# ホスピタウン便り

発行責任者　ホスピタウン事務局
VOL59　平成 22 年 10 月

## 99歳直前の日野原先生に御会いして

社会福祉法人　真誠会
医療法人　真誠会
理事長　小田　貢

平成 22 年 9 月 13 日、私は日野原先生に御会いするために聖路加国際病院を訪問しました。実は聖路加国際病院の理事長室を探したのですが見当たらないので、私の勘違いかな?と思ってしばらく探しましたが見つからないので、秘書の方に電話をして聞いたところ理事長室は移動したとのことでした。

移動先は聖路加国際病院の旧館の 6 階でした。これは 1933 年（昭和 8 年）に聖路加国際病院の創設者ルドルフ. B. トイスラーが建てたもので、外観も内装も年月を経て落ち着いた貫禄のある建物です。しかしながら古いビルであることは否めないのですが、日野原先生は病院のハートセンターの開設のために理事長室を譲って自らは旧館に引越しをされたのです。これ自体が私にとって、いかにも形式にはこだわらない柔軟な日野原先生の発想だと感じました。

私は、しばらく控室で待っていると、秘書の方が理事長室に案内してくれました。そして理事長室へ入ると日野原先生は満面の微笑で「やー　小田先生!」と言って、明るいお声で私を迎えてくださいました。

私は先生のお顔を見るまでは、「先生は 99 歳直前だから少しはお元気がなくなっているかもしれない・・」という危惧の念を持っていたのですが、その心配はまったく杞憂で、想像以上にお元気でその微笑みは童顔の微笑といってもいいほどの無邪気とも思えるほどでした。

日野原先生は私のような田舎の一開業医をこのように心から歓迎の気持ちを込めて意思表示をされる方です。

今回の訪問の目的は、日野原先生に医療法人真誠会の名誉理事長をしていただいていることの御礼と、今度、某書店で企画している日野原先生の伝記的な本の発刊に関して許可を得ることでした。これは某書店の「平成醫人傳」で、私が日野原先生編を担当することの許可を得るためでした。私は約 6 年前に日野原先生の伝記「日野原重明先生リビング・ヒストリー」を書かせていただいているので、基本的にはこの本のエッセンスに最近の約5年間の日野原先生のご活躍を加えて編集して発刊するプロジェクトです。

# 市民フォーラム 第1回 認知症サミット鳥取 開催

## 認知症になっても　誰もが、安心して安全に　暮らせるまちづくりを

平成 22 年 5 月 16 日（日）「市民フォーラム 第 1 回認知症サミット鳥取」が米子コンベンションセンターで開催されました。

鳥取県は、全国の中でも高齢化率の高い県で、同時に他の地域よりも認知症先進地であると言えます。「安心して安全に暮らせるまちづくり」を進める取り組みが各地で行われていますが、高齢者虐待、孤独死、老老介護、認認介護など、いろいろな地域課題を解決するためにも住民・地域・専門職・行政等のネットワークにより活動を進める「仕組み」が求められています。

米子コンベンションセンター（小ホール）

そこで各地域リーダーによるパネリストの方々に、認知症高齢者の活動報告を発表していただき、鳥取県内の地域全体のネットワークで進めるための仕組みづくり、活動展開方法と課題を探ることを目的に開催されたのが、今回の会です。

300 人収容の会場でしたが満席となり、会場に入れない方もあるなどで、総勢 400 人近い来場者がありました。

いかに市民の方や行政、専門職の方々が関心を持たれていることを知りました。

ロビーでは、認知症に関する相談コーナーや認知症の防止に役立つ珈琲の試飲などがありにぎわいました

**【実行委員長】**
NPO法人がいなネット
理事長　小田　貢

この会の実行委員長とコメンテーターを務めさせていただき、壇上から会場の皆さんと一緒に「認知症になっても安心して安全に暮らせるまちづくり」について意見交換を行いました。

参加者は私が予想した以上に一般市民の方々の参加が多かったのですが、高齢者をもつ中年の方が少なかったことが気になりました。本来ならこのようなこれからの高齢社会を良くして行くための中心は団塊世代の男性が中心になるべきと思いますが、団塊の世代は意外に、その社会の期待にこたえられない状態にあるように思います。日頃からご近所など地域とのかかわりが大事です。また、家族が認知症に気付くための教育の場や病気の理解が必要だと思います。

誰でも年を重ね高齢者となり、死んでゆく運命にあります。決して、他人事ではなく自分たちの問題としてとらえ、高齢社会の改善、充実にむけて、認知症の早期発見と予防策を取り入れたまちづくりの協働活動を今後も応援していきたいと思います。

**【主催者代表】**
鳥取大学大学院医学系研究科
保健学専攻病態解析学分野
教授　浦上　克哉氏

基調講演

**「認知症の検診と予防教室の意義と課題**
**― 認知症予防のできるまちづくりを目指して」**

認知症は高齢者にとって「一番なりたくない病気」といわれます。しかし、65 歳以上の 10 人に一人がかかる身近な病気でもあります。

アルツハイマー型認知症にはアリセプトという薬（対症療法薬）がありますが、根本治療薬も最終段階の試験に入っている薬が 5 種類あり、近い将来、治療可能な病気になると思います。決してあきらめないで、希望を持ってください。ただ、薬を有効に使うためにも早期発見をしなくてはなりません。最も良い方法は検診です。

活動報告

**「認知症予防でまちづくり」**
琴浦町地域包括支援センター長 兼務 健康福祉課長
小塩　久志氏

琴浦町では 2003 年に関係機関が連携して認知症対策委員会を立ち上げ、▷早期発見▷介護予防教室▷物忘れ相談▷普及啓発―を柱に各種の事業を行っています。また、今年2月には関係機関や住民、小学生などが参加して、県内初の徘徊模擬訓練も行いました。認知症予防の取り組みを通して、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指すとともに、1人1人の人権が大切にされるまちづくりに努めていきたいと考えています。

**「認知症予防の取り組みから安心して暮らせるまちづくりへ」**
米子市尚徳地域包括支援センター　主任介護支援専門員
伊藤　道美氏

当地区では、2007 年度から米子市の認知症早期発見・予防事業に取り組んでいます。当初は参加者もセンター職員も不安を感じていましたが、2年目には教室を楽しみにしてくださる参加者も増え、3年目になると地域の関心も高まり、気持ち良く検診や予防教室に参加していただけるようになりました。まだまだ課題も多いですが、認知症の方や家族が安心して暮らせる地域を目指し、支援できる体制を構築していきたいと思います。

**「住民パワーでまちづくり～認知症予防ってカッコいい～」**
境港市健康長寿課　保健師
田中美津枝氏

境港市では認知症の早期発見と受診、住民主体の認知症予防の拠点づくりに取り組んでいます。各地区でリーダー的役割を担う皆さんなどを中心に、検診の声掛けや地域の特性に合ったプログラムを工夫するなど、住民主体の自主活動が広がる中で、「自分には関係ない」という意識から「認知症予防はかっこいい」という意識に変わりつつあります。この活動と皆さんの笑顔が続くように支援しながら、まちづくりに取り組んでいきます。

**「ひとりひとりからまちづくりまで！～ネットワークでひろがる支援の可能性～」**
米子市弓浜地域包括支援センター　主任介護支援専門員
小坂　一氏

当地域でのネットワークづくりは、2006 年に地区の垣根を越えたシンポジウム「弓浜助け合いネットワーク」を開催することから始まりました。課題は多いですが、住民や関係機関、医療、福祉などの大きなネットワークと、1人1人が持つ小さなネットワークが連動し、補完し合うような仕組みができれば、認知症になっても安心・安全に暮らせるまちが実現できると信じて、協働の仕組み作りを支援していきたいと思っています。

**「認知症への取り組みからみえてきたもの」**
伯耆地域包括支援センター　保健師
有富　千帆氏

伯耆町は 2003 年から始めた認知症予防事業を地道に進めてきました。もの忘れ相談プログラムに加え、昨年度から頸部エコー検査も取り入れて早期発見に努めているほか、認知症予防教室などに取り組んでいます。教室に参加した皆さんが地域で率先して活動を盛り上げてくださり、このことがまちづくり発展のカギであることを学びました。これからも住民の皆さんとの出会いを大切にしながら、一歩ずつ前に進んでいきたいです。

**「備えあれば憂いなし。上手に制度も使いましょう！」**
鳥取県社会福祉協議会　福祉人材部副部長
朝倉　香織氏

鳥取県社会福祉協議会では、高齢者や障がいのある方が福祉サービスを利用しながら安心して地域で暮らしていただくため生活上のお手伝をする、地域福祉権利擁護事業を実施しています。この事業や成年後見制度について、「（自分で）できなくなったから使う」というマイナスイメージではなく、「自分らしく生きていくために、上手に制度やサービスを使う」という意識に変わっていくよう、取り組みを進めていきたいと思います。

**【コメンテーター】**
米子市福祉保健部
長寿社会課
主幹　荒木美都江氏

**【コメンテーター】**
鳥取短期大学
学長　山田　修平氏

活動報告をしていただいた発表者の皆様

小規模多機能センター
真誠会「ふる里」

# 『和田でワタ作りプロジェクト』

小規模多機能センター真誠会「ふる里」ふる里尊徳塾の精神でもある二宮尊徳の「勤労・分度（倹）、推譲」に見習って、昔この地で盛んであった綿花づくりを基に、地域住民とふる里（利用者）及び地域のいきいきサロンや次世代を担っていく子ども達を結び、地域人ネットワークとして共同で、地域興し、じげ興しの新たな試みとするため今回の企画を考えました。

また、「綿花」に加えて、「ののこめし」「芋作り」にも繋げ拡げていく取り組みを目的としています。

地ならし、畝作りからはじめて、種をまき、摘み取り、糸をつむいで、機織と作品をつくって、展示会を開催することを考えております。

平成 22 年 5 月 27 日（木）には、ふる里ご利用の皆様、地元和田幼稚園、和田小学校の生徒さん、近隣地域住民の皆様、ワタ作りプロジェクトのメンバーで、種まき式を行いました。

START!

ふる里塾長　矢倉玲二様や、和田地区自治連合会・会長　田辺忠雄様、地元住民と真誠会のメンバーで、和田でワタ作りプロジェクトを立ち上げました。

新聞記者のインタビューに利用者様が答えておられました。
「昔、幼少時代に母親と綿摘みをした。普段褒めてくれない母が、綿を摘んで帰って来るときは『だんだんね』とお礼を言ってくれた。今日それを思い出した」と涙を流しながら話してくださいました。
利用者様にとって、綿作りには様々な想い出があることを改めて感じた一日でした。

5月27日 種まき式を行いました

GOAL!

10月7日「綿の摘みとり式」を行ないました。
保育園や小学校、地域の方々との交流し、綿の成長を歌と共に祝いました。

夏には花が咲きこんなに大きくなりました

その後、綿は、すくすくと育ちました。

6月12日 芽が出てきました

## 小規模多機能センターふる里 ふる里ギャラリー完成

「小規模多機能センターふる里」では、以前から一般住民の皆さんも集える場所がほしいという要望を受けていました。そこで今年の9月より小規模多機能センターの隣のＪＡの倉庫を借りて改装を急ぎ、ふる里ギャラリーを作りました。10月7日に開催される「ふる里祭り」には皆さんに公開できると思います。

このギャラリーは市民の皆さんが個展などができるギャラリーにしてあるので、弓ヶ浜半島の皆さんが、なにか個展を開こうと思って米子まで行かなくても、ここである程度の個展を開くことが出来ます。もちろん個展だけではなく、グループの作品も展示できます。子どもさんの作品展示も受け付けています。

また、このふる里ギャラリーは機織り機を一台常設しています。ここでは、ふる里で栽培し、収穫した綿をもとに浜がすり織りを実演できるようにしてあります。

ギャラリーには、ソファーもあり、市民の皆さんが集って楽しむこともできる自由な空間です。この空間を「サロン織姫（仮称）」としております。

ふる里ギャラリーの第一回の展示は、それぞれのご家庭で大切にしてある浜がすりの展示になると思います。

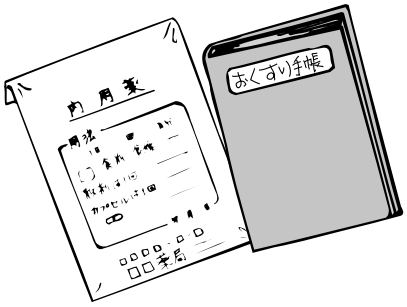
ふる里ギャラリーの会館時間などの規則はこれから次第に決めて行きたいと思います。今後ギャラリーの使用、サロンの利用の申し込みについては、詳しいことは「小規模多機能センターふる里」にお問い合わせいただきたいと思います。

ふる里ギャラリーが弓ヶ浜半島の文化の一つの拠点になればと夢を持っております。

**【問い合わせ先】小規模多機能センターふる里**
**TEL 0859-25-1112　担当：篠原・金田**

## もしもの備えに「お薬手帳」

真誠会セントラルクリニック　薬剤科
科長　木村　幸美




皆さんは、急な病気・事故などの場合に、現在服用している薬の内容を正しく言うことができますか？　また、万が一、自分で話すこともできない状態になった時に、家族はあなたがどんな薬を服用しているか知っていて、医療者に正しく伝えることができますか？

急に倒れた！　救急車だ！　そんな急を要する時には、普段は冷静な人間でも頭の中がパニックになってしまうのが当然で、「血圧の薬」とか、「心臓の薬」などくらいまでは思い出せても、正式な薬剤名や飲み方までスラスラ言える方は、ほとんどいらっしゃいません。

そんな時に役立つのが「お薬手帳」です。特にかかりつけ以外の病院への緊急入院などで、情報が全くない状態で治療を開始する場合、「お薬手帳」は大変重要な情報源として活用されています。「お薬手帳」に記入する基本情報は以下の通りです。

**ご自身で記入する情報**
**○ 氏名・性別・生年月日・住所・電話番号　○ 血液型　○ アレルギー歴　食べ物・薬など**
**○ 副作用歴　薬の名前（発症した時期）　○ 主な既往歴　薬局で記入する情報**
**○ 薬の名前・規格、　服用方法、注意事項など　○ 医療機関名・医師名　○ 処方日・調剤日**

これらの情報を正確に把握することが、円滑な治療を行うためにはとても大切です。迅速に情報を把握し、治療を開始出来たかどうかが、その後の結果を大きく左右することも時にはあるのです。

「お薬手帳」をもっと活用するためのアドバイス

**1. 手帳は必ず一つにまとめること。**
**2. 病状の記録や疑問点などをメモして受診時の確認などに役立てましょう。**
**3. いつでもどこでも携行**

**「お薬手帳」しっかり　活用　備えあれば　憂いなし**

# 辻田耳鼻咽喉科

## 続・フランス見聞録

辻田耳鼻咽喉科
院長　辻田　哲朗

今年また去年に続いてフランス・パリへ行ってきました。今回は４名の職員を連れて５名の旅となり、またサプライズがあったので少しばかりお伝えします。

今回はフランス語を1年間みっちりと勉強しましたし、パリの地図も隅から隅まで隈なく調べあげて、特に地下鉄とバスは東京よりわかるようになりました。さらに今回は職員がいたため主な観光地のほかにシャンゼリゼなどのブランドの店、気軽に入れるレストラン、おいしいスイーツの店なども半年かけて丹念に調べ準備万端で出かけました。

### ルイ・ヴィトン

パリ・シャンゼリゼにあるヴィトン本店に行ってきました。シャンゼリゼの中でも一際目立ちます。そこでまず驚いたのが、店の前にはたくさんの人が並んでいて入場制限をしていたことです。ボクらもその列に加わってさっそく中にはいり、皆それぞれのお目当ての獲物をゲットしました。ボクも頼まれていた物をゲットすべくアタックを試みましたが、客が多くて店員さんに辿り着くだけでも一苦労でした。店内のお客はそのほとんどがアジア系の人でしかも 20 ～ 30 代の若い層で、その中にチラホラとフランスの年配のマダムがいた程度で、改めて日本だけでなく韓国・中国の購買力には驚きました。一体この光景をパリの人たちはどう見ているのでしょうか？特に店員さんはアジアから来た騒がしい団体たちが自分の給料ではなかなか買えないような物を次から次へと買っていく様を見てどう思ってるのか知りたくなりました。

ルイヴィトンの前の行列。大半はアジア系です。

### レストラン

パリでは何件かレストランにも行きました。正確にはビストロだったと思います。店には予約もせずに入ったのですがどこもすぐにテーブルに着けました。どの店もそれぞれ美味しかったのですが、とにかく日本人には料理の量が多すぎます。あるビストロでは隣の初老のマダムたちがペチャクチャおしゃべりしながらデザートまで平らげていてその食欲にはびっくりです。また、ケーキ・モンブランの発祥で有名な「アンジェリーナ」という店に行き噂のモンブランを食べてみましたが、男のボクでさえもやっとの思いで完食しました。とにかくデカすぎます。おかげで夕食はほとんど食べれませんでした。

### パ　ン

パリの物価は日本とさして変わりません。どちらかというと高いくらいです。

ところがパンとチーズだけは安かったし、旨かったです。でかいクロワッサンでも1ユーロほどでしたし、パリの人のご飯に相当するバゲットは小麦の量が 130 gと決められていて、しかもこれも1ユーロちょっとしかしません。それと、チーズ専門店でお土産にチーズをたんまりと買い込みましたが2kg ほど買っても 50 ユーロしかしませんでした。ところが困ったことにチーズの種類が多すぎて何を買ったらいいのか分からず、店のムッシュに言われるままに買ってしまいました。もう少しボクにチーズの知識があったらもっと賢く買えたのにと反省しています。それでも日本に帰って食べてみたらどれも旨かったのでもうちょっと買っとけばよかったかな。わずか3泊4日のパリでしたがにわかパリジャンになってパリを満喫できました。もうちょっと居たかったなあ。

パリのビストロにて

# いえはら歯科

## SEA TO SUMMIT 2010

いえはら歯科
院長　家原　　猛

この 9/5（日）友人に誘われて、「皆生・大山 SEA TO SUMMIT 2010」に参加した。このイベントは単なるスポーツイベントにとどまらず、自力で海から山へ進む中で、自然を感じ、自然の大切さを考えようという「環境イベント」でもある。9/4（土）には環境シンポジウムも開催された。仕事の都合で、これには残念ながら参加できなかった。コースは日野川河口をスタートして皆生海岸沖を折り返して KAYAK で 6km、そこから大山の博労座まで BIKE で 23.5km、そして大山山頂まで HIKE で 3.5km。３名のチームの部にエントリーした。因みに私は BIKE を担当。３名夫々日頃の練習と経験を活かして予想以上の好タイムで無事ゴールした。好天にも恵まれ、仲間が用意してくれた BBQ もあり、とても楽しく、充実感のある、気持ちの良いイベントとなった。

大山の水はとても良質で美味しい。空と大地と海の間でダイナミックに循環する水の流れは、まさに自然界の多くの生命を相互に支える最も大切な循環である。こんなことも聞く。「いま、海が鉄不足」なのだと。森は海の恋人なのだそうです。山からの成分が川を下って海に流れて、それが海を豊かにするというのは、漁師さんの間では昔から経験的に知られていたようです。雪や雨が降らないと、海の生き物の育ちが悪いとか。大事なのがよく植林で見る杉などの針葉樹ではなく、広葉樹の腐植土。広葉樹の腐植土には、針葉樹のそれの 10 倍ものフルボ酸鉄が含まれており、この鉄こそが、水辺に住む食物連鎖の最底辺の植物性プランクトンが窒素を体内に取り込むために必要なのだそうです。植物性プランクトンは光合成をし、$CO_2$ から $O_2$ をも産生します。地球温暖化抑制に働きます。いろいろの生き物が住む豊かな海となるためには、鉄が不可欠なのだそうです。それも川から流れてくるフラボ酸鉄が極めて大事なのだとか。サケ、マス、スケソウダラ、タラバガニなどが獲れる北洋海域の豊かな理由の１つに、中国からの黄砂（黄鉄鉱の砂）があるのだそうです。鉄不足のために「磯焼け」という現象も起きているそうです。それは、太陽光線の届く範囲の深さの海底から海藻類が消えること、海の森が消えることです。ダムや堰建設などの陸上の開発が再考されて良いと思います。そして、この水とは逆に海から山への有機的な大事な流れもあるようです。鮭の遡上など魚の遡上、それが食物となり鳥類や獣たちが山で糞をする、これが樹木の生長を助ける。森にも川にも海にも緑を戻し、生物学的な循環を太くすることこそ、今求められている緊急の課題のようです。いろいろあるんだ SEA TO SUMMIT。

# 第3回 地域介護教室

## テーマ「地域から発信する認知症ケアの予防について」

平成 22 年 8 月 21 日米子ホスピタウン、9 月 4 日弓浜ホスピタウンにて「地域から発信する認知症ケアの予防について」というテーマで、3 施設主催の地域介護教室を開催しました。

ご家庭で介護されている方の不安を少しでも軽減でき、安心して家庭介護を継続していただけるために、また、地域との交流を深めることを目的として地域介護教室を開催しました。

地域の方々のご協力もあり、約 140 名の皆様が参加して下さいました。

小田理事長の講演ではユーモアに溢れた語り口で、会場の皆様を爆笑の渦に巻き込んでいました。また、施設のケアマネージャー、管理栄養士、作業療法士、音楽療法士による、認知症ケアや予防のお話や体操等で心地よい汗をかき皆様の笑顔で介護教室は終了しました。

アンケートには、「理事長のお話はユニークで気持ちが良い。」「認知症について理解が深まった」「来年も楽しみ。」等の沢山のご意見や感想を頂きました。

みなさんと一緒に認知症予防体操を行いました。動きやすい服装で参加していただいたので、リズミカルに体操を楽しんでいただけました。

地域介護教室は、今年で 2 年目となりますが、今後も地域の皆様の声を参考に、より交流を深めていきたいと思います。

**プログラム**

●「認知症ケアの最前線」…真誠会セントラルクリニック 院長 小田　貢
●「認知症の方と共に歩む」 ～地域で行ってほしい認知症ケア～
…… ケアマネージャー　谷田 周二
●「健康づくりの食事のヒント」 …… 栄養課 管理栄養士　伊藤 朋子
●「手軽にできる認知症予防体操」
…… リハビリテーション課 作業療法士 板垣 知亜紀
●「音楽療法」音楽を生活の中に
…… 通所リハビリテーション真誠会 音楽療法士 澤田 樹里

# 第 6 回 弓浜助け合いネットワークの会 を開催します！

参加無料！

『いくつになっても住みなれたまちで、自分らしく暮らしたい』――

高齢になっても、たとえ認知症などの病気をもつことになっても、みんなで助けあい、支えあえるまちを目指して、今年も「弓浜助け合いネットワークの会」を開催します。

今回は「認知症になってもならなくても、地域で支えあえる仕組み」を、弓浜地域でつくるためにはどうしたらよいか、先進事例をもとに考えてみたいと思っています。

わたしたちのまちの明日のために、ぜひご参加ください！！

「頭の健康チェック」等、コーナー企画も予定しています

**日時：平成 22 年 11 月 28 日（日）　午後1時 30 分～午後4時まで**
**場所：弓浜ホスピタウン 2000 年ホール**

内容 ( 予定 )
●基調講演　　医療法人社会福祉法人真誠会　理事長　小田貢氏
●取り組みの発表
・小規模多機能センター真誠会　ふる里
「和田でワタづくり　ワタで和田づくり」プロジェクト について
・三朝町認知症を語る会「ぽんぽこの会」
「地域住民が主役の認知症予防の取り組み」について
・琴浦町地域包括支援センター
「県内初の徘徊模擬演習の取り組み」について
●意見交換

**【問い合わせ先】事務局：米子市弓浜地域包括支援センター　TEL 0859-48-2330**

## 夜間頻尿とルーズソックス

老人保健施設の日常

介護老人保健施設
ゆうとぴあ
施設長　中下英之助

昨年映画「おくりびと」が本邦だけでなく海外の映画賞を取り話題を集めました。老健勤務においても施設での終末看取りに携わる機会が増えており、テレビでの放映を興味深く視聴して、私も納棺師なる職業があることをはじめて知りました。劇中で祖母が亡くなり、孫娘が“おばあちゃんは一度ルーズソックスを履きたいと言っていた”と自分のソックスを差し出して、足袋から履き替える場面がありました。

これはフィクションかモデルがあるのか興味がありました。フィクションの立場からみると、祖母と孫娘、足袋とルーズソックスという対比の妙により、荘厳な雰囲気の中で、ユーモアあり息抜き効果がありました。老人施設医師の立場より見れば、祖母は認知症で心身ともに女学生になりきり、本当に履きたいと願った。泌尿器科医師の立場（泌尿器科医師というバイアス【偏り】のある視点）から見ると、祖母は冷えや夜間頻尿に悩みながら、恥ずかしさからソックスを履きたい為の本当の理由が言えなかったと言う別のストーリーとなります。実際はどの状況なのでしょうか。

高齢者のトイレ事情で、夜間に 2 回以上トイレにおきる人が夜間頻尿とされ、60 歳台で 10%、80 歳以上で 30%の高齢者でみられます。年をとると、夜のトイレ、我慢がきかない、尿が漏れるなどの症状が悪くなります。膀胱機能と寒冷ストレスとの関連における研究から、就眠時の保温、足湯などが夜間頻尿における生活指導に有用とされています。

ビートたけし流にトークすれば、“上空から小鳩の鳴き声が聞こえました。しかし途中からカン鳥のサエズリに変わり、いまではみんなの合奏になりました。生活が一番です。夜間頻尿でお悩みの高齢者の皆さん、使用されなくなったルーズソックスの着用で症状が改善されれば、医療費の削減や地球の温暖化において環境に優しい方法となる、そのように思いませんか、皆さん”オイラにはこの様に聞こえるけどな・・・・。

## 第一回 透析施設オアシス患者、家族会を終えて

平成 22 年 8 月 29 日（日）第一回患者、家族会を開催することができました。

これまでは患者様を中心に腎友会としての集まりでしたが今年度から家族様を囲み、日頃、ご支援・御協力頂いている家族様をお招きし、感謝の思いを込めた会と致しました。 透析施設オアシス スタッフ一同より家族様へささやかなプレゼントと感謝状をお渡ししました。「表彰されて驚いた」「とても感動した」「何もしていないのに」等と家族様には大変喜んで頂きました。 受け持ちナースと患者様、家族様とお食事しながら和やかに会話が進む中、小田院長の講話で透析患者様の生活や人生において“耐えて生きる”ことの必要性を熱弁され、皆様が感銘されていらっしゃいました。大森健康運動指導士によるタオルを使っての簡単健康運動の実演指導、伊藤管理栄養士による食事低下時の対応について、また角田・矢畑看護師によるフットケアーの必要性についての講演が行われ、とても勉強になったと好評にて会を終えることができました。 今後も、透析患者様、御家族様をサポートさせていただくために報告、連絡、相談等の連携を図りたいと思いますので宜しくお願い致します。

透析施設オアシス
スタッフ一同

# 真誠会ローズガーデンバラ祭

平成 22 年5月 22 日に真誠会ローズガーデンで、バラ祭りを開催しました。

2時間の開催でしたが、約 150 名とたくさんの方々に参加していただけました。近隣の方から遠く淀江からも来て下さった方もあり、お茶やお菓子を食べながら、ローズガーデンの花壇に咲いたたくさんの種類のバラを、本当にたくさんの方々と一緒に楽しむことができました。普段道路を通る方に足を止めてみていただけているのですが、バラ祭りを企画することで、ゆっくりとおしゃべりするとこができ本当に良かったと思います。地域の中でローズガーデンが何かのお役に立てるかを常に考えています。

地域の皆様と交流の場をまずは作っていきたいと思いますので、バラの咲く時期にあわせて引き続き開催していきたいと思っています。

その他にもバラにまつわる行事など企画していきたいと思っていますので、ご期待下さい。

バラ祭りでは地域の方々が 100 名くらい来られ、施設見学をしていただきました。お庭では、ゆっくり地域の方との語らい、交流を楽しみました。

## 真誠会ローズガーデンの近況　近々増築！

本年４月に米子市富士見町に開所した真誠会ローズガーデンですが、半年経ちほぼ定員に近い利用者の皆さんが来所され毎日笑顔であふれています。このローズガーデンの人気の秘密はいろいろありますが、なんといってもリハビリテーションです。ローズガーデンは基本的にはデイサービスですので、一般的なデイサービスでは生活リハビリが中心で、いわゆる筋トレとかパワーリハは行なわないのですが、ここでは最新鋭のトレーニング機器を導入してトレーニングを行い、利用者さんの足腰の強化をしています。

このような運動で足腰を強くすると、身体を動かすことがおっくうではなくなりますので、気持ちが若者のようになります。また身体を動かすことは、同時に脳の刺激にもなり、そのためにパワーリハビリは体力の強化だけでなく、精神的な若さ、脳の若さを保つことができるのです。

第二の秘密は環境です。ローズガーデンの建物はとてもおしゃれでヨーロッパのレストランの雰囲気です。また庭には、春にはバラが満開でしたが、これからは秋のバラも咲きます。これらのバラは年を経るごとに増え、そしてつるバラはどんどん上へ伸びてきれいなアーチを作ります。

第三の秘密は美味しい料理です。そして毎週一回は焼きたてのパンの日もあります。ここまでくると本物のレストランです。

そして最後に新しいニュースは、このローズガーデンをもっと快適にするために今年の年末には静養室を増築します。これで、トレーニングに疲れた方、体調を崩した方は安心して静かに休むことができるようになりました。

これからローズガーデンはますます人気が上昇することと期待しています。

# 2010年　夏の思い出

## 米子ホスピタウン（河崎）

平成２２年８月７日（土）、米子ホスピタウン夏祭りが開催されました。

今年は、ステージが盛りあがり、ご利用者やご家族のみなさん、また職員も大いに楽しい時間を過ごしました。そのほかにも、カキ氷、たこ焼き、アイスクリームなどの出店、バザーなどでも賑わい、思い出のひとときが、みなさんの心に刻み込まれました。

夜見地区の皆さんによる花笠音頭

地域の河崎地区の皆さんによる安来節

元気な職員による神輿の練り歩き

## 弓浜ホスピタウン（大崎）

８月２８日（土）第11回弓浜ホスピタウン地域福祉交流夏祭りが開催されました。連日の猛暑が続き、夏祭り開催日には人が多く集まりますので熱中症になる方が出るのではと少し不安を抱きながら当日を迎えました。しかし、そのような心配もなく、地域の皆様、ボランティアの方々のご協力により無事夏祭りを開催することができました。

今年は去年よりも増して多くのバザーの品物をご提供頂き、また多くのボランティアの方々にお越し頂けたことがとても嬉しく思います。

来年も地域の皆様のご協力を頂き、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様に喜んでいただける地域福祉交流夏祭りを行いたいと思います。

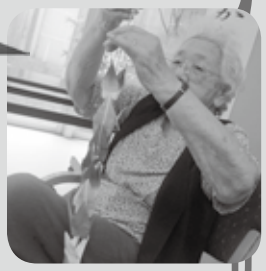
スタッフによる手作りの屋台が大繁盛♪

一世風靡セピア「前略 道の上より」を新人職員が踊りました☆

和田地区こども太鼓のみなさん、とってもお上手でしたヨ～！！

## 弓浜デイサービス

### 折り紙クラブ



デイサービスの利用者様より「戦争」「戦後」について会話の中からよくでてきます。

その言葉を頻繁に耳にする職員より、デイサービスで何か関われる事はないかと考え、８月６日の原爆の日に千羽鶴を捧げる事を企画しました。

その企画を利用者様に話をすると「協力するよ」と言って頂き、約 10 名の利用者様の協力を得て、作成を始めました。そして予想以上に早い３ヶ月で完成しました。利用者様からは「思いを込めて折ったよ」「あの事は忘れてはいけない」「娘と昔のことを話しながら折ったのよ」と言われ、利用者様・職員・そして家族へと輪が広がり、大切な過去を考えさせられる感慨深い３ヶ月間でした。そして職員が代表し、広島の平和式典に参加し、哀悼の意を表した思いの詰った千羽鶴を捧げる事が出来ました。

戦争を知らない世代が増えてきた現在ですが、忘れてはならない事を世代を越え、利用者様、職員が一緒になって目的に向かい、達成できた事が何よりも素晴らしい事であったと感じています。

## 医療法人 真誠会名誉理事長
# 日野原 重明先生

## 99歳お誕生日
## おめでとうございます。

2010.10.4　真誠会スタッフ一同

## 「平成22年度（第46回）米子人生大学」講演会

平成 22 年 9 月 27 日に米子市文化ホールにて、人生大学の講演会が開催されました。講師として、医療法人真誠会 小田 貢理事長が睡眠時無呼吸症候群について、事例をあげながらわかり易く講演を行いました。当日は、雨にも関らず 300 名の受講生の方が参加してくださいました。

講演の始まりと中間、終わりには、会場の皆さんと一緒に歌（「千の風になって」、「故郷」）をうたいました。お腹から声を出すことで、心も頭もリラックスして楽しめる講演会となり、無事に講演を終えることができました。

**演題「大きないびきは赤信号」　身近にある睡眠時無呼吸症候群**
**講師　医療法人真誠会　理事長　小田　貢**

私たちが健康な生活を送るために質のよい睡眠を取ることはとても大切です。

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：SAS）とは睡眠中に 10 秒以上の呼吸が停止、つまり無呼吸が 5 回以上繰り返される病気です。

眠っている間にくり返し呼吸が止まったり、または浅く・弱くなり、それによってさまざまな日常生活に障害を引き起こします。夜間に繰り返し起こる無呼吸によって、血液中の酸素が低下したり、頻繁に夜中に目が覚めるので、身体にも悪影響をおよぼします。また睡眠を妨げるので昼間に眠気が増加します。

また、睡眠時無呼吸症候群（SAS）による合併症も注意しなければなりません。

睡眠中に頻繁に起こる無呼吸によって、血液中の酸素の低下、中途覚醒による睡眠の分断等により多くの生活習慣病の合併症を引き起こす事が明らかになってきています。特に循環器疾患において、健常人に比べて高血圧は約 2 倍、冠動脈疾患は約 3 倍、脳卒中・脳梗塞は約 4 倍、糖尿病は約 1.5 倍のリスクが高くなると報告されています。

SAS は、生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともありますので、早期に適切な検査や治療をすることをお勧めしています。

## 挨拶・接遇のキャンペーンの実施

真誠会では平成 22 年 8 月 17 日～9 月 30 日まで、「挨拶に関する接遇のキャンペーン」を実施しました。挨拶には、『会釈』『やさしい微笑み』『アイコンタクト』が重要であることを、キャンペーンのキャッチフレーズにしています。

丁寧な挨拶は、遠く離れていても相手に対する尊敬の念が明確に伝わります。

患者さん、利用者さんから、真誠会は急に変わったと言われるように職員一人一人が丁寧な挨拶（頭を下げて挨拶をする）をすることができるよう自慢できる施設づくりを心がけていきたいと思います。

### 接遇とは何なのでしょうか？？

接遇とは患者あるいは関連する地域住民との人間関係づくりといえます。その善し悪しは、人間関係づくりで決まります。

**接遇の 5 つの基本　1. 挨拶　2. 表情（笑顔）3. 身だしなみ　4. 態度　5. 言葉遣い**

特に、直接患者さんと接する機会の多い職員は、常にこの人間関係を良くする 5 つの基本を念頭において、心のこもった挨拶と信頼と好感の持たれる応対を身につけていきたいと思います。