

かしま

HOT通信

11月号 Vol.382

令和6年(2024年)11月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室まで
kouhou@kashima.jp

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容をご覧頂けます。



- 1 2 巻頭特集
第42回
かしま福祉まつりが開催されました!
- 3 江名中学校の
職場体験学習を行いました。
- 3 コラム ひんがら目(209)
『今回の総選挙では、
保険証廃止を争点にして欲しかった』
呼吸器科 部長 山根 喜男
ようこそ家庭医療へ!
- 4 リハビリPOST
認定看護師による勉強会 実施報告
かしま荘通信



かしま朝市

開催のお知らせ

鹿島町の皆さんが顔を合わせて交流する機会として、鹿島町主体の「かしま朝市」を初めて開催します! ぜひお越しください!

日時 **11月24日** 日
7:00~9:00

会場 **かしま病院敷地内・
身体障害者駐車スペース**

主催: かしま地区地域振興協議会
協力: かしま病院

巻頭特集

第42回 かしま福祉まつりが開催されました!

かしま福祉まつりダイジェスト



平工吹奏楽部



おかみさんソーラン



居酒屋マダム

今年のかしま福祉まつり実行委員長である中山大理事長から開催の挨拶があり、お客さんに配られた風船が一斉に大空へ飛ばされました。平工業高校吹奏楽部のみなさんの演奏と共にお祭りがスタートしました。

玉こんにやくは150本用意し、すべて完売することができました。特に、ふわふわの揚げパンが大人気でした。今年4トントラックをステージに、おかみさんソーランやフラダンス、じゃんがらなどのステージ発表が行われました。お客さんを魅了する素晴らしい発表に、大きな拍手が送られました。



10月19日(土)に「第42回 かしま福祉まつり」が開催されました。今年から涼しい秋に開催することになりましたが、当日はお天気に恵まれ祭りに相応しい熱気につつまれた一日となりました。かしまデイサービス前広場で開催され、利用者さんや地域の方にお越しいただき、どのブースも大盛況となりました。



かしま福祉まつり

福祉健康ブース紹介

いわき市は、市民の健康寿命や特定健診受診率などの様々な健康指標が、県や全国の平均と比較して低迷しています。

そこで、多くの人が集まるかしま福祉まつりで、楽しみながら健康について意識してもらおうと、福祉や健康に関する様々な体験ができるブースを出展しました。

① インボディ測定と説明

インボディとは、筋肉量や脂肪量などの体成分を詳細に調べることができる機械です。かしま病院の臨床工学技師がインボディを操作して、看護師が測定結果を説明します。

測定結果の説明では、理想の体に近づくためにはもっと筋肉をつけた方が良い、脂肪を落とした方が良いなどの健康アドバイスを受けていました。

インボディでの測定をすることで、健康目標が明確になるため、健康を意識するきっかけになったのではないのでしょうか。



インボディ測定中...

② 体力測定と身近な健康器具紹介

体力測定コーナーは、病院のりハビリスタッフが担当しました。握力測定と、30秒間で椅子の立



立ったり座ったり、何回できるかな？

ち座りが何回できるかを測定して、その結果を自分の年齢の平均値と比較しました。

体力測定を受けた後は、自宅で手軽に準備できる健康器具として、水を入れたペットボトルやゴムチューブを使った筋力トレーニング方法についてアドバイスを受ける事ができます。

また、舌の筋力を測ることができる舌圧測定も実施しました。

先が風船状になった器具を口に入れて、その風船を舌で押しつぶす動作をして筋力を測定します。

舌の筋力は全身の筋力にも関係すると言われています。舌の筋力を維持するには、歯の健康を保つことをはじめ、おしゃべりや早口言葉、カラオケなどで舌を動かすことが大切です。

普段あまり意識しない、舌の重要性を認識してもらうことができました。

③ ACPブース (Advance Care Planning)

福祉健康ブースの休憩所では、ACPについて楽しく考えることができる「人生すごろく」や「どせばいい？カード」で遊ぶことができます。

ACPとは何なのか簡単に説明すると、人生の最終段階でどんな医療やケアを受けたいのかを、身の回りの方と事前に話し合いを行うことです。ボードゲームやカードゲームを通して自分の考えを整理したり、他の方の意見を聞いて新たな発見をしたりと、子供も大人も一緒に考えてACPについて考えることができました。



遊びながら考える「人生すごろく」

④ 脳トレ

内郷にある、スタジオpinoさんに来ていただき、2種類の脳トレ体験を用意してもらいました。一つは地面にカラフルな数字が書いてある札をちりばめて、指定された数字や色を探し体験です。指定された札まで素早く移動する必要があるため、頭と全身を使った脳トレです。もう一つは、机に赤や青に光るツールを複数配置して、赤く光ったら右手でタッチ、青く光ったら左手でタッチというように手だけでなく頭も使った体験です。子供も大人も本気になって取り組んでいた他、病院に入院されている方もリハビリ感覚で楽しみながら体験されていました。



楽しく脳トレ！



福祉健康ブースに参加された方からは「いろいろな体験ができて楽しかった」「普段からもっと運動しようと思う」などの嬉しい声が聞かれました。ブースでの体験を機に、少しでも健康維持を意識していただければ幸いです。



江名中学校の職場体験学習を行いました。

9月26日(木)、江名中学校の生徒4名の職場体験学習を受入れました。かしま病院の施設概要や地域での役割等を説明した後は、看護部をはじめ、医療技術部や薬剤部をまわり、それぞれの仕事を体験していただきました。将来の職業選択の一助になれば嬉しく思います。



看護部

- 看護職の仕事についてのお話し
- 個人防護具着脱
- バイタルサイン測定、聴診器体験
- BLS 実習



体験学習Ⅰ (介護医療院)

- 病棟・介護施設の就業体験をしてみよう!



体験学習Ⅱ (各担当部署)

- a 臨床工学技士 (ME) の仕事を体験してみよう!
- b 診療放射線技師の仕事を体験してみよう!
- c 臨床検査技師の仕事を体験してみよう!
- d 薬剤師の仕事を体験してみよう!



Study

今回の総選挙では、保険証廃止を争点にして欲しかった

郷里の鳥取から初めて内閣総理大臣が誕生しました。県出身者としては喜ばしいことです。

といっても東京生まれ。翌年、お父さんが建設事務次官から鳥取県知事に転身されたのに伴って鳥取県人になられたお方。若殿様のように、下々の者にとってはおそれ多い遠く存在です。むしろ、東京生まれで開成高校出身の現鳥取県知事の平井伸治さんの方が同県人らしい親近感を持ちます。平井知事の駄洒落は有名で、「鳥取にはスタバはないけど、日本一のスタバがある」、「セブンイレブンはまだないが、なくとも、いい気分にはなれる」、「ドンキがなくても、のん気に暮らせる」、...

など、ウィットに富んだ名言が多く、また鳥取県をPRすることにも熱心です。自民党総裁選には多士済々が立候補され興味津々でした。上位と目された3氏の方向性はまちまちであり、結果次第では日本はどのようになるかと危惧しましたが、無難なところに着きホッとしました。決戦投票の逆転劇に与党の良識を感じました。ただ、その後石破新総理の解散総選挙に至る変節には落胆しました。裏取引の後遺症でしょうか。新総理の評価は上がったりがたり安定しません。

ひんがら目(209)



力で「...これは個人の自覚の問題であって、他人を説得するには現状を冷静に分析し方針を提示しなければなりません。どの政党もマイナ保険証について言及していないのが不思議です。切り替えが迫っているのに利用率は伸びません。政府は、便利さを強調し国民に安心しろと言っています。が、国民が利用を差し控えている原因を探ろうとはしていません。野党も、既定路線だのごとくしようか論争を避けています。自民党の総裁選挙の際、現行の保険証廃止の延長を匂わせた官房長官に対し、閣議決定に異議を唱えるのはもってのほかだとデジタル大臣は突っぱねました。

デジタル化で便利になると言っていますが、中国の様に国家統制が厳格なところでは国内のデジタル化はうまく行くかもしれませんが、自由競争のあるデジタル化では、データの共有や、セキュリティに関しては理屈通りにはいきません。ましてや、デジタル化の基盤となるシステムを外国に依存している我が国の状況では社会混乱をきたすのは目に見えています。詐欺事件などの温床になりかねません。デジタル化におけるサイバー対策を万全にと考えているようですが、セキュリティ(安全性)を高めるユーザーリテリ(利便性)が低下します。パスワードなどが増えると使いづらくなります。

与党の中に保険証廃止を延期しようと考えている人がいるのに、野党の中にマイナ保険証を問題視する人がいないという現実が、何を意味するのか。政治を志す人が、人気取りに走り、現実の問題を探り出し解決しようとする努力に欠けている気がします。

政権を獲ろうとするのなら、獲った後の実行可能な確実な政策を具体的に示してください。

(呼吸器科部長 山根喜男)

のままで「新」に変わる「若」



ようこそ 家庭医療へ!

第177回

患者さんへの情熱と愛情を教えてくれた恩師



～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

石井敦 病院長



令和 6 年 10 月 20 日、千葉大学 総合診療科 生坂政臣 教授 退官記念祝賀会にお招きいただき、恩師に直接謝意を伝えることができました。心温まるとても良い会でした。

生坂先生には、初期研修あがりの 2 年間、聖マリアンナ医科大学で家庭医療を厳しくも楽しくご指導いただきました。現在でも認知度の低い家庭医療・総合診療ですから、当時の大病院の中で、その地位を確立し、診療・教育・研究の体制を整備していくのは至難の業でした。

そんな中、他のどの医療機関やどの科を受診しても診断がつかなかった多くの患者さんを、巧みな診断能力で、鮮やかに問題解決へと導いていく生坂先生の姿は、学生・研修医の憧れの的となり、多くの若い医療人が「生坂先生のもとで学びたい」と集うようになりました。

私もその 1 人として学ぶうちに、始めは魔法のように見えていたことも、きちんとした診断推論プロセスを踏んで、患者さんの話に耳を傾け、丁寧に考えることで、初学者でも一定水準

の診断能力を発揮できることを知りました。医療面接では、生物学的に臓器横断的な情報収集をするだけでなく、心理・社会的な問題にも注視して、患者さんを全人的に理解していきます。適切な医療面接は診断に寄与するだけでなく、それ自身が患者さんを癒す（治療になる）ことも学ぶことが出来ました。

今や「総合診療医ドクター G」にテレビ出演されるなど、診断推論の達人としてご高明となられた生坂先生ですが、その根底にあるのは「診断をあきらめないことで目の前の患者さんを幸せにしたい」という情熱と愛情であり、それを実現するために、努力を惜しまないお姿を目の当たりにしてきました。

生坂先生のもとで学ぶうちに、これは生涯学び続ける価値のある専門的学問であることを確信し、この分野で生涯働き続けることへの迷いは無くなりました。このことは今でも私の支えになっています。

生坂先生は現在、日本専門医機構の総合診療専門医検討委員会委員長を務められ、この分野の専門医輩出に尽力されています。生坂先生の益々のご活躍を祈念しております。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。

第 164 回

シルバーリハビリ体操③
転倒予防

今回は、イスに座ってできる転倒予防の体操を 3 つご紹介いたします。股関節周りやわき腹を鍛える運動ですので、股関節や腰に痛みのある場合は無理をしないようにしましょう。また、それぞれの運動は呼吸を止めずに行いましょう。

- ① 片方のモモを上げ、床と平行に足を浮かせます。モモに手を置き、足を上から押さえるように手に 5 秒間、力を入れます。これを左右交互に 3 回ずつ行います。(図 1)
- ② 両肘を曲げたまま胸の前に上げます。その姿勢のまま肘は動かさずに片方のモモを上げ、同じ側の肘に近づけます。これを左右交互に 4 回ずつ行います。肘と膝は着けなくて大丈夫です。何日か行い運動に慣れてきた方は、モモを 3 秒間上げたままキープします。(図 2)

- ③ まず、2 番目の運動と同じ姿勢で、片方のモモを上げます。次にモモを上げたまま、上げた方向に体をひねります。これを左右交互に 4 回ずつ行います。運動に慣れてきたら、体をひねったまま 3 秒間キープします。(図 3)



これまで 3 回にわたりシルバーリハビリ体操をご紹介しました。他にも様々な体操があります。また、市内各地の公民館や集会場などで体操教室も開催されていますので、ご興味のある方は、市の地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

理学療法士 木村諒佑

かしま荘通信

かしま福祉まつり 開催!!

10月19日(土)



10/19 (土) 第42回「かしま福祉まつり」が開催。開会式では皆で200個の風船を飛ばしました。

模擬店もたくさん並び、ステージでは吹奏楽演奏やフラダンス、ソーラン節などが披露されました。

多くの方に足を運んでいただき大成功で終了しました!

認定看護師による 勉強会 実施報告



内容

ACPのすすめ方について ～地域とつながるACP～



2024年10月16日(水)18時より当院コミュニティホールにて緩和ケア認定看護師による勉強会が行われました。

患者さんが望む最終段階のケアを前もって話し合っておくことの大切さなど、ACPについて15名の方が学んでいました。