

ご自由にお持ち帰り下さい



**超高齢社会を迎えて
私達はどう乗り切りましょうか。
他人事ではないですよ。**.....1

住み慣れた場所で生活をサポートします!2

若松苑に春が来た!3

こころのサプリメント..新たな一歩を踏み出す力.....4

Medical Healthy Recipe..よく噛んで食べましょう!4

訪問リハビリテーションきたなかぐすくの紹介5

若松苑デイサービス公式 LINE はじめました。.....5

地域にとって「ときどき必要な場所(病棟)」になれるように!!6

北中城若松病院 理念・基本方針6





超高齢社会を迎えて 私達はどう乗り切りましょうか。 他人事ではないですよ。

北中城若松病院 病院長 喜屋武 幸男

日本は1970年に65歳以上の人口が7%を超える高齢化社会となり、1994年に14%を超える高齢社会、2007年には21%を超える超高齢社会となりました。2025年には30%に達する見込みのようですので今後はどう表現すればいいのでしょうか。

一方、我が沖縄県は2016年に超高齢社会となり2025年には約25%に達する見込みです。核家族化が進むにつれ、高齢夫婦のみ、または高齢者の単独世帯も増加しており、一方で地域住民同士の絆の希薄化もあって、孤立化した老々介護世帯やもはや介護者がいない孤立世帯も急速に増加してきています。これは高齢者だけの問題ではありません。 そのご家族の精神的・経済的負担も多大なものがあり、慈しみ育てて下さった親御さんの人生の最後に十分なことをして差し上げられないことの辛さもまた計り知れないものがあります。

この文をお読みの多くの方も他人事ではなく、ご自分が高齢かつ何らかの障害を被った時には残りの人生の生活の場を自宅にするのか、あるいは施設を探すのか、また誰に日常生活の面倒を見てもらうのかなどの重要かつ深刻な選択が確実に迫ってきます。私達は、明日は我が身であることもしっかり認識しながら、行き

場の無くなりつつある多くの高齢者を地域社会全体でどのように支えていくのかしっかりと考える必要があります。

その対策のひとつとして、地域包括ケアシステムがあります。これは高齢者の生活・医療・介護等を一体的に支援し、人生の終末期の尊厳の保持と自立生活支援を目的として、高齢者（いずれは私達）が重度な要介護状態となってもできるだけ住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう支援するシステムです。言葉で説明すると立派で素晴らしいもののように聞こえますが、現実にはなかなか難しい問題が山積しておりまだ十分に機能しているとは言えないように思われます。

当院でも昨年からは地域包括ケア病棟を開設し、地域医療への更なる貢献を目指してきておりますが、スタッフ不足などの要因により地域のニーズに十分には応えられていないもどかしさを感じています。

明日の社会を良くするために また老いゆくことの辛さを少しでも軽くするために一緒に知恵を出し合い頑張っていきましょう。おひとりおひとりがこの問題を我がこととして真剣に取り組めばきっといいシステムが構築され、いい社会になるものと思います。



住み慣れた場所で 生活をサポートします!

亜急性期リハビリ課 副主任
宮城 盛史 (理学療法士)

当院の第1病棟（地域包括ケア病棟）は

入院治療が必要になった時にも住み慣れた地域でその人らしく安心して暮らし続ける事ができるようにサポートしていく役割があります。

病棟を担当するリハビリスタッフは理学療法士4名、作業療法士1名、言語聴覚士2名の配置となっています。入院時、リハビリスタッフは、患者様やご家族からリハビリの希望を伺います。その中で「歩いてトイレまで行けるようになりたい」等の具体的なリハビリ目標が明確になると、それが一つ達成できれば退院に一步近づく事ができるからです。具体的な目標を把握した上で、患者様が入院したその日から、身体面（関節の動き、筋力、痛みなど）、日常生活動作（起きあがって歩くまでの動作、排泄、食事、着替え、歯磨き等）の評価をします。

リハビリを実施していく中でのもう一つ重要なポイントが生活の場の環境です。そこで、実際にご自宅に訪問させていただき、「自宅が2階で階段を登らないといけない」「玄関の上りかまちに段差がある」「トイレに手すりが必要」などの調査をします。その上で、患者様が実際の生活に戻った時をイメージし、困りそうな事（段差の上り下りなど）を中心にリハビリを行っていきます。同時に、患者様の現在の状況とリハビリを行いつつ改善していく状況をふまえながら、ご家族やケアマネージャーをと相談し、手すりの設置や段差解消などの必要な住宅改修も提案させていただきます。

私達リハビリスタッフは

趣味や生きがい、家族の支えなど、患者様の生きる原動力となっている事に耳を傾けて日々のリハビリに取り組む事が大切だと感じています。

自宅や在宅施設に帰るためには、退院後も介護や医療的なケアが必要な患者様もいます。そのため、日常生活の介護指導を、ご家族や施設のスタッフに実技申し送りします。例えば寝返りから起き上がり、車椅子へ移る動作、車椅子から車両へ移る動作等の適切な介助の仕方を実際に院内で体験していただくこともあります。

また、患者様が「以前のように料理が作れるようになりたい」と希望があれば、リハビリで訓練していきます。食事が上手く摂れない患者様は、専門の言語聴覚士が食形態を評価し、上手に食べられるように訓練していきます。患者様の話をよく聞き、その方の生きる原動力を引き出していく事でリハビリの効果も上がっていきます。

第1病棟（地域包括ケア病棟）では

リハビリの専門職だけではなく、医師、看護師、介護士、相談員、栄養士、薬剤師などいろいろな職種がチームを組んで関わっています。

患者様やそのご家族が安心して住み慣れた自宅や施設、適切な場所で生活が継続できるように、患者様お一人お一人とご家族をチームで支えていきますのでこれからもよろしくお願い致します。

若松苑に春が来た！

介護老人保健施設 若松苑
島袋 成美（支援相談員）



昨年の2月頃、療養者の方が家の庭にある木の事をよく話してくれました。その木は、樹齢数百年の大きなアカギの木で、戦禍を逃れて地域のシンボルとなり、皆に親しまれている木だそうです。また、その大きなアカギの木は、新聞にも掲載された事もあり、「多くの方がアカギを見に来た」と誇らしげに話されていました。

その療養者の方は「あの、アカギの木をもう一度見たい」との思いがありましたが、コロナ禍で外出ができない時期だったため、なかなか実現しませんでした。

どうにか、本人の思いを形に出来ないかと、「アカギの木を見たい」という言葉にヒントを得て、季節柄、鮮やかな「さくらの木」の壁画を一緒に作成しようと思いつきました。

まず本人ができる作業は何かを考え、春の壁画で使う桜の花びらや、四つ葉のクローバーを切る作業を一緒に行いました。洋裁が得意な方でしたのでハサミ使いは慣れており、私を見るたびに「切るの無いね？」と声を掛けてくれ、夢中になって折り紙を切っていました。

他の療養者の方も「私もやりたい」と、紙を折る方や貼る方もおり、一人ひとりができる事をさがし、皆で協力して大きな1枚のさくらの木の壁画を完成する事が出来ました。その療養者の方は、完成したさくらの木の壁画を見て、他の療養者やスタッフにも「きれいでしょ」と誇らしげに話されていたり、嬉しそうに毎日眺めている姿がとても印象的でした。自宅のアカギはすぐ見に行く事が出来ませんが、アカギの代わりに桜の木の壁画が、本人や皆の心を満たしてくれるように感じました。

そのさくらの木の壁画をきっかけに、夏はひまわり畑、秋はもみじ、冬はポインセチア、春はさくら等、四季折々の壁画の作成が、他の療養者の方にも引き継がれ、今回で2回目の春がまたやって来ました。去年皆で作った、さくらの木に花びらを積み重ね、今年はさらに大きなさくらの木の壁画が完成しました。

これからも療養者の方々と共に、若松苑に季節の木や草花を咲かせ続けたいと思います。

新たな一步を踏み出す力

チャプレン室 金 知明

書斎の机に小さなガジュマルの植木があります。あるとき水やりをすっかり忘れ、いつの間にか葉は落ちて幹は乾き、すっかり痩せ細ってしまいました。再び水をあげながらも「もう無理かなあ」と諦めていました。

しかしそれから二週間ほど経ったある日、乾いた枝の先からとても小さな葉が一枚出ていることに気がつきました。完全に枯れたと思っていた枝が、艶のある緑の新しい葉を出したのです。外側は死んだように見えても、そこには確かに内側から溢れるいのちがありました。そのいのちによってガジュマルは植物としての機能を回復し、さらに成長する第一

歩を踏み出したのです。いのちは目に見えない部分を通り、内側から生きる力を与えます。新年度、新たな決心や挑戦をするあなたの心に、生きる“いのち”を注がれる神様がおられます。いのちの源である神様があなたの魂を癒やし、限界や逆境を乗り越える力を与え、新たな一步を踏み出させてくれるのです。

あなた(神)はいのちの泉です。
私たちはあなた(神)の光を
反映しているにすぎません。
(聖書 詩篇36篇9節)



Medical
Healthy
Recipe

よく噛んで食べましょう!

北中城若松病院 栄養課
石垣 絵里菜 (管理栄養士)

みなさんは、ひと口何回くらい噛んで食べていますか？昔に比べて最近では噛む回数が減っているといわれています。今回はよく噛むことのメリットや噛む回数を増やす方法をご紹介します。

メリット

① 肥満の予防・解消

よく噛むことによって代謝を活発にする神経が刺激され、消費エネルギーが増します。また満腹感が得られ食べ過ぎを予防できます。

② 歯・消化に良い

よく噛むと唾液の分泌が増え、消化を助けます。また唾液は口腔内を清潔に保ち虫歯や歯周病予防などにつながります。

③ 脳の活性化

よく噛むと味や食感など様々な感覚障害が脳に伝わり活性化します。そのため、記憶力や集中力、判断力などの向上が期待できます。



<噛む回数を増やす方法>

- 食材を大きめに切る
- 噛み応えのある食材や料理を選ぶ
- ながら食いをしない
- 食事中に飲物を飲み過ぎないようにする
- 一口ごとに箸をおく
- 薄味にする

訪問リハビリと聞いてどのような印象をお持ちでしょうか？



昨今のコロナ禍で、外出を自粛して感染対策に努めている高齢者も多いと思います。リハビリはしたいけれども通所に通うには不安がある。病院での外来に通うことが難しい…そのような方々も訪問リハビリを利用されています。私たちは、地域の方々の充実した人生に貢献するという理念の下、利用者の思いに寄り添いながら在宅（自宅や有料老人ホーム等）での個別リハビリを提供しています。

自宅を訪ねて行うリハビリのメリット

- ① 外出が難しい方でも定期的なリハビリを通して運動習慣や体力の維持向上が図れる。
- ② 自宅で実施されるため、生活環境に合わせて訓練することができ、日常生活に必要な動作が練習できる。
- ③ 日常生活の場面で困っている事に対して動作・環境の工夫(福祉用具の活用や改修等)の相談ができる。
- ④ 本人の自主訓練や家族が行えるリハビリ・介助方法について生活環境に合わせた提案・指導を受けることができる。などがあります。

興味のある方は担当のケアマネジャーまたは医師や相談員までご相談ください。

LINE@

若松苑デイサービス
公式LINE
はじめました。

若松苑デイサービス公式LINEでは、
デイサービス利用者の作品、毎月発行の
月間わした新聞の配信を行っていきたく
と思います。

※個人情報にはじゅうぶん配慮を行っています。ご安心ください。

利用者作品



月間わした新聞



まずは、「お友だち登録」
からお願いします。

LINEアプリの
「お友だち追加」
➡「QRコード」から
上のQRコードを読み取り
ご登録してください。

ご不明な点がございましたら若松苑事務所 (098-935-5858) までお問い合わせ下さい。



地域にとって 「ときどき必要な場所(病棟)」になれるように!!

第1病棟看護課長 親富祖 一人

2022年7月1日より第1病棟は一般病棟から「地域包括ケア病棟(地ケア病棟)」へと変わりました。これまで多かった急性期病院からの継続治療目的の入院に加えて、ご自宅(高齢者施設含む)からの体調不良時の入院や在宅介護者の休息目的の短期入院、在宅介護から介護施設への入所調整目的での入院など、一般病棟の時よりさらに地域に必要とされる場所(病棟)と成るべく、チーム一丸となって取り組んでおります。

その中で、少しでも在宅介護の力になれるよう、入院中に在宅(高齢者施設含む)での介護状況を聞き取りさせてもらい不安や困っていることの確認・相談や、退院後を見据えて、

それぞれの課題に応じたケア方法の見直しや個別性を意識した介護者への退院指導やアドバイスを強化目標として進めてきました。これまで以上に食事介助方法、おむつ交換方法、体位変換方法、褥瘡処置方法、吸引指導など介護をされるご家族皆様との関わりを増やすことができいております。

「住み慣れた地域の中で、時々入院ほぼ在宅」をめざす地域包括ケアシステムの一環として、これからも地域の皆様にとって「時々必要な場所(病棟)」としてお役に立てるよう看護、介護含め多職種で協力して取り組んでいきたいと思っています。

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、他の人にもそのようにしなさい」(聖書 マタイ7章12節)

1. 必要かつ十分な医療をめざします
2. 個人の尊厳を尊重した医療サービスをめざします
3. 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
4. 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(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

- ・地域包括ケア病棟
- ・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

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
- ・若松苑訪問リハビリテーション

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 ☎/FAX/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

