

ご自由にお持ち帰り下さい



短くても、眠りの質を高めましょう1

『摂食嚥下勉強会』2

介護老人保健施設 若松苑のリハビリについて3

ファミリークリニックきたなかぐすく
訪問リハビリテーションきたなかぐすくの紹介4

「口から食べる」ことを支える4

こころのサプリメント・・弱さが包まれるとき5

Medical Healthy Recipe・・さつまいもと鮭の炊き込みご飯6

地域医療包括ケアセンター 理念6

2026
143
号





短くても、眠りの質を高めましょう

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

夜はよく眠れていますか？

年齢を重ねると、夜中に途中で目が覚める「中途覚醒」が増え、睡眠の質が低下しやすいことが報告されています※1。「8時間以上眠った方が健康によい」と考え、眠くないのに寝床で長く過ごす、かえって眠りが浅くなることがあります。大切なのは、日中を元気に過ごせる、自分に合った睡眠をとることです。下記（※2から抜粋、一部加筆・修正）を今日から試してみませんか？

【今日からできる工夫】

① 寝床にいる時間を長くしすぎない（自然な遅寝・早起き）

布団にいる時間は8時間を超えないように、眠気が訪れてから寝床に入りましょう。就寝前はゆったり過ごし、「早く眠らなければ」と焦らないことも大切です。

② 長時間の昼寝を避ける

昼間に長く眠ると、夜の眠りを妨げます。30分未満に留めましょう。

③ 朝や日中に日光を浴びる

日光は体内時計を整え、夜に自然な眠気が訪れやすくなります。

④ 寝室からスマートフォンを離す

就寝時はスマートフォンやタブレットを持ち込まず、部屋をできるだけ暗くしましょう。

⑤ 就寝の1～2時間前に入浴で身体を温めたあと、涼しい部屋で過ごす

入浴して身体を温め血管を広げておくと、涼しい部屋で過ごしたときに身体の熱が外に出ていくため、深部体温が下がり、入眠しやすくなります。

⑥ 適度に体を動かす

無理のない運動習慣は、良質な睡眠の確保に役立ちます。

⑦ 朝食をとり、夜食を控える

朝食は体内時計を整える助けになります。就寝直前の夜食は避けましょう。

⑧ カフェインは控えめにする

コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなどは、特に夕方以降は控えめにしましょう。

⑨ 寝酒・喫煙を避ける

深酒や「眠るためのお酒」は眠りを浅くします。紙巻きたばこや加熱式たばこなどのニコチンも、睡眠の質を低下させる可能性があります。

ただし、日中の強い眠気がある、いびきや睡眠中の無呼吸が気になる場合は、睡眠時無呼吸症候群の検査が必要ながあります。当院では、睡眠時無呼吸症候群の検査（自宅で2日間行う簡易型）や、睡眠障害の改善を目的とした医療保険適用の睡眠アプリの処方も準備しています。薬剤を使わずに眠りの質を改善したい方は、ぜひお気軽にご相談ください。

※1. Li L, et al. Scientific Reports. 2021;11:9970.

※2. 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会. 健康づくりのための睡眠ガイド2023, 令和6年2月.



『摂食嚥下勉強会』

みんなで学んで支えます！

お口のリハビリ課 新垣 祥枝（言語聴覚士）

2026年度、看護部の研修の一つとして『摂食嚥下勉強会』を開催することになり、お口のリハビリ課から言語聴覚士と歯科衛生士が講師を務め、3回の勉強会で1クールとしています。

1クール目は看護師、介護士、栄養士、相談員など、職種も病棟も異なるメンバーが参加しました。患者様の食事には多職種が関わりますので、幅広く多くの職員が参加し、共通の認識を持つておくことが情報共有を図っていく上では大切になります。

さて、患者様がお食事を全量摂取されたとします。本当に何も問題ないのでしょうか？実は義歯が合っておらず、噛みにくいけれど無理して飲み込んでいたかもしれません。実は細かく刻まなくても常食が食べられる方かもしれません。いつも途中で止まってしまうために介助していたけれど実は食べ物が見えていなかっただけかもしれません。全量摂取という結果だけからは分からない問題が隠れている可能性があるのです。

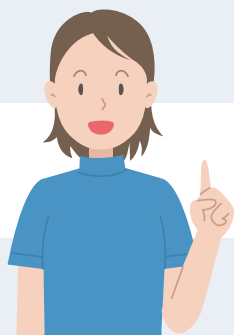
食事場面で問題視される「誤嚥」という言葉は一般的にも耳にすることが増えてきたでしょうか。しかし、「誤嚥」とはどのようなことが起こっているのか、正しく知っていなければ対処していくことができません。誤嚥の

重要なサインとしては「むせ」がありますが、むせ＝誤嚥とは限りません。むせても誤嚥はしていないこともありますし、むせずに誤嚥している場合もあります。むせたから誤嚥している！と慌てて食事形態を下げたり水分にトロミを付けても、どのような場面でどのようにむせているのか、どのような対応が正しいのか、しっかりと評価しなければ何の解決にもなりません。

勉強会では実際の患者様の食事場面の動画や嚥下造影検査（VF）画像をみながら、また当院で提供している食事を実際に食べたり介助してもらったりしながら学びを深めました。

歯科衛生士からはスタッフ全員が口腔ケアの達人！になれるよう、歯ブラシの当て方やガーゼの使い方を学びました。口腔ケアは単なる口腔清掃だけではなく、口腔機能の向上にも繋がります。また歯周病は様々な病気の危険因子にもなります。「磨いたよ」とおっしゃる方の口腔内は本当に「磨けている」のか！？という視点はおいしく食べ続けていただくためには重要なポイントです。

今年度はあと2クール、そして来年度以降もぜひ勉強会を続けていきながら、できるだけ多くのスタッフと一緒に学んで患者様の食を支えていきたいと思っています。



介護老人保健施設 若松苑のリハビリについて

～自分らしい生活を取り戻すためのサポート～

介護老人保健施設（老健）若松苑のリハビリは、**病気やけがの治療を終えた方が**、もう一度その人らしい生活を送れるように支援するものです。歩く、立つ、食べる、着替える、トイレに行くなど、毎日の生活に必要な動作を練習します。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などが、医師、看護師、介護職、管理栄養士、支援相談員、ケアマネジャーと協力し、一人ひとりの体力や目標に合わせた計画を作ります。

老健では、訓練室での運動だけでなく、食事や入浴、移動など施設での生活そのものもリハビリと考えます。できることを本人が続け、必要な部分だけを職員が支えることで、心身の力を保ち、できることを増やしていきます。**認知症により生活が崩れた方に対しては、医師の判断の下、認知症リハビリとして取り組んでいます。**

また、自宅の環境や段差や家族の介護状況も確認し、福祉用具の提案や家族への介助方法の説明も行います。退所後も自宅や地域で安心して暮らせるよう、通所リハビリや訪問リハビリ、介護サービスにつなげていくことも大切な役割です。

リハビリの流れ（例）



老健リハビリの特徴

- 医師・看護師・リハビリ専門職・介護職・栄養士・相談員など、多職種がチームで支援します。
- 一人ひとりの状態や目標に合わせた、オーダーメイドのリハビリを行います。
- 在宅復帰を目指し、生活に必要な力を総合的にサポートします。
- 家庭や地域のサービスと連携し、安心して暮らせる環境づくりを支えます。

目標は「できること」を増やして、自分らしく暮らすことです！
焦らず、あきらめずに、スタッフと一緒に一歩ずつ進んでいきましょう。



リハビリの内容や時間は、個人の状態や医師の指示により異なります。
詳しくは職員までお気軽にご相談ください。

ファミリークリニックきたなかぐすく・訪問リハビリテーションきたなかぐすくの紹介

地域リハビリ課主任代行 宮城 盛史（理学療法士）

「もう一度やってみたい」を、暮らしの中に。

「また自分で買い物に行きたい」「友人と食事を楽しみたい」「孫の行事を見に行きたい」「庭仕事や趣味を再開したい」「もう一度、家族と旅行に行きたい」。病気やけがをきっかけに、いつの間にかあきらめてしまったことはありませんか。訪問リハビリテーションは、理学療法士・作業療法士などの専門職がご自宅を訪問し、その方の「もう一度やってみたい」という思いを、生活の中で一緒に実現していくサービスです。

歩く、立ち上がる、トイレや入浴などの練習だけではなく。買い物に出かける、料理をする、友人に会う、地域の集まりに参加する、趣味や旅行を楽しむなど、一人ひとりが大切にしてきた暮らしや目標に合わせて支援します。福祉用具や住環境の調整、ご家族への介助方法の助言も行います。また、退院後の生活に不安があるというニーズにも対応します。

アガペ会では、訪問診療、訪問看護、ヘルパー、ケアマネジャーなどが連携し、地域での暮らしをチームで支えます。

**「もう無理かな」を、「もう一度やってみよう」へ。
訪問リハビリテーションは、その一歩を一緒に考え、応援します。**

【連絡先】☎098-923-3154（担当：宮城）

「口から食べる」ことを支える

第6病棟課長 小橋川 由美子

第6病棟では、2025年4月より、毎週火曜日に、言語聴覚士をはじめ、看護師や栄養士、作業療法士が集まり、摂食嚥下カンファレンスを行っています。カンファレンスでは、患者様の食事の様子や状態を共有し、安全に飲み込むことが出来ているか、食事の形態が合っているかなど、看護師が行う摂食嚥下訓練の内容も含めて検討しています。

ある患者様は入院当初から経管栄養で栄養を摂っていました。しかし、「口から食べたい」という思いがあり、その思いを大切に、多職種で相談しながら少しずつ口から食べる練習を始めました。毎日の積み重ねの中で、次第に口から食べられるようになり、退院時には三度の食事時間を楽しむ姿が見られるようになりました。

「口から食べる」ことは、栄養を摂るだけではありません。食べる楽しみや生きる意欲、その人らしい生活を支える大切なことです。

**これからも患者様一人ひとりの
「食べたい」という思いに寄り添い、
安全に、そして楽しく食べられるよう
支えていきたいと思えます。**



弱さが包まれるとき

チャプレン室 宮里 紗矢香

チャプレン室では、病棟や施設等で歌をうたい、聖書のお話をする「かりゆし会」という時間を担当しています。入職して間もなく、ペアで動く予定に変更が生じ、急遽一人で会を行ったことがありました。人前で歌うことが苦手な私は、バンジージャンプの台に向かうような思いで「神様、助けてください。」と祈りながら現場に足を運びました。

すると、現場に着くとお一人の療養者様が、「大丈夫よ。まずはやってみなきゃ分からないから。頑張ってね。」とはじめに声をかけてくださいました。アカペラで歌う時には、快く歌い出しの音をとってサポートしてくださる職員の方がいらっしゃいました。讃美歌を

歌う際には、教会に通われていた療養者様が一緒に声を合わせて歌ってくださいました。自分一人で進めるわけではないのだという安心感の中、一緒に過ごす温かな時間を心から楽しんだひと時でした。

聖書の中に、「わたしの恵みはあなたに十分である。わたしの力は弱さのうちに完全に現れるからである」という言葉があります。それは、自力では補うことのできない“欠け”を通して他者の優しさに触れる幸いであり、弱さのうちに神が共におられるという真実な約束です。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

無料送迎バスのご案内

当法人では、無料送迎バスのサービスを実施しております！
当法人の施設をご利用の際は、お気軽にご利用ください。



■運行日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	×	○	○	×	×

※祝祭日、年末年始(12/31～1/3)運休



路線地図、時刻表は
ホームページ
をご覧ください。

北中城若松病院 総務課
☎(098)935-2277



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たらと思います。



秋の味覚「さつまいも」と「鮭」

北中城村若松病院 栄養課
澤舩 ころこ (管理栄養士)

秋は「食欲の秋」と言われ、旬の食材が豊富に楽しめる季節です。

秋の味覚を代表する食材が「さつまいも」と「鮭」です。

さつまいもは、食物繊維が豊富で腸内環境を整え、便秘予防に役立ちます。また、ビタミンCやカリウムも含まれ、自然な甘みならではのおいしさを楽しめる食材です。

一方鮭は良質なタンパク質、脂肪酸が豊富で、血液をサラサラに保ち、脳の働きをサポートしてくれます。



さつまいもと鮭の炊き込みご飯

<材料2人分>

- | | |
|----------------|--------------|
| ●米……………1合 | ●酒……………大さじ1 |
| ●鮭(切り身) ……1切れ | ●醤油…………大さじ1 |
| ●さつまいも ……100g | ●みりん ……大さじ1 |
| ●しめじ…………1/4パック | ●顆粒だし…小さじ1/2 |
| ●しょうが…1かけ(細切れ) | ●水……………適量 |

【作り方】① 米は30分ほど浸水し、ざるにあげておく。

② 鮭は骨と皮を取り、一口大に切る。さつまいもは1cm角に切り、水にさらし水気をとる。しめじは石づきを取り小房にわける。

③ 炊飯器に米・酒・しょうゆ・みりん・顆粒だし・水(1合の目盛まで)を入れて軽く混ぜる。

④ ③にさつまいも・しめじ・しょうがをのせ、その上に鮭をのせて炊く。

⑤ 炊き上がった鮭をほぐしながら全体をさっくり混ぜる。器に盛り、好みで小ねぎやごまをふる。

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 | ⑥ヘルパーステーション 若松 | ⑪小規模多機能ホーム 若松ぎのわん |
| ②訪問リハビリテーション きたなかぐすく | ⑦グループホーム わかまつ | ⑫宜野湾市地域包括支援センター ふてんま |
| ③通所介護 ココロロッジ | ⑧看護小規模多機能ホーム 若松 きたなかぐすく | ⑬新オレンジサポート室 |
| ④ケアプランステーション ゆい | ⑨アガペファミリーエ | ⑭老人デイサービスセンター しおさい |
| ⑤訪問看護ステーション 若松 | ⑩グループホーム 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(休床)
- ・特殊疾患病棟
- ・認知症デイケア あしやぎ (認知症の方も含む)
- ・新オレンジサポート室 ☎/098-943-4085
FAX/098-943-4702

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 ☎/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 通所介護 ココロッジ ☎/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

〒901-2204 宜野湾市上原 1 丁目 5 番 14 号
☎/098-892-5104 FAX/098-892-5111

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

〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間 1-9-3
☎/098-943-4165 FAX/098-943-4067

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

