

ご自由にお持ち帰り下さい



あなたの“質問”を 待っています 1

短時間型通所リハビリとしてリニューアルします！！ 2

地域を支える病棟を目指します 3

こころのサプリメント…何よりも堅固な土台となる関係 4

Medical Healthy Recipe…夏バテ予防のニラ餃子 4

簡単そうで難しい飲酒運転撲滅 5

口から食べる楽しみを続けられるように 6

地域医療包括ケアセンター 理念 6





あなたの“質問”を待っています

地域医療包括ケアセンター センター長 / ファミリークリニックきたなかぐすく 院長 山入端 浩之

あなたは医療機関を受診した際、最終的に決まった治療の方針について、満足していますか？私たち医療者は受診された皆様一人一人にとって最善であろうと判断した方針を提案するのですが、その判断をする上であなたの“価値観”（何を大切にしているか）を把握することがとても重要です。ただ短い外来時間の中で、価値観を引き出すことは容易ではありません。「あなたの大切にしているものは、何ですか？」と突然聞かれても答えられる人は多くないと思います。

そこで今回は、シェアード・ディシジョン・メイキング (Shared Decision making: SDM) という考え方をお伝えしたいと思います。日

本語で言うと「共同意思決定」となります。

「共同意思決定」を簡単に説明すると、治療方針の決断は医療者が決めることではなく、また、あなたに意思決定を“丸投げ”するものでもなく、あなたと医療者が相談しながら決断していく過程（プロセス）のことです。その過程の中で重要になってくるのが先にも述べたあなたの“価値観”です。

あなたが治療方針の決断過程の中で、腑に落ちないことがあるなら、あなたの“価値観”とは異なる決断となっている可能性があります。その場合には、ぜひ下記の質問を医療者に投げかけてみてください。

【SDM普及のためのAsk 3 Questions】(著者改変)

- ① 他に選択肢はありますか？
- ② 選択肢それぞれの良い点と悪い点は何ですか？
- ③ 方針を決定するにあたり、他にどんな手助けを受けられますか？

上の質問を医療者に投げかけることで、医療者はより詳しく説明しますし、会話を続けることであなた自身も気づかなかった本当に大切なもの（価値観）に気づくことも少なくありません。一旦、決断された方針に対してあなたが腑に落ちない状況であるなら、ぜひ上記の質問をしてみてください。

さらに、医療者とのやり取りが円滑にいくための【新 医者にかかる10箇条】(認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOMLが推奨)も共有しておきます。ぜひご参照ください。(※は、皆様に誤解されないよう筆者が追記したものです)

1. 伝えたいことはメモして準備
2. 対話の始まりはあいさつから
3. よりよい関係づくりはあなたにも責任が
※もちろん、医療者にも責任はあります
4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5. これからの見通しを聞きましょう
6. その後の変化も伝える努力を
7. 大事なことはメモをとって確認
8. 納得できないときは何度でも質問を
9. 医療にも不確実なことや限界がある
10. 治療方法を決めるのはあなたです

アガペ会は相談される医療者を目指します

通所リハビリテーションきたなかぐすく

短時間型通所リハビリとして リニューアルします!!

通所リハビリ主任 泉川 徹(准看護師)

令和6年8月1日より、通所リハビリテーションきたなかぐすくがリニューアルオープンしました。
これまでは、要支援・要介護認定を受けた方を利用対象として、リハビリや食事、入浴などのサービスを提供していましたが、リニューアル後は、理学療法士が監修した「自主訓練プログラム」を行う短時間リハビリを提供します。(食事・入浴サービスは廃止となります)

これまで使用していた運動器具(パワーリハビリ機器)を、さらに拡充し、高齢者のスポーツジムをイメージした通所リハビリテーションを目指し、利用者様の「やりたい」を応援します。

今回のリニューアルで、少人数での利用受入れとなりますが、生活スタイルに合わせて、午前利用と午後利用が選べるようになりますので、ご利用者様の心身機能にあわせたリハビリテーションプログラムが提供できるよう事業目標を立てています。

地域のリハビリテーションの一角として、これまで以上に地域に根ざした運営を目指していますので、リニューアル後の通所リハビリテーションを宜しくお願い致します!!

当通所リハビリおすすめの方

- 1) 退院直後でリハビリを継続して行いたい方
- 2) 短時間でリハビリを中心にやりたい方
- 3) 明るい雰囲気でフィットネス感覚で運動に取組みたい方
- 4) デイサービスなどの長時間通所を好まない方
- 5) 外出の機会を作りたい方

■営業日

月～金曜日
(土・日・祝日休み)

■ご利用時間

(送迎時間は含まず)
9:30～11:30
14:00～16:00

【お問い合わせ】通所リハビリテーションきたなかぐすく ☎098-982-0717(担当:泉川)



地域を支える 病棟を目指します

第1病棟 課長 嵯峨 牧子 (看護師)



地域包括ケア病棟

私たち「地域包括ケア病棟」は2022年7月に基準を変更して2年が経過します。「地域包括ケア病棟」は、急性期病院の治療を終了し病状が安定した患者さんに対して在宅や施設への復帰を支援する病棟です。基準変更当初は、看護人員不足もあり25床からスタートしましたが、今年度は51床まで稼働できる見通しが付いています。

最近では、急性期からの入院以外に、施設や自宅から肺炎や尿路感染症、褥瘡や骨折など手術適応外で自宅療養が困難な方の緊急な入院も増えてきました。また、発熱外来を行っている事もありコロナ陽性者(中等症1以下)の受け入れも行っています。



他職種での支援を行っています

当院の入院患者様の殆どが高齢者で日常生活の介助を要する方が多く退院後、施設での生活を希望される方は、相談員を中心に患者やご家族のご希望に添うよう施設調整を行っています。

また、在宅に戻られる患者様には、リハビリスタッフによる訓練や環境調整、薬剤師による内服指導、看護職によるケア指導を行い、安心して在宅に帰れるように他職種での支援を行っています。



よりよい退院支援を行うために

私たち「地域包括ケア病棟」では、よりよい退院支援を行うために、昨年より職員を法人内の訪問看護に研修として派遣し、在宅での支援や看護を理解することで退院後の生活をイメージして退院の計画を立てられるようにしています。また、医療依存度の高い患者様に関しては、入院前に自宅訪問を行い継続したケアができるように努めています。

今後も、地域との連携を強化して地域包括ケア病棟の質向上に務め、入院中、他職種で協働して患者様が住み慣れた場所で生活が送れるように全力でサポートしていきたいと思います。

何よりも堅固な土台となる関係

チャプレン室 瑞慶山 真

建築現場で「フーチン」という馴染みのない単語を耳にしました。調べてみると「footing (足の裏)」と書いてあるのを見つけました。

建物の基礎部分の中でも重要な役割を担う底辺を指すそうです。頑丈な基礎の上に建てるのでなければ、どんな建造物も安定感のないものになりますから、由来となったフットイングにも頷けます。

しっかりした土台は、建物だけでなく人間関係においても大事だと言えます。社会生活では、人とのつながりが必要です。相手に受け入れられ、相手を受け入れる関係が土台となるからです。

安心を土台にして、世界を広げていくのは、子どもだけでなく大人も同じです。頑張っ

いても、もう一步が踏み出せず不安になり疲れる事の多い私たちに、神様は「大丈夫、わたしがついていて」と私たちをいたわってくださいます。

その神様について、イエス・キリストは「もう神様とは呼ばないで、これからは『アッパ(父ちゃん)』と呼びなさい。お互いはみな父ちゃんに愛される子ども、家族だから」と教えました。愛する我が子として無条件に受け入れてくださるこの堅固な親子関係を心に据えるとき、私たちは、大きな一步を踏み出し、揺るぎない関係を建て上げる親に似る者へと成長していくのです。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

Medical Healthy Recipe

暑い日が続き、体がだるい、食欲がわかない、夜眠れない 夏バテ症状が出てきていませんか？

北中城若松病院 栄養課
吉田 歩 (管理栄養士)

夏バテの時は、体力回復に必要なたんぱく質(肉・魚等)、エネルギーを作るために必要なビタミンB群(魚介・豚肉・豆等)、その働きを高めるイオウ化合物(にんにく・にら・ネギ等)などの摂取が効果的です。

今回は夏バテに効く成分をギュッと包み込んだニラ餃子をご紹介します。

夏バテ予防のニラ餃子



<材料 (2人分)>

- 豚ひき肉 …… 100 g
- にら …… 60 g
- しょうが …… 適量
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 片栗粉 …… 小さじ 2/3
- 餃子の皮 …… 12 枚
- 油 …… 大さじ 1

【タレ】

- しょうゆ …… 小さじ 1 と 1/2
- ラー油 …… 適量
- 酢 …… 小さじ 2

【作り方】

- ① にら、長ネギ、しょうがはみじん切りにし、ひき肉・しょうゆ・片栗粉と合わせてよくまぜ、12等分する。
- ② 餃子の皮に①をのせ、合わせ目に水を少量つけ、2つに折り、ひだを寄せて包む。
- ③ フライパンに油をあたため、②を並べてきつね色になるまで焼く。さらに水 1/3 カップ(分量外)を注ぎ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、水分を蒸発させて焼く。タレをつくる。



普通の生活を継続するための知識と行動変容



簡単そうで難しい 飲酒運転撲滅

介護老人保健施設 若松苑
リハビリ課

宮里 朝康（理学療法士）

普通の生活を継続するために、色々な知識を身に着ける必要があります。高校時代の恩師から頂いた言葉で『何事にも早く気付く方が良い』という言葉が頭の中にあります。『色々な正しい知識を得て、早く行動変容する事が出来れば、社会を生き抜く上でも自分自身を助けてくれる大切な考え方だよ』の意です。

今回は、普通の生活を継続するために、『学び・気付き・行動変容』の流れで、気付きシリーズ第一弾！『飲酒運転について』気付いてみましょう。

①なぜ、飲酒運転はいけないの？

飲酒により思考・判断力が低下し、正常な運転が出来ず、事故を起こし易くなります。

②事故を起こすとどうなるの

相手の車や時間を奪い、人身事故となると相手やその家族の人生をも狂わすことになります。そして、あなたの人生と、あなたの家族、そして職場の仲間にも影響を及ぼします。

③飲酒運転にならない為に知っておきべき知識とは？

①運転開始までに、体内からアルコールが完全に抜けていること。

②アルコールが抜ける時間は自分の体力や酒の種類や量によって違うということ。

③自分に当てはめて逆算してみた方は、気付きの入り口に来ています。実際に行動に起こすことが出来れば『行動変容ができた！』事になります。

④身近な人に伝えて頂きたい。大切な方を守りましょう。

この活動を広げる事が楽しい職場環境作りにも繋がると思います。願いとして、みんなの普通の生活が継続出来ますように。

アルコールの単位、処理にかかる時間

覚えてください！アルコール1単位＝純アルコール20gを含む酒量

ビール 1単位
500ml
アルコール度 5%

チューハイ 1単位
350ml
アルコール度 7%

泡盛 1単位
100ml (コップ半分)
アルコール度 25%

***** アルコールの処理にかかる時間 *****

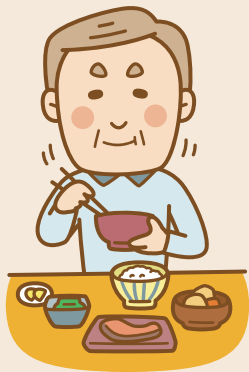


体内でのアルコールの処理は体重1kgにつき、1時間で0.1グラムという速度です。たとえば体重60kgの人が1単位処理するには3～4時間かかります。体重60kgの人が飲酒して8時間後に勤務したとします。2単位ならアルコールは検出されませんが、3単位だと…？検出されることとなりますね。

これはあくまでも目安です。日頃飲みすぎがたまって肝臓が弱っていたり、風薬を飲んでいたりと、アルコールの処理はもっと時間がかかるかもしれません。

つまり、**3単位×4時間＝12時間**
まだ体内には約1単位分のアルコールが残った状態なのです。

※出典：沖縄県警察ホームページ「飲酒運転根絶リーフレット」
<https://www.police.pref.okinawa.jp/docs/2018120700036/>



多職種協働 ミールラウンド

口から食べる楽しみを 続けられるように



お口のリハビリ課 新垣 祥枝（言語聴覚士）

令和6年度の介護報酬改定では自立支援・重度化防止を効果的に進める目的で「リハビリテーション・機能訓練、栄養、口腔の一体的取組の推進」が取り上げられています。

その中の一つに若松苑でも経口による継続的な食事摂取を進めるために医師の指示で管理栄養士・看護師・介護支援専門員その他多職種による食事の観察および会議を行っています。

この多職種協働の中に、言語聴覚士と歯科衛生士が参加し、嚥下機能や口腔機能について評価し、意見を出し合い、皆様が安全に楽しく美味しく食事を継続し、必要な栄養や水分を摂っていけるよう検討しています。

療養者の中には細かく刻んだ食事から形のある普通の食事にレベルアップして、しっかり噛みながら食事を摂られるようになった方もいます。

また、長期入所に伴い徐々に水分のとろみを強めたり、栄養補助食品を活用しながら何とか食事を続けられる方もいますし、その時々体調に合わせて食事内容を変えながら対応する方もいます。

生活する中で大きな楽しみとなる食事をこれからも支援し続けていきます！



Instagram始めました！

若松病院や若松苑での日常、職員の生き方などをわかばちゃんと一緒に面白おかしく実況できていけたらと思います。



地域医療包括ケアセンター 理念

医療と福祉で 地域にくらす人達の 充実した人生のために貢献する

地域医療包括ケアセンター 事業所

- | | | |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| ①ファミリークリニックきたなかぐすく | ⑦グループホーム わかまつ | ⑬宜野湾市地域包括支援センター ふてんま |
| ②訪問リハビリテーション きたなかぐすく | ⑧看護小規模多機能ホーム 若松 きたなかぐすく | ⑭新オレンジサポート室 |
| ③通所リハビリテーション きたなかぐすく | ⑨アガペファミリーエ | ⑮宜野湾市赤道老人福祉センター |
| ④ケアプランステーション ゆい | ⑩グループホーム 若松 ぎのわん | ⑯宜野湾市伊利原老人福祉センター |
| ⑤訪問看護ステーション 若松 | ⑪デイサービス 若松 ぎのわん | ⑰老人デイサービスセンター しおさい |
| ⑥ヘルパーステーション 若松 | ⑫小規模多機能ホーム 若松ぎのわん | |

それぞれの施設が個性を持って、在宅や地域の方々を支えています。



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謝し、神様が愛されている目の前の療養者・利用者と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(病床)
- ・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 アガペファミリエ ☎/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

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)

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

老人デイサービスセンターしおさい

〒901-2321 沖縄県北中城村字美崎 262 ☎/098-935-5190

<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

