

# 7 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

第 132 号 2022 年 / 令和 4 年 7 月 1 日 ( 金 )

## 入職のご挨拶

医療法人啓仁会 石巻ロイヤル病院 (宮城県石巻市) 医師 吉田 秀彦



医師 吉田 秀彦

令和 4 年 5 月に石巻ロイヤル病院に入職しました吉田秀彦と申します。平成 3 年に岩手医科大学を卒業し、宮城県で初期研修、消化器内科の後期研修を行いました。その後内科、消化器内科医として 20 年間仙台市内、仙塩地区の一般病院で診療を行ってきました。今後は石巻地域の内科診療、胃大腸がん検診、高齢者医療に貢献したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



## 写真でつながる人の輪

社会福祉法人栄光会 デイサービスセンターなかとみロイヤルの園 (埼玉県所沢市) センター長 千葉 昇二

デイサービスセンターなかとみロイヤルの園では、季節の風景を掲示して「ミニ・ワムタウン写真館」を開いております。写真をキーワードにご利用者とのつながりが深まり、掲示した写真をきっかけに、お話の輪が広がるようになりました。今回、なかとみロイヤルの園における「写真でつながる人の輪」のエピソードをご紹介します。

### 【エピソードその 1】

往年のプロ用カメラ「ペンタックス 645」で撮影したスライドフィルムや「キャノン T90」(オートフォーカス一眼カメラの先駆者)で撮影した丹頂鶴のスライドを持参され、パソコンでスキャンしてプリントしてほしいという方もいらっしゃり、毎週楽しみにフィルムや写真集のセレクトをして来園されます。(80 代後半の方)

### 【エピソードその 2】

当時参加されていた写真クラブのプリントを持参していただき、それをきっかけに、季節に合う写真を毎月飾っております。(90 代の方)。

### 【エピソードその 3】

美術大学の先生時代に旅した、イタリア、スペインで撮影した「キャノン EOS」の写真アルバムを持参していただき、スキャナーで引き伸ばしプリントしたものを掲示したところ、「昔、ご近所の人と旅行した時に見てきたよ!」と「ピサの斜塔」の写真をずっとみつめているご利用者もいらっしゃいます。



思い出のピサの斜塔 吉永様撮影

### 【なかとみ写真館】

不定期のイベントですが、ご利用者の本格的な肖像写真の撮影を行っています。

自然光撮影のほか、「映える」照明を設置し、

昔懐かしい写真館の雰囲気味わって頂きます。少々緊張気味なモデルさんも、馴染みの職員の撮影で顔もほころび「素敵な笑顔」や「カッコいい姿」の肖像(ポートレート)写真が撮影できました。後日、参加したご利用者には A4 サイズの額に入った写真をプレゼントさせていただきました。

「この写真どなたが撮影したのですか?」をきっかけに、ほかのご利用者が話しかけるようになり撮影されたご利用者がヒーローになる光景はとても素敵なものです。掲示してある写真をきっかけに、お話の輪が広がり、ご利用者、職員の関係が深まり、暖かくて家庭的な雰囲気でのデイサービスになることを願っています。一昔前は、どなたも写真アルバムを大切にお持ちになり、写真を見ながら話に花が咲いていたと思います。皆さんの素敵な写真をお借りして、デイサービスセンターに掲示し、毎日ご利用者と交流させていただいております。お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください。



丹頂鶴 三上様撮影



肖像写真 (100 年前風) 松岡様



肖像写真 三上様



肖像写真 (ソフトフォーカス) 羽立様

# 胃部X線（バリウム）検査について

医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院（埼玉県所沢市）放射線科 科長 朝日 孝太郎

バリウムと耳にして最初に思いつくことは胃の検診で飲まされる不味い白い液体というイメージを持つ方が大半なのではないでしょうか？

バリウム（Ba）は原子番号56番、原子量137.34のアルカリ土類金属に含まれる金属でレアメタルでもあります。同じアルカリ土類金属で性質の似ているお馴染みのものだとカルシウム（Ca）があります。どちらも水に入れると激しく反応して水素を発生します。

「胃の検診で飲まされる不味い液体は金属には見えないと！」と思われるかもしれませんが、胃部X線検査で用いられる薬剤は硫酸バリウムという化合物になります。骨の主成分も炭酸カルシウムですが、金属が含まれているようには見えないのと似ています。

バリウムそのものは有毒で、その化合物も多くは毒性を持ちますが、胃X線検査で用いられる硫酸バリウムは無害で安定した物質になり

ます。X線を通しにくいという性質を持つため、それを胃の内側表面に付着させることによって胃の精密な形が影絵のようにモニタに浮かび上がり、この画像を放射線科医などが読影し、胃がんや胃潰瘍といった病気を発見します。

ここで胃部X線検査について簡単にお話をしていきたいと思います。

## 【検査の概要】

胃部X線検査とは、バリウム（造影剤）を飲んで発泡剤で胃を膨らませ、胃の中のひだを伸ばして病変を発見しやすくし、X線を照射しながら撮影する検査です。食道、胃、十二指腸の病変をチェックします。正式には「上部消化管X線検査」と言います。

検査では、最初にバリウムを飲み、指示に従い体を台の上で回転することによってバリウムを胃の粘膜（表面）に付着させ、体の向きを変えながら撮影していきます。

## 【検査の目的】

胃バリウム検査は、胃・食道・十二指腸のがん疾患のほか、胃潰瘍や胃炎、ポリープなどを早期発見することが目的です。

## 【検査前の準備】

前日の21時以降は絶食、当日検査前は禁煙、3時間前より水分摂取禁止（開始3時間前まで100cc程度の水ならOK）

## 【検査中の注意】

検査中はグップを我慢します。鼻で呼吸をする、ツバを飲み込む、顔を若干下向きにする、これらを実践すると結構、我慢できます。

## 【検査後】

検査後はなるべく多めの水分を摂取し、出来

るだけ早くバリウムを排泄することを目指します。

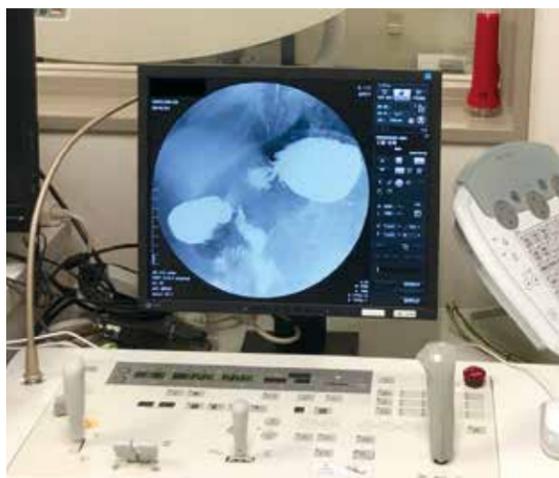
うまく排泄できないと、お腹の中で固まってしまいます。

アルコールは腸内の水分を奪ってしまい、便が固まってしまうため、便が出るまでは控えてください。

## 【参考までに】

胃部X線検査の被ばく量は実効線量で3.3mSv、上腹部CT検査は12.9mSvほどと言われています。

所沢ロイヤル病院放射線科では今年度より、胃部X線（バリウム）検査を開始するため、3月末にこれまで20年超使用してきた、東芝製（現キヤノン製）のX線装置&X線テレビ装置から島津製のX線装置&X線テレビ装置に入れ替えをしました。今年度から胃検診を開始いたします。感染予防策を徹底してお待ちしております、よろしくお願いいたします。



モニター画面



新しくなった島津製X線テレビ装置(手前)と一般X線装置(奥)

# 誕生会・やまゆり保育園

社会福祉法人栄光会 やまゆり保育園（埼玉県所沢市）副主任 佐藤 綾乃

やまゆり保育園では毎月誕生会を開いて園児をお祝いします。

密を避けるため0・1・2歳児と3・4・5歳児の2つに分けて行い、司会進行は年長クラスの園児が交代で行っています。0・1・2歳児の誕生会では、始めにキャベツの中から青虫が出てきて最後に蝶々になる手遊びをすると、保育士の動作を真似て小さい指を動かして、青虫や蝶々にさせて楽しんでいます。

次に「おせんべやけた」という紙芝居。話の中に昔ながらの童歌「おせんべやけたか

な？」のフレーズがあり、みんなで一緒に手を叩きながら歌って参加します。色んな種類の焼けたお煎餅をみんなで食べる真似をしますが、口をパクパク動かして嬉しそうに食べる姿はとても可愛いです。3・4・5歳児の誕生会も手遊びをして、紙芝居「ともだちおとと」を読みます。どちらも紙芝居の後には、誕生児がみんなの前に出て保育士からインタビューを受けます。恥ずかしさの中にも嬉しそうに「何歳になった？」「好きな食べ物は？」「大きくなったら何になりたい？」の質問にしっかり答えていました。最後に担任からの手作りカードと園長先生からのプレゼントを受け取りました。給食は誕生会特別メニューで、おやつケーキには特別に旗も飾り、一日中笑顔で過ごしています。誕生日という特別



手遊びの眼鏡・遠くまで見えるかな？

な日を園全体でお祝いし、これからの成長も見守っていききたいと思います。



みんなお話に集中しています



特別な日になったね



みんなでお祝い！いただきます！

# 地域を支える療法士の交流を維持するために、動画配信はじめました！

医療法人啓仁会 吉祥寺南病院（東京都武蔵野市） リハビリテーション室 理学療法士 丸山 汐里

吉祥寺南病院がある武蔵野市では、行政や病院、施設に所属しているリハビリ専門職同士のつながりを強めるために、2016年に武蔵野市PTOTST協議会が発足されました（PT：理学療法士、OT：作業療法士、ST：言語聴覚士の略称）。市民へのリハビリテーション啓発活動や介護・福祉に関するイベントの企画、防災に対する検討会や、研修会の企画運営など、枠にとらわれずに幅広く活動しています。

その一環で疾患に合った運動療法を検討する会を行っていました。コロナ禍前までは隔週で各病院にチームで行って、検討会や技術講習会をしていました。リハビリが難渋している所を提示して相談したり、院外のスタッフからの意見などを聞くことはもちろん、その場だけの交流にとどまらず、武蔵野市全体のリハビリ職員との交流の場となっていました。



「CM 関節症について」の一場面

コロナ禍となりそういった関わりが減ってしまい、その代わりにオンライン上で交流をもとと各病院で担当を決め、協議会メンバー向けの動画配信を始めました！当院では昨年は『なんだか手が痛いんです・・・CM関節症について』、今年は『腰痛改善を目指して』についての動画を配信しました。その他の病院からは心不全や運動麻痺のリハビリについて配信がありました。

※ CM 関節とは手首と親指の付け根の間の関節であり、親指を動かすときに、よく動く関節となります。

動画を配信するにあたり、自身の疾患・病態についての知識を深めるだけでなく、同じ悩みを持っているリハビリ職員にわかりやすく伝え、皆さまのリハビリに役立ててもらえるようにと考えて作り上げました。大変な作業でしたが、今後に活かそうなことをたくさん学ぶことができました。



動画撮影場面

また動画配信後武蔵野市内のリハビリ職員と意見交換をする機会を設けてもらい、自分に無い視点に気づくきっかけにもなりました。

このように様々な意見を取り入れながら、より良いリハビリテーションが提供できるようコロナ禍の中でも市内全体のリハビリ職員が一丸となって知識・技術の向上に取り組んでいます。

# 三年目のツバメの巣作りから巣立ちまで

医療法人啓仁会 法人本部（埼玉県所沢市） 総務人事部 矢澤 誠

私の勤務する法人本部の建物は埼玉県の所沢駅近くにあり、1階には同じ法人の平成クリニックが同居しています。その建物地下にあるクリニック患者さん用の駐車場に一昨年の春、ツバメが巣を作りました。

地下駐車場の出入口から少し奥まったところに位置する蛍光灯の傘の上、ここはお世辞にも広いスペースではないのですが、極端に暗くもなく、同時に外敵のカラスなどから身を守りやすく、巣作りには適当な場所なのかもしれません。そんな物件（巣）が2年前に出来上がって以降、今年で3年連続してツバメ夫婦が子育てをすることになりました。

ところで、これらのツバメは前の年と同じ親もしくは子なのでしょうか？どうやら、ツバメの平均寿命は推定約1～2年程度であり、加えて、同じペアで繁殖をする可能性は1割



程度なのだそうです。また、同じ巣に戻って子育てをする確率は2割に満たないという調査結果もあり、我々が期待するような「あの時の夫婦または子が、今年も帰ってきた！」というわけではないようです…

ともあれ、今年も4月の下旬から頻りに2羽のツバメが地下を出入りするようになり、昨年来の巣を修繕する様子が見られるようになりました。そして5月の連休が終わる頃には、うち1羽（奥さまでしょうね）が絶えず巣の中に居ようになり、その下旬には、いつの間にか、ヒナ達が顔を出すようになりました。

そして、関東が早めの梅雨入りをした6月の下旬、出勤時の朝に確認をすると巣の中は

空っぽになっておりました。巣立ちの素振りには全く感じられなかったのが驚いていたその日の昼、建物近くを小さなツバメが3羽、元氣よく鳴きながら飛び回っているところを確認できたのです。近くには恐らく親であろう成鳥が見守っていたので、恐らく正式な巣立ち前の飛行訓練だったのでしょうか。

あれから1週間ほど経った現在、さすがに元の巣へツバメが帰ってくる様子はありません。少し寂しくはありますが、飛び立った親子が元気でいてくれる事を願うと共に、また来春、我が建物内の「物件」に入居者がやってくることを期待しています。

ツバメの巣作りは縁起物とも言われていますので、皆さんの病院・施設、もしくはご自宅の近くでも、同じような光景が見れたら良いなと思っています。



4月、夫婦で物件の内覧会



5月末、ヒナ達がひしめき合う様子



6月上旬、電線に2羽のヒナ鳥が休んでいます



建物入口のドアにも1羽が…

# 介護予防教室（ノルディックウォーク）を開催

社会福祉法人栄光会 小手指第1地域包括支援センター（埼玉県所沢市）生活支援コーディネーター 齊藤 美散

令和4年5月25日（水）こてさし荘（老人憩の家）にて介護予防教室（ノルディックウォーク教室）を開催しました。ノルディックウォークは、北欧フィンランドではじまった、2本のポールを使ったウォーキングです。季節を問わず手軽に始められ、5～10分の運動で全身に効果的な有酸素運動、エクササイズ効果が実感できると言われています。教室には地域の方々6名が参加されました。全員が初心者、館内でポールの使い方と歩き方の説明後、こてさし荘周辺の散歩道を約40分散策しました。参加者大変好評、日頃の散歩にノルディックウォークを取り入れたい

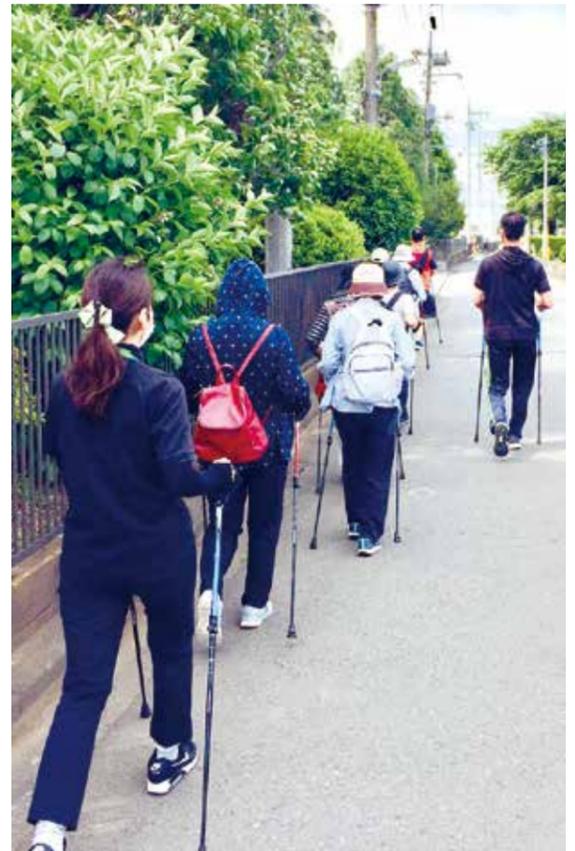


まずはノルディックウォークの説明から

との声が聞かれ、参加された数名が専用ポールを購入したいとお話にもなりました。ノルディックウォークを始める前と後の歩幅とタイムを比較した結果、ほぼ全員の方の歩幅が広がり、タイムも縮小していました。歩行姿勢も改善され、歩く姿は自信に満ちあふれていました。

次回のノルディックウォーク教室は令和4年11月24日（木）13時から15時 椿峰コミュニティ会館の周辺を散策する予定です。令和4年9月頃よりチラシを作成し周知予定です。ご興味のある方、参加希望の方は小手指第1地域包括支援センター（電話：04-2947-1211）までお問い合わせください。ノルディックウォーク人口を増やして、健やかな地域をつくっていきましょう！

地域包括支援センターでは、今後も地域の皆さまの健康増進、介護予防に役立つような、体力や筋力に自信がない方も参加できる教室を開催していきたいと考えています。ご意見ご要望などございましたら、お気軽にセンターまでお知らせください。



散歩道をウォーキング



準備運動で体を慣らして



ちょっと休憩



# たいめいけんのハヤシライス

医療法人啓仁会 ロイヤルこころの里病院（埼玉県所沢市）総務課長 龍前 智彦

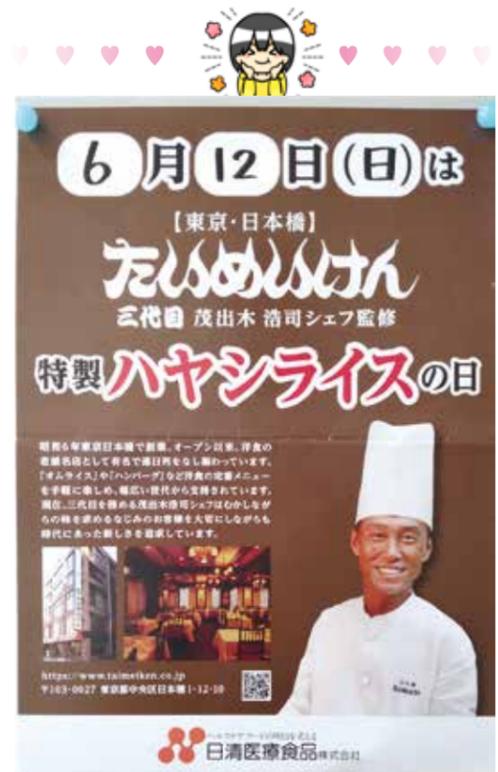
当院では、入院食や職員給食サービスに依頼している日清医療食品による『みんなの日曜日』というイベントを定期的に行っており、普段と違う食事をいただく日曜日、おでかけしての外食気分が味わえるようメーカーとタイアップした食事を入院患者様に提供させていただくというものになります。以前には吉野家の牛丼、CoCo 壱番屋のカレーなどが提供され、入院患者様だけでなく職員にも大変好評となっている人気のイベント食です。6月12日（日）の昼食では入院患者様にたいめいけんの特製ハヤシライスを召し上がっていただきました。よく知られた老舗名店の定番料理という事で皆さんに大変喜んで頂いたということです。やはり老舗の伝統の味、専門店の料理というのは家庭では再現できない…と思っていたのですが、たいめいけんではお店の看板料理であるオムライスやポテトコロッケ等のレシピをホーム

ページに掲載していただきました。本当に自分でもお店の料理に近い味が再現できるのでしょうか？まずは一度チャレンジしてみたいと思います。

日清医療食品では、患者様に喜んでいただけるよう今後もいろいろなイベントを企画しているそうです。これからもみんなを幸せにする美味しい料理に期待したいと思います。



特製ハヤシライスとスペイン風オムレツ



有名な茂出木シェフのポスター