



日本医療機能評価機構認定病院

美山だより



第21号
2012.12

社団医療法人 啓愛会

美山病院

〒023-0132 奥州市水沢区羽田町字水無沢495-2

TEL 0197-24-2141

FAX 0197-24-2144

URL <http://www.keiaikai-miyama.jp/>

美山病院の基本方針

- 1・地域医療に貢献し、すべてのサービスに誇りと責任を持ち愛される病院になります。
- 2・医療人としてよりよい医療や看護が提供できるよう自己研鑽します。
- 3・安心した療養生活ができるように心の通った介護をいたします。
- 4・健全経営を確立し、常に個人と組織が向上する環境を保ちます。
- 5・病院組織をあげて医療の安全確保や感染対策に最善を尽くします。

美山病院 患者憲章

1. どのような病気であっても、一人の人間として尊重され、差別のない公平で最善の医療を受ける権利があります。
2. 病気の診断、検査や治療の効果と危険性、他の治療法の有無、看護の内容及び病状の経過などについて、知る権利があります。
3. 病気の診断、検査や治療の効果と危険性、他の治療法の有無、看護の内容及び病状の経過などについて十分な説明を受け、自由に質問し、納得の上自分の意志で医療内容や医療機関を選ぶ権利があります。
4. あなたの診療記録などについて、文書でその開示を求める権利があります。
5. 医療においてあなたの個人情報は、あなたのお考えに基づいて尊重される権利があります。
6. あなたは、療養や健康について教育を受ける権利があり、また、できるだけ健康的な生活習慣を身につける責任があります。



ロビーを飾る花木

〈職員より提供した材料で見事に活ける〉



奥州市立羽田小学校

1年生と2年生が慰問

〈毎年この時期来院して交流を図る〉

一目 次

- 1P・・・羽田小学校の生徒さんによる慰問 美山病院の基本方針&患者憲章
- 2P・・・第11回食と健康まつり開催 (平成24年11月10日)
- 3P・・・美山病院でNST導入医療機関における口腔機能向上付加事業の実施
- 4P・・・東北緩和医療研究会宮城大会にて発表
- 5P・・・奥州市立羽田小学校1年生・2年生が入院患者様と交流
- 6P~7P・食と健康まつりの試食コーナーにて
- 8P・・・自宅で出来る健康体操



第11回 食と健康まつりを終えて

第11回食と健康まつり実行委員長

栄養科 管野美代子

今年も例年通り「食と健康祭り」第11回目を迎える事が出来ました。

今回はテーマを「環境の変化に対応出来る体づくり」と言う事に設定し、最近の異常気象や自然災害など、私達を取り巻く環境が少しずつ変わっているなかで食事の大切さや、必要な物はしっかり食べて負けない体力作りをしていこうと言うことがねらいです。

試食コーナーでは今年話題の塩麹や発酵食品を使って腸内環境を整え、免疫力をアップする料理を提供しました。



健康コーナーでは身長・体重・血圧・体脂肪の測定を行い薬や医療相談コーナーへと続きました。

デイケアの体験コーナーも切絵やカーネーション作り、おやつのおやきと毎年趣向をこらし、リハビリでの健康体操は楽しく解りやすかったと好評でした。

協賛業者のネスレさんからは恒例の無料バリスタコーヒーの試飲を、ヤクルトさん、明治さんからは各業者の製品のおみやげのサービスをしていただきました。

また、今回のイベントのボランティアを快く引き受けてくださった胆沢まるかじりギタークラブの方々、森山歯科の皆さん、一番人気のあった血管年齢測定器を貸して頂いたフクダ電子KKさん、フリーマーケットに参加していただいた静山園さん、小沢りんご店さん、岩谷堂高校の先生と生徒さん、豚汁の野菜を無料提供していただいた職員の及川さん。

また職員からたくさんのお花の提供があり、緩和の患者さまに活けていただいた作品も飾させていただきました。

このような美山病院独自の行事を通して地の方々に患者サービスの様子を知っていただき、更に広く浸透して行ける様に、又療養生活を送られている患者さまにも多いに参加して楽しんでいただけたらと思います。

最後に食と健康祭り開催にあたり、たくさんの皆様に盛り立ててくださいて大変感謝しております。本当にありがとうございました。来年も是非健康チェックを受けながら楽しんで頂けます様に頑張ります。



〈胆沢まるかじりギタークラブの皆さん〉



〈歯の健康について勉強しました〉

美山病院で口腔機能向上付加事業の実施

美山病院の口腔ケアの取り組みに高い評価

管理栄養士 及川るみ子

奥州保健所が事業母体となって、平成24年10月から12月までの3ヵ月間、管内のNST（栄養サポートチーム）導入医療機関へ整備拡充の目的とした、奥州歯科医師会の先生方の協力の元に事業が始ることになりました。

咀嚼及び嚥下機能や口腔機能向上については、高齢者の口腔ケアの必要性が叫ばれて久しいですが、医療者が正しい口腔ケア技術を学び患者様に即した、口腔機能改善に繋げていくことはとても意味深いものです。この口腔ケアの取り組みに対して保健所から高い評価を頂き、美山病院で口腔機能向上付加事業の実施をすることになりました。



千葉歯科医師と医療スタッフ



口腔ケア技術を学ぶ職員スタッフと地域学生

千葉先生曰く「^{くち}口は家の玄関であり、その入り口がきれいだと部屋全体もきれいです」と話しています。

美味しい楽しく食べること、すなわち^{くち}口は栄養の入り口ですので、私たちは、少しでも患者様のためにスキルアップを図りよき医療と安らぎの環境を提供していきたいと思います。

・・・口腔機能が低下すると・・・・

- ・食べる機能が低下 ⇒ 味覚障害、嚥下障害、低栄養、誤嚥性肺炎、窒息になり易い
- ・話す機能低下 ⇒ コミュニケーション低下、閉じこもりになり易い
- ・呼吸する機能低下 ⇒ 肺炎、呼吸不全、自立低下になり易い
- ・表情を表す機能低下 ⇒ コミュニケーション低下、閉じこもりになり易い
- ・防御免疫の機能低下 ⇒ 易感染になり易い
- ・脳を活性化する機能低下 ⇒ 認知症になり易い



東北緩和医療研究会 宮城大会にて発表

月日:平成 24 年 10 月 13 日 (土)

場所:仙台市情報・産業プラザ (仙台駅北側 AER 5F・6F)



○エンゼルケア—ご遺族の聞き取り調査から得られたこと—

発表者 看護師 戸巻 礼子

昨年 4 月に緩和ケア病棟が開設となり、「その人らしい死後ケアのために」ということで、エンゼルメイク研究会が推奨するエンゼルケアを導入し行なってきました。ケアのポイントとして、家族参加型のケアとメイク、不要な綿詰めはしない、ご遺体の冷却管理、シャワー浴の実施、あごや手は縛らないということでした。勉強会を開催し、エンゼルケアの実施内容を記録し、ケアの結果を確認するためにご遺族の聞き取り調査を行いました。しかし、従来の死後処置と異なっているために、ケアに対するスタッフの意識に差が見られました。そこで、ケアの実施内容を集計し、ご遺族の聞き取り調査の結果をまとめ、ご遺体にほとんど変化がなかったこと、ケアに対する感謝の言葉をいただけたことなどの結果をスタッフに伝えたことにより、死後ケアに変化が見られたこと、また、ご遺族への聞き取り調査はグリーフケア（悲嘆のケア）にもつながっているので今後も続けていきたいということを発表しました。



○一切を拒否し心を閉ざした患者のケア～かたくななものから心を溶かした寄り添いとは～

発表者 看護師 菊池 初恵

緩和ケア病棟ができ、2 年目を迎えることが出来ました。その中でたくさんの患者様、ご家族と出会い、私たちスタッフは多くの事を学ばせていただきました。この学びが看護師として、また人としての成長へつながっているのだと日々実感しています。私達は限りある時間の中で、患者様やご家族が穏やかに過ごせるよう援助させていただいている。しかし患者様には今まで生きてきた人生があり、それを紐解いていくには十分な時間がいることもあります。そんな中、不信感を募らせ一切を拒否した患者様との出会いがありました。その出会いを通じて、東北緩和医療研究会で発表しました。患者様に、どんなに拒否されても傍に寄り添い続けることで、私たちの存在を受け入れて頂いた事例でした。私たちの大きな糧となりました。これからも患者様、ご家族に心地よいと思っていただけるケアを目指していきたいと思います。



○リハビリ職としての関わり

発表者 作業療法士 鈴木 海

緩和ケア病棟の患者様は、病気によってそれまでの機能や生活が奪われていきます。その中で、何気ない生活習慣や日課を継続できることは大きな喜びや心の支えとなり、また目標や楽しみをもつことがその人本来の姿を引き出すことにつながるのを感じています。

リハビリ＝機能訓練だけでなく、環境調整や対話、家族への思い出の品づくりなど様々な面から関わることで、楽しみ・いきがいの時間を提供していきたいと考えます。

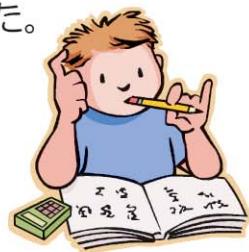
また患者様の「～したい！」を叶えるためには、看護師や栄養士など他職種との連携が欠かせません。他職種への理解を深め、密に連絡を取りながら、緩和チームの一員として患者様・ご家族様のご希望に沿えるよう努めていきたいと思います。

奥州市立羽田小学校 1年生と2年生が慰問

11月13日に美山病院に奥州市立羽田小学校の1年生と2年生の皆さんがあわせて慰問に来てくれました。2病棟の西ホールに毎年恒例の子供たちが元気な歌、ピアニカ演奏などを発表してくれました。とっても元気な歌声が2病棟全体に響き渡りました。歌に合わせて口を動かしている方もおられて楽しそうでした。また、皆で一緒にボールゲームを楽しみ、入院患者様も職員も皆子供達から、笑顔と元気を頂きました。

そして、発表会後にうれしいサプライズが行われました。子供たちから手作りプレゼントです。

更にホールに参加できない患者さんのために病室を回り手作りプレゼントを手渡して、握手をしてくれました。



感激のあまり涙を流す方や普段見ることの出来ない表情をして、とても有難い時間を提供して頂きました。来年は、1年生から2年生へ更に大きくなって、来院して頂ければと思っております。
羽田小の皆さん本当にありがとうございました。



ボールゲームに参加できてうれしい



今日の日をとても楽しみにしていました
良かった！ 大感激 最高！



ピアニカ演奏などを発表
演奏者も真剣 聴き手側も真剣



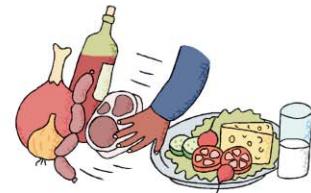
※「目標をもって歩む子」
(たびする羽田っ子)は
最高でした。ありがとうございました。



握手と手作りプレゼントを
もらいました。

食と健康まつり会場に試食コーナー設置

《健康な食事を食べて予防アップ！》



例年試食コーナーを設置して来場頂いた皆さんに楽しんで頂いております。

今年は話題となった塩麹や発酵食品を使って、動脈硬化予防や糖尿病予防、また免疫力もアップできる材料で料理を提供しました。

今回のテーマは

しおこうじ

塩麹きのこで健康になる！

健康効果は

- コレステロール値を下げて動脈硬化や脂肪肝を予防する
- 食物繊維が腸管での脂質の吸収を抑える
- 腸内環境の改善が免疫力を整える
- 血糖値の急激な上昇を食物繊維、乳酸菌が抑制、糖尿病を予防、改善
- デトックス効果により美肌になる
- ファイバー+乳酸菌で毒素をためない体に
- 疲れにくくなる
- ビタミンB1が糖質をエネルギーに変える
- アンチエイジング効果
- 酵素を効率よくとって健康、若返る



《塩麹きのこの作り方》

健康レシピ

○材 料

きのこ類	1Kg (シメジ、マイタケ、エリンギなど)
酒	大さじ2
塩麹	500g



○作り方

- きのこは石づきをとってほぐす
- コーティングフライパンにきのこを入れ酒を全体にふってまぶす
- ふたをして蒸しながら中火で炒めきのこに火を通す
- フライパンを火からおろして粗熱を取り、きのこを蒸し汁ごと塩麹に加える
- 全体を良く混ぜる

*密閉容器に入れて冷蔵保存すると2週間はおいしく食べられる。

《塩麹きのこと鮭のホイル焼き》

○材 料 ホイル焼きなら油不要です

材料 (2人分)	1人分 179kcal
塩麹きのこ	山盛り大さじ2
生鮭	2切れ
キャベツ	2~3枚
酒	大さじ1



○作り方

- キャベツは千切りにする
- アルミ箔に鮭をのせ、キャベツ、塩麹きのこを順にのせる
酒をふって包み口をとじる
- 10分位蒸し焼きにする。好みでレモン汁をふってもよい

<塩麹きのこと鮭のホイル焼き等です>

*鮭の赤い色素成分であるアスタキサンチンには脂肪を燃焼し体内への蓄積を抑える効果も。塩麹きのこと食べて脂肪を燃やしましょう。DHA,EPA も豊富！！

《塩麹きのこの簡単きゅうりサラダ》

生で食べる塩麹きのこのおかず

○材 料

材料 (2人分)	1人分59kcal
塩麹きのこ	山盛り大さじ1
きゅうり	2本
塩	約1.5g (きゅうりの重量に対して1%)

○作り方

- きゅうりはぶつ切りにして縦半分に切り、塩をふってしばらくおく
- きゅうりの水気を絞り、塩麹きのこと合わせてざっくり混ぜる

*きゅうりには利尿作用があり、体内の余分な水分を排出し、むくみを取るのに役立ちます。大きめに切って食感を出すのもポイント。よくかむことで満腹感が得やすい。

どうぞ、皆様も実際に作って食べてください。なお、わからない点や作った感想などをお寄せいただければありがとうございます。照会先：美山病院栄養科まで TEL24-2141 (内線 750)

～自宅でできる健康体操～

平成24年11月10日(土)に開催された『食と健康まつり』で座ってできる健康体操をおこないました。この体操は自宅でも、ベッドやイスなどに座り簡単におこなえる体操なので、皆さんにご紹介したいと思います。

<ストレッチ>：①～③ 各10秒保持

①背中とおしり伸ばし



②背すじ伸ばし



③足の後ろ伸ばし

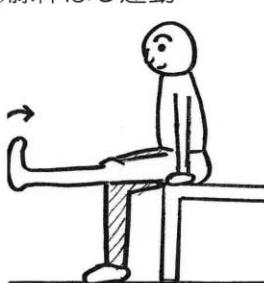


<筋力トレーニング>：①～③ 左右各10回ずつ ゆっくりおこなう

①足踏み運動



②膝伸ばし運動



③つま先とかかとの上げ下ろし



<整理体操>：①～③ 各10秒ずつ

①両脇伸ばし



★左右ともゆっくり伸ばしていく。

②内もも伸ばし



★手で膝を広げるように、前へゆっくりと体重をかけていく。

③背すじ伸ばし



★浅く腰かけて胸をはり、背筋を伸ばしながら両手を組んで後ろへ伸ばす。

どの体操も『気持ち良い痛みのところで』『無理をせず』『ゆっくりと』おこないましょう