

ご自由にお持ち帰り下さい



「人生会議」、大いに語り合おう! ····1

脳と体のいきいき外来リハビリテーション	···2
ヘルパーってな～に???	···3
こころのサプリメント…ぶどうの木とその枝	···4
Medeical Healthy Recipe…春のじゃがいも	···4
敬老会が開催されました	···5
認知症カフェよりお知らせ	···6
北中城若松病院 理念・基本方針	···6





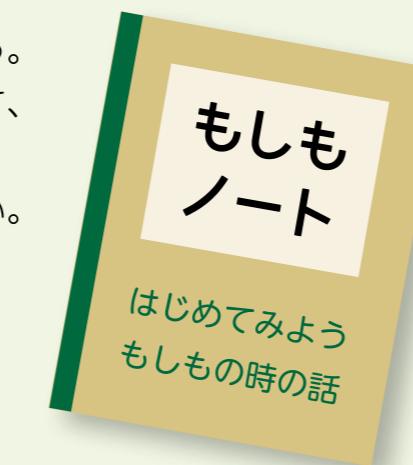
「人生会議」、大いに語り合おう！

北中城若松病院 院長 當銘 正彦

1970年代にアメリカで起こったリビングウィル（生前の意思表示）運動が、日本で「尊厳死協会」という名で組織的な活動形態をとったのは1976年です。既に50年近くの歴史を有し、それなりの知名度もあるのですが、会員数は10万人余と低迷した現状です。エンディングノート、終活など、折に触れては人生最期の在り方を考えようというムーブメントが散見されますが、国が本格的にこの問題に取り組む意思を示したのが2007年、厚労省発の「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」でした。ところがその内容には、高騰する医療経済への対策の臭いが強く、見兼ねた医学界から次々と純粋に医学的な観点に立つ終末期医療ガイドラインが打ち出され、2007年に日本救急医学会、2008年に日本医師会、2009年には日本病院学会と続いている。この様な一連の動きの背景には1990年頃から、欧米でリビングウィルとほぼ同じ意味合いのAdvanced Directive（事前指示）（以下「AD」という）が実践されていましたが、ADだけでは不十分であり、ADを生み出すプロセスこそが大事であるとの認識より、Advanced Care Planning（以下「ACP」という）の概念が定着してきました。ACPは死に際の医療をどうしたいかというADの前に、何処でどのように過ごしたいか、又どのような医療を受けたいか等、終末期の人生のプロセスを考える中から

ADを決めていくという作業を意味します。北中城若松病院は療養型病院ですので、看取りのケースもあり、その中で感じることは、殆どの患者さんがADまたはACPの経験・知識を持っていないことです。死に際の患者本人には確認しようも無く、家族の方や身寄りの方に相談する事になるのですが、相談を受ける方々の悩みは計り知れないものがあります。色々な想いの錯綜があるとは思いますが、何よりも患者本人の意思が分からぬことが最大の問題なのです。

当院では、この様な終末期の悩みの解決を一步でも前に進めようと緩和ケアチームを立ち上げました。取り組みの一環としてACPの啓発・普及をする為に「もしもノート」を作りました。これはエンディングノートの一種ですが、地域の皆さんにも提供していきたいと思います。厚労省は昨年11月、ACPを「人生会議」と命名しました。突飛な名称に多少の違和感も否めませんが結構でしょう、「人生会議」=ACP、自らの終末期の展望について、大いに語りあいましょう。その一助として、「もしもノート」を活用ください。



脳と体の いきいき外来リハビリテーション

北中城若松病院 リハビリ部 安里 克也・石川 明子・新里 亜利菜・比嘉 郁恵

北中城若松病院では軽度認知障害（以下「MCI」という）の早期発見と予防、改善を目的とした「脳と体のいきいき外来リハビリテーション（以下いきいき外来）」を2019年7月より開始しました。理学療法士や作業療法士が、共に楽しみながらコグニサイズやスクエアステップを取り入れた運動を行っています。

スクエアステップとは

横100cm、奥行き250cmの面を25cm四方の升目で区切ったマットを使用します。前進・後退・左右・斜め方向へのステップを踏むエクササイズです。転倒予防や認知機能低下防止等の効果が期待できます。

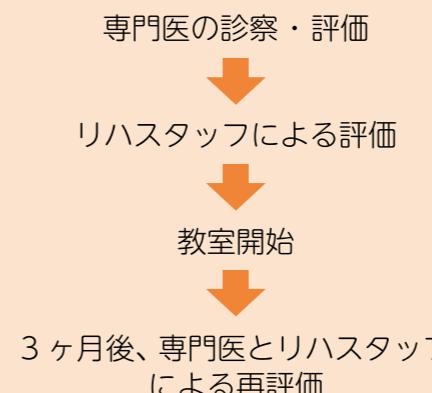


コグニサイズとは

造語で有酸素運動と認知課題を組み合わせた取り組みの総称です。認知症予防の効果が期待出来ます。



いきいき外来の流れ



「いきいき外来」を開始し、約半年が経過する中でMCIの方には、定期的な運動に加え“人との関わり”や“余暇活動”的大切さを実感しています。

「いきいき外来」は、医師、セラピスト、ケースワーカーがチームとなり取り組んでいます。今後はより包括的なアプローチや多施設との連携を図りながら、MCIの方が住み慣れた地域で安心して生活が送れるような一助となれるよう努力していきたいと考えています。

いきいき外来の概要

- 開催日………火・木 13:00～15:00
- 定員……………制限はありませんが、予約制としています。
- 料金……………1回 500円（保険外）
- 場所……………若松病院3階リハビリ室
- 準備するもの…動きやすい服装
- 内容……………スクエアステップ
コグニサイズ
コグニバイク

ヘルパーってな～に???

ヘルパーステーション若松 主任 豊村 里美



【事例】

若い頃に精神状態が不安定になり、家族のサポートを受けながら通院、就労されていた女性の話です。徐々に仕事も難しくなり生活保護を受けながら何とか生活を維持していましたが、そのうち外出も減り自宅へ引きこもり、受診も拒否され、食事などの家事支援を家族が行っていました。

家族は心配して、包括支援センターや福祉課に相談するもご本人からは関わりを拒まれ、いずれこの状況から心身共に悪化が予測されました。家族と包括支援センター協力のもと、訪問診療が開始。本人の意思も少しずつ確認出来るようになり2ヶ月後、介護認定を受けることができ、訪問介護サービスが開始となりました。訪問当初は表情も硬く、緊張されている様子が伺えたので声掛けに注意しながら「一緒にゆっくり、ゆっくり出来る事から無理せず頑張りましょう」と繰り返し説明し、生活習慣、食生活を整える事を目的に調理・掃除等をヘルパーで行いました。本人の好みを確認しながら味見をしてもらったり、少しずつ本人が出来る様に相談しながら調理方法の工夫、生活指導を重ねる内に信頼関係もでき、笑顔が増え半年後には、家事全般、入浴も自立、近所への散歩も出来る様になりました。

今では得意だった料理の献立を考え、調理する事が現在の楽しみになっているとの事で、健康に良い食材や調理方法を相談しながら買い物の支援を継続しています。

今後は「自分で楽しみながら買い物へ行ける事」を目標にリハビリの導入を視野に入れて本人のペースに合わせながら、共に歩んでいきたいと思っています。

時には困難なケースもありますが、ヘルパー自身、仕事を通して人として成長できる事に感謝しながら、利用する方が幸せを感じられるよう共に自立を目指し、理念の愛をもって「支えあい(愛)」「助けあい(愛)」「思いあい(愛)」喜びを分け合えるように、これからも微力ながら地域の支えとなるステーションを目指し努めていきたいと思います。

ぶどうの木とその枝

チャプレン室 伊是名 雅弥

私の好きな果物の一つにぶどうがあります。疲れた時に、ぶどうの適度な糖分が体の疲れを癒やしてくれます。

聖書の中に、ぶどうの木とその枝のたとえ話が出てきます。イエスはご自分をぶどうの木に、私たちをその枝にたとえられて、大切な関係についての教えをされました(ヨハネの福音書15章5節)。

これは「つながる」と言うことです。ぶどうの枝は、ぶどうの木につながることによって、必要な栄養分を受け取って成長し、時季が来ると実を結ぶようになります。

枝は太い枝や細い枝など、その枝ぶりにそれぞれ違いがありますが、私たち一人ひとりも個性があり、その歩んできた経験に違いがあります。時季が来て、枝がその枝ぶりに応じて実を結ぶように、私たちの人生のステップにおいても、それぞれの個性と賜物に応じて実を結びます。

当法人を利用される高齢者の方々も、長い人生で培った経験に基づいて、若いスタッフに生活の知恵や教訓を教えたりされます。何よりも、その心の中には子供や孫たちの幸せを願う祈りの実を見ることができます。

Medical
Healthy
Recipe

皮付きでも美味しい♪ 春のじゃがいも

老健栄養課
石垣 絵里菜

寒さもやわらぎ、暖かい日が増え、春がやってきました。今回は、皮が薄くみずみずしいのが特徴の春じゃがいもについてご紹介します。

春じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれており、体の免疫力を高める、コラーゲンの生成を促す、鉄やカルシウムの吸収を高めるなどの効果が期待できます。また、カリウムも多く含まれ、血液中の塩分を体外に出す作用があるので、むくみの予防・改善や高血圧・動脈硬化の予防にもなります。

春じゃがの海苔塩和え

<材料：2人分>



- 春じゃがいも …… 2個
- サラダ油 …… 大さじ 3
- A 青のり …… 小さじ 1
- コンソメ …… 小さじ 1
- 塩 …… 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 春じゃがいもは、皮付のまま半分に切り、さらに4等分する。水に5分さらして水気を切る。
- 耐熱容器に入れラップして、600Wで5～6分加熱する。
- フライパンに油を入れて熱し、①を入れて中火で色になるまで揚げ焼きする。
- ボウルに②とAを入れて混ぜる。

敬老会が 開催されました

若松苑入所介護課 新垣 広斗



昨年の10月に若松苑で毎年恒例の敬老会が開催されました。新元号での初の敬老会であり、また、私自身初めての敬老会実行委員長という大役を任され、気合いが入ると共に、大きなプレッシャーも感じながら実行委員の皆様と業務の合間に縫って集まりを持ち、試行錯誤しながら準備を進めていきました。例年ですと、敬老の日がある9月に行うのですが、季節外れのインフルエンザ警報が発令され、中止にならないかひやひやしましたが、延期というかたちで10月に開催することができました。

毎年、職員の余興で悩まますが、今回は違った余興を披露したいと思い、空手を習っている職員数名に依頼をし、披露していただくことになりました。休みの日や出勤前後に時間を見つけては練習を重ねてくれました。

敬老会当日は職員皆で会場設営を行い、



また、お祝いの入所者の方にはお化粧を施すなど、始まる前から入所者様にも笑顔がみられていきました。毎年「しののめこども園」の園児がエイサーを披露して下さるのですが、警報が発令されたため参加できず、ボランティアで踊りを披露して下さる「舞の会」の方々と職員の「空手」の余興となりました。たくさんのご家族が会場に足を運んで下さり、余興で披露された「空手」もとても迫力があり、皆様とても喜ばれているようでした。実際に「とてもかっこよかった」と言う声も聞かれ、とても楽しく盛り上がり、思い出に残る敬老会になったのではないかと思います。

今回、若松苑2階では盛況のまま終わることができました。忙しい中参加していただいたご家族の皆様、敬老会の準備や余興を披露してくれた職員の皆様、心より感謝申し上げます。

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/>



認知症カフェよりお知らせ

認知症カフェは、毎月第2土曜日午前10:00から12:00に開催しております

ミニ講座も下記の日程で行っておりますので多くの方のご参加をお待ちしております。
10:00から11:00頃まで毎回ミニ講座を行っています。

2020年度ミニ講座予定表

	ミニ講座内容（予定）	講師担当
2020年 4月 11日	高齢者と自動車運転免許証	精神保健福祉士
5月 9日	認知症について	医師
6月 13日	口腔ケアについて	歯科衛生士
7月 11日	ボディーメカニクス	理学療法士
8月 8日	コミュニケーション	言語聴覚士
9月 12日	抗認知症薬について	医師
10月 10日	排泄ケアについて	ユニチャーム
11月 14日	栄養について	管理栄養士
12月 12日	知って得する社会資源活用	相談員
2021年 1月 9日	便利な福祉用具	作業療法士
2月 13日	認知症について	医師
3月 13日	正しいお薬の飲み方	薬剤師

以上が各月のミニ講座予定表です。(都合により変更する場合もあります)

「認知症カフェ」とは 認知症の人とその家族、介護に携わる方、地域住民、どなたでも参加できる集う場所です。認知症介護の相談コーナーのほか、介護家族の息抜きの場としてコーヒーを飲みながら情報交換をしませんか？お子様連れでも大丈夫ですので、ぜひお越し下さい。

毎回のミニ講座の様子は、当院北中城若松病院ホームページをご覧ください。
<http://www.agape-wakamatsu.or.jp/dementia/>

新型コロナウィルス肺炎対策の為、面会制限や認知症カフェなどの開催中止も行っております。
詳細はホームページでご確認下さい。

北中城若松病院 理念・基本方針

【理念】

老いていく人たちに共感をもち、この方達の身体と心と魂をも、共に支えていける病院

【基本方針】

「何事でも自分にしてもらいたい事は、他の人もそのようにしなさい」(聖書 マタイ7章12節)

- 必要かつ十分な医療をめざします
- 個人の尊厳を尊重した医療サービスをめざします
- 療養生活すべてがリハビリテーションととらえ、療養者の豊かな生活実現のために努力します
- 社会資源を十分に活用し、御家族、地域社会と協力連携を取ることで家庭復帰やより適切な生活の場を考えます





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 | |
| 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

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