

ご自由にお持ち帰り下さい



## 日本人に生まれてきてよかった…1

高齢者と運転について考える	…1
老人福祉センターにおける自助と互助活動について	…3
こころのサプリメント…親の言葉を心に染める	…4
Medeical Healthy Recipe…アボカドで夏バテ予防！	…4
15年目になり内容盛りだくさん!! 重度認知症デイケア「あしゃぎ」	…5
人生の最期の時に寄り添う	…5
パワリハ から レクリハ へ	…6
介護老人保健施設 若松苑 理念	…6



第JC423号 認定病院





kuniyoshi's Voice

## 日本人に生まれてきてよかったです

介護老人保健施設 若松苑 施設長 國吉 孝夫

8年前、急性骨髓性白血病で長期入院治療をしたときほど、日本人で良かったと思わない日々はなかった。

病気の発見は職場検診。血液検査で異常がみられ、専門医受診を勧められたが、その時は10年近くの食事療法のせいで異常値が出ていると思い、専門医受診は断った。しかし、翌年はさらに悪い結果となっていたため、紹介状をもらい専門医受診となった。結果は骨髓線維症。白血病の手前の状態で、以後、1年間通院にて治療を受けた。その後、白血病にならないように、病気の進行を遅らせる入院治療を予定していたが、想定外にも白血病に進行していた。入院後、白血病の治療（抗癌剤）が開始された。

病院での入院中、毎月請求書が病室に届けられ、そこには自分の支払う金額以外に実際の保険請求額も記載されていて、その金額の大さに驚いた。何百万円!! しかしその3割だけが自己負担額となり、その上、高額医療には健康保険限度額適用認定書を申請していれば、限度額以上の請求はない。生命保険に入って入院時の補償の準備をしていたとはいえ、毎月の請求額に驚き、日本の医療システムに感謝の毎日であった。その後、骨髄バンクを利用し、本土のかたより骨髄の提供をうけ、骨髄移植を行った。

このように、働いている人には職場検診、一般の人には住民検診があり、病気の発見のきっかけになる。私自身は、この検診がなかつたら違う展開になっていたかもしれないし、発見が遅れていたらと思うとゾッとする。

国民皆保険では、年齢や所得に応じて1割から3割の自己負担で、金持であろうが貧乏であろうが皆平等に世界最高の医療が受けられる。そして、先ほども書いたように、医療費が高額になる可能性があれば、前もって健康保険限度額適用認定証の申請をしておき、認定証を保持していれば、収入による決められた上限金額のみが個人負担として請求されることになる。本当にありがたい制度である。

しかし、実は、少子高齢化、医療の高度化により社会保険も国民健康保険も財政がアップアップの切迫状態で、一人一人が支払う健康保険税や国保税も上がる一方である。いざ病気になった時に分かるこんな素晴らしい医療体制、保険体制をみんなで守っていくためにはどうすればいいか。まずは病気にならないこと（健康づくり）、そして、早めに病気をみつけて（毎年の検診受診）、早めに治療すること（早期治療）である。大病を患ったからこそ言いたい一言、健康ってほんとうにいいですよ。

## 高齢者と運転について考える

認知症疾患医療センター・精神保健福祉士  
大兼久知子



当疾患センターにも運転免許に関する相談が続いている。

先月、東京都池袋で87歳の男性が運転する車が暴走し、横断歩道を渡っていた親子が犠牲になった事故は、全国に大きな衝撃を与えた。

5月8日付けの『沖縄タイムス』に「人身事故 高齢者運転18.9%」という報道がありました。それによると「2018年に県内で発生した交通人身事故のうち、65歳以上の高齢者による事故の割合が18.9%となり、過去10年間で最高となつたこと。さらに、高齢者による事故で最も多いのは、認知機能や判断機能、運動能力の低下で起こりやすくなる『安全不確認』で、全体の約26%を占める」という内容でした。

公共交通の整備が不十分な沖縄県において、運転ができなくなることは大変大きな問題です。外来を受診する高齢の方々は、「認知症である」と宣告を受けると同時に「運転免許の喪失」と二重の通達を受けることになります。それは高齢者にとって自尊心が傷つけられる出来事でもあります。しかし、私自身は池袋の事故の報道以来、やはり不便さよりも「人の命」の方が重たいのではと実感する様になりました。事故を起こした87歳の男性も「自主返納を考えている」矢先の事故だったようです。沖縄県警察本部も、高齢者自らの自主返納を呼びかけています。

一方でこのような現状に伴い、今後心がけていかなければならないことは、「地域作り」だと思います。

行政に頼るだけではなく、各地域が自治会を通して様々な活動を実践する力が必要になっていきます。

例えば、商店の少ない地域では地域住民がお金を出し合って「共同売店」の設立なども有効ではないかと思います。また、県外などでは、大手スーパーが、送迎車を出すなどの工夫がすでに始まっているようです。病院受診などはお互い様の精神で、運転の可能な若い高齢者が運転のできない方々を誘いあって共に出かけることなどが必要ではないかと思います。疾患センターで開催される「認知症疾患医療センター連携協議会」の中でも、地域の特色を生かした様々な取り組みについて話し合っていきたいと思っています。

運転免許をめぐる大切なことは、「運転免許とは永久ライセンスではない」という意識を持つことだと思います。私も当センターで勤務するようになり、このような考え方には初めて気づかされました。「いつかは運転ができなくなるのだ」ということを日ごろから意識していただき、「運転を辞める時期を自ら決める」ということを、地域の方々に考えていただきながら、これから日々を生活していただきたいと、切に希望いたします。

# 老人福祉センターにおける 自助と互助活動について

地域医療包括ケアセンター  
事務部長 真名井 敦

これまで、アガペ会では医療や介護のサービスを提供することで、地域の方々の健康と福祉づくりを行ってまいりました。しかし、出来るだけ、高齢者が継続的にその地域で生活を送るには、疾病の重度化防止や、介護予防の活動が重要と考え、2016年より宜野湾市の赤道老人福祉センターと伊利原老人福祉センターの委託管理を開始し、元気高齢者への支援にも取り組んでおります。

老人福祉センターは老人福祉法に基づく施設で、主な事業は①生活・健康等の相談、②教養の向上及びレクレーション、③機能回復訓練その他健康の保持増進となっております。

そこで、老人福祉センターでの様々なサークル活動や、個人での健康づくりの場として活用を進めてまいりました。しかし、老人福祉センターだけでは高齢者の様々な問題は解決できません。高齢者の課題は地域で支えあうことが重要であるとの観点から、地域での高齢者の役割作りが必要と考え、どうしたら高齢者の役割づくりが出来るのかといつも悩んでいました。

そんなある日、宜野湾市の包括支援センターふてんまの職員の方が当センターを見学に来られ、元気に活動するサークル員の姿を見て、「サークルの皆さんが出向いて、活動することは難しいですか?」と質問がありました。その理由を尋ねると、実は宜野湾市の各自治会にはミニディサービスや健康づくりの様々なサークルがありますが、その活動を支援する方がいなくて困っているとの事でした。そこで、さっそく、いくつかのサークルに声を掛けると、「いいよ、まずは、試しに出かけてみるよ」と賛成してくれました。

これからも、このような動きが、各地域で開催され、自助・互助を中心とした地域作りが始まるとと思います。是非、みなさんも各地域の活動に参加してみては如何でしょうか?

そして当日、サークルの皆さんが出向いて、日頃の活動を披露すると、参加された地域住民の高齢者の方も一緒に踊ったり、歌ったりされて、楽しいひと時を送りました。終わった後の感想をサークル員の方に聞いてみると、「逆に元気をもらったよ」「最初は戸惑ったが、終わる頃は楽しかった」と回答がありました。このことは地域包括ケアの基本となる、「自助」自分の健康を自分でつくる、そして、「互助」お互いに協力して助けあう、まさにそのものだと強く感じました。

今回の活動を契機に、5月30日に宜野湾市、社会福祉協議会、地域の自治会、サークル員、老人福祉センター及び包括支援センター職員が一堂に会し、今後について、意見交換会を行いました。



これは、地域の課題を地域住民と一緒に話し合う会議、「地域課題型ケア会議」と言われるもので、この地域で初めて開催されたことになります。

## 親の言葉を心に染める

チャプレン室 田中 歩美

沖縄の有名な歌の一つ「ていんさぐぬ花」の中で、「ていんさぐぬ花や ちみさちにすみてい うやぬゆしぐとうや ちむにすみり」という歌詞があります。これは「ていんさぐぬ花を爪に染めるように、親の教えは深く心に染めなさい」という意味だと教えていただきました。大切な教訓を歌にして、子や孫へ伝えていく沖縄の方々の素晴らしいを感じます。

子どもを愛する親は、子どものために、多くのことを教えてくれます。その親の言葉をしっかりと心に受け入れて生きる子どもは、親を敬い、周囲の人を大切にし、幸せな人生を歩むと思います。

Medical  
Healthy  
Recipe

## アボカドで夏バテ予防!

栄養課  
又吉 春菜

「森のバター」と呼ばれるアボカドは、最近ではスーパーの野菜売り場でよく見かけますが、実は果物です。世界一栄養価が高い果物として、今注目されています。

**「動脈硬化予防にアボカド!」**アボカドは、不飽和脂肪酸の一種で、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つオレイン酸やリノール酸、また、抗酸化作用を持ち、同じく動脈硬化や老化を予防したり、手足の血液の流れを良くするビタミン E が豊富に含まれていると言われています。

今回は、酸化により変色しやすいアボカドを保存でき、色々な料理にも使えるアボカド漬けのレシピを紹介します。

### アボカド漬け



- アボカド …… 3 個
- 水 …… 200ml
- にんにく …… 2 個
- しょうゆ …… 100ml
- ごま油 …… 大さじ 2

#### 【作り方】

- ① アボカドを半分に切り、種を取り、食べやすい大きさに切ってスプーンで身を取り出す。
- ② 密封できる容器に移し、他の材料を入れたら出来上がり!  
冷蔵で 3 日を目安に食べきってください。  
サラダや豆腐にのせたり、海鮮丼にもオススメです。

# 重度認知症デイケア「あしゃぎ」 15年目になり内容盛りだくさん!!



重度認知症デイケア「あしゃぎ」は2019年で15年となりました。「あしゃぎ」とは、昔ながらの家には家族が暮らす母屋があり、同じ敷地に「あしゃぎ」＝「離れ」という日常の喧噪\*を忘れる空間の事で、その空間にちなんで名付けられたのが当デイケアです。御家族と暮らす母屋での時間を大切にしつつ、日中は離れて

自由気ままに過ごせるよう建物も職員のケアも穏やかな「あしゃぎタイム」です。

さて、15年の月日が流れ平成から令和へと変わる中、あしゃぎの活動内容も2月より盛りだくさんとなりました。まず回想法が週2回から週4回(月～金)へ増えた事。回想法とは、高齢者の思い出に対して専門職が共感的に受け入れる姿勢をもって意図的に働きかけ、高齢者自身が人生に対する再評価や自己の強化を促し心理的な安定や記憶力の改善を図る療法です。

次に、お口のリハビリ課より歯科衛生士が週3回加わった事で、食後の口腔ケアの充実を図る事が出来るようになりました。口の中が清潔に保たれると食べる楽しみや正常な味覚が戻り、体と心の健康につながります。

あしゃぎスタッフ一同は、認知症の方々と御家族の皆様が住み慣れた環境で心穏やかに過ごせるよう、利用者の目となり耳となり、笑顔あふれる日々でありますよう頑張っていきたいと思います。

\*喧噪・物音や人の声で騒がしい

主任代行 宮平秀美

## 人生の最期の時に寄り添う

第5病棟 課長 崎原 和枝

「家に連れて帰りたいです。」医師より、療養者ご本人の厳しい状況説明を聞かれた後の娘さんからの言葉でした。早速、他のご家族も交え、ご本人の状態やご家族の思いなどを確認する話し合いを持ち、その後自宅での看取りに向けた準備が進められました。

訪問診療、訪問看護、在宅酸素等の手続きを経て、数時間で自宅へお連れすることができました。自宅へ向かう車中では、「今、○○通っていますよ。」と声をかけるとご本人は目をパチパチさせて外を眺めていたのが印象的でした。自宅ではたくさんのご家族が出迎え、ご本人を囲み、思い出話が尽きることなく、最期は安らかな表情をされ、ご家族の笑顔の中で旅立たれました。

また、別の療養者は、長い療養生活の中で外出も殆ど出来なかったことから、ご家族は「生まれ育った場所、好きだった場所に連れていきたい。」と話され、日程を調整しドライブに出かけました。約1週間後、ご家族の見守る中、穏やかな最期を迎えられました。ご家族も「○○に連れていくて良かったです。ありがとうございました。」と安堵しておられました。

誰しもが訪れる人生最期の時。高齢の療養者のケアにおいては身近なこととして捉え、日頃より、ご本人、ご家族の思いに寄り添った支援ができればと考えます。

アガペ会ホームページでは  
求人に関する新しいページ  
「いつかはアガペ」を開設いたしました  
<http://www.agape-wakamatsu.or.jp/afteragape/>



## パワリハ から レクリハへ ゲーム・音楽・園芸活動を通し 自然と身体が動き楽しみながら 心身機能の維持に繋がる

デイサービス 機能訓練指導員 宮平 和美

勝負心が高まり、終了後は「今日は肩が痛かったのに気付けば上がっていたさ~」という声も聞かれます。参加に消極的だった利用者様も、盛り上がる様子に自然と参加され、笑顔で楽しんでおられる姿がうかがえました。

また園芸活動はリハビリ的要素が多く、畑を歩く『バランス訓練』、かがむ・立ち上がる・草をむしるといった『反復運動』、季節や作物にまつわるエピソードといった『認知機能の維持』、道具やプランターを介しての協働作業、交流による『社会性の維持』に繋がります。

今後、このようなレクリハを展開し、楽しみながら運動効果を上げ、自立支援、残存機能の維持を支援していきます。

### 介護老人保健施設 若松苑 理念

障がいや疾病を抱えながらも その人らしい生活がおくれるように  
ご家族も共に支えていきたい

入院治療を終えた後たとえ、障がいや疾病が残ってもその人らしい生活がおくれるようにご家族も共に支えていきたいと思います

生活歴や価値観等を尊重したその人らしい生活がおくれるようにご家族、地域の方々、関係機関等と協力しリハビリと介護を提供し生活を支える医療と看護をチームで提供していきたいと思います

これからもできる限り、住み慣れた地域の中でその人らしい生活がおくれるように地域で支えあう、介護予防にも努めていきたいと思います





### アガペ会理念

## アガペに生かされ、アガペに生きる

わたし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 } ☎/098-935-4165  
  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

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

デイサービス若松 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

<http://www.agape-wakamatsu.or.jp>

※今号で使用している写真はご本人の同意を得て掲載しております