



# ホスピタウン便り

発行責任者 ホスピタウン事務局  
VOL79 平成29年4月



## 大きなキャンパスに大きな夢を描く喜び

今年3月から4月にかけて3つの地鎮祭を行いました。最初は、地域密着型介護老人福祉施設「皆生ピースポート(29床)」、通所介護「皆生ローズガーデン(定員35名)」、2つ目は、小規模多機能型居宅介護「浜の絆(登録29名)」、3つ目はサービス付き高齢者向け住宅「ホスピタウンレジデンス(60室)」です。

私は昭和63年に真誠会セントラルクリニックを開院してから約29年間に渡り数十の建物を建築、改築をしてきましたが、今回のように大きな建物を一年に3つ建築したことはありませんでした。そして、それぞれの建物は、弓ヶ浜、皆生、そして河崎と地理的にも分散しており、これらの建築が進行すると毎日打ち合わせの連続となり、私は今にも増して忙しくなると思います。

ただ私が何とかこのような状況を乗り越えることができているのは、今まで沢山の建物を建ててきたので、建築や、新たな事業の展開については人一倍努力を重ねてそのノウハウがあると思っているからです。それにこれらの建物を建てること自体私の想像力と夢を大いにかきたたせるので今回の建築群はいわば73歳の私が大きなキャンパスに絵を描くようなものなのです。私は建築から内装、照明にいたるまで、人任せにせず細部に渡り美の概念を投影しているので、まさに私の夢をキャンパスに描く事と同じなのです。私はこれからすべての建築が完成する11月まで想像を絶する忙しさが待ち受けているにもかかわらず心は躍っています。

私は若い頃、そして病と闘った60歳の時に、自分が70歳を超えたときにどのような高齢者になり、どのような気持ちで仕事をしているだろうか、全く想像もつきませんでした。

私はゴーギャンの人生、そして彼の絵は大好きで、私もあのような自由奔放な絵を思いっきりキャンパスに描いてみたいと思っていましたが、実際にはそれは叶わぬ夢でした。

しかし、今、73歳の私はキャンパスに自由な絵を描く代わりに思いっきり伸び伸びと建築ができるのです。

73歳の私にこのような喜びに満ち光り輝く時間を下さった神様に感謝いたします。



社会福祉法人 真誠会  
医療法人 真誠会  
理事長 小田 貢



通所介護  
**皆生ローズガーデン**  
(定員 35 名)

地域密着型介護老人福祉施設  
**皆生ピースポート**  
(29 床+短期 1 床)



事業所長  
佐平登志美



**平成29年11月開設予定**



皆生ピースポートは、「入居前と入居後の生活が変わらず暮らせる」＝「暮らしの継続」、より「自分らしく」「自分でやりたいことを」「自分で決めてやる」をモットーにケアの提供を行い、ご家族様との協同、そして地域皆様との融和を目指したいと考えています。



小規模多機能型居宅介護 **浜の絆** (登録 29 名、通い 18 名、泊まり 6 名)



事業所長  
柿本 和也



**平成29年8月開設予定**



小規模多機能型居宅介護事業所は「通い」「訪問」「泊まり」をご利用者様一人ひとりに合わせて柔軟にプランニングすることによって、認知症になっても、介護が必要になっても可能な限り自宅・住み慣れた地域で生活し続けることをサポートする事業所です。「浜の絆」という名前の通り、地域の皆様一人ひとりの「絆」を作れる事業所になれるように、これからも沢山の事を勉強していこうと思います。新人事業所長として至らぬ点多々あろう事かと思いますが、皆様の御力添えのもと、成長していけるように頑張りますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



サービス付高齢者向け住宅 **ホスピタウンレジデンス** (60 室)



事業所長  
竹下 将史



**平成29年11月開設予定**



平成 29 年 11 月、米子市河崎に、サービス付き高齢者向け住宅「真誠会ホスピタウンレジデンス」が誕生します。

この住宅は、真誠会セントラルクリニック・老人保健施設ゆうとぴあ・訪問看護・訪問リハビリ・訪問介護・定期巡回随時対応型訪問介護サービス事業所(米子市河崎)に隣接していますので、

医療行為が必要な方も医療・介護サービスの連携により、安心して生活していただける住まいと言えます。

また、米子市内でもクリニックと併設された高齢者向け住宅は数少なく、いつでも往診・訪問看護を提供できるということが強みと言えます。

真誠会ホスピタウンレジデンスは、施設ではなく「在宅」になりますので、真誠会が提供させていただいている医療・介護サービスによって、本当の意味で「終の棲家」としてご利用することが実現できると思っています。





## 平成28年度地域課題対応人材育成事業「地域コアリーダープログラム」 「鳥取県地方セミナー」米子ホスピタウン訪問

社会福祉法人 真誠会 医療法人 真誠会

理事長 小田 貢

平成 29 年 2 月 23 日、内閣府が主催する「地域コアリーダープログラム」において、ヨーロッパ（高齢者福祉分野の業務に従事する英国・フィンランド・ドイツ）の青年 13 名を医療法人・社会福祉法人真誠会（米子市）にお招きし、交流会を行うことができました。

真誠会で「地域コアリーダープログラム」の交流会を開催するのは一昨年に続き 2 回目です。当日午前の部は、地域ケア会議概要説明、包括ケアについての地域住民の発表、施設見学及び施設利用者との交流、午後の部は、海外研修に参加した施設職員の報告と意見交換を行いました。

私は真誠会が行っている地域包括ケア、地域ケア会議、地域密着型、互助の社会づくりについて約 30 分お話をしました。

その後、米子市の各地域で行っている活動発表がありました。

①住民代表の発表（御建地区）/ 御建地域ケア会議から河崎校区地域ケア会議へ  
～広がり始めた地域ケア会議～

②住民代表の発表（和田地区）/ 和田地域ケア会議

③特定非営利活動法人ひだまり代表 / 活動紹介

また、施設見学では、米子中央ホスピタウンのサービス付き高齢者向け住宅「セントラルレジデンス」、「通所介護真誠会セントラルローズガーデン」、「認知症専門通所けやき庵」を訪問していただき、セントラルレジデンスの訪問では、住居者と暖かい交流の時間を持ってもらえることができました。

昼食はゆったり会話を楽しみながらの交流の場となりました。

午後の部は、今までに「地域コアリーダープログラム」で派遣されたスタッフ 4 名の報告がありました。

①岡田 修治（平成 28 年度 英国派遣者）

②前田 浩寿（平成 27 年度 ドイツ派遣者）

③柿本 和也（平成 25 年度 デンマーク派遣者）（真誠会ではない事業所から派遣され現在では真誠会に所属）

④山根 賢一（平成 26 年度 デンマーク派遣者）

らがヨーロッパ各国で学んだこと、体験談を発表しました。その後、全体で質疑応答があり、非常に盛り上がりました。

真誠会が一昨年ヨーロッパからの訪問団の皆さんをお迎えして第 1 回の国際福祉交流会では、海外からのお客様ということで緊張感が強く、ヨーロッパの福祉についてなど、初歩的な意見交換でしたが、今回は 2 回目でもあり 4 名のスタッフがヨーロッパを見てきましたし、また地域の方々も海外からの来訪者に対して臆するところなく発表し意見交換をすることが出来ました。

そして以前よりはヨーロッパも日本も、政治頼りではなく地域で助け合いながら生活してゆく社会の形成に向かっていることが実感でき、ヨーロッパ、日本が同じような問題を抱えつつ高齢社会を乗り切るべく努力を積み重ねるといった共通認識を持つことが出来ました。

最後は真誠会のスタッフ全員で海外の方々とお手を交わし、一昨年のお見送りのときの感動を再現することが出来ました。



和田地区住民の方々とハイチーズ!



昼食時は理事長も交え海外青年たちと交流を深めました



ホームステイで生花に挑戦!!  
真誠会職員がホストファミリーになり  
海外の方たちを受け入れました

平成29年度 医療法人 社会福祉法人 真誠会  
 有限会社メディカルフロンティア

## 合同入社式



昭和 63 年開業時は、6 から 7 人の看護師でスタートしました。今年の 4 月の新入職員は、25 名、前年度の中途採用者は 35 名です。今年の入社式は、前年度に入社した中途採用者も心新たな決意を持っていただくために、新入職員と一緒にスーツを着て入社式に参加しました。

社会福祉法人真誠会は、現在 540 名の職員数となり、米子でも大規模なグループに成長しました。

一番大切なのは、看護、介護のプロの内容だけではなく、人との接し方、人を助け、心を支えることができることが問われています。薬だけでは人の心は救えません。

リハビリに関しても人に情熱を持って接し、優しさ、励ましの心で接することで、その人の意欲を引き出し、結果を出すことが出来るのです。今まで寝たきりで動けなかった人が起き上がって座位の姿勢が保て自力で食事が摂取できるようになるなど結果が出せるリハビリが大切です。高齢者の方を元気にして在宅復帰を目指すことが私たちに求められています。高齢者の方が元気になっていただくように、高いレベルの医療・福祉の知識を身に付け勉強してください。



途中で挫折しそうなときもあるかもしれませんが、自分の欠点を見つけ克服することも大切です。その職場に耐える力、心を養ってください。立派な社会人、職業人としてこれからの人生を歩んでいってください。

## 73歳のマラソン特別講義……私を支えたのは情熱

平成 29 年 4 月数年ぶりに新人教育、生涯教育を兼ねた特別講義をすることになりました。

実は 15 年前から数年に一度は 7 時間近くのマラソン特別講義をしてきましたが、今回真誠会スタッフのレベル向上のために久しぶりにマラソン特別講義をすることにしました。

しかしながら、私は今年 3 月 28 日で 73 歳になり、また講義の 3 日前には体調を崩していたのでマラソン講義ができるかどうか不安がいっぱいでした。

講義は 9 時から 12 時までは、人間哲学、真誠会の理念について、午後の 1 時から 5 時までの前半は、高齢者の医療の広い分野について、後半は、医療福祉について講義をする内容の、計 7 時間のスケジュールでした。休憩は 1 時間半に一回 10 分ほど入れました。

最初の 3 時間はゆとりで講義をする事ができたのですが、確かに立ちっぱなしの足はだるくなってきました。ちょうど 3 時間が過ぎて昼休みがあり救われました。

午後は 1 時から始まり少しずつ時間が過ぎていきました。2 時を過ぎると、予想以上に足の脱力感があり、正直に言えば、きちんとした姿勢を保つことが少々困難となり、不安定に感じるようになりました。

しかしながら、私の心には、これだけは新人も今まで働いてくれたベテラン職員も誰もに知ってほしいことが沢山あったので途中でやめるわけにはいきませんでした。4 時をまわり最後の 7 時間目に突入したそのとき、セントラルクリニックから電話が入り、クリニックへ処置対応のため駆けつけなければならない状況になりました。私はそれでもあと最後のパワーポイントを数枚説明すれば終わる状態だったので多少ペースをあげて 15 分ほど話して講演を終了しました。完全なる 7 時間のマラソン講義はできなかったのですが、6 時間 20 分のマラソン講義を、すべて立っただけで行うことができました。

私はスタッフに、自分が伝えたいことを情熱をもって講義ができたという精神的な満足感と、73 歳にして再び 6 時間 20 分のマラソン講義を終えることができたという肉体的な満足感を味わいました。

しかしながらこの講義を支えたのは肉体の強さより、教えたい、伝えたい、そして立派なスタッフを育てたいと言う大きな夢と情熱が私の肉体を支えてくれたのだと実感しました。

新年度 生涯教育 医療福祉特別講義  
 真誠会ワールドを目指して



## さらに質の高いサービスの提供を目指して頑張ります!

～4月1日入社 ご挨拶～



米子市弓浜地域  
包括支援センター  
センター長 石原 慎吾

この度、センター長に就任いたしました石原と申します。よろしく  
お願いいたします。前職では、行政で障がい福祉や、福祉保健全般に  
携わってまいりました。

ご高齢のご家族の介護のことなどのご相談、お尋ねなど、いつでも  
お気軽にご相談いただけるようにこれからも、より一層努めてまいり  
ます。

また国が進めている「地域包括ケアシステム」では、医療・介護・  
健康など、地域の諸課題を地域で解決することが求められています。  
地域ごとに、それぞれの課題を抽出し、解決の方策を見つけ出し、お  
一人おひとりが、地域の中でその人らしい暮らしが続けられるように、  
地域の皆様方と一緒に取組んでいかなければなりません。

弓浜地域包括支援センターは、これらの課題解決に向けて、地域の皆様に寄り添いなが  
ら、時にはお力をお借りしながら根気強く、丁寧に取り組んで参りたいと思っておりますので、  
よろしくお願いいたします。



介護老人保健施設  
ゆうとぴあ  
看護師長 齋木 真由美

鳥取大学医学部附属病院を辞し、介護老人保健施設ゆうとぴあの看  
護師長として着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。若い  
新入職員の仲間と共に参加した入社式は緊張の中、新たな決意となり  
ました。

私は25年前にがんの父を家で看取った経験があります。今のよう  
な訪問看護、福祉用具レンタル等の制度はない時代でした。家で看取っ  
た満足感はありませんでしたが、一方で「もっとできることはなかったか」  
という思いにもなりました。そんな時「メメント・モリ」という言葉  
に出会いました。人は必ず死ぬ、だから一生懸命生きなさい、患者さん  
・ご家族がその人らしく生きられるよう、自分が看護師としてできる

ることを一生懸命やりなさいということがそれ以後の自分の看護観となりました。新人研  
修で「メメント・モリ」にまた再び出会い、自分の原点に立ち返ったような感動を得まし  
た。37年間の急性期病院の看護で培った脳神経外科、整形外科、集中治療室での経験を  
活かしながら、その人がその人らしく地域の中で生活ができるように、「真誠会でよかった」  
と言っていただけのように努力したいと思っております。今はまだわからないことばかり  
です。皆様のご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



真誠会セントラルクリニック  
放射線科  
放射線技師 平田 吉春

4月から真誠会セントラルクリニックで放射線技師として勤めている  
平田と申します。

私はこの3月まで大学病院で働いていました。大学病院は急性期医療  
を担うため、患者の病気の最初のステージしか見てきませんでした。真  
誠会に入職して新人研修を受ける中で、真誠会は「もう行くところがな  
い終末期を迎えられた利用者様を受け入れ、“利他”の精神で患者の心  
身の苦痛を和らげ、穏やかに日々が過ごせる医療や介護やりハビリを提  
供する施設」であること、さらに小田理事長の理念である「最期まで責  
任をもってご利用者様を診させて頂きたい」を知り、医療法人、社会福  
祉法人、有限会社メディカルフロンティアすべての事業所が、その理念

を達成するためにあることも知りました。私にとって「最期まで診る」とは感動する言葉で  
した。長年医療に従事してきましたが、このような言葉を見たことも聞いたことも初めてで  
した。人間は生を受け必ずだれでも死を迎えます。死は迎えたくないですがいざという時に  
は、誰かに「最期まで診てあげるよ」と云われたらどんなに心休まることでしょう。

院長や職員の皆様とともに、利用者様に心温まる癒しの医療を提供すべく、努力と研鑽  
をして行く所存です。

# 平成 28 年度 実習生受入れ実績



真誠会では多くの学校から実習生を受け入れており、平成 28 年度は 253 名の実習生を受け入れました。介護・看護・リハビリ・医療と職種も様々で、真誠会でたくさんの学びを得て医療・福祉の世界で活躍を期待します。

## 平成28年度 医療法人・社会福祉法人真誠会 実習受入人数 平成29.3.29

		介護職	看護職	リハビリ職	医療職
1	鳥取大学医学部保健学科		128		
2	鳥取大学医学部医学科				16
3	鳥取大学医学部附属病院T-HOC		4		
4	境港総合高等学校	38			
5	米子医療センター附属看護学校		29		
6	YMCA米子医療福祉専門学校	7		1	
7	米子北高等学校		8		
8	鳥取県ナースセンター		10		
9	松江総合医療専門学校	1		1	
10	鳥取市医療看護専門学校	2		4	
11	広島国際大学			4	

職種別合計            48            179            10            16

合計            253

利用者さんには声かけが  
とても大事だと実習で  
改めて気付きました



## 新しい居宅介護支援事業所が加わりました ケアプランセンター 東山ローズガーデン開所

平成 29 年  
2 月開設



ケアプランセンター東山ローズガーデンを、現在の富士見町にある、通所介護事業所真誠会ローズガーデンの 2 階に事務所を構えました。真誠会では 4 つ目の居宅支援事業所として営業していきます。

東山中学校区内で、啓成地区は高齢化率が 30% を越えており、高齢者の方々が気軽に相談していただけるような事業所にしていきたいと思っています。米子市ふれあいの里地域包括支援センターが本事業所のすぐ傍にあり、連携がしやすくとても心強く思っております。

米子市ならびに、東山中学校区の皆様へ、医療・介護予防・住まい・生活支援サービスを切れ目なく提供できるようにしていきたいと考えておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



真誠会ローズガーデン  
2階に事務所があります



事業所長の森脇美佐緒です。  
介護のお困りごとや病院からの退院相談等、遠慮なくご相談ください。  
不在時にも連絡が取れる体制となっておりますので、お気軽にご連絡ください。

ケアプランセンター東山ローズガーデン  
電話 (0859) **30-2340**  
FAX (0859) 30-2299  
住所/米子市富士見町6-6

## 介護老人保健施設ゆうとぴあ 家族会



平成 29 年 3 月 4 日、介護老人保健施設ゆうとぴあ家族会を開催しました。介護に対する思いや悩みを伺い、入所中からご家族と共に、ご自宅での生活がイメージできることを目的として会を催しています。

今回は、福祉用具の展覧会と意見交換会を実施しました。福祉用具については、生活支援隊の協力のもと、自宅で使用できる福祉用具の体験等を行い、ご家族の方からは、「こんないいものがあるのか」「私たちが困った時にこんなことを知っていたら安心だわ」などのご意見を頂きました。

また、意見交換会では会の開催前に「ご自宅に戻ることにについて心配なこと」についてアンケートを行っていましたので、その結果を踏まえ意見交換会を行いました。

アンケートからは、「自宅で介護ができるのか」「介護に自信がない」などが大半を占めていましたが、実際には「家に帰してやりたい」という想いがあることがわかりました。

「自宅に帰してやりたい」というご家族の想いを「介護は心配ない。ゆうとぴあのスタッフがいつでも側にいるから」と安心できる介護をご家族に提案し、入所者の皆様の喜びに繋がる家族会を目指したいと思ひます。家族会を通してよりいっそうご家族の声をゆうとぴあの運営に活かしていきたいと思ひます。

ゆうとぴあの家族会に是非ご参加ください。



福祉用具体験の様子  
実際に車椅子に座ってみられてどうですか？

## 介護老人福祉施設ピースポート 4月からリニューアル プライバシー保護工事完成

～個室対応で！快適に～

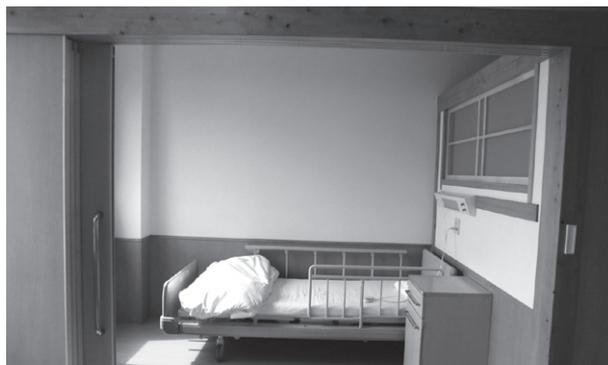
介護老人福祉施設ピースポートでは、昨年末から 3 月まで 4 人部屋の居室の間仕切り工事をし、プライバシー保護を強化しました。居室の梁や柱には檜を使用し、とても落ち着いた雰囲気になりました。工事中は皆様に大変ご迷惑をおかけしておりましたが、お蔭さまで 4 月からリニューアルしたピースポートをご利用いただけます。

昨年は浴室とキッチンも改修し明るく清潔感いっぱいになったことで、職員はモチベーションを上げ、前向きに取り組んでおります。今年度も昨年に引き続きご利用者が安心して過ごせる空間づくりや、願いを叶える取り組みを行います。新たに重点を置く取り組みとして、排泄ケアの質の向上とリハビリの要素を取り入れたレクリエーションの充実などを計画しております。また、16 床あるショートステイのベッドは調整を図り、ご家族の急な用の時など出来るだけご利用者のニーズにこたえられるようにいたします。

今年度も職員一丸となって頑張る所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



利用者と一緒にプライバシー保護改修工事完成式を行いました



4 人部屋を間仕切りしたことによりプライバシーが守られます

# \*訪問看護ステーションネットケア\*

## 小児訪問看護始めました

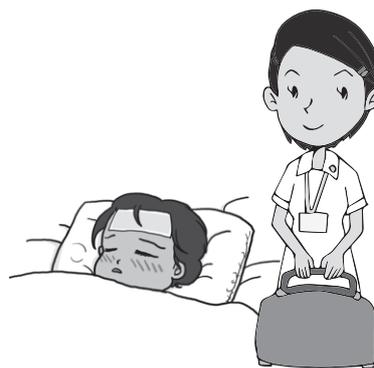
いままでネットケアでは高齢者のご利用者を中心に訪問看護を行なっていましたが、平成 28 年 11 月から新たに小児の訪問看護を開始しました。

医療依存度が高く、病院から自宅に退院することができず何年もの間、病院生活を余儀なくされている子どもさんとご家族の在宅生活を一人でも叶えたいとの思いや、自宅でご家族が 24 時間体制で子どもさんのケアをされリフレッシュする間もなく過ごされている現状もあり、少しでも私たちがお力になればとの思いから小児訪問看護を開始することにしました。

訪問は、鳥取大学医学部が主催した「重症児の在宅支援を担う医師等養成」の人材養成プログラムを修了した職員を中心に行っています。

現在、先天性の心疾患等、3 人の様々な疾患のある児の訪問にうかがわせていただいています。スタッフ間で情報交換を密にし、小児科の医師・病院の看護師、相談員の方々と連携しながらサービスの提供を行っています。

訪問にあたる看護師は児の表情や反応、成長に一喜一憂しながらのスタートとなっていますが、小児訪問看護のレベルアップを目指し知識や技術の向上に努め研鑽していきたいと思えます。

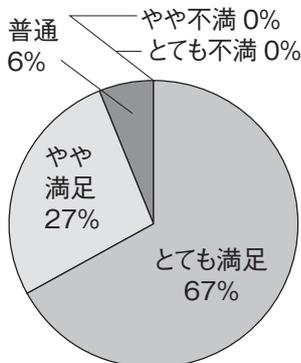


## 平成28年度和田町「ショッピングリハビリ」報告

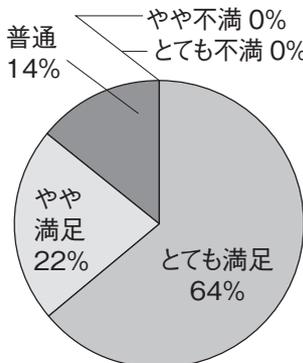
米子市生活支援型介護予防事業(真誠会ショッピングリハビリ)が平成 28 年 8 月にスタートして、今年の 3 月 28 日で今年度の活動 16 回が終了いたしました。

今年度の事業の振り返りとして、利用者 15 名の皆様へアンケート調査を行いましたのでいくつかの項目について報告を致します。

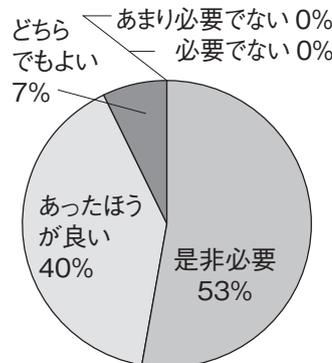
### ショッピングリハビリの運動は満足していますか



### 買い物は満足していますか



### 和田町にショッピングリハビリは必要ですか



### ショッピングリハビリに参加して生活に変化がありましたか の設問に対して

- ・楽しみができてとても良かったです。
- ・元気がでた
- ・外出の機会が少ないので楽しみにしています
- ・歩くのが面白くなった
- ・店が近くに無いのと、私の足が悪いので便利で希望がもてたなどの意見がありました。

平成 29 年度もショッピングリハビリを継続します!!

## 真誠会 管理栄養士の取組み!

### 食事のおいしさの秘密!!



新鮮なお刺身

季節の素材を  
使った散らし寿司



ふっくら炊いた  
里芋

甘い果物

ひな祭りの松花堂弁当

真誠会には大きな厨房が2箇所あり、1日に約900食調理して提供しています。どんな患者や利用者が来られても、その方にあったお食事が提供できるように、普通食や軟菜食などの一般食から糖尿病食や透析食などの療養食まで様々な献立があり、食事形態もきざみ、ミキサー、ムースなどに対応しています。

お食事に季節感を取り入れることはもちろんですが、敬老会やクリスマス会、ひな祭りなど行事の際には松花堂弁当を使用し、いつもとは一味違う、目で見ても楽しめる献立となっています。また調理師のこだわりで粉末のダシは使用せず、毎朝天然のだしを取っています。お米については毎年1回職員による試食会を開催し、そこで1番人気のあった銘柄がその年に使用するお米となります。今年は『きぬむすめ』が1番人気となりました。

食事に関する委員会も2ヶ月に1度開催し、提供したお食事や嗜好調査結果を栄養士、看護師、介護職員、厨房職員など多職種で検討しより良いお食事が提供できるように努めています。

お食事は栄養を摂るためという意味だけではなく、「食べること」は食を通した様々な触れ合いがあり生きる喜びや楽しみに繋がり、生活の質を高める重要な役割があります。

今後も「食事おいしい真誠会」と言ってもらえるよう職員一丸となって頑張りたいと思います。

### 糖尿病でお困りの方の相談窓口

平成28年9月より毎週木曜日13時30分から糖尿病教室(予約制)を開催しています。

管理栄養士と看護師の協働で食事や日常生活の心得などについて約1時間お話いたします。現在までに11人の方にご参加いただき、参加後のアンケートでは高い評価を頂いています。

管理栄養士はまず食事や間食の内容、食事回数などの食習慣の聞き取りを行います。聞き取りした情報と医師からの指示エネルギーをもとに、食品交換表や個人に合わせて作成した資料を用い、栄養バランスの良い食事

の摂り方や無理なく食事療法が行えるようアドバイスをさせて頂いております。また実際に自宅で調理をする奥様に一緒に参加していただき調理指導を行ったケースもありました。

糖尿病の方で食事をどのように気をつけたらよいかわからない方、気を付けているが血糖値がなかなか下がらずお困りの方などまずはお気軽に外来窓口までお声かけください。





辻田耳鼻咽喉科  
院長 辻田 哲朗

## 鳥取マラソン2017

今年も3月12日に鳥取マラソンに挑戦しました。もう4回目の挑戦です。思えば1回目は敢え無く途中での沈没で、リベンジを誓った2回目は生まれて初めてフルマラソンを完走して感極まって涙のゴールで、去年の3回目は5時間を切れてヤッターと心の中で叫びました。そして今年は4回目で、密かに自己ベストを狙っての挑戦でした。

マラソンをやらない人からみたら、なんでわざわざ苦しい目をしてまで走るのかと不思議に思うでしょうが、これが一度その達成感を味わうと嵌ってしまうからやめられません。大げさに言うとゴールした時に「俺は生きてるんだー」と叫びたくなります。その気持ちはレースが苦しければ苦しいほど強くなります。今回もやっぱり、えらくて途中で足がつってしまい「アー、もうやめようかー。やめたら楽だろうなー。でもせっかくここまで来たのにやめたら後悔するだろうなー」と何度も心が折れそうになりながら、沿道の声援に励まされながら、ゴールまでたどり着けました。たった数時間の中に人生の縮図を見るようです。記録は自己ベストには6分届かなかったですが、それでも最後まであきらめなくてよかったです。それと今回の鳥取マラソンのもう一つのテーマが「どんなに遅くても途中で歩かずに全コースを走りきろう。」だったのですが、30km過ぎで足がつってしまったため、何回か歩いてしまって、クリアできなくてそれが心残りです。言い訳になりますが、今年1月、2月の一番練習が必要な時に雪が降って、思うような練習がこなせなかったのが響きました。やっぱり練習は裏切りません。スタミナ不足でした。

来年こそはたっぷり練習してどんなに遅くても最後まで歩かずにゴールするぞー。



いえはら歯科  
院長 家原 猛

## 2017 春

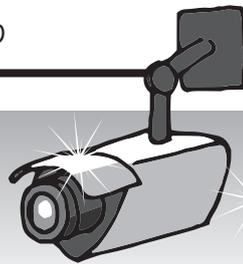
少し遅れた今年の桜も、このところの陽気に誘われて、かわいい花を開き始めました。先日、生活習慣病にかかわる最新的な話を聴くことができたので紹介します。

「生活習慣病の原因は、慢性炎症！」現代の生活習慣病と呼ばれる多くの疾患、がん、心臓血管疾患、アルツハイマー病、糖尿病、神経疾患、自己免疫疾患、関節炎、肺疾患等は、①口の中のむし歯・歯周病からの慢性炎症、

②内臓脂肪（マクロファージと呼ばれる炎症細胞に損傷を受けた脂肪は炎症組織）③腸管の炎症（腸内細菌の減少）が原因で、それらの慢性炎症をつくる根本原因は、美味しい食生活にある。この美味しい食事とはどういうことかということ、先ず、炭水化物(糖質と食物繊維)について見てみると、糖質の中でも糖類(単糖類のブドウ糖や2糖類の砂糖など)の摂取が増加しています。甘いものは美味しい。まさに甘い罠。そして、消化の良すぎる、血糖値を急激に上げる食品(高GI値食)を日常化すると、腸内の発酵細菌(善玉菌)に餌が届かず、大腸での腐敗が進むこととなります。食物繊維(野菜や雑穀類)は発酵細菌の餌のためにも必要です。そして、縄文時代(約1万6500年前~約2300年前)の土器の発明。ナウマン象の代わりに土器で米、麦などの穀物を煮炊きする食文化が日本の縄文人によって生まれました。土器を使う煮炊きで美味しさが引き出されます。タンパク質はペプチドからアミノ酸に分解されます。肉などの動物細胞からは細胞内のエキスが溶け出します。でんぷんもα化し、唾液内のアミラーゼで麦芽糖になります。食物の低分子化で美味しくなる。美味しさの代償として、口腔内の細菌が多くなります。口の中の慢性炎症につながる。

結論として、現代の疾病の原因は、食文化と健康のミスマッチから起きている。ということでした。食生活の面では、原始化が困難である以上、低GI化、食品多様性を維持することが大事。そのためには丈夫な歯を維持すること、しっかり噛めること、そのためにも歯周病を遠ざける定期的な歯のクリーニング、しっかり適切なブラッシングが大切とのことでした。

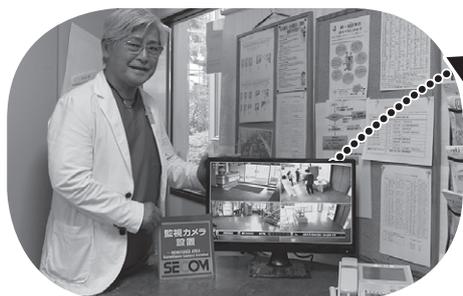
## 高齢者施設 利用者の安全と見守りを行います 防犯対策カメラ設置



昨年、神奈川県の高齢者支援施設において、多数の入所者が殺傷されるという痛ましい事件が発生したことから、高齢者施設においても入所者の安全確保が求められています。

真誠会は、入所者の安全を確保する観点から、米子市の「既存高齢者施設等の防犯対策強化事業」を活用して、入所施設七カ所に防犯カメラを設置いたしました。防犯カメラを設置した施設は以下のとおりです。

①ゆうとぴあ・②弓浜ゆうとぴあ・③ピースポート・④グループホーム青松庵・⑤グループホーム椿庵・桜庵・⑥ケアハウスリバーサイド・⑦小規模多機能型居宅介護ふる里。



セコムが安全を守ります



拡大版

プライバシーの保護に留意し、防犯カメラを適正に設置し、犯罪を防止することで、安心と安全が守られるよう、必要な事項を定めたガイドラインを作成し運用を行ってまいります。

おクスリ  
知っ得情報

## ～最新の骨粗しょう症治療薬について～

真誠会セントラルクリニック 薬剤科 科長 木村 幸美

骨粗鬆症は、骨の中がスカスカになってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、寝たきりの原因になるなど、身近で恐ろしい病気です。

骨粗鬆症治療薬は、従来は、内服薬が中心だったのですが、近年、治療効果が高い注射薬が開発されてきたため、実際に骨粗鬆症による骨折を起こしてしまっている場合などは、注射薬で積極的に治療を行うようになってきました。

注射薬は、毎日皮下注射、週1回皮下注射、月1回点滴注射、6ヶ月1回皮下注射、1年1回点滴注射と、色々な投与間隔で注射する薬剤が発売され、患者様の病状やライフスタイルに応じた選択が出来るようになりました。注射薬のメリットとしては、服用忘れがないこと、内服が困難な患者様でも確実に体内に投与できること、治療効果が高いことなどが上げられます。

真誠会セントラルクリニックでは、すでに多くの患者様に注射薬による治療を行っており、骨折している場合も痛みの改善が早いなどの効果を実感しています。

ただし、患者様の腎機能の低下、血中Ca濃度に問題がある場合、合併症や薬剤アレルギー歴がある場合など、注射薬が向かない場合もありますので、詳細は、主治医にご相談下さい。

毎日の運動と食事、そして必要な場合は、骨のおクスリで治療をして、丈夫な骨を保ちイキイキと楽しく人生を闊歩しましょう。



真識会

「さくら」を愛でる

「春といえば桜」古来より桜を愛で、桜に集い、桜を歌う日本人。利用者、ご家族、スタッフ、皆が春を待ち、春を楽しんでいます。桜の下を散歩すれば、はらはらと肩やほおに舞い落ちてくる優雅な花びらに、心浮き立つ春の思いを感じながら。

米子ホスピタウン



セントラルクリニックでは、寝たきりの入院患者さんも窓から桜を眺めることができます。リハビリで外にでて桜の花びらを手で触れて、春の暖かな風を感じ、時折ふわりと蝶々が姿を見せ、自然に笑みがこぼれます。一日でも早くお元気になられるよう桜も心を癒してくれています。

弓浜ホスピタウン



桜が満開となり暖かい一日、施設の玄関前の桜を数名のご利用者で見に行きました。皆様にも季節を感じて頂き、気分転換を図ることができ、いつもより陽気な表情でした。2 回目のお花見は気温が低かった為、室内から桜を観覧し食事をしながら談笑されたり歌を楽しまれました。



外浜ホスピタウン

介護の魅力  
写真展



優秀賞



「スイカ割ってやったで!!」

お盆企画ですいか割りをした写真です。何人もの利用者様に試みてもらいましたが、なかなか割れませんでした。ようやく割れてシャッターを切ると素敵な笑顔が撮れました。