

きびこ

No.22
2022.1
January



社会福祉法人 済生会
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療につとめます。
- 2.患者さん、ご家族の心により沿ったチーム医療と良質のサービスを提供します。
- 3.質の高いリハビリテーションを提供し、回復期から在宅生活までの橋渡しを行います。
- 4.他の医療機関・福祉施設と密接な連携を図り地域の医療・福祉の向上に努めます。
- 5.職員相互の信頼に基づく明るく開かれた病院であり続けるために、その健全な経営を行います。

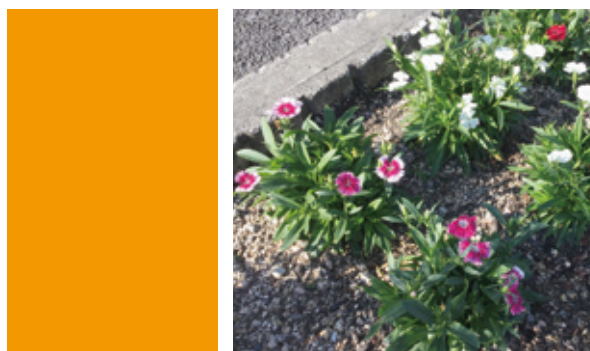
地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

愉快じゃなければ 仕事はない

CONTENTS

- 02 巻頭言
愉快じゃなければ仕事はない
新任紹介
- 04 ワンポイントリハ
食事の前に運動を
～嚥下体操をやってみよう～
- 06 きびっこ通信
ケアスタッフ口腔ケア勉強会
「敬老会」、「運動会」を開催
- 08 吉備病院近辺ぶらりめぐり
新庄 庚申山
- 10 お知らせ
訪問看護ステーション開設1周年 他
- 12 医療の知識
In Body(インボディ)について
- 14 なでしこ栽培プロジェクト、
新人紹介、編集後記



愉快じゃなければ 仕事はない

院長／難波 洋一郎



脳神経外科の教科書には「笑い」と関連した項目がいくつか記載されている。例えば小児にできる非常に稀な脳腫瘍は「笑い発作」を起こす。しかしこれはあくまでも顔面表情筋の一種の不随意運動であって、うれしくて笑っているのではない。またパーキンソン病や幾つかの精神疾患では笑い顔がなくなり無表情になることはよく知られている。

日本語の「笑い」の中には思いっただけでも「高笑い」、「思い出し笑い」、「含み笑い」、「薄ら笑い」、「愛想笑い」など様々な「笑い」があり、単なる愉快だけでなくむしろネガティブな印象を与える「笑い」もあり、その場の感情と強く結びついていることがわかる。最近の研究では「笑い」言い換えれば「笑う表情」を引き起こす中枢は脳深部にある神経回路内に存在し、記憶や情動（感情）のネットワークと密接につながっているらしい。したがって最初は楽しくなくても笑っていればだんだん楽しくなるという可能性もあるそうだ。アメリカ心理学の父とも呼ばれるウィリアム・ジェームズ（1842-1910）も経験的に「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」と言う言葉を残している。

以前から笑い与健康については多くの研究の成果があり、自律神経安定化、免疫力増大などが報告されている。つまり楽しい気分になって笑っていると身も心も健康になるという具合である。私は我々医療スタッフが楽しく仕事をしていなければ、患者さんの状態もよくなりませんと常日頃思っている。「甘い甘い、笑ってばかりじゃ仕事になりませ

んよ」と言われることもあるけれど、誤解を恐れず言います。愉快じゃなければ仕事はない。

最後に、すでにご存知の方もあるでしょうが、クスリと笑える「18歳と81歳の違い」を紹介しします。長寿TV番組「笑点」の大喜利で数年前に放送されたものです。少々ブラックなものもありますが81歳の方悪しからず。

- ・心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳
- ・まだ何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳
- ・道路を暴走するのが18歳、逆走するのが81歳
- ・自分探しの旅をしているのが18歳、出掛けたままわからなくなって皆が探しているのが81歳
- ・恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳
- ・恋で胸を詰ませるのが18歳、餅で喉を詰ませるのが81歳

参考文献

亀山茂樹：笑いの脳研究 新潟リハビリテーション大学紀要
6(1)27-34 (2017-12-01)

志水 彰：「笑い/その異常と正常」



新任紹介



古代の趣を感じながら

事務長／白神 大輔

令和3年10月から勤務することになりました事務長の白神です。岡山済生会総合病院医療安全部長(法務担当)という役割もあり、専ら訴訟を担当しています。

川崎医科大学附属病院に6年間勤務し、高度急性期に関わる外来・入院・手術・公費・ベッドコントロール等に従事し、川崎医療福祉大学では教務課で各種医療専門職のカリキュラム作成・文部科学省への新規開設届・入試担当などを経験しました。

その後、大学院へ進学し平成20年から岡山済生会にお世話になっております。

吉備と言えば、出雲国・大和王権と並ぶ超大国。韓流ドラマより大河ドラマにはまる私としては、道すがらの風景を見ては歴史ロマンを掻き立てられる朝・夕の通勤時間を楽しく過ごしています。

仕事は、診療報酬改定や病院経営が専門ですが、

病院全体のマネジメントに関わる経験はまだ乏しく日々勉強させていただいています。「地域に親しまれ、信頼される病院」となるためには、まず患者のため、職員のため、病院のためという視点を大切にしながら現場重視で毎日成長していけたらと考えています。しかし、私たちを取り巻く状況を見るとあまり悠長なことを言っている余裕もないのかなとも感じています。コロナが与えた医療環境の変化、高齢化を超え人口減少社会に突入した社会、気候変動による地球環境悪化などこれまで経験したことのないニュースが日々入ってきます。そうした中でも私たちは、吉備のこの地に必要な医療・介護を提供するために経営を継続させていくことが社会的な責任だと思えます。職員の皆さまと力を合わせていつまでも理念に沿ったすばらしい病院を次世代に引き継いでいくための礎となれればと思えます。よろしく願いいたします。

無料低額診療事業のご案内

当院は社会福祉法人として、社会福祉法に基づいて「無料又は低額で診療を行う事業」を行っています。これは、非課税世帯に属するなど、収入が一定以下で生活に困っておられる方を対象に、診療費の自己負担額を減額又は免除する制度です。医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。遠慮なくお申し出ください。

無料健康相談会

日時 毎月第3水曜日 午前10時～12時
(祝祭日の場合は第2水曜日)

相談



場所 1階応接室

医療相談室

医療ソーシャルワーカーは、退院後の療養や介護のこと、医療や生活に関係する制度の利用についてなど、様々な相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- 相談は無料です。
- 事前予約ができません。
- 相談内容についての秘密は厳守します。



食事の前に運動を ～嚥下体操をやってみよう～

言語聴覚士／下山 琴子

1. はじめに

嚥下とは「飲み込み」のことです。嚥下は、舌やお口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。嚥下体操とは、そのために必要な筋肉の体操です。嚥下体操をおすすめする目的のひとつは「誤嚥予防」です。誤嚥とは、通常食道に行くべき食べ物や飲み物が、誤って気管へと入り込んでしまうことです。嚥下体操を続けていくことは、食べるための筋肉のトレーニングだけではなく、笑顔をつくることや、楽しくおしゃべりをするにもつながります。これは、使っている筋肉がほとんど同じためです。筋肉は、動かすほどリハビリになり、バランスよく協力し合う動きへと改善されます。ぜひ皆さんで嚥下体操をしましょう¹⁾。

2. 嚥下体操

今回紹介するのは日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会が作成している“訓練法のまとめ”²⁾から抜粋したものです。リハビリの基礎訓練として行われているもので対象者としては高齢者全般が挙げられています。ぜひ自宅で試してみてください。

1 首の回旋運動

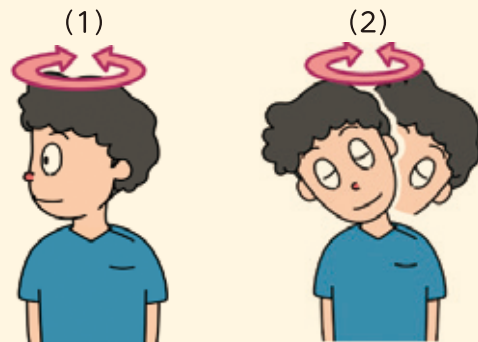
首周りの筋肉を解してリラックスしましょう。

(1) ゆっくり後ろを振り返るような動作

(2) 首をゆっくり回す動作

どちらも左右ともに行いましょう。

※頸部に痛みのある方は無理のない範囲で!



2 肩の上下運動

次に肩の力を抜きましょう。

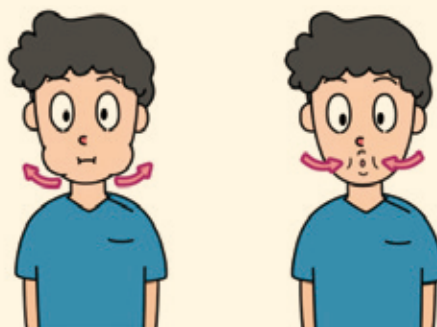
肩をゆっくりと上げて下ろす動作を2、3回
行いましょう。下ろす際にしっかりと力を
抜くことを意識しましょう。



3 頬の膨らませと引っ込め

次は口周りの体操です。

口を大きく膨らませたりすぼめたりを繰り返しましょう。頬の筋肉の動きを意識しましょう。



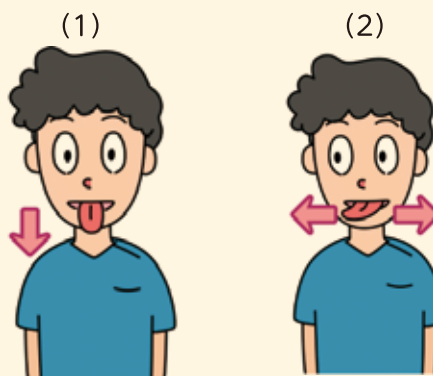
4 舌の出し入れ、左右運動

今度は舌を動かしていきます。

(1)舌を前に出したり引っ込めたり

(2)舌を左右の口角に触れるように交互運動

舌は食事する上で多様な働きをしているためしっかりと準備運動しましょう。



5 パ、タ、カの発声練習

最後に発声練習を行きましょう。

右の図のように一つの音をはっきり早くと繰り返しましょう。「パ」「タ」「カ」の三種類行ってみましょう。



3. 終わりに

以上、嚥下体操でした。いかがだったでしょうか？大切なのは無理せず、毎日継続していくということです。食事の前の準備体操だと思い、皆さんで楽しみながら実践してみましょう。飲み込みに関して何か気になることが御座いましたら当院の言語聴覚士 (ST) または嚥下障害看護認定看護師へご相談下さい。

参考文献

1) <https://www.kokucare.jp/training/training/enge/>

2) 日本摂食嚥下リハビリテーション学会雑誌 18(1): 55-89,2014

ケアスタッフ 口腔ケア勉強会

摂食・嚥下障害看護認定看護師／藤井 優子

令和3年11月17日、ケアスタッフを対象に口腔ケアの勉強会を行いました。口腔ケアは、単に虫歯予防のために口の中をきれいにすることだけではなく、食べる・しゃべるための口の機能を維持するために大変重要なケアです。お口から食事ができない方にとっても、誤嚥性肺炎（つばや食べ物が気管に入ることによって起こる肺炎）を予防する上で欠かせません。口の中には、便と同じくらいたくさんの細菌がいると言われています。口の中が汚いままだと悪い細菌が増え、飲み込みが難しくなった方がそれを誤嚥することで、肺炎になりやすくなります。



講義は口腔ケアの定義や効果より始まり、ケアスタッフは頷きながら真剣な表情で聞いてくれました。お口の中の観察のポイントや歯ブラシでのブラッシングの方法、スポンジブラシの使い方、入れ歯のお手入れ方法など、具体的なケアを学んでいきました。

当院には脳血管障害や超高齢、認知症など、自分で口腔ケアができない患者様が多くおられます。日々食事や歯磨きの場面でケアスタッフが関わらせていただいています。今回の研修を通して、より良いケアを提供していきたいと思えます。

看護チームの一員として頑張っています!

主任ケアスタッフ／藤川 明子

看護補助者（ケアスタッフ）は看護チームの一員として看護の補助的業務である日常生活に関わる業務を担っています。質の高い看護を目指し、患者さんの日常生活援助に必要な知識・技術・態度を習得するためケアスタッフの院内教育・研修を計画的に行っています。11月17日に「ケアスタッフに必要な食事援助と口腔ケア」の院内研修が行われました。講師は当院の坂口和馬言語聴覚士と摂食嚥下障害認定看護師の藤井優子看護師でした。

摂食嚥下とは食物を認識して口に取り込むことに始まり胃に至るまでの一連の過程のことです。

入院患者さんの中には病気の後遺症に伴い、噛むこと・飲み込むことが困難な摂食嚥下障害を患ってい

る患者さんがおられます。坂口言語聴覚士からは、誤嚥を防ぐ食事の姿勢や患者さんが安全に食事するための食事介助の仕方などを学びました。

続いて藤井優子看護師からは、口の中を清潔にすることが口腔の疾病を予防し生活の質（QOL）の向上や全身の健康維持につながることや、口腔ケアの基礎知識を学びました。特に自分でケアができない方への介助方法ではブラッシングのコツや1本ずつ丁寧に圧をかけ過ぎないように磨くこと、また義歯の取り扱いなどすぐに実践できる内容を学習できました。

今後も研修内容を充実させより良い介護が出来るよう学びを広げていきたいと思えます。

「敬老会」、「運動会」を開催

理学療法士／岡本 詩歩
作業療法士／小野 希

「敬老会」

令和3年9月15日(水)に回復期病棟で敬老会を開催しました。この日は多年にわたり社会に尽くしてきた患者さんの長寿を祝うため、お茶会や合唱、風船バレーなどのアクティビティを楽しみました。また90歳以上の方には金メダルと表彰状を授与し、みんなでお祝いをさせて頂きました。“幸せなら手をたたこう”“夕焼け小焼け”などの懐かしい曲を歌い、「昔を思い出す」と涙ぐみながら時間を過ごされている方も……。敬老会が終わった後も感想を話して下さるなど、参加された皆さんの笑顔を沢山見ることができました。



「運動会」

令和3年11月22日(月)に回復期病棟でミニ運動会を開催しました。まず全員で準備体操を行い、その後赤と白の2チームに分かれ風船バレー、輪かけ競争、玉入れで競いました。ハチマキを巻き、皆さん気合を入れて臨まれていました。普段寡黙な方も声を出して大盛り上がりの運動会となりました。最後はお菓子をゲットし皆さんで美味しく頂きました。

短い時間でしたが、二つの行事で会場は楽しい雰囲気にもまれ、明るく楽しい時間を過ごして頂きました。



吉備病院近辺ぶらりめぐり

しんじょう こうしんやま
～新庄 庚申山～

ケアスタッフ／國富 琴世



▲案内図

岡山市北区新庄の庚申山は岡山市西部の総社市と境を接する場所にある標高75mの山です。

JR桃太郎線備中高松駅より西へ約2km、足守駅からは南に約2kmのところにあります。

この山は元々三尾山あるいは岩崎山と呼ばれていましたが、現在は「庚申山」と呼ばれ親しまれています。昔この山には積善寺という多くの堂塔僧坊を持つ楼門を構えた大寺がありましたが1582年(天正10年)に高松城水攻めの時、毛利の勇将吉川元春がここを陣所としたためその兵火によってことごとく焼失したと伝えられています。

その後1691年(元禄4年)ごろ本隆寺の時の住持日正はこの山の復興を志し三尾山の山頂を買い取り、積善寺の跡地に堂時を建立して梵天・帝釈・鬼子母を祭り、これを庚申の神としました。

まっすぐな三百段の石段を登ると帝釈天があります。天井の絵は見事ですが随分古くなっており、中には消えかけているものもありますがそこに趣があります。帝釈天の裏手には花崗岩に毘



▲300段の石段

沙門天が刻まれています。頂上には南無妙法蓮華経と彫られた巨石や石仏がたくさんあります。山頂のお堂前の猿の石像は桃を持っています。見ざる言わざる聞かざるではなく、笑っているようです。

また立派な釣鐘があり、この釣鐘は領主の花房氏の寄贈だったようですが、太平洋戦争中に金属供出されたため昭和23年に復元した2代目の鐘です。鐘を撞いてみると周辺にいい音が鳴り響きます。

山頂からの眺めは全国第4位の造山古墳があり、東には吉備津神社が鎮座する吉備の中山が連なっている素晴らしい眺望です。四季折々の自然が楽しめる穴場スポットです。一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲お経が彫られた巨石



帝釈天の天井画



帝釈天



申の石像



▲帝釈天裏手にある花崗岩に刻まれた毘沙門天



▲領主花房氏寄贈の釣鐘(2代目)

訪問看護ステーション開設1周年

看護師／中川 和子

岡山済生会きび訪問看護ステーション開設から早いもので一年が経ちました。

ステーションになったことで、吉備病院をはじめ他の急性期病院や訪問診療医、地域のかかりつけ医と連携しながら365日24時間対応可能となりました。訪問の地域は高松・足守・中山・香和地区を中心に倉敷・総社も一部行っています。ケアの内容は退院後の生活支援や、最近薬の管理ができなくなった、入浴が一人では不安なので手伝って欲しい、などご本人だけでなく、家族や介護者の負担や悩み、健康相談から在宅での看取りまで幅広く対応しています。利用者の方が笑顔で自分らしく住み慣れた場所で安心して過ごせるように、ともに考え必要な看護や支援をさせていただいております。

まだまだ駆け出しの看護師7名と規模は小さいですが、専門性の高い認定看護師にも相談ができる体制の中、利用者ひとりひとりに寄り添った質の高い支援ができるよう頑張っています。

地域の方へ周知されるには時間がかかると思いますが、少しずつ利用される方も増えてきて

います。在宅看取りをされたご家族が「看れるか不安だったけど、訪問看護が来てくれいつでも相談できることが安心でした」と話されてきました。訪問看護は必要に応じて訪問回数を調整できますが、病院とは違い本人・家族が中心となりほとんどの時間を在宅で過ごす事になります。その時間を安心して過ごせるよう一緒に考え、指導や支援をしていく中で大丈夫かな？と思う事もありました。しかし私たちが考えている以上に、本人の状態も安定しており、家族もまた落ち着いて介護することが出来ていました。それは住み慣れた家だからこそ引き出されているのではないかと感じています。私たちはよき伴走者となれるようこれからも精進してまいります。

通院されている方の中にも体調に不安がある方、ちょっとした相談や困った時に連絡するところがあれば安心という方など、どうぞお気軽に主治医の先生やケアマネジャー、きび訪問看護ステーションにご相談下さい。



当院に認定作業療法士が誕生しました!

リハビリテーション室 副技師長/片岡 典子

岡山県で36名、岡山済生会では初めての認定作業療法士が吉備病院で生まれました。

日々患者さんにより良い訓練をさせていただくために、日々研鑽し努力されていることに感謝を表します。

認定作業療法士は作業の訓練を通じて、患者さんの求める生活の支援をより早く、より充実したものに繋げていくことができます。さら

に実践や研究により仲間への教育の指導者となり、作業療法士の質向上を促進してくれます。認定作業療法士のいる吉備病院は患者さんの豊かな生活を取り戻すためにありとあらゆる手段で家庭復帰、社会復帰、自動車運転の再開、などを実現するリハビリです。ぜひ吉備病院で作業療法士のリハビリを受けて下さい。

**認定作業療法士を
取得することが出来ました!!**

認定作業療法士/古崎 勝也

平成26年4月から済生会吉備病院で作業療法士として勤めております古崎勝也と申します。初対面の方からは「フルサキくん」とよく間違われますが「コザキくん」です。働き始めたときから「対象者と共に」この言葉を常に意識しリハビリに従事しています。

現在、岡山県の作業療法士は約1,200名いますが認定作業療法士は36名です。さらに日本全体の作業療法士の約1%のみしか、認定作業療法士は居ないともいわれています。この度、目標であった認定作業療法士へ仲間入りすることが出来ました。そもそも作業療法士とは何か、まだまだ世間に十分に知られていないのが現状です。リハビリは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3つの専門職が存在しています。理学療法士は運動の機能、作業療法士は作業にかかわる機能、言語聴覚士は言語・音声・嚥下にかかわる機能をそれぞれ得意としています。しかし、それぞれの職種がそれぞれの分野しか



関われない、見られないというわけではありません。どれもリハビリとして必須の要素なので、3つの職種が互いに連携し合いそれぞれの分野を補う、あるいは共同してかかわっていくことが大切です。私たち作業療法士はその人なりの、その人らしい生活を「作業」を通じて作っていきます。そして生きがいをもって、豊かに生きることを支援します。

「さすが作業療法士だね」以前に私が担当させていただいた患者さんからいただいた言葉で、非常に嬉しかったことを覚えています。リハビリの時間は対象者の方にとって人生のほんの一部です。そこに携わらせていただいていることに誇りを持ち今後も精進していきたいと思っています。

In Body(インボディ)について

臨床工学技士／片岡 真吾



近年、新型コロナウイルスの影響で、旅行など外に出る機会も減って、お休みの日は家で過ごす人も増えたのではないかと思います。

特に自分の体に興味を抱く人も増えたのではないのでしょうか。以前、きびっこ10号で取り上げた体組成を計測できる体重計も、当時から考えればかなり普及したのではないかと思います。

さて、今回はこの度新しく当院に導入されたInBodyS10という機械について触れたいと思います。

InBodyの原理は体の中に電気を通してその抵抗値から体組成を測定するというものです。脂肪は筋肉よりも電気が流れにくいいため、電流を体に流した時の抵抗値を計測することで、その人がどれだけ脂肪と筋肉の割合があるのかがわかります。しかし、体は筋肉と脂肪だけではなく、内臓や組織、骨、細胞や組織内にある水分などといったもので構成されており、これら全てが電気の流れ方が違うので、年齢や性別、体重などの補正数値を入力する必要があります。

InBodyは独自の技術により、電気の流し方やその周波数などを様々に変えることにより、体の中の水分や体脂肪、筋肉だけでなく、体を構成するたんぱく質やミネラル量や体内の細胞の状態、左右の筋肉量の差まで詳細

に見ることができます。

筋肉や体脂肪の量を数字やグラフとして用紙にまとめることで、視覚的にも効果があるのではないかと思います。(結果用紙参照)

現在InBodyはリハビリ室に置いてあります。

InBodyは筋肉量そのものを見ることができるので、近年よく聞く、サルコペニアの診断にも役立ちます。サルコペニアとは「加齢による筋肉量低下」を表す言葉で、進行すると筋肉がどんどん減っていき、最終的には寝たきりの状態となってしまいます。

筋肉量を測定する方法はCTやMRIなどを使う必要がありますが、InBodyの測定方法であれば体に負荷をかけることなく、寝た状態であっても計測することができます。また、当院のInBodyには患者さんの情報を記憶させることができるので、長期的なりハビリが必要な方に対しては、時々計測を行うことでリハビリの効果を客観的に見ることができます。

透析分野においてもInBodyが使用されることがあります。透析患者さんでは適正体重(ドライウェイト)というものを決めていく必要があるのですが、現在ではレントゲンと血液検査の値で決めています。その適正体重を決める指標の一つとして、InBodyの体水分量が役立ちます。

注意点としては電流を流すという性質上、ペースメーカーを使用されている患者さんは禁忌となります。また、計測には手足がくっつかないように広げる必要があったり、時間がかかったりとやや煩雑となります。

InBodyは病院だけでなく、介護施設やフィットネスジムなどにも導入されています。



測定中の様子

私も以前通っていたジムにInBodyが置いてあり、毎月計測しては筋肉の数値が増えるのを楽しみにトレーニングに励んでいた時期がありました。

当病院では導入されたばかりで現在リハビリを

されている患者さんをメインに使用していますが、いずれは様々な方にも使用できるのではないかと思います。



花壇を彩る「なでしこ」の花 業務課／二宮 千聡

10月15日少し寂し気な吉備病院の駐車場花壇を花で彩ろうと職員約30名でお花を植えました。植えた花は、済生会の紋章になっている「なでしこ」の花です。済生会の紋章が「なでしこ」の花だということをご存じだったでしょうか。

職員にとって済生会の紋章は、あらゆるところで目にしていますが実際になでしこの花を見たり触れたりする機会はなかったため、多職種交えて話しに花を咲かせながら、整備された花壇を想像し、みんなで植えることができ良かったです。



花壇は、北面の病室や歩道を歩く人、車からも見えますので、ご覧ください。

枯れないように大切に育てていこうと思います。



●済生会吉備病院／新人紹介



なかむら ようこ
中村 陽子

職種：薬剤師
趣味：原石でネックレスを作っています(10年位していますので大部たまりました)

令和3年6月から薬剤科に勤務しています。
患者さんに寄り添い皆様と一緒に頑張っていきたいと思っております。
皆様よろしくお願いいたします。



あかぎ ちあき
赤木 千秋

職種：診療放射線技師
趣味：体を動かすこと(今はロードバイクやバドミントン)、ドラマ鑑賞

この度、縁あって吉備病院の画像診断科で勤務することになりました。
今までの経験を活かし、患者さまへの思いやりをもって優しい撮影をしたいと思います。

編集後記

いつも「きびっこ」を手にとっていただきありがとうございます。

2022年、新しい年が始まりました。昨年は緊急事態宣言が発令され、自由に旅行や食事を楽しむことができない1年でした。我が家は発泡酒をビールに変え、夫婦で晩酌を楽しむ時間が増えました。“withコロナ”はしばらく続くと思いますが、小さな幸せや楽しみをみつけながら生活が出来たら良いなと感じています。新しい年が皆様にとって幸多き年となりますよう心よりお祈りいたします。本年も済生会吉備病院をよろしくお願いいたします。(E.K)