

ご自由にお持ち帰り下さい

若松 だより

wakamatsu
dayori



大切な人生の選択 1

第9回 ふれあいの里 若松 地域交流会開催のご報告	2
看護の理想を求めて	3
身体も心も元気「スクエアステップ」	3
Medeical Healthy Recipe・正月太り解消レシピ	4
こころのサプリメント・実を結び、成長させる神の愛	5
医事課からのご連絡「保険証の切り替えについて」	5
RUN 伴に参加しました	5
サックスフォン奏者 岸 義紘 氏によるサックスコンサート	6



特定医療法人
アガペ会

その人らしさを
大切に 30周年



2018
108
号



「様々な表情のクッキーたちです。みんなさんの今の気持ちはどのクッキーでしょうか?」(職員撮影)



Wakunami's Voice

大切な人生の選択

新年あけましておめでとうございます。2017年も神様と皆様に支えられ、アガペ会としての働きを全うすることができ、心より感謝いたします。

さて、昨年話題になった「AIスピーカー」という家電をご存じでしょうか。小さな箱に話しかけるだけで、人工知能が作動し、調べ物をしてくれたり、テレビを点けたり、好みの音楽を探してかけてくれたり、まるでお手軽な秘書さんのようです。しかも2~3万円台と一般家電のような値段で売り出されており、びっくりしました。

医療介護分野においても技術やシステムの進歩のスピードは目を見張るものがあります。症状や検査データを入れていくだけで、その人の病気や治療法を提示してくれる人工知能の開発も始まっており、そのうちに、診断から治療、介護に至るまで、自宅で機器やロボットにサポートされながら生活を送ることも可能になるかもしれません。しかしながら、どのように人工知能が開発されたとしても、その医療や介護によってその人が幸せな生活になるかどうかは、機器やシステムにどのように指示をするか、あるいは、人工知能が出した選択肢の中から何を選択するのかにかかっていると思います。

私たちは、朝起きてから夜寝るまで、小さな事では、今日の朝ごはんに何を食べるのかから始まり、時には家や車を買うという大きなお金の使い方の選択、結婚するという人生の大切な決断など本当に多くの選択と決定をしています。そして、その選択の集大成となるのが、「どのように生き、逝く」のかという事ではないかと思います。

アガペ会は、この30年間、入院医療・リハビリから在宅療養まで、「年を取っても障がいを負っても自分らしく地域の中で幸せに暮らしていく事」を願ってサポート体制を整えてきました。しかし、実際には、介護の必要性が高くなる頃には、認知症や意識障がいなどによって自分の意思を表明して、「自分らしい」選択や決定をする事が難しくなってしまい、介護者の決定に委ねられている事が多いように感じます。「自分が幸せを感じる生活」「自分らしい人生」について、改めて考え、家族と話し合ってあいたり、書面として残しておいたりする事は大切な事です。「老人の専門医療を考える会」では、「リビングウイル」という用紙を作りました。皆が集まるお正月だからこそ、この用紙を活用して、一人一人大切な人生のあり方を共有しておくのはいかがでしょうか。今回の若松だよりに用紙を同封いたします。どうぞご活用ください。

アガペ会では、おひとりおひとりの幸せを目指して、今年も皆様の様々なニーズに一緒に取り組んでいきたいと思います。
どうぞよろしくお願ひいたします。

アガペ会理事長
涌波 淳子

特定医療法人
Agape アガペ会
第9回 *
ふれあいの里 若松

地域交流会*

開催のご報告

交流会実行委員 當間 哲也

11月5日（日曜日）午後1時より、小規模多機能ホーム若松きたながぐすぐ敷地内にて、第9回ふれあいの里若松地域交流会を開催いたしました。開催当日は天候にも恵まれ、心地よい風が吹く中、多くの方が来場ください、楽しいひと時を過ごす事ができました。



舞台イベントでは、琉舞サークル「舞」様によるかぎやで風で幕開けし、子供たちによる空手演武や琉球舞踊、フラダンス、ギター演奏、中国武術、三線・歌など村内外で活躍される9団体の皆さんによる晴れやかな舞台演舞が披露されました。そして最後には比嘉義彦民謡研究所 黄金わらび様による地謡（生歌・三線）でのカチャーシーで会場をひとつに盛り上げていただきました。ご来場の方からは「母と一緒に楽しい時間を過ごすことができて良かった」とのお言葉も頂きました。利用者やご家族、職員も楽しい時間を過ごすことができました。

会場のブースでは、放射線技師による骨密度測定コーナーや看護師による血圧測定・健診相談コーナー、そして薬や栄養に関する相談コーナー、リハビリスタッフや介護職員に



よる福祉機器体験コーナーなど医療機関・介護施設ならではのコーナーをご用意いたしました。さらに子供たちにも楽しく参加してもらえるよう さんご鈴作りや子供向けゲームも揃えました。

限られた時間ではありましたが、地域の皆さん、利用者、ご家族と一緒に交流の場を共有できることは、私たち職員にとっても幸せな時間だったと感じています。

来賓のご挨拶を賜りました北中城村長、交流会を盛り上げて下さった舞台出演者の皆さんのご協力、ご支援に心より感謝申し上げます。

今後もより一層、地域の皆さんと交流が深まる、楽しめる交流会が開催できればと思っております。

ありがとうございました。

あがりティーダの朱色に、今あることを感謝し、これから始まりに襟を正し、2018年を迎えたことに感謝致します。初めまして、私は、2017年4月から前任の屋良澤子部長から、看護部長職を引き継ぎました玉城ひとみです。まだまだ至らぬ点が多い若輩者ですが、精一杯務めさせて頂きます。どうぞ宜しくお願ひ致します。

私は、今から50数年前に、4人姉妹の3番目として浦添市に出生しました。父は、厳格な人でしたが病気がちで、母が父の分も働いていました。母は、宮沢賢治の「雨ニモマケズ/風ニモマケズ」が好きで、これからの女性は手に職を持ち働く時代だと話していました。現代は情報社会で、2017年11月には、声をかけるだけで電気を消してくれる「小型AIスピーカー」も発売されました。ものに溢れた現代人は、探究心が薄れ、今こそ宮沢賢治の「不屈の探究心」を学ぶ必要があると言われています。宮沢賢治の童話は、謎という大きな問い合わせを散し、彼自身の「仕事」と「労働」、「理想」と「現実」の間の葛藤が伝わってきます。そして、自然界を通じ働くことの美学を伝えてくれます。

私も母や彼に習い「永久の未完成」を忘れず、日々学び、看護の理想を求め、看護と仕事、人としての「真理」を探求していかなければと考えます。

認知症治療病棟におけるリハビリ

身体も心も元気 スクエアステップ

認知症リハビリ課 作業療法士 瀬底 由紀子

認知症リハビリ課は、「自分らしく」「歩く／トイレに行く」「家族と共に」をモットーに、日々リハビリを行っています。又、高齢者それぞれのこれまでの人生、その方々をとりまく環境や関わりも大切にしながら、リハビリを実施しています。今回は精神科作業療法の中から、スクエアステップについて紹介したいと思います。

高齢になると「つまずいて、転んでしまった」という声を耳にします。スクエアステップは、つまずいた後にも素早く1歩を踏み出し、バランスや俊敏さを習得し転倒を予防する運動です。また、認知機能の向上にも効果があり、介護予防教室や通所サービス等でも取り組まれています。

当院認知症治療病棟でも週2回、スクエアステップを行っています。方法は、指導員が音楽のリズムに合わせマス目の中で決まったパターンのステップを踏み、参加者も同じようにステップを踏んでいきます。指導員の行動を記憶、視覚と聴覚、ステップといった複雑な作業を行う事で、認知機能や身体機能の向上を図ります。ステップができたら皆で、ハイタッチをして達成感を喜び合います。この雰囲気は仲間との繋がり、集団に属する楽しさ・満足感が実感できる場となり、療養者様からも「楽しいね、元気になるね」と活気良い感想が聞かれ、私達も運動的な効果ややりがいを感じています。

今後とも「楽しみながら転倒予防！！頭も心も元気元気」を合言葉に、スクエアステップを取り組んでいきます。



年末年始、実家や親せき回りでごちそうを食べたり、家でゴロゴロして過ごしたりと、正月太りになってしまいませんか。食べたものがすぐに脂肪に変わるわけではないので、1日ごとに「こんなに食べ過ぎてしまった」とストレスを感じることはありませんが、そのまま放っておくとお腹まわりの脂肪に変わることに。

休み明けの2～3日間、いつもより少し食事の量や内容に気を配って、リセット期間を設けてみませんか。夕食のみ、ご飯をいつもより半分減らし、代わりに食物繊維が多い、野菜やきのこ、海藻、こんにゃくを使ったレシピをプラスする方法をおすすめします。賢くリセットして、健康美人を目指しましょう。

きのこを食べるスープ



【材料・4人分】

- | | | | |
|-------------|-------|------------|--------|
| ● しめじ | 1パック | ● 水 | 600cc |
| ● えのき | 1パック | ● 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| ● わかめ | ひとつまみ | ● 醤油 | 小さじ1 |
| ● 生姜(すりおろし) | 小さじ1 | ● 塩 | 小さじ1/3 |
| ● ごま油 | 大さじ1 | ● コショウ | 少々 |

【作り方】①しめじ、えのきの石づきを取りごま油で炒める。

②しんなりしたら、わかめ、調味料、水、生姜を加え、塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

煎りこんにゃく



【材料・4人分】

- | | | | |
|-----------|------|-------|------|
| ● こんにゃく | 1枚 | ● みりん | 大さじ1 |
| ● オリーブオイル | 大さじ1 | ● 醤油 | 大さじ1 |
| ● 三温糖 | 小さじ1 | ● 青のり | 大さじ1 |

【作り方】①こんにゃくは両面に斜めに幅5mmの切り込みを入れる。

スプーンで一口大にちぎり、たっぷりの水とともに火にかけ、沸騰したら中火にして1分間茹でる。ざるに上げ、水を切る。

②オリーブオイルを入れて炒め、油がまわったら調味料を入れて汁けがなくなるまで煮る。最後に青のりをふって出来上がり。

実を結び、成長させる神の愛 チャペル室 伊是名 雅弥

「あなたがたにまで伝えられたこの福音は、世界中至るところでそうであるように、
あなたがたのところでも、神の恵みを聞いて真に悟った日から、実を結んで成長しています。」

(コロサイ人への手紙 1章6節)

病院の敷地内にホウセンカの花が咲いていました。赤やピンクの可愛らしい花が咲いていました。ホウセンカの花は沖縄ではいんさぐの花と呼ばれて親しまれています。その花をマニキュアのようにして爪に染めて遊んだ高齢者の方々も多くあられ、親の教えを大切にすることとの教訓歌にもなっています。

ホウセンカの種は小さな種ですが、その一粒の種の中に神によって与えられたいのちの力があります。その種が蒔かれた土壌の中で

根ざして、芽が出て成長し、可憐な花を咲かすのです。

聖書は主イエスを通して与えられた福音に人を救いに導き、人生の目的と計画を与えて、喜びと感謝をもって歩むことのできる神の力があることを教えています。福音は神の愛が記されたグッドニュースです。神の愛につながって生きる時に、心の内面が変えられて実を結び、働きにおいても成長して、それぞれに与えられた場所で花を咲かせて、祝福されることを述べています。

医事課からのご連絡 保険証の切り替えについて

3月は国保の保険証の切り替え時期になっています。

新しい保険証が届きましたら、病院一階受付窓口まで、早めの提示をお願いします。
保険料をまだ納めていない方や保険証発行の手続きがまだの方は、各市町村の保険担当窓口で、早めにご相談ください。



2017年11月25日(土)
RUN 伴に参加しました

スタッフ9名・療養者1名

ちょっと肌寒い日でしたが、90代の療養者も一緒に楽しみました。

認知症の方も、認知症でない方も、ともに幸せに生きられる社会を目指してアガペ会は、これからも取り組んでいきます。



～アメイジング・グレイス アガペ会創立30周年の感謝～

サックスophon奏者
岸 義紘 氏による

サックスコンサート

アガペ会は創立30周年の感謝を込めて、
岸義紘氏を招いてサックスophonコンサートを行いました。

9月29日(金)は北中城若松病院の売店前で、
9月30日(土)は北中城村立中央公民館で、
それぞれコンサートを開催しました。

29日のミニコンサートでは、多くの療養者様やご家族、職員も参加し、サックスophonの渋くて柔らかい音色に耳を傾けておられました。30日のコンサートでは、地域の方々、遠くから駆けつけてくださった方々、近隣の施設の利用者・療養者様も参加されました。サックスophonの音色にうっとりと聴き入る方、涙を浮かべる方、また、岸義紘氏のお話にお腹を抱えて大笑いする方もあり、涙あり

笑いありの1時間半となりました。

アガペ会30周年のお祝いの言葉をかけてくださる方々もいらっしゃり、創立以来今日まで神様が導いてくださっていることに、神様の愛と恵みを感じるコンサートとなりました。参加してくださった方々、またご協力してくださった方々に、心から感謝申し上げます。



「北中城若松病院療養者の権利」について

①個人の人格を尊重した医療やケアが受けられます。

個人の人格、価値観などが尊重され、医療従事者との信頼と協力関係のもとで医療やケアを受けることができます。また、終末期ケアを受ける際もできる限り個人の尊厳が保たれ、あらゆる可能な助力を受けることができます。

②必要な医療やケアを平等に受けられます。

社会的身分・人権・宗教などの差異、または障がいの有無に関わらず、必要な医療やケアを平等に受けることができます。

③充分な情報を得ることができます。

ご自分が受けている医療やケアについて、理解できるまで説明を求めることができます。またご自分の診療録の開示を求めることができます。

④自己決定が尊重されます。

充分な説明と情報提供を受けた上で、自由な意思にもとづいた治療方法の選択、決定が尊重されます。また自己決定の際に、主治医以外の意見(セカンドオピニオン)を求めるすることができます。

⑤個人の情報は守られます。

診療に関する個人の情報は守られます。ご本人の承諾なくして、直接関わる医療従事者以外の第三者に対し開示されることはありません。

ただし法的義務のある場合や生命の危機に瀕する場合は、その限りではありません。

※なお療養者ご本人が、明確な意思表示をできない場合でお困りの際は、医療福祉相談課または病棟課長に遠慮なくご相談ください。



アガペ会理念

アガペに生かされ、アガペに生きる

わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい（聖書 ヨハネ福音書13章34節）

北中城若松病院

〒901-2395 沖縄県北中城村字大城311
☎/098-935-2277 FAX/098-935-2272

- ・一般病棟
- ・回復期リハビリ病棟
- ・認知症治療病棟
- ・特殊疾患病棟
- ・認知症デイケア あしゃぎ
- ・認知症疾患医療センター ☎/098-975-6122

介護老人保健施設 若松苑

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城327
☎/098-935-5858 FAX/098-935-5807

- ・入所療養介護
- ・短期入所療養介護
- ・若松苑デイサービス

地域医療包括ケアセンター

複合型高齢者施設 ふれあいの里 若松

〒901-2311 沖縄県北中城村字喜舎場360-1

- | | | |
|----|----------------------|---|
| 3F | サービス付高齢者住宅 アガペファミリエ | } |
| | 住宅型有料老人ホーム ケアホーム アガペ | |
| 2F | ファミリーデイサービス アガペ | } |
| | | |

- | | | |
|----|---------------------------------|---|
| 1F | ファミリークリニックきたなかぐすく | } |
| | ☎/098-935-5517 FAX/098-982-0708 | |

- | | | |
|-----|--------------------------------|---|
| B1F | 通所リハビリテーションきたなかぐすく | } |
| | ☎/098-982-0717 | |
| | 訪問看護ステーション若松 | |
| | ☎/098-935-5818 | |
| | 訪問リハビリテーションきたなかぐすく | |
| | ☎/098-923-3154 | |
| | ヘルパーステーション若松 | |
| | ☎/098-935-5202 | |
| | ケアプランステーション ゆい | |
| | ☎/098-935-3066 · 098-935-5968 | |
| | 地域医療包括ケアセンター事務所 ☎/098-935-3093 | |

クリニック以外の事業所のFAXは098-935-5855（共通）

小規模多機能ホーム若松 きたなかぐすく

〒901-2316 沖縄県北中城村字安谷屋1346番地1 (1F)
☎/098-982-0181 FAX/098-982-0183

デイサービス きたなかぐすく

〒901-2316 沖縄県北中城村字安谷屋1346番地1 (2F)
☎/098-935-5343 FAX/098-923-1168

グループホームわかまつ

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城418-2 ☎/FAX/098-935-1021

グループホーム若松 ぎのわん

〒901-2201 沖縄県宜野湾市新城1-20-6
☎/098-892-5104 (グループホーム) FAX/098-892-5111
☎/098-892-5105 (デイサービス) (両施設共有)

小規模多機能ホーム若松ぎのわん

〒901-2206 沖縄県宜野湾市愛知2-3-2
☎/098-892-1673 FAX/098-943-1085

宜野湾市地域包括支援センター ふてんま

新オレンジサポート室

〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間1-9-3
☎/098-943-4165 FAX/098-943-4067 (ふてんま)
☎/098-943-4085 FAX/098-943-4702 (新オレンジサポート室)

宜野湾市赤道老人福祉センター

〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道1-5-17 ☎/098-893-6400

宜野湾市伊利原老人福祉センター

〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐4-3-17 ☎/098-890-7131