

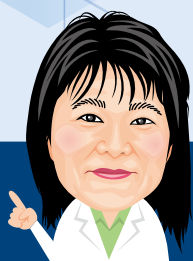
ご自由にお持ち帰り下さい



## 科学的介護 ..... 1

- コロナに負けず頑張っています ..... 2
- 『ムーチー』食べて健康・長寿祈願 ..... 3
- 「かかりつけ医」を持ちましょう ..... 4
- こころのサプリメント・心に入れる言葉 ..... 5
- Medical Healthy Recipe・・「しそジュース」で夏バテ予防!! ..... 5
- あたりまえじゃなかったんだ ..... 6
- 介護老人保健施設 若松苑 理念 ..... 6





## 科学的介護

若松苑施設長・理事長  
涌波 淳子

今回の介護報酬改定において、「科学的介護情報システム（Long-term care Information system For Evidence：LIFE）」が運用されることになりました。これまでの「通所・訪問リハビリテーションデータ収集システム」と「高齢者の状態やケアの内容等データ収集システム」を一体的に運用して、介護保険サービスをより科学的根拠に基づいた効果的なサービスに改善していくためのシステムです。限られた紙面ですが、少しでもイメージができるように説明したいと思います。

現在、私たちが受けている「医療保険による治療」は、何十年にもわたって医療者が試行錯誤をし、学会発表などを通して世界的に効果が検証された治療法（薬や手術等）で、これを科学的根拠（エビデンス）に基づいた医療と言います。例えば、脳梗塞の場合、詰まった血管の部位、臨床症状、持病、発症からの時間などにより治療やリハビリがある程度決まってきます。しかし、その後の介護保険サービスに関しては、まだ歴史が浅く、介護度に応じたリハビリとケアの提供というだけで、中身については、それぞれの専門職の知識と経験に頼っておりました。今回は、それを「高齢者の状態（年齢、介助の必要度等）」と「提供されたサービスの内容（ケア、リハビリ等）」を個人情報を抜いたうえで解析していくことで、「寝たきりあるいは車いすレベル」となった高齢者が「杖で歩けるレベル」等になるためにはどのような介護サービスが有効なのかを検証していくシステムです。日本全体でより多くのデータを集めることで、正確度が上がり、将来の介護保険サービスの方向性も決められていきます。

若松苑では、要介護状態となられた療養者が、住み慣れた地域の中でその人が望む生活ができるようにリハビリ専門職と医師、看護、介護、管理栄養士等が一体となって「生活リハビリ」を行ってきました。その土台は経験と学会などでの学びとチャレンジでした。しかし、これからは、日本全体の経験値が活かされてくることになります。

少子高齢化が進み、介護保険財源が厳しくなる中、より効率的に「高齢者の望む幸せな生活」を作るための医療とリハビリとケアをめざしていきます。同時に、無味乾燥になりがちな「科学的根拠（エビデンス）」に加え、それぞれの療養者が生きてこられた人生の「物語（ナラティブ）」も大切にしたいケアを継続していきたいと思えます。

# コロナに負けず頑張っています

回復期リハビリ課 主任 金良 みゆき (理学療法士)

当院では、回復期対象の患者様に対して、機能回復や日常生活に必要な動作の改善を図り、ねたきり防止と社会や家庭への復帰を目的とした個別のリハビリテーションプログラムに基づき、医師、看護師、相談員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護士、薬剤師、管理栄養士等が共同で集中的なリハビリテーションを提供しています。

さて、昨年来流行している新型コロナウイルスの影響で面会制限が始まり、ご家族の皆様は入院生活の様子を知る事が出来ず大変ご心配されていると思います。今回は病棟での様子を簡単ですがご紹介させていただきます。

回復期リハビリ病棟では、ご家族様と会えない寂しさを抱えながらも、休み無くリハビリを頑張っている患者様へ少しでもリラックスして貰えるようにと、感染対策に工夫を重ねながら、季節に合わせたイベントもできるようになりました。企画準備では開催に向けた雰囲気づくりの貼り絵作成(これは機能訓練も兼ねています)。また、書道が趣味の患者様には垂れ幕作成。また歌を披露する練習と、各々が出来る事を会当日までワクワクしながら取り組んでいました。



そして当日の出し物では、衣装をばっちり決めた職員が繰り出すマジックショーに皆、驚きの表情。患者様も職員の生伴奏で練習してきた十八番の歌を披露。また、日頃クールに構えている医師が、着ぐるみを着てユーモラスな姿で登場した際には患者様も職員も大笑いでした。このように、コロナ禍でも、皆で知恵を出し合い工夫しながら、時にはリラックス出来る取り組みを行っていますのでご安心下さい。

また、最近では日頃の機能訓練や回復の状態を動画で撮影し、ご家族様へ映像を見てもらう取り組みや、映像データを送り届ける事も試み始めています。

ご家族の皆様、少しでも様子が届けられ、安心していただけるように、これからも努力してまいります。もう少しの辛抱です。皆で一緒にコロナ禍を乗り越えていきましょう。





# 『ムーチー』食べて 健康・長寿祈願

若松苑リハビリ課 主任 稲垣 弘樹 (理学療法士)

ムーチー（鬼餅）は、民話でも語られ、沖縄では子供の頃から親しまれています。旧暦の12月8日に健康・長寿の祈願の縁起物として食されています。

当苑では、『ムーチー作り』を昨年から活動の一環として利用者と一緒に多職種で楽しみながら取り組んでいます。



お菓子といえど『餅』なので、ムセ込みが心配です。出来るだけ多くの利用者に食べて頂くためにも、医師・栄養士・リハスタッフで餅粉？白玉粉？小麦粉？タピオカ粉？と芋ペーストの割合を試行錯誤しながら繰り返し調整しました。最終的にはやはり餅感、食感（口どけ）、美味しさにこだわり、多くの利用者が食べることができる当苑秘伝のレシピを考案いたしました。

今年は、コロナウイルス感染対策も必要であるため、残念ながら仕込みの作業はスタッフで対応しました。老健施設の各フロアで蒸し始めると、月桃のよい香りに誘われて、一人、二人と集まって笑顔が増えていきました。食べ始めると、普段お食事を拒否される方が自

分で進んでカーサを開き食べ始め、後片付け、しっかりとおかわりまでして頂きました。ムーチーの味も重要ですが、月桃の独特な香りで嗅覚への刺激、昔の懐かしい思い出、季節を感じるなど多くの感覚の刺激に繋がると考えています。『ムーチー作り』のみではなく、これまで通りイベントを利用者と一緒に楽しめるように取り組みたいです。

コロナウイルスで自粛せざるをえない部分もありますが、今出来る事を出来る時に取り組みたいと考えます。桜も咲き始める時期に健康・長寿祈願し、明るい春が訪れるよう若松苑スタッフ一丸となり取り組みたいと考えます。

# 「かかりつけ医」を持ちましょう



ファミリークリニックきたなかぐすく  
北中城若松病院

医師 山入端 浩之

## あなたには、かかりつけ医がいますか？

ご自身の健康について気軽に相談できる医療機関がありますか？日本医師会による「かかりつけ医」の定義は、「なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」とされています。

現在、医学の発展に伴い、本邦の平均年齢は80歳を超えています。それは必然的に、加齢による慢性疾患を一人が複数持つことになる、いわゆる“多併存疾患”（マルチモビディティ：通称「マルモ」）の方が多くなります。それぞれの慢性疾患に対して、専門家がこれまでの治験を基にガイドラインを設定していることが多いのですが、それぞれのガイドライン通りに治療を進めると他の問題が出てく

ることが分かりました。それが、ポリファーマシー（多剤併用）、ポリドクター（複数診療科の受診）、ポリアドバイス（複数の生活指導）です<sup>1)</sup>。それぞれの薬とその相互作用、それぞれの受診の意味、それぞれの生活指導を全て理解し、的確に管理・実践できるのであれば良いかもしれませんが、医学に関して知識も経験も少ない一般の方々には困難であることが容易に想像できます。「かかりつけ医」は、それらの問題に対し、患者の生活や価値観を含めて検討し、複数の薬や生活指導の優先順位を一緒に検討できる医師です。それが「かかりつけ医」の定義にある「総合的な能力を有する医師」となります。

### 【参考図書】

<sup>1)</sup>[第2回] マルモの診かた総論（後編）、  
医学書院。



あなたの通院されている医療機関に、あなたの生活での困りごとについて尋ねてくる医療者はいますか？その困りごとを親身になって考えてくれる医療者はいますか？医師である必要はなく、看護師でも構いません。その医療機関が「かかりつけ医」機能を持っている場所です。もしお持ちでなければ、ぜひそのような医療機関をみつけられることをお勧めします。

# 心に入れる言葉

チャプレン室 田中 歩美

沖縄に来て最初に聞いたうちな一ぐちは「めんそーれ」でした。その後は「はいさい」「にふえーでーびる」等、多くのうちな一ぐちを先輩方から教えていただいています。

言葉というのは、私たちの生活に欠かせないものであり、また、言葉は力を持っています。

外国の学校である実験が行われ、数学のテストの前に教師が「女子は数学の力が劣る」あるいは「女子は数学の力が高い」と言いました。すると、女子生徒のテストの点数が普段より低くなったり、高くなったりしたそうです。その人の実力に関わらず、先生がどう言ったかによって結果が変わったのです。

皆さんはどのような言葉を大切にしていますか？自分を高めてくれる言葉を大切にしているでしょうか。それとも自信をなくす言葉を抱えてしまっていないでしょうか。

私たちを造ってくださった神様は、私たちに対して「あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛している」とおっしゃってくださいています。

皆さんは心の中に、どのような言葉を入れますか？自分を否定する言葉ではなく、自分を愛してくださる神様の言葉を心に入れてみてはいかがでしょうか。



チャプレン室  
「こころのサプリメント」

Medical  
Healthy  
Recipe

## 「しそジュース」で夏バテ予防!!

北中城若松病院 栄養課  
大兼久 千夏 (管理栄養士)

またまた暑い季節がやってきました!! 暑い時にはあっさり、さっぱりしたものを食べたくなりますよね。そこで今回は和食にはもちろん、洋食でも使われる「しそ」についてご紹介したいと思います。

しそはビタミン類、ミネラル類が多く、とくにカルシウムが豊富にふくまれています。また、さわやかな香りが特徴で、その香り成分には殺菌・抗菌作用があります。その他にも食欲不振を改善する作用もあります。

今回は暑い夏を乗り越えるための「しそジュース」レシピをご紹介したいと思います。

### しそジュース



●しそ・・・300g ●砂糖・・・900g ●米酢・・・300cc ●水・・・1800cc

#### 【作り方】

- ① 分量の水を鍋に入れ、沸騰したら、しその葉を入れて強火で煮る。
- ② 煮立ったら中火にし、20分煮る。
- ③ ざるなどで濾して、しその葉を取り除く。
- ④ 砂糖と酢を入れて強火にかける。煮立ったら、中火にして20分煮ると出来上がり。

そのまま冷まして、お水や炭酸水でお好みの濃さに調節して飲んでくださいね。

\* しそが余ったら・・・湿らせたキッチンペーパーに包んで、ビニール袋に入れて野菜室で保存すると長持ちします。



# あたりまえじゃなかったんだ

第3病棟（特殊疾患病棟）  
看護課長 新垣 初絵

第3病棟は長期の療養病棟です。療養者、ご家族が大切な時間を過ごせるよう、スタッフも一生懸命案を出しケアに取り組んでいます。

今回原稿を書くに当たり、第3病棟の思い出のアルバムをめくっていました。ご家族やお孫さんと一緒にご自宅や大型スーパー、公園などへの外出支援。お孫さんの結婚式にスタッフと同伴し参加された療養者。病棟で行われた季節会やご家族の結婚式、日常の様子などたくさんの笑顔があふれていました。



今は新型コロナにより、これまで当たり前に行っていたご家族との面会が制限されています。これまでと同じ事は今は出来なくとも、違ったカタチで療養者とご家族の大切な時間の提案ができるよう、みんなで知恵をだし取り組んで行きたいと思います。当たり前だと思っていた毎月の遠足や季節会、家族が多く訪れる病棟に1日も早く戻る事を願って。



**新型コロナウイルス感染対策の為、面会制限を行っております。  
詳細はホームページでご確認下さい。**

## 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ひます

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ひます

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ひます



アガペ会理念

アガペ(神の愛)に生かされ、アガペ(神の愛)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)

《理念の意味》アガペとは「神様の愛」というギリシャ語です。私たち職員は、神様と周囲の多くの方々に愛されて生きてきた事を感じ、神様が愛されている目の前の療養者・利用者とそのご家族の皆さんの幸せ、職員とその家族の幸せ、地域社会の方々の幸せを目指して医療とケアを提供していきます。

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 あしやぎ
- 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 アガペファミリー ☎/098-935-4165

2F ..... グループホームわかまつ ☎/098-935-1021

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

B1F ..... 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)

看護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 沖縄県宜野湾市新成 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

<https://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

