



ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会

WAM TOWN

9月

第 103 号 2017 年 / 平成 29 年 9 月 1 日 (金)

創立 10 周年を迎えるにあたって

医療法人啓仁会 石巻ロイヤル病院 (宮城県石巻市) 院長 石橋 清人



院長 石橋 清人

おかげさまで持ちまして、平成 29 年 9 月 1 日に、石巻ロイヤル病院は創立 10 周年を迎えることとなりました。これもひとえに、地域住民の皆様方からの多大なる御支援と、日々業務にまい進してまいりました全職員の努力の賜物であり、改めまして深く感謝と御礼を申し上げます。

平成 19 年 9 月に、旧公立深谷病院を事業継承し、「訪問看護ステーションふかや」と共に誕生いたしました当院であります。創立以来、良質で、安全・安心の保健・医療・福祉サービスを提供し、地域住民の皆さま誰もが、健やかに・和やかに・希望を持って暮らせる街（コミュニティ）の創生を目指し、職員一同が、夢・やりがい・誇りを持ち、一丸となって地域に貢献できますよう努力してまいりました。

これまで 4 度にわたるベット数の増床の他、「訪問看護ステーション サテライトみ

さと」、「居宅介護支援事業所ふかや」、「訪問リハビリテーション サテライト立町」といった在宅事業の拡充などを経て、現在の規模・機能に至っております。この 10 年間、石巻ロイヤル病院は、少しずつでも日々成長し、ひいては住民の皆様方へ提供する医療の質の向上に資するよう励んでまいりました。また、その成長には、自ずから制限をかけることをせず、限界を超えたところを目指して、今後も努力してまいる所存でございます。

我々医療人は、患者様の病態を、ある症状を伴った大きな集団としてとらえるのではなく、症状は同じだとしても、それぞれの患者様は、社会的な背景も含めて、多面的な、多様性を有する個々の患者様として認識しなければならないと考えております。そのためには、患者様の価値観や考え方をしっかりと理解し、その信条や生き方を踏まえて、医療や福祉サービスを提供することが重要であると考えます。また、多くの患者様は、この地域

の文化、歴史、風土を築き上げてこられた人生の先輩であり、我々よりもはるかに多くの人生経験や、人間や人生に対する深い考え方を持っていらっしゃると思います。したがって、我々は常に感謝と尊敬の念を忘れずに、微力ではございますが、今後とも地域の保健・医療・福祉に貢献してまいりたいと思っております。

すべての団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年に向けて、厚生労働省をはじめ国は、医療施設、介護施設と在宅生活を地域で効率的に活用する仕組みとして「地域包括ケアシステム」の構築を進めようとしております。石巻ロイヤル病院も、今後ますます進化して、地域の皆様に、少しでもお役にたてることができれば、これほど嬉しいことはございません。皆様方の御期待にお応えできますよう、益々精進してまいる所存でございます。今後ともよろしくお願い申し上げます。



病院外観

入職の挨拶

医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院 (埼玉県所沢市) 医師 師富 邦夫



医師 師富 邦夫

今年 6 月から「所沢ロイヤル病院」に勤務しています、師富です。

医療法人啓仁会との御縁は今回で 3 度目になりますが、24 年程前に「川島病院」、そして昨年は愛知県豊川市の老健「たんぼぼ」に勤務しました。

しかし、仕事の内容は川島病院勤務時代とは大きく異なっており、着任して 2 か月経ちますが、まだまだ戸惑うことの多い毎日です。

当院は今年から地域包括病棟を開設し、これまで以上に地域医療への貢献・地域連携の推進を行なう方針になっております。私も、医療法人啓仁会の基幹病院である「所沢ロイヤル病院」に勤務する者としての責任感と誇りを保ちながら、できるだけ早く戦力の一部となれるよう精進していきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

第13回 所沢ロイヤル・ワム・タウン学術集会 学会長賞

1.2.3.4 ますます元気「夕方の体操を取り入れて」

医療法人啓仁会 介護老人保健施設所沢ロイヤルの丘(埼玉県所沢市) 3階看護師 櫻井 ひとみ

1 はじめに

現在、当フロアには28名の利用者様がご入所されています。高齢者ケアを行うにあたり、各々がその人らしく生きていけるよう支援することが重要と考え、ご本人の生活能力の維持・向上と潜在能力を引き出すことを目標に掲げ、積極的に集まりハビリや個別ハビリ、レクリエーションの開催に努めてきました。しかし開催時間が10時・14時の2回であったため、夕方は自由時間となっており、日が暮れ始めると帰宅願望が強くなり車椅子自操を始めたり、寂しいが故にコールを押す等、落ち着かなくなる利用者様が増える傾向にありました。横井³⁾は「介護老人保健施設や特別養護老人ホームにおける体操の経験からすると、同じ場所同じ体操同じ仲間と行う事で安心感を高めより体操の効果が得られる」と提言しています。

そこで当フロアでは、生活能力を維持するために有効で、たくさんの方との交流を持つ時間が作れる利点から、夕方に集団で行う運動習慣(ストレッチ・筋力アップ体操)を取り入れたところ、様々な効果を得ることができたので、ここに報告します。

2 倫理的配慮

人物の特定ができないように配慮しました。知り得た情報は本研究以外に使用しない事を説明し、了承を得ました。また今回、上記範囲の上で本研究結果を広報誌掲載することについて了承を得ました。

3 目的

夕方の体操を取り入れることで、利用者様の生活能力の維持・向上と潜在能力を引き出す事を目的としました。

4 方法

期 間：平成28年7月1日～10月20日

対 象：3階利用者

実施方法

①毎日実施している午前中の体操の他に、夕方16時から筋力アップ体操と筋力ストレッチを導入しました。

入所者様により楽しみを持って参加していただけるよう、ただ身体を動かすのではなく、普段行っていない手拭いを使ったプログラムを組み入れたり、掛け声を単に数えるのではなく、「1,2,3,4ますます元気！」とする等の工夫をしました。

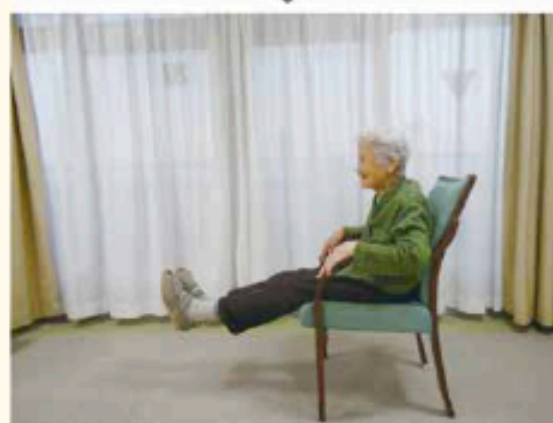
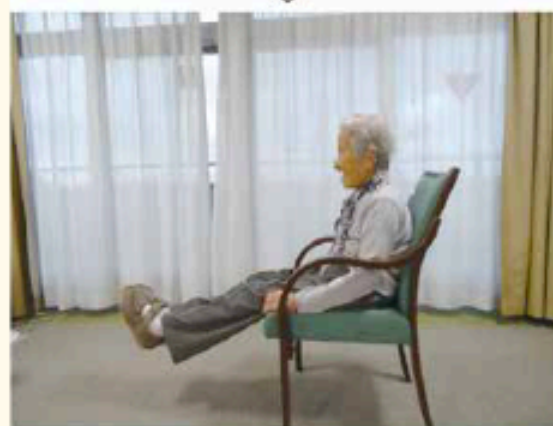
②参加意欲の向上目的で、体操前に出席を取りました。月60%以上参加された利用者様を表彰し、賞状と景品(おやつ)を進呈し、楽しく継続できるようにしました。

③使用する手拭いは人数分用意、利用者様に色柄を選択していただき、名前をつけて「自分の手拭い」として1枚ずつ提供しました(開催前に配布し、終了後回収することで、参加意欲を高める)。

④実施職員によってプログラムの内容に差異が生じない様、基本プログラムをラミネートして掲示しそれに沿って行い、体操が定着し、体力が向上してくれば、回数を増やしたり、内容を追加するのは自由としました(ただし基本プログラムは変えないこととする)。

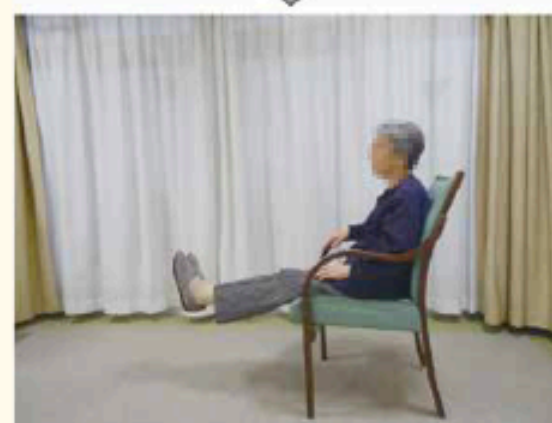
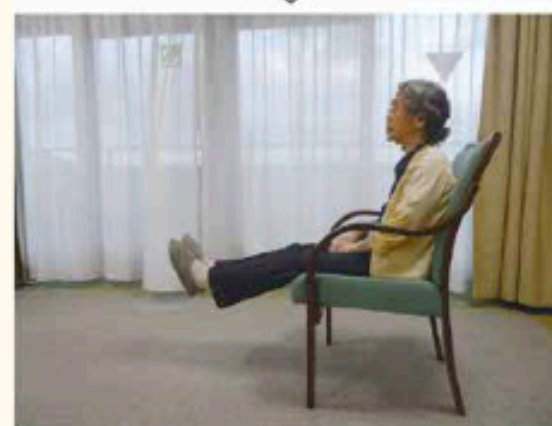
調査内容

①参加率・参加状況把握



足可動域A様

(上：開始時、中：開始1ヶ月後、下：開始3ヶ月後)



足可動域B様

(上：開始時、中：開始1ヶ月後、下：開始3ヶ月後)

- ②利用者様への聴取を行い、心情の変化を調べる
- ③車椅子利用者を対象とし、体操に参加することでどれくらい足や手が上がるようになったか写真にて評価していく
- ④ケア表による評価(夜間の排泄回数/睡眠状況)

5 結果

①-1 7月1日から10月20日迄の期間中の参加率は、各利用者平均60%でした。

①-2 夕の体操開始1ヶ月を経過した頃から、数名の利用者様から、「手拭い体操が楽しみ」という声が上がるとなり、16時から始まるという時間と開催場所の認識が定着するようになりました。

①-3 車椅子自操が可能な利用者様には、時間前になるとトイレを済ませ、仲のいい友達と待ち合わせをして開催場所に向かうという習慣が生まれていました。

①-4 ご自分の名前が書いてある手拭いを配布する際、絵柄を見るだけで自分の手拭いと認識でき、「それ私!」と申し出る方もあり、お気に入りの手拭いで行うという喜びがうかがえました。

②-1 利用者様への聴取結果

- *みんなで集まって体操をするのが楽しかった。
- *体操をする事で膝の痛みが改善した。
- *毎日続けていきたいと思った。
- *馴染みの職員の顔を見て体操することが嬉しい。

- *じっとしているよりいいと思う。
- *疲れてしまうことがある。
- *ストレッチ体操の時職員のやり方が違い戸惑うことがあった。

③体操をはじめて1ヶ月くらいで筋肉痛を訴える方がいたが、2ヶ月・3ヶ月と体操を継続することにより筋肉痛が落ち着きました。2名の利用者様を選出し、上下肢の可動域を1ヶ月ごとに写真に撮り、どの程度まで可動域が伸びたかを評価でした。8/17のものと9/29のものとを比較すると、変化しているのがわかる。9/29のものと11/1のものとを比較すると、ほとんど変化はみられなかった。この変化は足より、肩の可動域の方が著明でありました。

④夕方から就寝時までにかけての居眠りが減り、夜間の睡眠状況が改善した利用者様が多くなった。

例えばCさんは夜間トイレ回数が多い時で13回だったが、現在は多くても7回に減少した。夕方の適度な運動により夜間十分に睡眠が得られるようになり、日中の活動にもメリハリが出てきて、精神状態も改善した。

6 考察

この体操を始めるにあたって、当初利用者様から「あまり長く体操をすると疲れてしまう」という声が聞かれたため、疲労の具合を考えながら行



肩可動域 A 様

(上：開始時、中：開始1ヶ月後、下：開始3ヶ月後)



肩可動域 B 様

(上：開始時、中：開始1ヶ月後、下：開始3ヶ月後)

ない、結果20分～30分程度の適度な時間で終了することで、利用者様が無理なく継続して体操を行なうことができたといえます。

同じ場所に集まって集団で行うことにより、他利用者とのいい交流機会となり、一緒に頑張ろうという仲間意識が向上したこと、そして出席を取ったり、表彰するなどの工夫により更に個々の参加意欲が増したことにより、自由参加にも関わらず高い参加率が得られる結果に繋がったと考えられます。毎日参加することで、これまで自由となっていた夕方の時間帯が「体操の時間」という認識に変わり、寝ていたりTVを見ながらじっとしていた時間に身体を動かす習慣ができました。

上下肢筋力維持効果について、石井ら²⁾は「高齢

者や低体力者でも取り組めるように特別な器具を必要とせず、事故やケガ等の危険性が少なく、筋力が弱くても可能なものとして、自分の体重を负荷にする方法を用いて」行うことが有効と言っています。

又、庄本³⁾は「筋肉が緊張していると関節が筋肉の張力に引っ張られて歪んでしまう。ストレッチをすることで筋肉の緊張を取り除けば元の状態に戻る」と言っております。

このストレッチ体操・手拭い体操・筋力アップ体操を総合的に実施したことによって、自らの体重を负荷として利用し、筋力の維持と可動域の拡大に繋がったと考えられます。

更に、一日の生活リズムが定着し、昼食後の30

分～1時間程度の短い午睡と、夕方の体操による適度な疲労感により、夜間の質の良い睡眠を促し、それにより日中の覚醒状況も改善され、生活の質が高まるという好循環が生まれたともいえます。光療法の総合サイト⁴⁾では「夕方から体温が下がってメラニンが分泌されて睡眠モードになり始めるのを後にずらす働きがあり、軽い運動が身体を活性化させてメリハリをつける。」とあり、程よい運動が良い睡眠を促したと考えられます。

夕方の時間帯に一箇所に集まること、終了後に補水時間を設けることですぐに居室に散らばることがなく、ユニット内に人がいる環境が増えたため、寂しいと感じることがなくなり、無用なコールが鳴ることや夕方に不穏に陥る利用者様が減ったという結果も得られました。

更に夕方の体操と手拭い体操は高齢の利用者様にとって覚えやすく自ら進んで取り組むことが出来る内容でした。横井ら¹⁾は「体操は簡単すぎず、難しすぎず、利用者の方にちょうど良い難易度の体験ができる」方がよいとしています。

今回取り組んだ体操の内容が利用者にとって適切であり、飽きる事なく継続する事を可能にしたと言えます。

7 まとめ

以上のことから夕方の体操が生活能力の維持・向上と潜在能力を引き出すという目標に適った取り組みとなったと言えます。

生活リズムの構築手段として、生活機能の維持と利用者様の生活を彩る為にも、この体操を継続していきたい。また今後の課題としては、認知症の方にはなかなか体操の指示が入らないなどの課題があり、そういった方には集団体操の輪には加わっていただいた上で、個別的にその方にあった身体を動かすプログラムを考え一緒に出来るようにする等の工夫を行い、ますます元気になるために日々利用者様と楽しく夕方の体操に取り組んでいきたいと考えています。

<引用文献・参考資料>

- 1) 横井賀津志・高畑進一・内藤泰男：転倒予防のための棒体操、三輪書店
- 2) 石井千恵・梅田陽子・小関潤子・松浦亜紀子：すぐ役に立つ 脳と心の介護予防フィットネス、誠文堂新光社
- 3) 庄本泰崇：大阪の整体師 庄本「ついに明かします!『ストレッチの真相』」、<https://seitai-shimoto.jp/post-203/>
- 4) 光療法推進委員会：光療法の総合サイト「高照度光療法とは」、http://portallighttherapy.jp/lighttherapy/post_104.html

お好み焼きパーティー

医療法人啓仁会 介護老人保健施設いとうの杜 (静岡県伊東市) 4階ケアワーカー 佐藤 康仁

6月22日、4階では利用者様たちとお好み焼きを作りました!!

スタッフで相談して、イカの天かすや桜エビ、ベーコン等をふんだんに使ったキャベツたっぷりのお好み焼きです。

普段お料理をする事が少なくなった利用者様ですが、いざ調理が始まるとさすがはベテランの皆さん、手際がいい! その手つきはスタッフよりとても上手でした。

ホットプレートで生地を焼くと部屋中に美味しい匂いが広がります。ソースをかけて、鰹節や青

のりをかけると本格的なお好み焼きの出来上がりです。外はカリッ! 中はふっくらでとても美味しく焼き上がりました。利用者様も「美味しいねえ」と2～3枚召し上がっていました。

スタッフも一緒にいただきました。みんなで集まって一緒に作って食べる料理は、いつもよりさらに美味しく感じました。



野菜たっぷり♪おいしくなれ



上手にひっくり返せるか緊張の瞬間!

特別養護老人ホーム なみきロイヤルの園 が目指すもの

社会福祉法人栄光会（仮称）特別養護老人ホームなみきロイヤルの園（埼玉県所沢市） 開設準備室 鈴木 亮右

当施設は、平成 30 年 4 月の開設に向けて『明るくて、楽しい職場』を目指して、順調に準備が進んでいます。

ここ数年の間で所沢市周辺に施設や事業所が増えたことで、ご利用者の皆様にとってサービスを選択する幅が広がりました。どの施設もサービス向上を目標に、地域にお住いの皆様から選んで頂ける施設になるため、様々な取り組みを行っています。

なみきロイヤルの園では、『働く職員一人ひとりが将来の目標に向けて努力し、それが実現できるような職場』を目指しています。

やりがいを持って生き生きと働いている姿は、互いを刺激し、安心感を与えるものだと思います。そのためにまず、職員がやりがいを持って働くことができる職場の環境作りが重要だと考えています。



2F ユニット 壁が入ると部屋らしくなってくと思います

自分たちの手で一から創り上げ、目標を目に見える形にすることは、新設ならではの醍醐味でもあります。職員のモチベーションが高まることで自然に質の高いサービスを提供することができ、ご利用者の皆様にとって居心地の良い場所となる



まだ壁がないので部屋のイメージが湧かないと思いますが、ここが事務所ではないでしょうか。

『この施設で働きたい』『この施設で働いて良かった』と胸を張って話すことができる、そんな施設を目指しています。



施設外観



＊交通のご案内
西武新宿線・航空公園駅から
西武バス
並木通り団地行き
並木通り団地入り口
下車 徒歩 1 分

好きなお料理に舌鼓♪

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森（埼玉県川島町） 栄養科 管理栄養士 山鹿 由莉

平成の森では例年、月ごとに誕生日会を開催し、ご家族とともにその月に誕生日を迎えられた利用者様をお祝いし、プレゼントをお渡ししていました。しかし、利用者様は喜んでくれているのかという疑問もありました。

誕生日という 1 年に 1 回の特別な日にどのようなプレゼントが喜ばれるのか再検討したところ、自分のために誰かが祝ってくれる時間をプレゼントすることが一番喜んでいただけるのではないかという結論に至りました。

そこで今年度からは月に 1 回近隣レストランでの外食を企画し、利用者様のお好きなものを食べながら、一番身近なご家族と過ごしてもらおうことになりました。

7 月 28 日には 7 月中に誕生日を迎えられた 2 名の利用者様が外食に参加されました。ご家族にもご同行いただき、利用者様とゆっくりお話しをしながら一緒にお食事を召し上がっていただきました。

利用者様はご自分の好きなメニューを選び、普段とは違った雰囲気の中、お寿司やてんぷらなどのお料理を美味しく召し上がってられました。みなさん終始笑顔でお話をされており、利用者様にとってもご家族にとっても、かけがえのない素敵なひと時が過ごせたのではないかと感じています。

今後も利用者様に満足していただけるサービスを企画、継続していきたいと思います。



ご家族も楽しそうでした



送迎車前で集合写真



職員と一緒にパチリ

編集後記

線状降水帯という魔物があちこちに降りてきております。新しいところでは、本年 7 月 5～6 日の九州北部豪雨で、朝倉市付近では、3 時間で約 400mm、12 時間で約 900mm の雨量が計測されました。線状降水帯がどういうところで起きるのか？台風のように山を楽々と超えるのか？何処の平地でも起きるのか？早急に調査して対策を！日本中の何処でも時間 100mm が降ればどうなるのか？200mm では 500mm ではどうか、各自治体は早急にシミュレーションすべきではないでしょうか？