

暮らしの保健室って何？

特定医療法人自由会 副理事長 橋本 健三

2023年12月7日から7週連続で山陽新聞の一日一題に私のエッセイが掲載されています(これを読まれているときは、終わっているかもしれませんが)。読んでいただけたでしょうか(笑)!!そこでも今からお伝えする「暮らしの保健室」のことを書いていますが、ここでも活動内容を知ってもらえればと思います。

ほとんどの方は、「暮らしの保健室」という言葉をご存じないのではないのでしょうか。私も数年前までは知りませんでした。2011年に訪問看護師である秋山正子さんが始めた活動です。高齢化の進む巨大団地に居心地の良い、一息つける相談室を開設しました。活動内容としては、医療や介護に関することや、暮らしの中でのちょっとした困りごとを専門職が相談にのる場所です。また、誰かと話したいとき、お茶を飲んで休みたいときなども立ち寄ることもできます。その活動は、多数の医療介護従事者の共感を得て、全国的に広がっています。

なぜ私がこの活動をしようと思ったのか、二つきっかけがあります。

1. 地域包括ケアシステムの、「地域交流」をこの活動でしようと考えたから
2. 外来では困りごとを全部聞くことは難しいから です。

「地域包括ケアシステム」という言葉もなじみがないかもしれません。団塊の世代が高齢者になる2025年を目途に、医療・介護、住まい・地域が連携し、その地域に応じた対策を考えよう、というものです。医療介護の連携は、病院や施設の間で以前から取り組まれています。地域と医療機関は少し障壁があったと思います。

今後の医療を考えていくうえで、「地域」がキーワードになると考えました。自分が率先して地域にはいり、医療法人、社会福祉法人と地域を繋げるつもりです。数年前から、病院で行う講演や相談室、地域の老人会・サロン会への参加、地域での防災、学校での講義など積極的に行っています。そして今後もこのような関わりは続けていこうと思います。

もう一つは、相談室の機能です。今も細々と月2回、「暮らしの保健室」として業務時間外に医療介護の相談室を開いています。在宅に医師が何う訪問診療では、一人に対する診療時間を確保しやすいので、相談に乗れている自信はあります。しかし外来診療では、全員に長時間使うことはできません。そのため、患者さんは伝えたいのに伝えきれないことがきっとあるのだろうと感じました。そこで考えついたのが「暮らしの保健室」です。その拠点となる建物の建設が12月から始まり、2024年5月には完成します。



そこでは実際何が行われるのか? 活動は無量大です。要望に応じて柔軟に変化していこうと思います。具体的な内容は、完成後いろいろ探っていこうと思います。週に1日から開始し、状況を見ながら発展予定です。地域の方は、病院へ行くほどではないけどちょっと悩む体調の相談、家族の医療や介護の相談、雑談などどんな理由でもよいのです。寄っていただいて少し話をする。人と関わることで、社会性の維持ができます。独居で話す相手がいない人もどうぞ。この場所が幸せを高める場所になることを祈っています。ぜひご活用ください。

回復期リハ看護師認定について

岡山光南病院 病棟看護師 谷口 紗恵

一昨年から回復期リハ看護師の認定資格を取得するために認定コースの受講および実践活動をしていましたが、昨年11月に認定資格を取得することができました。

回復期リハ看護師認定コースは、回復期リハ病棟において、以下の活動を行うことのできる看護師を育成することを目的としています。

- ① 患者およびその家族に対する質の高い看護の提供
- ② 回復期リハ病棟における個人、集団、組織に対するリスクマネジメント
- ③ 多職種との協働とチームアプローチの実践

認定要件として、

- ① 認定コースの全日程に出席し、レポートの提出により合格の評価を得ること
 - ② 認定コース終了後、自らの課題を決めて、全研修終了後6カ月以内に、回復期リハ病棟で行った4カ月以上の実践活動についてレポートにまとめ、期日までに提出し合格の評価を得ること
- 上記認定要件を満たした者に対して、認定証が交付されます。

私の実践活動は『回復期リハ病棟での共通ツールを使用した退院支援～多職種連携強化に向けた取り組み～』です。退院支援は、退院直前にチームがバラバラで行うものではなく、患者さんが自身の病気や障害を理解し、退院後に必要な医療や看護を受けながらどこで療養するか、どのような生活を送るかを自己決定するための支援です。スムーズな多職種連携を目的とした多職種が共通で使用できるシートを作成し、それを活用した活動実践を行いました。共通のツールを使用することで、リハビリや退院支援の進捗状況や情報共有をスムーズに行うことができました。実践活動を通して、患者さんとその家族が在宅や地域で自分らしく、できるだけ希望に沿った生活を送れるように、患者さんや家族の思いをくみ取りながら、現状だけでなく今後の生活をイメージして支援することの重要性に改めて気付くことができました。回復を望む患者さんにご家族のサポートができるよう、回復期リハに携わる仲間たちと共にこれからも励んでいきたいと思っております！

学会大会での発表について

岡山光南病院 作業療法士 有時 由晋

2023年11月10日～12日に沖縄コンベンションセンターで開催された第57回日本作業療法学会で「脳卒中罹患者の運転技能評価と関係する神経心理学的因子の検討」というテーマで演題発表を行いました。日本作業療法学会では今回が4年ぶりとなる本格対面ということもあり全国から約2000人の方が現地参加されました。

学会大会は自身の成果の発表とその妥当性を吟味、検討する場だと考えているので実際に対面で議論することはとても勉強になりました。自身の発表以外では作業療法科で力を入れている自動車運転、物理療法に関する発表を中心に聴講しました。さまざまな知見、実践報告があり、日々の臨床でも生かせそうなこともたくさんありました。

日々新たな知見をインプットするのみならず、こういった学会大会で日々の取り組みをアウトプットしていくことが大切だと再認識もしました。自分の職場、眼前の対象者様のことを考えた内容を、まとめて、発表して、批判を受けて次の対象者様に繋げていくプロセスが大切なのかと思いました。

今後も自身にできることを地道に取り組んでいきたいと思っております。



岡山光南病院 作業療法士 坪井 祐実佳

2023年10月22日に森ノ宮医療大学で開催された学会大会で「記憶と自己効力感」に関するポスター発表を行いました。初めての経験で緊張しましたが、受けた質問や聴講から新たな学びを得ることができました。この経験を今後の臨床にも生かしていきたいです。



地域のサロン会に参加して

岡山光南病院 事務部課長 小林 麻衣子

『地域包括ケアシステム：医療や介護が必要な状態になっても、可能な限り、住み慣れた地域で自立した生活が続けることができるように助け合う体制』の実現が推奨されている世情の中、新型コロナウイルス感染拡大の終息に伴い、今年度、ようやく地域住民の方々と交流の場へ参加させていただく機会を頂戴しました。

7月・9月・10月に計4回、近隣の公民館で地域住民の方々が集まる『サロン会』へ参加させていただき、当院の橋本副理事長が『安心した老後を過ごすために』・こうなんクリニック院長の西田医師が『生活習慣病・心臓病について』をテーマに講演会を行いました。一番多い回で、30名の地域住民の方々にご参加いただき、時折、笑いも交えながら、皆さん真剣に聞いてくださいました。講義の後は地域住民の方々の疑問に答える時間もあり、普段は地域の方々とゆっくりお話できる機会も少ないので、この貴重な場は私にとってとても新鮮に感じました。

今回のご縁を大切に、今後も頼られる病院・クリニックを目指し、地域住民の方々の近い存在として、地域交流の場へ積極的に参加させていただければと思います。



“東畦とんど祭り”に参加しました

岡山光南病院 事務長 知野見 友弘

令和6年1月14日（日）に東畦小学校グラウンドで開催された“東畦とんど祭り”に同グループの社会福祉法人敬友会と共同でブースを出展しました。

当法人は飲み込み「嚥下（えんげ）」をテーマに、舌圧測定器を用い舌圧（舌の押し力）の測定を行い現状についての確認や、飲み込みが悪くなったときのリハビリの方法などを説明いたしました。70代、80代の方を中心にお越しいただき、飲み込みに関する悩みや質問などもたくさんいただくことができました。

他には当フィットネスのインストラクターと当保育士がミニアスレチックをつくり、お子さんたちが遊べる場所を提供しましたが、大変な人気で大盛況でした。

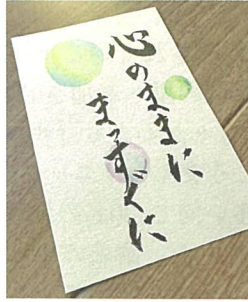
令和6年5月には「暮らしの保健室」（困ったことなどを相談できる場所、気軽に立ち寄りくつろげる場所）を開設予定です。今後も地域の方々の生活に寄り添えるよう地域イベントへ積極的に参加し、地域づくりに貢献できるよう社会福祉法人敬友会とともに取り組んでゆきたいと思っております。



書道アートについて

岡山光南病院 外来看護師 渡邊 綾佳

小さい頃から日本習字を始め、当時は妹に負けたくない気持ちで必死に練習をしていました。高校入学と同時に継続が難しくなりいったんは離れていましたが、最近あることがきっかけでまた筆を持つようになりました。きっかけ



は友人の妊娠でした。“ぜひ、自分の娘の命名書を書いてほしい”という一言から、実家にある習字道具を引っ張り出し、懐かしい感覚を思い出しながら練習をしました。プレゼントした時に感謝の言葉をかけてもらい、自分の好きが誰かのためになるうれしさを実感しました。それを機に、命名書以外にも好きな言葉を書いてプレゼントしたり“あなたからぜひ”にこだわり作品を作るようになりました。

余談になりますが、私の中の永遠のテーマが《挑戦》で、やりたいと思った時にとことんやってみるということを日々意識しています。人生は選択の連続とよく言われますが、『自分』は何が好きでどういうことに幸せを感じるのかを時折見つけ直して納得のいく選択をするようにしています。

今回、当病院内にある額縁に字を飾る提案を受け、40枚以上の作品作りに家事、育児をしながらできるのか不安な気持ちも多少はありましたが挑戦することにしました。結果、多くの作品を作る中で書道とアートの掛け合わせの魅力を実感することができ、作品を通して仕事に声をかけてくださったり患者様が立ち止まって見てくれたり、本当に挑戦してよかったと感じています。今回はこのような機会をいただきありがとうございました。

メデイカルフィットネスこうなん 《久々のクリスマスイベントを行いました!!》

健康運動指導士 河内 信介

12/25 (月) クリスマスイベントとしてクリスマススタジオを実施いたしました。

『メデイカルフィットネスこうなん』では、フィットネスマシンでの筋力トレーニングやウォーキングマシンやエアロバイクでの有酸素運動だけでなく、エアロビクスやヨガ、ピラティス、レッドコードエクササイズなどさまざまな運動プログラムを提供しております。

今回はそんなスタジオプログラムを特別バージョンで提供させていただきました。

エアロビクスやキックボクシング、筋力トレーニングにストレッチとスタッフが立ち替わりながらプログラムを実施し会員の皆様楽しんでいただきました。

新型コロナウイルスの影響もあり、ここ数年はイベント等を自粛していたこともあり久々のイベント開催でしたのでスタッフも楽しみながら実施させていただくことができました。

ご参加いただきました皆さま、本当にありがとうございました。



インフルエンザ感染経路と対策について

岡山光南病院 外来看護師 萩原 美由紀

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

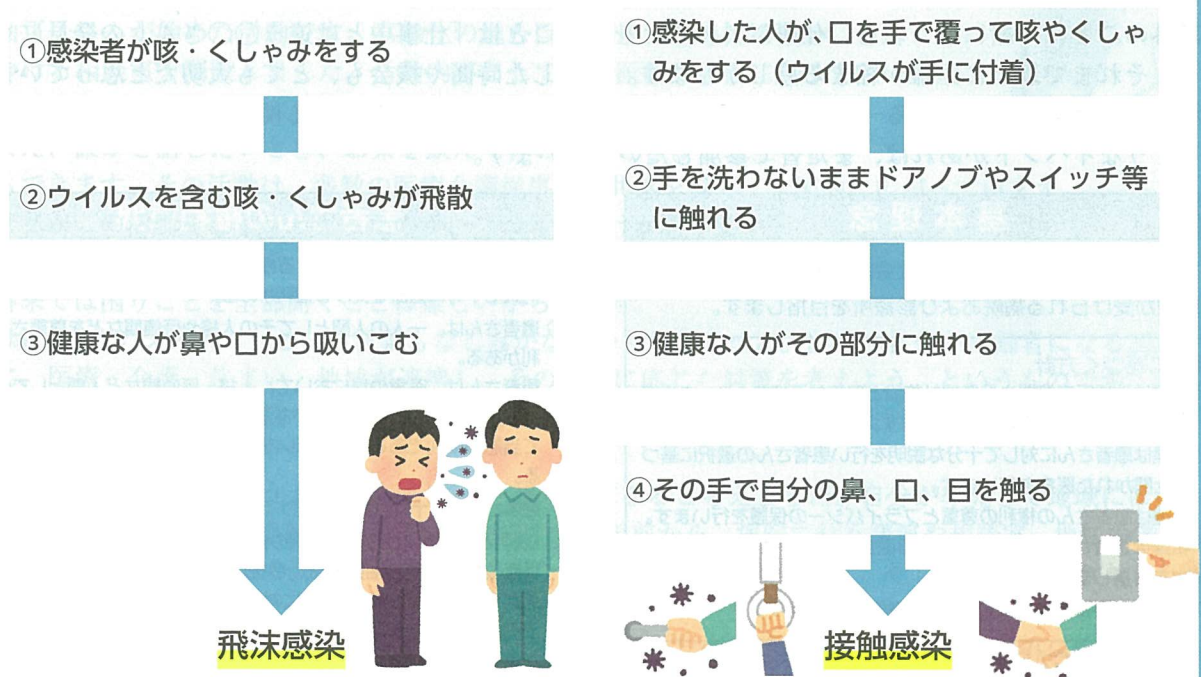
インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染を絶つことが重要です。

感染経路



「かからない」「うつさない」対策

- ★鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法でマスクを着用しましょう。
- ★周囲の物にウイルスを付着させないためにこまめに手洗いしましょう。
- ★くしゃみ、咳の飛沫は1～2メートル飛びます。咳、くしゃみをするときは、周囲の人からなるべく離れてみましょう。
- ★鼻をかんだティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。



6時間リレーマラソンに参加しました！！

在宅医療部 看護師 伊丹 知子

10月15日（日）に岡山県総合グラウンドにて開催されました、6時間リレーマラソンに在宅医療連携室（訪問診療部門）の有志メンバー12人で参加しました。

当日は曇り、雨（一時激しい雨）、晴天と天気の変化がある中、メンバー全員で6時間タスキを繋ぎ無事に完走することができました。

実は2017年にも同じ大会に参加、翌年には別のリレーマラソンに参加しています。

COVID-19の感染で大会が中止になったり、感染症に関連して業務的に参加が困難であったりしましたが、5年ぶり3回目の参加ができました。個人でマラソン大会に参加する職員も法人の中で増えてきていますが、リレーマラソンの魅力としては、やはり「皆で完走する」という目的が明確にあるところかと思えます。参加チームの中には上位を目指しているところや順位よりつながり（親睦）重視のところ、仮装が目立つなどそれぞれに目的を持って参加されており、自分たちの目的で参加できるところも良い点と感じます。そして、1周の走行距離は2km以下と初めての人でも参加しやすくなっているところも魅力の一つです。

得意な人は多めに、初めての方は自分のペースに合わせ無理をせずに参加することができます。また、仕事以外のことに一緒に取り組む、仕事以外のことを話すことは「仕事とは違う〇〇さん」の発見にもつながり、それまで以上に距離が縮まる感じがします。そうした時間や機会も、とても大切だと思っています。これからも在宅医療を支える一つのチームとして、お互いに信頼し協力し合える関係を保っていきたいです。楽しそうなイベントがあれば、また皆で参加したいと思います。



基本理念

すべての患者さんが身体的、社会的状況に応じた最適な医療が受けられる病院および診療所を目指します。

理念に基づく方針

- ① 私達は地域医療機関や保健福祉施設と密接な連携をとり、きめ細かな心配りのある医療を目指します。
- ② 私達は患者さんに対して十分な説明を行い患者さんの選択に基づいた開かれた医療を行います。
- ③ 私達は患者さんの権利の尊重とプライバシーの保護を行います。
- ④ 私達は患者さんに満足いただける医療およびリハビリテーションを目指します。
- ⑤ 私達は人の和を大切にチーム医療を進めます。

外来診療担当医表

令和5年12月1日～

診療時間	月	火	水	木	金	土	
内科	9:00～12:00	橋本	西田	中村	橋本	西田	担当医
	15:00～18:00		森田	岡田/ 担当医	原田	譲尾	
整形外科	9:00～12:00	鈴木	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
内視鏡(胃・予約)	9:00～12:00		橋本				河合
摂食・嚥下(予約)	14:30～15:00		担当医			担当医	

内科 胃腸科 呼吸器科 循環器科 整形外科 リハビリテーション科

午後は訪問診療・予約検査となります（木曜日は外来診療あり）。

*受付時間 午前 8:30～11:30 木曜午後 14:30～17:30

*診療時間 午前 9:00～12:00 木曜午後 15:00～18:00

休診日 日曜・祝日

*外来診療表は、都合により変更することがあります。お電話でお確かめ下さい。

患者さんの権利章典

- ① 患者さんは医療を平等に受ける権利がある。
何人も平等に医療を受ける権利がある。
- ② 患者さんは、一人の人間としてその人格や価値観などを尊重される権利がある。
患者さんは、医療の場において、人格・価値観など人間としての尊厳を最大限に尊重される権利がある。病院職員は、このことが人間として当然の権利であることに思いをはせ、患者さん中心の医療を推進する。
- ③ 患者さんは、十分な説明を受ける権利がある。
(説明と同意および理解と選択の権利)
検査成績、診断、治療方法、今後の見通し等について分かりやすい言葉や方法で知りたいことに対し十分な説明を受ける権利がある。その上で治療方法等を自分の意思で選択または拒否する権利と責務がある。
- ④ 患者さんは、プライバシーが守られる権利がある。
診療の過程で得られる個人情報の秘密が守られます。
- ⑤ 患者さんは、カルテを知る権利がある。
自分の診療に関する情報に対して、知る権利がある。
当院の定めるところの形式に従い、カルテの開示請求ができる。
- ⑥ 患者さんは、セカンドオピニオンを受ける権利がある。
他の医師の意見を求めたい場合は、他の医療機関へ紹介を受ける権利がある。
- ⑦ 患者さんは、良好で快適な環境で医療を受ける権利がある。
全ての患者さんは、良好で快適な療養環境のもとに医療を受ける権利がある。
- ⑧ 患者さんは、健康教育を受ける権利がある。
健康を維持するために必要な健康教育を受ける権利がある。



医療法人 自由会 岡山光南病院

岡山市南区東畦767-3 TEL086(282)0555

ホームページ <http://medical-jiyukai.jp/>