食事の時間を調整する  
(眠気の強くない時、意識がはっきりしている時など)

### ★食事を楽しんでいただく

- ・ 可能な部分はたとえ食べこぼしてもその人自身で食事を行ってもらう  
(この際、あまりにも長時間に及ぶ場合は食事をしている方が疲労してしまうため適度な介助が必要になります。ご本人で行ってもらう部分と介助を上手に使い分けましょう。)



## 特別養護老人ホーム 吉野の里

介護が常に必要な高齢者に対応し、心のこもったサービスを提供しています。誰もが心満たした日々を過ごして頂けるよう家族に代わって家庭的な雰囲気の中お世話し、「安全安心で質の高い介護サービス」をモットーにしています。

- 介護老人福祉施設／定員50名
- 短期入所生活介護事業  
(ショートステイ)／定員18名



〒389-0821 千曲市羽尾366-1  
TEL.026-275-6886  
FAX.026-275-6887

## 食事の前に



嚥下困難な利用者には“とろみ剤”を使用します。混ぜても味に変化はありません。



とろみが出てくるまでよく混ぜます。その日の体調、嚥下状態をみながらとろみ剤の量を調整します。

## 食事をしましょう

吉野の里では、ほとんどの利用者様が車椅子で食事を行っていますが、可能な限り車椅子ではなく普通の椅子に座って頂くようにしています。



食事中は以下のことに気をつけましょう。

- ① テーブルの位置・高さ(いくらか前かがみになる程度)
- ② 踵が床につくように  
上記の姿勢を保つため、個々にクッションなどをあてがったり、支えに使用しています。
- ③ スプーンにのせる量はスプーン面に対してすりきり状態に近いものにする。

自力で食べ物を口まで運べない方に対しては、食事介助を行います。この際、特に注意していることは、介護を受ける方が一番噛みやすく飲み込みやすい場所に食物をのせることです。これは個々により差があるので、始めは様子を見ながら少しずつ場所を変えて行っていきます。

## 食事後のケア

食事後は口腔衛生を行います。この際に大きな口を開けるのも、よい体操になります。口腔衛生は、意識づけと習慣化が大切です。中には嫌がっている方もいるかもしれませんが、それは何か理由があつてのことだと思えます。



その人の様子を良く観察し、気持ちを理解しようとすることで、歯磨きをしてくれるきっかけを何かつかめるかもしれません。

## 吉野の里で口腔衛生の際に使用しているものです。(個々で使用物品は異なります)

左から…

- ガーグルベース
- 普通歯ブラシ
- 口腔ケア専用スポンジ  
(残存歯が少ない方もしくは、残存歯がない方の口腔衛生に使用します。また、口腔内の刺激を促したり、口渇予防にも使用します。)
- 口腔ケア専用ブラシ(口腔ケア専用スポンジ同様)
- コップ ● 水のみ



# 患者さん 製作による 作品紹介

栗田病院の作業療法科では、患者さんと共に手工芸や運動・音楽等の様々な活動を通じて社会復帰を目指します。作業療法を行ってきた中で、作成された作品の一部を今紹介します。

作品名「カビン」

見た目があっさりした感じでよかった。  
作者/K.Hさん



作品名「初心」

初めて作りましたが、  
とてもたのしかったです。  
作者/匿名希望



作品名「シュシュ」

長い髪の人をおしゃれに演出します。  
作者/Y.Mさん



作品名「かみかざり」

しぼりが良く出来てよかった。  
作者/匿名希望

作品名「ブレスレット」

きらきら光る。  
作者/K.Cさん



「畑グループ」

作業療法では畑づくりもしています。



作品名「牛乳寒天」

おいしくできました。  
作者/お菓子づくりグループ

# 第14回 栗田病院祭

## 開催のお知らせ

日頃お世話になっている地域の方々への感謝をこめて、今年も栗田病院祭を開催します。

期日／9月10日(土)・11日(日)

時間／10:00～15:00 会場／栗田病院



ステージ発表の様子

## ステージ発表

### 【ゲスト出演】

● 櫻ヶ岡中学校吹奏楽部による演奏

● ダンススクールS.O.P.

### 【患者さんによる発表】

● パーカッションプログラム発表

● 合唱プログラム発表

● グーパー体操



## 屋台販売

- JAながの産直 野菜・果物
- ドーナツ
- 焼きもちし
- おやき
- 焼きたて屋

他多数 出店予定!



## 医療・介護の催し

### 嚥下障害予防講座

自宅でできる嚥下障害予防!

【第一部】

高齢者のための介護食

【第二部】

嚥下障害予防のための口腔ケア



9月11日(日) 11:00～13:00(予定)

※要申込、詳細は病院祭実行委員までお問い合わせください。

### 介護相談コーナー



栗田病院グループの福祉・介護施設のスタッフが、ご自宅での介護や施設利用についてのご相談を承ります。

お気軽にお越しください!

## ボランティア企画

### がんばれ! 栄村

今年3月12日の長野県北部地震により被災した栄村へ、少しでも復興の支援をしたいと思っています。

**栄村へのメッセージを募集しています。**

皆様からの応援メッセージは病院祭の期間中に集まった義援金と共に、栄村へ送ります。

### エコキャップ運動展開中!

エコキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを寄贈します。

**病院祭にペットボトルキャップをお持ちください。**

皆様のご協力をお願いします。



## 東日本大震災被災地医療ボランティア 『心のケアチーム』派遣

平成23年5月15日～18日に、心のケアチームとして、当院では倉石和明院長・黄木友美看護師・吉池慎精神保健福祉士の3名を気仙沼へ派遣しました。

気仙沼市街地での活動でしたが、街の中は臭いが強くマスクをしている方も多く見受けられました。被災地では、TVで放送されていた様子が未だに残る場所と、日常を取り戻しつつある街の様子がハッキリと分かれていたことが印象的でした。

心のケアチームの主な活動は、保健所から依頼されたケース(避難所・施設・家庭訪問・個人等)のメンタルケアに関する相談や診察(投薬や紹介等)でした。他県からも多くのケアチームが現地に入っており、各避難所(約50ヶ所)を分担してサポートしていました。

## 看護学生の実習を受け入れています

当院では本年、看護師を目指し日々学んでいる長野看護専門学校第一看護学科の3年生35名を、実習生として受け入れています。5月31日より、少人数のグループに分かれ3週間ごと順次の受け入れとなっています。

実習では学生一人ひとりが精神科病院で何を学びたいのか計画をたて、臨床指導者のもと、入院している患者さんに接しています。病棟での実習のほかには、栗田病院



グループの福祉施設「メゾン・ド・エスポワール」や「希求里」など、精神障害者のための施設の見学も行っています。看護学生たちは皆、指導員ら職員の話に真剣に耳を傾け、実習に取り組んでいます。

看護学生の成長を助長し、質の高い看護を発信する場であり続けるよう努めると共に、学生たちから初心を学びとり、今後もしっかりと基本を忘れないよう努めていきます。



指導員の話に真剣に耳を傾ける看護学生



# 職員全体研修会を開催しました

平成23年7月1日(金)、多目的ホールにて職員全体研修会を開催しました。今回は3部構成で実施しました。



第1部は医療安全管理委員会にて、社会保険神戸中央病院の向井美千代看護師を講師にお招きし、「看取りのケア」についてご講演をいただきました。終末期を迎える患者さんとそのご家族に寄り添う看取りケアの重要性や心構えを認識することができました。



委員会にて長野市保健所健康課の丸山知恵美様をお招きし、「結核の集団感染を防ぐために」をテーマにご講演いただきました。結核発生時の対応から、診断方法、その後の対応に至る一連の流れについて理解することができました。

第3部では、医療機器安全対策委員会にて、日本光電株式会社社の山田様をお招きし、AEDの使用方法や心室細動について指導をいただきました。

# 中学生が職業体験に来ました

平成23年7月5日～7月7日の3日間、信州大学教育学部附属長野中学校より、3名の生徒が職業体験に来ました。

期間中は病棟にて看護体験を行いました。その他にも、患者さんと共にリハビリテーションプログラムを体験したり、超音波検査機等の模擬体験を行いました。病院の機能や役割、職種ごとの業務内容を体験して、有意義な経験を積んでいただけたと思います。

今後当院では積極的に学生の職業体験などを受け入れていきたいと思っております。



超音波検査機の模擬体験



血圧測定

## 栗田病院 外来担当医表

\*精神科外来「初診」が予約制になりました。

内科外来担当医表

●赤字は女性医師

曜日	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1診察室	一由	一由	三井	三井	倉石(章)	倉石(章)			三井	三井	休診	
第2診察室	—	稲田	—	—	—	—	一由	一由	稲田	—		

精神科外来担当医表

\*1:物忘れ(認知症)外来(予約制) \*2:アルコール外来 酒害ミーティング(11:00~12:00) ●赤字は女性医師

曜日	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第5診察室	—	—	—	—	—	—	中里	中里	—	—	休診	
第6診察室(初診)	倉石(三)	—	中澤	—	竹内	—	山本	山本	—	—		
第7診察室(再診)	—	—	竹内	竹内	倉石(和)	稲田	中澤	中澤	倉石(三)	倉石(三)		
第8診察室	—	—	—	—	—	倉石(和)*1	—	—	—	稲田*2		
第10診察室	—	—	安達	安達	—	—	—	—	—	—		

## 栗田病院グループインフォメーション

### 9月11日(日)栗田病院祭にて「嚥下障害予防講座」を行います。

- 第1部 高齢者のための介護食
- 第2部 嚥下障害予防のための口腔ケア

9月11日(日)、第14回栗田病院祭特別企画講座「嚥下障害予防講座」を行います。第1部では介護食について、調理実演を交えてご説明します。第2部では、嚥下障害予防のための実践的な口腔ケアについて講演をいたします。参加は無料です。ご自宅で介護をされている方、介護に興味のある方、どなたでも参加頂けます。お気軽にお問い合わせください!

※第1部、第2部共に要申込となっております。  
どちらか片方だけの参加も可能ですので、ご希望の方は電話にてお申込ください。

- 会場 / デイケアセンター2階
- 「嚥下障害予防講座」の申込・お問い合わせ  
栗田病院 広報渉外課  
TEL.026-226-1311(代) PHS.070-5468-0903



### 長野市芹田在宅介護支援センターにて、介護者教室・介護予防教室を行います。

#### 【介護者教室・介護予防教室予定】

- 平成23年 9月16日(金) 14:40~16:10  
「高齢者がかかりやすい病気と早期発見」
- 平成23年10月14日(金) 14:40~16:10  
「転倒防止」
- 平成23年11月11日(金) 14:40~16:10  
「口腔ケア」
- 平成23年12月 9日(金) 14:40~16:10  
「薬の正しい知識」

- 場所 / 栗田病院デイケアセンター3階 多目的ホール  
※場所・日時につきましては、都合により変更になる場合があります。  
※参加費は無料です。どなたでも参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

- お問い合わせ  
長野市芹田在宅介護支援センター  
〒380-0921 長野市栗田732-1 陽だまり栗田2階  
TEL. 026-217-5650 FAX.026-229-7707

### 栗田病院グループスタッフ募集

#### 栗田病院

募集職種	看護師【常勤・日勤常勤・パート・夜勤専従】… 5名 准看護師【常勤・日勤常勤・夜勤専従】 …… 3名 薬剤師【日勤常勤】 …… 1名
勤務時間	日勤 / 8:30~17:00 夜勤 / 16:00~9:00 (パートは月80時間以上の勤務が可能な方)
給与・休日	規定による(日勤常勤のみでも正職員となります)
お問い合わせ	☎026-226-1311 mail:jinji@kuritahp.or.jp

#### 社会福祉法人 長野南福祉会

募集職種	看護職員・准看護師【日勤常勤・パート】… 2名 勤務先 / 認知症対応型グループホーム こもれ陽栗田 特別養護老人ホーム 七二会荘 デイサービス 陽だまり栗田
給与・休日	規定による
お問い合わせ	☎080-4159-6270

## 栗田病院

〒380-0921 長野市栗田 695  
TEL.026-226-1311(代)  
FAX.026-224-8673  
健診専用 / TEL.026-226-0007  
歯科専用 / TEL.026-269-0011  
HP <http://www.kuritahp.or.jp/>

#### ■診療科目

内科・心療内科・神経精神科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・歯科・小児歯科・人間ドック

#### ■診療時間(受付時間)

月曜～金曜 午前 8:30～12:30(8:30～12:00) 午後 13:30～17:00(13:30～16:30)  
土曜 午前 8:30～12:30(8:30～12:00)

※初診(予約制) / 月曜～金曜:原則午前中のみ、木曜:午後あり

#### ■休診日

内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・人間ドック / 土・日・祝休日  
心療内科・神経精神科・歯科・小児歯科 / 土(午後)・日・祝休日