

# 湖畔

vol.26 平成26年7月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



## えんどう豆を収穫して

小鳥さ

えんどう、五月晴れの日、色とりどりの花

咲く、花壇の横に、ふっくらとした、えんどう豆が、実っておりまして。手で感触を楽しみ、確かめながらの収穫。爽やかな風にも、「気持ちいい」「空気が美味しい」の声。

今度は豆むき……。「家の子はえんどうごはんが好きじゃったでよ」と口々に思い出話。勢いあまって転がる豆にあわてて笑ったり……。

利用者様にシャカ！シャカ！シャカ！と米を研いでもらい、皆で剥いた豆を入れて……。

出来上がりは上々！旨い！おいしい。最高やね。えんどうご飯に昼食もすすみました。



### 講演会開催のお知らせ

早明浦病院では、嶺北地域の皆様に高齢化に伴う障害や病気についての知識を深めていただけるよう、講演会を開催することになりました。入場無料でどなたでも参加いただけますので、皆様誘いあわせのうえご来院下さい。

#### 高齢化社会と

嚥下(飲み込み)の障害について

日時：7月26日土曜日午後2時から

場所：早明浦病院1階ホール

講師：高知大学医学部耳鼻咽喉科教授



兵頭政光先生  
耳鼻科外来でおなじみの兵頭先生の講演会です。

#### 第2回糖尿病教室

#### 「糖尿病の診断、HbA1cと血糖値」

日時：7月30日水曜日午後1時から

場所：早明浦病院5階会議室

講師：日本糖尿病学会専門医

上田圭介先生

前回は糖尿病の基礎知識について、大変わかりやすく楽しい教室となりました。前回参加できなかった方もぜひご来場ください。



講師は火・水曜の内科外来担当の上田先生です。



# 禁煙外来はじめました

## タバコを吸うのはなぜ?

タバコが健康に悪いのはわかっているし、吸える場所も減ってきて肩身が狭い…いつでもやめられると思って吸い始めたのに、タバコと離れられなくなってしまい、禁煙に挑戦してもつい吸ってしまうのはなぜでしょう?

これはタバコの煙に含まれるニコチンが麻薬にも劣らない、強い依存性を持つからです。そのため現在では喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気であるとされています。風邪を意志の力で治せないように、病



▲スモーカー

気である「ニコチン依存症」を意志の力で治すことは難しいのです。とはいえ、ストレスの多い社会で生活するのにタバコは欠かせないと考える方も多いでしょう。実はイライラは仕事や家庭だけが原因ではなくタバコを吸っているがゆえ、吸い終わって1時間もしないうちにニコチン切れ症状がおこしている可能性が

高いのです。一番リラック

スしている寝起きの時間にタバコを吸いたくなるのはニコチン切れ時間が長くなるためと考えられます。

それでは、まず減煙や低タールの軽いタバコに変えてみてはどうでしょうか。残念ながらニコチン依存症になると脳が一定のニコチン量に達すると喫煙を要求するため、結局本数が増えたり、吸う間隔が長くなると禁断症状が強くなりよりタバコから離れられなくなってしまいます。

## どんなメリットがある?

長年吸ってきて今さら禁煙しても無駄などと考えていませんか。

禁煙は始めたら短期間のうちに効果を実感できる楽しい作業ともいえます。例えば肺機能は禁煙を始めて2週間〜3ヶ月で回復がみられます。咳や息切れも1〜9ヶ月で改善し、継続すると様々な疾患リスクが非喫煙者に近づいていきます。禁煙に遅すぎはありません。



▲スエシキ

禁煙すれば健康面以外でも、美容



▲高知県たばこ対策啓発キャラクター スワンキー

や金銭面、その他生活に関わる多くのメリットが得られます。

## 禁煙治療の実際は?

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用され、患者さん負担も軽くなりました。禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があり1回目の治療で医師が確認し、要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができます。健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額(3割負担)は12000円〜19000円程度です。(約1ヶ月分のタバコ代程度)

現在禁煙のための薬には「飲む」「貼る」「かむ」タイプの3種類があり、それぞれの特徴を知って医師と相談の上、薬選びの参考にしてください。標準的な禁煙治療のスケジュールでは12週間にわたり、合計5回の診療が行われます。禁煙外来を受診して頂ければ、禁煙を継続するための

## 赤とうがらしがぴりときいて、ご飯によく合うきゅうりの南蛮漬け

1. きゅうりは両端を切り落とし、縦4つ割りにして4〜5cm長さに切ります。器に砂糖、酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせ調味料をつくります。
2. 鍋にサラダ油を熱してきゅうりを入れ、強火で歯切れが残るように手早く炒めます。
3. 2に1の合わせ調味料を加え、赤唐辛子を散らしてひと煮立ちさせます。
4. ボウルに入れ、冷ましながら味を合ませます。



## 地産地消レシピ

- <材料>
- きゅうり…2本
  - サラダ油…大1
  - 赤唐辛子…1〜2本
  - 合わせ調味料
  - 砂糖、酢、しょうゆ ……各大1.1/2
  - ごま油…少々

アドバイスや、禁煙補助薬の処方を受けることができるため、禁煙は成功しやすくなります。

あなたがそろそろ禁煙しようかと考えているのなら今がチャンスです。当院では医師と2名の看護師、薬剤師のチームで禁煙外来を6月から始めています。ご相談にも応じますので、お気軽にお声かけください。さあ、自身の健康のため未来の子供たちのため、アンチエイジング、禁煙を始めましょう。

# チームケアで さらに質の高い介護をめざす

## レイクビューさめうら

レイクビューさめうらで「R4システム」を導入し半年が過ぎました。

R4システムとは、「新全老健版ケアマネジメント方式」のことで、ケアマネジメントの方法を4段階で構成することからきています。

1段階目で利用者の基本情報やニーズを抽出し、2段階目では、更に情報収集しADL（日常生活動作）や認知機能、医療機関や病棟などの情報とサービス判定会議を経て老健適応となった場合に初めて施設を利用することになります。3段階目で、施設でのADL再評価と課題の抽出を行い、4段階目で各専門職のアセスメントを1つにまとめ、情報の共有と担当者会議を経てケアプランの作成・提供という流れになります。

このシステムは当十全会の居宅介護支援事業所にも導入しており、以前は家族から介護サービスの相談を受けたケアマネジャーがさまざまな介護サービスのの中から利用者に必要なサービスをj選別していましたが、このシステムを使い、サービス利用前に情報収集と問題分析を行い、サービス利用判定会議で、最適なサービスが見えてくるよ

うになります。利用前から利用者や家族が一番必要とする介護サービスを見つけ出すことが出来るため、介護サービスに対する満足度の向上にもつながると思われます。

当老健施設を利用になると、3段階目の生活機能アセスメントから行うことになります。専用アセスメントシートを使用すれば、ベテラン、新人を問わずほぼ同じアセスメントが出来るようになり、担当者による援助計画のばらつきがなくなります。アセスメントの具体的な内容は、これまでの「できないこと」を評価してその障害部位に対するアプローチを行う考え方から、「○○したら出来る」「○○を使えば出来る」など「出来ること」の評価をし、障害部位だけではなく、健常な部位を活かした機能によって、利用者の現在持っている能力を生かし、伸ばしていく考え方を取り入れているところが特徴です。

また、これまでは利用者が入所された時点で、医師、看護師、理学療法士、介護員、栄養士、支援相談員などの各職種が別々にアセスメントし必要な援助を考えたプランを作成しており、入

所時・入所後1週間・2週間と一同が忙しい時間を割いてカンファレンスを開いていたため、お互いの情報の共有を図るための労力と時間は膨大でした。システム導入後はこれまでのように各職種が別々にアセスメントを行っても、全ての情報がパソコンで同時に見えるので、他の専門職の考えや方向性が見え易く、情報の共有も図りながらケアプランに反映させ、施設内で一貫した援助展開が可能になります。

互いの評価が違えば直接話し合い、カンファレンスを待たずその都度修正し、業務の効率化と省力化ができ、その分利用者へのケアに重点を置くことができます。利用者へ質の高いケアを提供するためにはチームケア（多職種協働）が不可欠です。連携を持つにはカンファレンスを開くことも一つの方法ですが、このシステム導入以降、「毎日ミニカンファレンス」となり日々進化しています。

今後もこれをきっかけとして、当施設をご利用の方に質の高いケアを提供するため努力してまいります。



## 想い出のアルバム

### あの日のあの時



前田 美穂子 様 6階入所  
大正6年11月5日生 96歳

本山町古田で9人姉妹の二女として誕生。小学校卒業後は家で子守り、農業の手伝いをしていました。

結婚は17歳のときです。古田と吉延の両方から熱心に話があり、親が酒飲みとだけは一緒にしたくないとのこと

から、吉延の人を選びました。返事をしたのは23回目の時でした。

夫は働き優しく、酒も飲まん最高の人でした。私は酒が好きなので毎晩一合は飲んでいました。

嫁ぎ先は大きな農家。田や畑をどんどん開拓し、夫と一緒に働きに働き、指も全部曲がってしまいました。夫に「美穂子を嫁にしてよかった!」と言ってもらいました。

68歳頃夫が他界しましたが、私の目標は110歳まで元気に生きる!!です。体操や好きな歌もどんどん歌ってがんばります。







# 早明浦文芸 歌壇・俳壇

西峯 美恵子様 (土佐町森)

踏を炊くくりや  
宵の厨に  
匂いたち

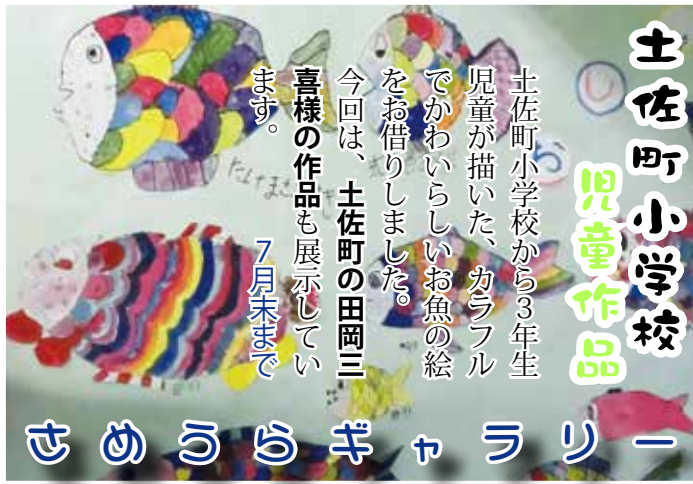
吹く風の  
爽やかなりし  
柿落葉

娘の見舞  
紫色の  
あやめかな

くずれ行く  
身内の絆  
はらはらと  
遠く近くと  
散りゆく花も

茶畑を  
歩みて痛し  
足腰を  
かばいかばいて  
草を引きぬく

加藤 福幸様 (土佐町溜井)



食欲の減退する梅雨の季節、お好みのどんぶりや美味しく食べて頂くとうと企画しました。献立は、天丼、鰻丼、牛丼、鶏照り焼き丼、親子丼、5品目の中から食べたいものを選びその場で作り持ち帰って頂くセルフサービス形式で行いました。

フロアには、料理の匂いが広がり食欲を誘った様で食後には、「待ちよ間の匂いがたまらんかった」「美味しかったですよ」「次は何にしようかと考えよう」など感想をいただきました。

## レイクビュー 老健イベント紹介

### 職員紹介

新採用の職員です

**看護師 桑名 三枝子**

6月からヘルパーズテーションでお世話になっていきます。ヘルパーの仕事は初めてなので、一から勉強中です。毎日新しい出会いや発見がありいろいろ刺激になっています。それを仕事にきちんと活かせるようにしたいと思います。

**介護員 伊藤 芽衣**

6月16日から勤務させて頂いています。以前は、愛媛県今治の病院で介護職として働いていました。実務経験は2年程しかありませんので、一生懸命精進して、利用者さんに寄り添った介護が出来る職員になれる様頑張っていきたいと思っています。

**准看護師 佐竹 規世**

6月16日から4階病棟に勤務することになりました。今までの経験から、患者様に添えられるような看護を実践・提供できたらなと考えています。天然ボケな私ですが、よろしくお願いいたします。