

TRIANGLE

米子東病院、ル・サンテリオンよどえ、ガーデンハウスよどえ

合同広報誌

Vol. 2

施設紹介

ル・サンテリオンよどえ

ガーデンハウスよどえ

医師コラム

「生活習慣病か感染症か」

ル・サンテリオンよどえ

老健（介護老人保健施設）ってどんな施設？

老健での生活をイメージされにくい方もおられると思います。今号ではユニット棟に入所されているご利用者にご協力いただき、一日の生活を紹介します。

ユニット棟は、全室個室のためご自分の時間も大切にしながら過ごして頂くことができます。フロア毎にデイルームがあるので、日中はそちらで過ごして頂く時間を設けて

います。デイルームで過ごすことで他のご利用者やスタッフとの交流、ご自身の興味のある余暇活動などを行って頂き、メリハリのある生活を送って頂くように努めています。

在宅復帰に向けてリハビリスタッフによるリハビリも実施しています。また、季節ごとの飾り作りやイベント、調理レクリエーションなども行っています。

週に1回、リハビリスタッフによる集団体操を実施



1日の生活

- 7:00頃 起床
- 7:30～ 朝食

- 9:00～ 血圧・体温の測定
- 10:00～ デイルームにて水分補給
余暇活動

- 11:30～ 食事前の体操
- 12:00～ 昼食

- 14:00～ デイルームにておやつ
余暇活動
- 15:00～ リハビリ

- 17:30～ 夕食
- 19:00頃 居室へ就寝



たくさんの作品を作っておられます



下肢機能向上のための起立・立位練習のようす



バランスの良い3回の食事



（ご利用者の声）
『他の方とお話しをしたり、塗り絵などを楽しんでいます。リハビリでも文字を書いたり出来る運動に頑張っています。』

サービス付き高齢者向け住宅 ガーデンハウスよどえ

60歳以上で介護や支援が必要な方に対して、安心して暮らしていただけるよう、毎日の食事や安否確認・生活相談・緊急対応といったサービスに加え、必要に応じて訪問看護や訪問介護などの公的な医療・介護サービスを受けることができる住宅です。



～N様の1日の過ごし方を紹介します～

■朝食

7:30

食堂に集まって食べたり、居室で食べたり人によってさまざまです。食事は3施設合同の厨房から提供されます。



■通所リハビリ

9:00



要介護・要支援の方は介護保険サービスを利用することができ、身体機能を維持することができます。

■昼食

11:30

食堂は、他の入居者と顔を合わせて話しをすることができ、コミュニケーションの場となっています。



■余暇時間

13:00



余暇時間は基本的に自由です。脳トレや読書などをしてゆっくり過ごされています。

■夕食

17:00

併設にあるル・サンテリオンよどえの通所リハビリや米子東病院の訪問リハビリ、訪問看護を利用することができます。もちろん、外部の通所サービスも利用できます。その方に合った支援を受けることが可能です。



生活習慣病か感染症か

米子東病院神経内科 石田玄



40年くらい前 まだ小生が学生の頃のお話です。新任の公衆衛生学教室 A 教授が「もう感染症の時代は終わった。これからは生活習慣病の時代だ。」と話されました。そのことがウイルス学教室の B 教授の耳に入り「公開討論会を申し入れたいなあ〜。」と笑みを浮かべながら口にされました。

なぜかその一件は未だに私の記憶の片隅に残っています。討論会は実現しませんでした。・・・。

少し古い数字ですが 日本における高血圧症の総患者数は 993.7 万人（「患者調査の概況」2017 より） 糖尿病が 1000 万人（同）、脂質異常症は 220.5 万人（同）と報告されています。それぞれの疾患は 心臓・脳血管障害の危険因子として厳重な管理が求められ その甲斐あってか 例えば近年の脳血管疾患患者総数は 172.9 万人(1996)から 111.5 万人（2017）と漸減の傾向にあります。日本生活習慣病予防協会などからの啓蒙活動が脳血管疾患の発症予防の一助になったことから A 教授の言も的外れではなかったようですが。

さて 40 年前はちょうどエイズウイルスが発見された頃（モンタニエら；1983）で 免疫学や分子生物学が急速に発展しているなあ、と学生の間でも感じていた頃です。その後 サーズ（重症急性呼吸器症候群；2003）やマーズ（中東呼吸器症候群；2012）、エボラ出血熱（2018）など世界中で新興感染症が出現しました。日本には上陸しませんでした。私の前々任地の病院は呼吸器病センターであったことから 20 年前の当時 もしもの時のサーズ患者さん受け入れ体制のシミュレーションや個人防護具の脱着のトレーニングを受けました。筋ジストロフィー患者さんや ALS 患者さんが肺結核に罹患し その診断が遅れたため 若い看護師さんにも感染し・・・感染症については主治医として苦い思い出があります。

そしてこのコロナ禍の 3 年間、私が当院で受け持った患者さんの中にも 死亡前にコロナ感染が判明した患者さん（直接死因はコロナ感染とは考えませんでした）が 2 名いらっしゃいました。お亡くなりになる直前までご家族の面会ができなかったことを 本心に心苦しく思っています。今日（2023.3.10）までの日本国内での新型コロナウイルス感染者は通算 3331 万 5811 人、日本国民の 3 割弱が罹患し 死亡者は 73071 人と報告されています。ようやく第 8 波はピークアウトしたように見えますが。

冒頭の公衆衛生学 A 教授の「感染症の時代は終わった・・・」について 感染症の時代が終わっていないのはこの 40 年間を見れば明らかで この件に関して ほとんどの笑いでいらっしゃるウイルス学教室の B 教授が思い浮かびます。

5 月の連休明けに 新型コロナウイルス感染症は感染症法において 5 類に分類されます。行政的に 何がどう変わるのか 少しずつ報道がなされていますが その日を境に新型コロナウイルスが消滅するわけではありません。コロナウイルスは遺伝子変異を繰り返し免疫から逃れる性質を獲得しているようです。そうした中で 私自身は標準的な予防策を講じながら 過度に恐れることなく “with コロナの時代” を「自分の残された時間＝余生」であると受け入れ（いつの日か突然新型コロナウイルスがいなくなることを望みつつ）楽しんで生

きていこうと考えています。

生活習慣病についても 小生の外来患者さんのなかには ストイックなまでの節制を続けていらっしゃる方もありますが 「人生の質」を楽しむことも大切ですよ（羽目を外しなさい と言っているわけではありませんが）と話しています。

生活習慣病か感染症かという一面的な考えではなく 生活習慣病も感染症もという広い視野で 病気を恐れず しかし予防の視点も忘れずに 暮らしていきましょう。

(2023. 3. 10)

米子東病院

3階回復期リハビリテーション病棟の1日



回復期リハビリテーション病棟とは、急性期の治療を終え、自宅や社会に戻ってからの生活を元の状態に少しでも近づけるために、リハビリテーションを集中的に実施する病棟です。入院できる疾患が特定されていたり、疾患によって入院期間が決められているなどの特徴があります。そんな回復期病棟で、患者さんはどんな1日を過ごされているのでしょうか？スケジュールに沿ってご紹介します。

6時	起床	洗面や排泄のお手伝いをします。
8時	朝食	病状に合わせた朝食を提供します。お手伝いや見守りが必要な方には、食堂での食事をご案内しています。その他、内服や口腔ケアのお手伝いをします。
9時	回診	医師や看護師が患者さんの体調確認に伺います。セラピストとともに、当日のリハビリのスケジュールを確認します。
	検査	必要に応じて、血液検査や画像検査を行います。
	入浴	病棟内の浴室にて、入浴や洗髪等の清潔ケアを行います。体調や病状に合わせて、病室内での清拭等を行うことができます。
	リハビリ	リハビリ室や病室、病棟にて、病状に合わせたリハビリテーションを行います。
12時	昼食	昼食を提供します。病状に合わせて、食事形態の検討や摂食訓練を行います。
13時	リハビリ	午後もリハビリテーションを行います。実施時間は、1回につき1時間程度です。合計で、1日に2~3回受けることができます。
		空いている時間には、病室や病棟内にて休息をとることができます。また、ご家族やご友人と、電話や面会をすることができます。
18時	夕食	夕食を提供します。
20時		夜勤看護師が挨拶に伺います。容態確認や眠前薬内服のお手伝いをします。
21時	就寝	夜間帯は、看護師が時間毎に巡回して様子を確認します。

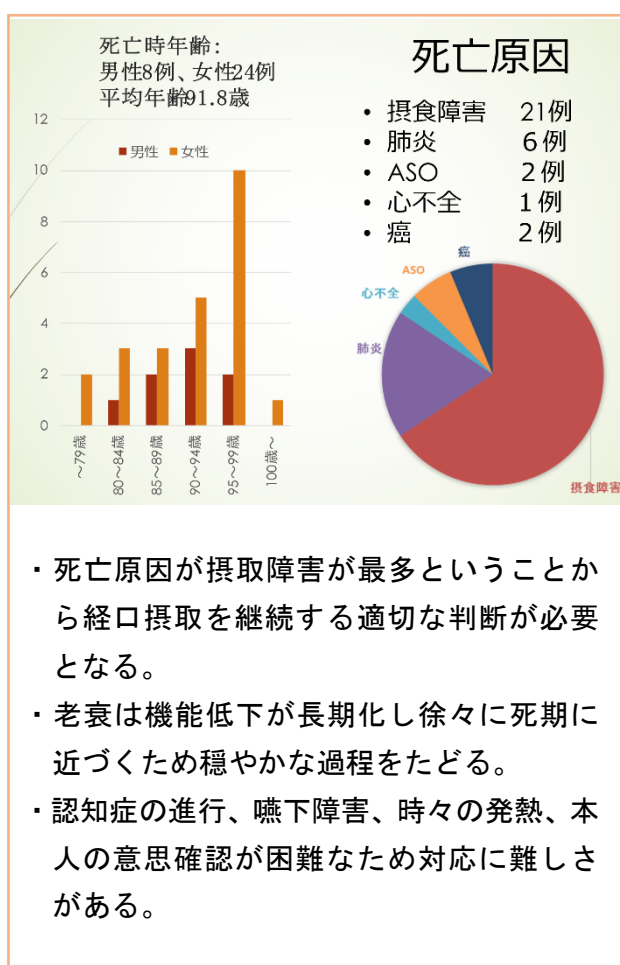
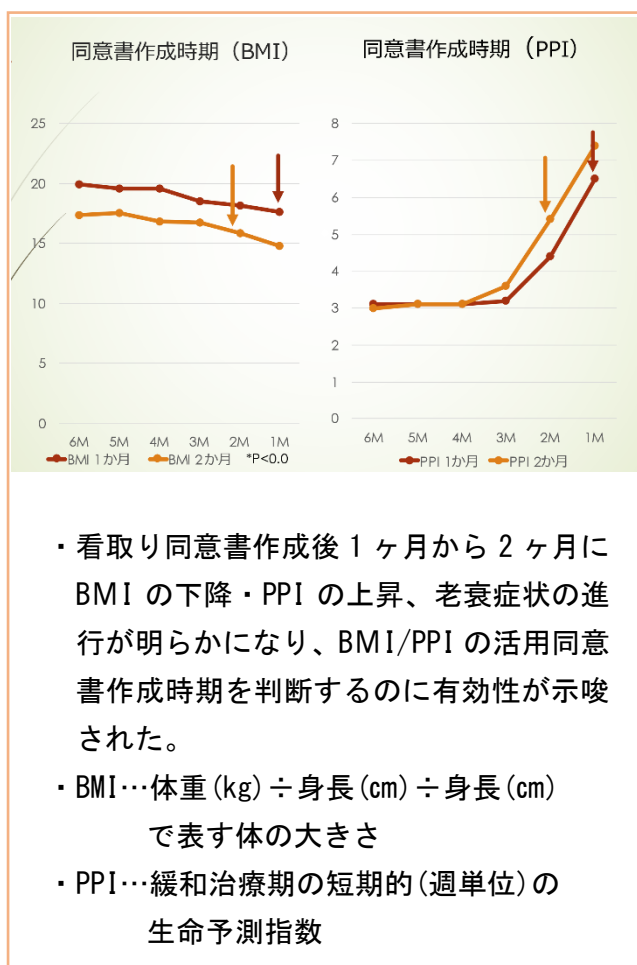
老健施設での看取りを考える — 死期の予測と迎え方の一考察 —

ル・サンテリオンよどえ 看護師 佐藤初美



近年、老人保健施設（老健）の社会的役割が様変わりしてきている。終の棲家化し、終末期を老健で過ごすケースが増えており、老健の社会的役割が変化してきている。その

ため、老健のあるべき姿、「穏やかな死とは」を考える時期にきている。終末期から看取り移行期の時期の検証と 4 事例の看取り同意書作成から死亡までのかかわり方について報告する。



- ・ 死亡原因が摂取障害が最多ということから経口摂取を継続する適切な判断が必要となる。
- ・ 老衰は機能低下が長期化し徐々に死期に近づくため穏やかな過程をたどる。
- ・ 認知症の進行、嚥下障害、時々発熱、本人の意思確認が困難なため対応に難しさがある。

まとめ

- ① 核家族化し死期予測は必要であるため、BMI と PPI の活用は有効性がある。
- ② 入所時より ACP を導き、終末期の対応を日常的に話し合える風土作りが必要である。人間本来に備わっている本能(五感)を最後まで継続出来るよう考慮するのが大切である。

この研究は、令和4年度「仁厚会敬仁会第5回医療福祉学会」において優秀賞を受賞されました。

春健康レシピ
×フレイル予防

春野菜と厚揚げ の甘みそ炒め

作り方

- ① ① ①を混ぜてフライパンで炒り卵を作る。
- ② スナップエンドウは、すじを取り塩ゆでして半分に切る。
- ③ 玉ねぎは2mm程度にスライスする。
- ④ 厚揚げは1cm幅の短冊切にする。
- ⑤ ベーコンは0.5～0.8cm幅に切る。
- ⑥ フライパンに油を入れ玉ねぎを炒める。少ししんなりしたら、ベーコン・厚揚げを加えて炒める。
- ⑦ 調味料②を混ぜ合わせ味付けする。
- ⑧ 炒り卵とスナップエンドウを加え、さつと炒めて出来上がり。

～食べて・動いて筋力UP!～

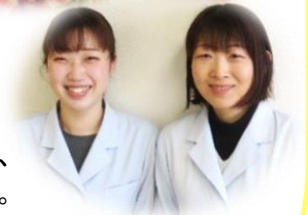
筋肉を維持するためには、運動と栄養（特にタンパク質）が必要ですが、高齢になると、「タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）」が不足がちです。また、旬の野菜はビタミン・ミネラルなどが豊富で、スナップエンドウには「β-カロテン」や「ビタミンC」などが含まれ、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。旬の野菜とたんぱく質を取り入れて、体を元気に保ちましょう！

材料（2人分）

- ・卵 1個
 - ・牛乳 50ml } ①
 - ・塩こしょう 少々
 - ・サラダ油 少々
 - ・スナップエンドウ 8本
 - ・新玉ねぎ 1/2玉
 - ・厚揚げ 1枚
 - ・ベーコン（ハ-7） 2枚
 - ・サラダ油 大さじ1
- 《調味料》
- ・味噌 大さじ2
 - ・酒 大さじ2 } ②
 - ・砂糖 小さじ2



ル・サンテリオンよどえ
中田管理栄養士(右)
河合管理栄養士(左)



面会スペース リニューアル

ル・サンテリオンよどえ

ガラス越し面会から、施設内の面会ブースでの面会に変更しました。ブース内ではマスクを外して会話することができ、より自然な形で面会できるようになりました。ご利用者様・ご家族様ともに、表情が良く分かり会話が弾むとの事で大変喜んでいただいております。なお、この設備は「令和4年度鳥取県新型コロナウイルス対策非接触型面会支援事業補助金」を活用させていただきました。





診療担当医表

科名・診療時間/曜日		月	火	水	木	金
整形外科	9:00 ~12:00	山根貞之 ※予約のみ (10:30まで)	山根貞之	山根貞之	山根貞之	山根貞之
		鳥大医師 (10:00~)				
リハビリテーション科	9:00 ~12:00	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医
内科 神経内科 循環器内科	9:00 ~12:00	遠藤 哲	鳥大医師 (第1・3・5週)	石田 玄	田中弘道	武田二郎
		堀井俊伸 (感染症)	遠藤 哲 (第2・4週)			
	15:00 ~17:00	遠藤 哲	中下英之助	武田二郎	石田 玄	田中弘道

* 再来の方は予約制とさせていただきます。

* 受付時間は、どの診療科とも午前中は11時30分まで、午後は16時30分までとさせていただきます。

* 診療時間は上記時間内とさせていただきますので、ご来院の際はお早めにお越し下さい。

* 各種お問合せは、TEL **56-4071** (外來直通) 又は **56-5232** (代表) までお願いします。



桜をバックに笑顔の新入職員たち (米子東病院)



今年も中庭の桜が満開になりました。(ガーデンハウスよどえ)

社会医療法人仁厚会 米子東病院

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-5232 FAX 0859-56-5233

MAIL y_higasi@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/yonagohi/>

ル・サンテリオンよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-4073 FAX 0859-56-4075

MAIL y_sante@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/yodoe/>

ガーデンハウスよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 1423

TEL 0859-56-5210 FAX 0859-56-5238

MAIL g-house-y@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/gardenyodoe/>

【編集後記】

コロナの感染状況も落ち着き、桜をゆっくり楽しめるような久しぶりの穏やかな春となりました。今年度も気持ちも新たに職員一同より質の高いサービスを目指してまいります。