

# TRIANGLE

Vol.  
11

サンサンウォーキング  
ふれあいはあとまつり  
外来瓦版『熱中症に備えよう』  
七夕会

ル・サンテリオンよどえ

仁厚会・敬仁会

米子東病院

ガーデンハウスよどえ

## サンサンウォーキング

5月25日に今年で3回目となる家族交流行事「サンサンウォーキング」を開催しました。予定していた遊歩道の散策は悪天候のため中止となりましたが、代わりに屋内でカフェ時間を楽しみました。季節の花を飾ったテーブルでお好きな飲み物を片手にご家族との会話に花を咲かせておられました。参加された皆さんからは「こんな時間も良いね」「ゆっくりお話しできて楽しかった」といった温かいお声が寄せられました。

また、カフェの時間には、栄養士による「美味しく食事を楽しもう♪～高齢期の食事について～」の講習会を行いました。健康的な食生活の重要性や、高齢者の嚥下機能等に合わせた食べやすい食事についてのお話をしました。施設での食事内容を交えながら説明し、行事食など特別な日の食事の紹介も行いました。毎日の食事について知ること、ご家族にも安心していただけたのではないかと思います。

こうして、笑顔あふれる和やかな時間の中で、楽しいだけでなく学びのあるひとときを過ごしていただけたと思います。

## ル・サンテリオンよどえ





## ふれあいはおとまつり

社会医療法人仁厚会と社会福祉法人敬仁会合同のイベント  
「ふれあいはおとまつり」が、令和7年6月7日に倉吉市で開催しました。

今年のテーマは「みんなで創ろう夢と笑顔と健康と～地域に広がる **はあど** の輪～」。

ステージイベントでは、地元の園児による演技や中高生による演奏やダンス。屋内イベントでは、キッズ向け企画や看護師体験イベント、大腸がん検診の啓発活動講演会など、お子様からお年寄りまで楽しめる企画を開催し、多くの方にご来場いただきました。

天候に恵まれ、幅広い年代の方に楽しんでいただき、テーマ通り沢山の方の笑顔を会場で見ることができました。また来年も、皆さんの笑顔に出会える事を楽しみにしています。



予告

# サンキューフェスタ2025 開催決定!!

## サンキュー フェスタ 2025

2025年10月25日(土)  
10:00～14:30 (受付開始 9:50～)

米子東病院、ル・サンテリオンよどえ前駐車場敷地ほか

2月22日(土)、三朝町総合文化ホールにて、第7回仁厚会・敬仁会 医療福祉学会を開催いたしました。数ある演題発表のうち、米子東病院の演題を紹介いたします。

## セラピストと連携強化した 病棟訓練の実施



米子東病院

西海尚美 廣田美弥子  
(看護師) (看護師)

**I. 目的** セラピストとの連携を強化し病棟訓練を意識的に実施し日常生活動作能力の向上をはかる。

### II. 対象 方法

#### 1. 対象

A病院B病棟の地域包括ケア病床で1週間以上リハビリを実施し軽快退院した患者63名

#### 2. 方法

病棟訓練強化を目指し勉強会を実施した。その前後でFIM<sup>\*1</sup>の排泄、移乗、移動の項目について入院時と退院時で比較し上昇が見られたかを検証した。

#### 3. 実施期間

2023年4月1日から2023年12月31日

#### 4. 分析方法 単純集計

#### 5. 倫理的配慮

データ提示に当たり個人が特定できないように配慮した。A病院倫理委員会の承認を得て実施した。

### III. 結果

#### 1. 病棟訓練に関する勉強会

2023年9月にB病棟に所属する看護師23名と看護補助者12名に対し勉強会を実施した。

##### (看護師評価)

内容をおおむね理解できた以上の評価、業務に概ね役立った以上の評価は共に合計88%。

##### (看護補助者評価)

内容をおおむね理解できた以上の評価は合計83%。業務に概ね役立った以上の評価は合計33%。

#### 2. 病棟訓練前後の FIM 変動

「トイレ歩行にかかわる下肢筋力増強に繋がる訓練」を担当のセラピストと相談し実施した。実施前：2023年4月より7月に在籍し軽快退院した地域包括ケア病床入院患者43名のFIM項目(排泄、移乗、移動)は207点上昇した。

平均上昇点：4.8 (小数点第2位を四捨五入)

実施後：2023年10月より12月までに軽快退院した地域包括ケア病床入院患者18名に主に下肢筋力増強を目的とした病棟訓練を実施しFIM項目(排泄、移乗、移動)において159点上昇した。

平均上昇点：8.8 (小数点第2位を四捨五入)

### IV. 考察

病棟訓練実施後にFIMの数値は上昇した。看護師と看護補助者がセラピストと連携して生活の中で意識的に病棟訓練を実施することで実際の生活での介助量も軽減するという仮説は立証されたと考える。

阿保らは<sup>1)</sup>「チーム医療を推進する目的の中に効率的な医療サービスを提供することがある。そのためには情報共有と業務の標準化の必要性がある」と述べており、「できるADL<sup>\*2</sup>」を入院生活24時間×60日で「しているADL」に変えていくため、時間を決めて毎日続けられる内容を提供できたことが習慣化に繋がってFIMが向上したと考える。

阿保らはまた<sup>1)</sup>「ADL向上の為に運動項目だけでなく認知機能についてもセラピストと看護師が連携をとる必要がある」とも述べている。病棟訓練が実施できなかった事例として、認知機能の低下が意欲低下となっていたケースや転倒受傷の精神的ダメージが強く入院中の訓練を拒否するケースなどがあり認知機能や精神的な状況把握の共有が課題と考える。

\*1 FIMとは日常生活動作(ADL)の自立度の指標。運動項目と認知項目に分かれていて、数値化することで介護量やリハビリの効果を把握することができるもの  
\*2 ADLとは日常生活動作

### V. まとめ

「できるADL」を「しているADL」に変えるために、セラピストと連携し生活の中で継続可能な内容を提供できたことでFIM運動項目が向上した。運動面の課題とともに認知機能低下の患者の情報を共有しアプローチする必要がある。

### 引用・参考文献

- 1) 阿保 祥子：セラピストと看護師の連携による患者 ADL への影響と今後の課題—機能的自立度評価法 (FIM) を利用して— 健生病院医報 VOL.37 P48～52 (2014)
- 2) 志方 早苗：多職種間での FIM を用いたカンファレンスの検討—回復期病棟の ADL 拡大に向けたカンファレンスの取り組み— 河医研究年報 第72号 P1～5 (2022)
- 3) 大河原 峻：看護師がリハビリに関与する範囲と臨床に生かすための3つのアプローチ webarchive



## シャボン玉でつながる心

～園児さんご利用者の笑顔のひとつとき～

5月21日に、近隣の保育所（よどえババール園）の園児さんたちが訪れ、シャボン玉遊びを通して交流を深めました。

「シャボン玉は年齢に関係なく楽しめる遊びで、心の距離がぐっと縮まる」と施設スタッフ。普段静かなご利用者も、子どもたちと触れ合うことで表情が和らぎ、思い出話に花が咲く場面もありました。初夏の晴れやかな日差しを帽子のつば越しに浴びて、元気いっぱいシャボン玉を吹く園児さんたち。子供たちに交じり、懐かし



い遊びを楽しみながら、童心に戻りシャボン玉を楽しまれる中で自然に会話が生まれ、笑顔があふれました。

このような交流を通じて、世代を越えた温かい絆が育まれることの大切さを改めて感じる一日となりました。

## 大和保育園との交流

予防通所リハビリで大和保育園くま組の園児さんと交流会を行いました。3回に分けて来ていただき、チームに分かれてゲームを楽しみました。ジェスチャーゲームや段ボールで作ったフリスビー大会を行い、大盛り上がりでした。お礼にと園児さんからは歌やマッサージ付きのふれあい遊びをしていただき、ご利用者からは折り紙で作った吹きゴマをプレゼントしました。園児さんに元気をもらい、たくさん笑顔がみられた交流会でした。



おばあちゃんのお顔に興味津々



交流のお礼に園児さんから歌のプレゼント



段ボールフリスビー、上手く飛ばせるかな～



思い思いの絵を書きました

## ル・サンテリオンよどえ



外来スタッフより 患者様へ

さまざまな医療情報をお届け！



## 今回のお題 『 熱中症に備えよう 』

夏本番の暑さに向けて、今回は熱中症について予防や対策も含めてお伝えします。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることによって体に備わった体温調整機能がうまく働かなくなり、熱が外に出せず体内に溜まることで生じる様々な症状の総称を言います。

生じる症状としては初期に立ちくらみ・筋肉の硬直（こむら返り）・大量の発汗などが現れ、更に進行すると頭痛・吐き気・倦怠感などが起こり、重症になると意識がもうろうとしたり、痙攣や手足の運動障害を引き起こします。

### 熱中症を疑う症状が見られた時は以下のように応急処置をしましょう！

- ①風通しの良い日陰や冷房の効いた涼しい場所へ移動する。
- ②服をゆるめ、氷枕や保冷剤で首の周り・脇の下・足の付け根といった太い血管のある部位を冷やしましょう。皮膚に水をかけ、うちわであおぐことでも体を冷やすことができます。
- ③水分と塩分を補給しましょう。たくさん汗をかいている場合はスポーツドリンクや経口補水液が好ましいです。ただし、意識障害がある場合は無理に水を飲ませてはいけません。
- ④安静にして、回復するまで十分に休息をとりましょう。

自力で水分がとれない場合や安静後も症状が良くならない場合は医療機関へ受診をしましょう。**意識がない場合や反応がおかしい場合は速やかに救急車を要請しましょう！**



熱中症の対策としては、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をすること（大人の目安は1.2リットル/日）、外出の際は日傘や帽子、通気性の良い衣服を着用して合間に日陰などで休憩を挟むこと、エアコンや扇風機、すだれなどを用いて部屋の温度を調整することなどがあげられます。

また、体を暑さに慣れさせることを『暑熱順化』と言い、ウォーキングやストレッチ、湯船に入ることによって適切に汗をかく体作りをすることも予防に効果的です。いつも以上に体調管理に留意して、元気に夏を乗り切りましょう！

ご予約・お問い合わせは外来受付まで！  
外来直通 >> 0859-56-4071





## 七夕会

## ガーデンハウスよどえ

7月9日、ガーデンハウスよどえで七夕会を開催しました。前もってこの日のために皆さんと一緒に七夕飾りを作成して施設内に展示しました。短冊には思い思いの願い事がしたためられていました。ご自身やご家族の健康や家内安全などが多く見られました。七夕飾りと一緒に記念撮影も皆さん喜んでおられました。

メインの催しとしてガーデンハウスよどえでは恒例のレコード喫茶を開きました。昭和の懐かしい曲をレコードで聴きながら涼やかな水まんじゅうに舌鼓を打っていらっしゃいました。

暑さが本格的になる前の良き納涼となる一日でした。



## ●栄養士レシピ●



鳥取県中部の学校給食が発祥『スタミナ納豆』。

納豆が苦手な子どもにも食べやすく調理された人気メニューです。

「鶏ひき肉・納豆・ねぎ」の食材で作られますが、今回は疲労回復に役立つビタミンB1を含む「豚ひき肉」を使用し、ミネラルの多い旬の夏野菜も加えた、1品で様々な栄養素が摂れるレシピになっています。

お好みで温泉卵をのせた「スタミナ納豆丼」や「冷やしうどん」にかけても美味しいですよ！

### 『夏野菜入り スタミナ納豆』



#### ●材料（4人分）●

- 豚ミンチ…120g ●ひきわり納豆…2パック ●玉ねぎ…中1/2玉
- なす…中1本 ●ピーマン…2個 ●パプリカ（赤）…1/2個
- おろししょうが…小さじ1 ●おろしにんにく…小さじ1

#### 調味料

- サラダ油…大さじ2
- ごま油…小さじ1/2
- タバスコ…少々

#### 調味料A

- しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1

#### ●作り方●

- ① 玉ねぎはみじん切り、なすは1cm角、ピーマン・パプリカは0.5cm角程度に刻む。
- ② 鍋にサラダ油を敷き、豚ミンチ・しょうが・にんにくを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎのみじん切りも加えて火が通ってきたら、なす・ピーマン・パプリカも加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料Aで味付けをして冷ます。
- ⑤ ひきわり納豆に付属のたれを入れてよく混ぜ、④とごま油・タバスコを混ぜて完成。



## ◆ 診療担当医表 ◆

科名・診療時間／曜日		月	火	水	木	金
整形外科 リウマチ科	9:00 ～12:00	予約のみ 山根貞之 (10:30まで) 鳥大医師 (10:00～)	森尾泰夫	山根貞之	森尾泰夫	山根貞之
	15:00 ～17:00		森尾泰夫	山根貞之 ※予約のみ	森尾泰夫	山根貞之 ※予約のみ
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
	15:00 ～17:00	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	田中弘道
		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	石田 玄	石田 玄	田中弘道
		堀井俊伸 (感染症)				

\*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ください。

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



## 医療と介護の相談会 ～米子東病院～

令和7年6月20日(金)、米子東病院にて『医療と介護の相談会』を4施設合同(淀江地域包括支援センター、米子市健康対策課フレイル対策推進室、ル・サンテリオンよどえ、米子東病院)で開催しました。来場者の方々にいろいろな検査を体験していただきながら、普段の診察とは違う雰囲気の中でフランクにお話できたのではないかと思います。

また当病院に隣接する淀江調剤薬局から弘部紘司薬剤師を講師にお招きし、『骨粗鬆症について』手作りの紙芝居で講義していただきました。食事や運動についてわかりやすく楽しく描かれており、また講演後には参加者から質問が出るなど、多くの方にご満足いただけた様子うかがえました。

このような交流の場を持つことで、来院しやすく相談しやすい病院として、これからも地域活動に取り組んでまいります。

- ・血圧測定
- ・体組成計
- ・骨量測定
- ・もの忘れチェック
- ・フレイル度チェック



## 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/>