

優しさのおもてなしを

# ホスピカインド

vol. 76  
2022 AUTUMN

ホスピカインドとはhospitality(親切なもてなし)とkind(優しさ)の2つの単語を合成した造語です。翔仁会の願いがこめられています。この情報紙は輪厚三愛病院の機関紙です。

## 夢の扉

新任のご挨拶

神経難病とは

良い睡眠のために『寝る前』にできること！

法人内機関紹介

医療法人社団 翔仁会 訪問看護ステーションリエゾン

介護老人保健施設 エスポワール北広島 訪問リハビリテーションのご案内

翔仁会グループ  
経営(診療)理念

# 『夢』

すべての利用者様に医療・福祉を介して  
「夢」を実現する。

(「夢」とは心が満たされることである。)

## wjw 輪厚三愛病院 基本方針

私たちは患者様とご家族様に、『夢』を提供します。  
患者様とご家族様の笑顔が私たちの『夢』です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を尊守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚をもち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、\*EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

\*EBM (Evidence Based Medicine) 実証に基づいた医療

## 新任のご挨拶

6月1日から輪厚三愛病院院長を任ぜられました村上です。私は2007年に着任してから勤続16年となります。当院にて医師人生の半分以上を過ごし、その間、多くの諸先輩方にご指導頂き、職員の方々に支えられてまいりました。また、診療を通して数多くの患者様やご家族の方々と接し、多くを学んでまいりました。現在、医療を取り巻く情勢がめまぐるしい変化を見せ、超高齢社会の到来、さらには新型コロナウイルス感染症拡大による影響もあり、よりの確な対応を求められる中で、院長就任という重責を託されたことに、身の引き締まる思いがしております。

「不易流行(ふえきりゅうこう)」という言葉があります。不易はいつまでも変わらないこと、流行は時代に応じて変化すること。全体の意味は、いつまでも変化しない本質的なものを大切にしながらも、新しい変化を取り入れていくこととなります。当院においては、質の高い医療を提供するという本質を大切にしつつ、患者様それぞれの状況や希望に添ったサービスをどのように実践していくのか常に自問自答し、新たな試みにも積極的に取り組んでいきたいと考えております。

これからも地域の皆様から信頼される病院、社会に貢献できる病院を目指し、職員一丸となって頑張っております。私個人としては、全力を尽くして院長の責務を果たしてまいります。加えて臨床医としても、患者様、ご家族のお力になれるように研鑽を続ける所存です。今後ともよろしくお願い致します。

院 長

村 上 研



# 神経難病とは

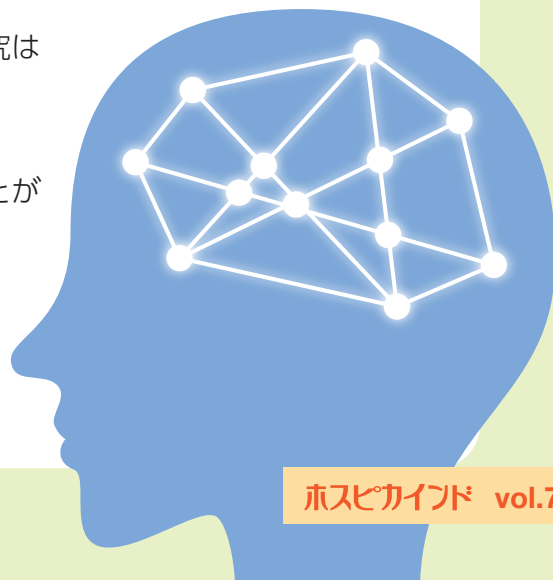
脳神経内科 ▶▶ 枝村 正人



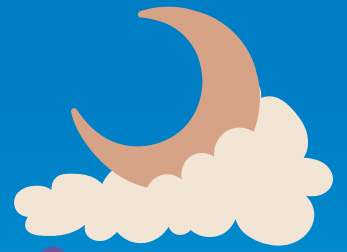
神経難病とは、はっきりした原因や治療法がまだ分かっていない難病のうち神経を侵すものをいい、338の難病の中で83が神経難病です(令和3年11月現在)。

神経難病では手足が麻痺したり、ふらつきがひどく歩けなくなったり、重症になると呼吸ができなくなり人工呼吸器が必要になったりします。主な病気には、パーキンソン病や脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症などがありますが、アルツハイマー型認知症は入っていません。神経難病のうち皆様も聞いたことがあるであろうパーキンソン病を簡単に説明します。手足をスムーズに動かす脳内の仕組みがうまく働かなくなり、手足が震えたり(振戦)、筋肉がこわばったり(筋固縮)、動きが鈍くなったり(寡動)、身体のバランスが取りにくく(姿勢反射障害)なります。最初は片方の手から始まることが多く、その後は同側の足、さらには反対側にも広がって行きます。50~60歳で発症することが多く、発見者の名前にちなんで名付けられました。この疾患は神経難病の中でも有効な薬剤が多く存在し、症状が軽いうちは大変効果的で、普段通りの日常生活を送ることができます。

神経難病は根本的に直すことは難しいですが、日常生活に支障をきたさない程度までコントロールできるものもあります。この分野の研究は日進月歩の進歩を遂げており、次々に新しい治療法が開発されていますので、望みを持って治療を継続することが大切です。







# 良い睡眠のために 『寝る前』にできること！

適切な睡眠時間は人それぞれですが、質の良い睡眠を得るには、眠りの深いノンレム睡眠の時間を増やすことが重要です。

ノンレム睡眠とは日中に疲労した脳や身体の細胞を修復する時間です。ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返す睡眠サイクルの中で特に入眠後最初のノンレム睡眠は深く、一番時間が長いとされています。

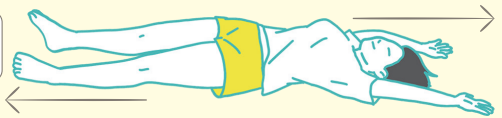
## 質の良い睡眠にはなにが効果的なもの？

### 1. ゆっくり、気持ち良いと感じる程度のストレッチ

質の良い睡眠をとるのに効果が高いといわれていることの一つにストレッチがあります。筋肉を緩めることで血流がよくなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。

#### 睡眠に効果のあるストレッチ紹介 全身を緩める『背伸び』のストレッチ

そのまま  
30秒



- ① 仰向けになります。 ② 両手を万歳するように上に伸ばします。
- ③ 両手・両足をゆっくり伸ばし背伸びをします。手足の指先がそれぞれ上下に引っ張られるようなイメージを持ちましょう。こちらは30秒ほどを目安に行うのがよいでしょう。

### 2. 寝る前の食事に気を付ける！

寝る直前の飲食は安眠を妨げるので、食事は3時間前までに済ませているのが理想です。とはいえ、空腹すぎても眠りの質が低下するので、眠れないほどお腹がすいている時は、牛乳や豆乳をゆっくり飲むか、チーズやゆで卵を少量摂るとよいでしょう。いずれも睡眠にいいトリプトファンという成分を多く含むので、空腹をやわらげるとともに、快眠をサポートしてくれます。

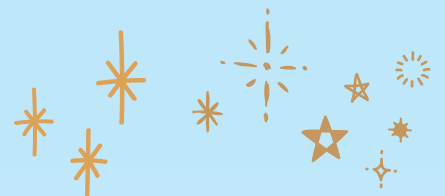


### 3. 寝る前の『スマホ』に注意！

人は「日光を浴びると覚醒し、夜になると眠くなる」という睡眠のリズムがあります。これには、体温や脈拍数、血圧などを低下させ、人を休眠や睡眠に誘う「メラトニン」というホルモンが関係しています。メラトニンは、強い光を浴びると分泌量が減り、反対に暗い所にいると分泌量が増えるため、人は夜になると眠くなります。スマホ、パソコン、タブレットなどから発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚し、メラトニンの分泌量が抑制されます。すると、脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。特に画面を間近で見るスマホは特に要注意とされていますので寝る前の使用は控えてみましょう。



今回ご紹介した「良い睡眠」のための方法は、どれもちょっとした簡単なことです。少しずつできることから始めてみましょう。



# 医療法人社団 翔仁会 訪問看護ステーション リエゾン

こんにちは！訪問看護ステーション リエゾンです。

昨年、令和3年6月に開設となり1年が経ちました。コロナ禍の真っ最中でしたので、訪問看護を新たに利用される方も少なかったのか、スタートダッシュをかけることができず、細々と活動が始まりました。皆様のおかげで、少しずつ利用者様が増えています。

『これからの時代は、訪問看護だよ』と30年以上も前から言われてきましたが、まだまだ訪問看護が何をしてくれるのかご存じない方も多いように思います。

サービス内容としては、

◆健康の管理・相談 ◆日常生活の看護 ◆ターミナルケア ◆療養生活や介護方法のアドバイス ◆医師の指示による医療処置・管理 ◆認知症のケア ◆内服管理 ◆在宅でのリハビリテーション など幅広く対応しています。自宅での療養生活にお困りの方、不安がある方、いらっしゃいましたらご相談ください。

利用者様一人一人の心身の特性を踏まえて、日常生活動作の維持・回復を図り、生活の質の確保を考えた療養生活ができるよう支援させていただいています。ご利用にあたっては、主治医の先生の訪問看護指示書を元に、訪問看護計画の立案・実施・評価をし、利用者様のニーズにお応えできるように動いています。

リエゾンには、訪問看護が大好きなスタッフが集まりました！翔仁会の各部署や地域の架け橋となれるよう、活動していけたらと思っています。よく、「訪問看護って、大変そう」と言われますが、訪問看護の面白さの一つは、小さなこだわりを持ちながら生活されている利用者



様の、そのこだわりを一緒に大切にしていくことだと思っています。こちらとしては、困ることも多いのですが、利用者様の生活や人生から学ぶことが多く、訪問看護はやめられません。

今後とも、どうぞよろしくお願いします。

# 介護老人保健施設 エスパワー北広島 訪問リハビリテーションのご案内

## 訪問リハビリテーションとは

普段の生活の場であるご自宅にリハビリスタッフが訪問し、機能訓練や日常動作練習など利用者様の身体機能や生活に合わせ、個別的なリハビリテーションを行います。また、住宅環境の整備、福祉用具の検討、ご家族への介助方法の指導など自宅で安心して生活できるよう主治医やケアマネージャーと連携を取りながらサポートさせていただきます。



PT7名、OT1名、ST1名が在籍しています。

## リハビリテーションの内容

- ◆健康管理(血圧、体温、健康状態の把握等)
- ◆機能向上練習(関節可動域練習、筋力練習等)
- ◆日常動作練習(立ち上がり動作、歩行等)
- ◆摂食嚥下訓練
- ◆環境整備、福祉用具の選定
- ◆介助指導、自主訓練の提案



## 訪問リハビリテーションの特徴

### ①ご自宅で実践的なリハビリが行えます。

トイレまでの移動、浴槽への出入り、階段昇降、家の近所での屋外歩行など、利用者様の生活に沿った実践的なリハビリを行うことができます。



## ②利用者様の生活に寄り添った目標設定が行えます。

リハビリスタッフと利用者様が1対1でリハビリを行いますので、「ベッドから1人で起き上がるようになりたい」、「近所のスーパーまで買い物に行けるようになりたい」など、利用者様に合わせた具体的な目標を設定することができます。

## ③ご家族の方からもご相談を受け付けています。

訪問リハビリでは利用者様はもちろん、一緒に生活しているご家族からもご相談を受け付けています。「負担の少ない介助方法を知りたい」など、ご家族の方が抱えている不安や疑問に関してもご相談に乗ることができます。どうぞお気軽にご相談下さい。



### 営業時間・サービス時間

訪問日

月曜日～金曜日

土・日、祝祭日、お盆(8月15日)、年末年始(12月30日～1月3日)を除く

サービス時間

1回の利用につき20分～40分

(現在は40分を主体としています。体調に合わせて20分に減らして対応させて頂く場合もございます。)

### 訪問地域・対象者

訪問地域

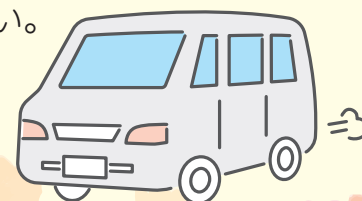
北広島市内

対象者

要介護認定を受けている方(要支援1・2、要介護1～5)

### ご利用を希望される場合は

担当の介護支援専門員(ケアマネージャー)にご相談ください。



通所リハビリ、訪問リハビリ  
 認知症対応型通所介護  
 短期入所(ショートステイ)  
 中期入所(ミドルステイ)  
 居宅介護支援  
 地域包括支援センター

## 在宅サービス



翔仁会では、

**医療・看護・リハビリ・介護について  
 包括的、継続的に在宅支援の  
 お手伝いをさせていただきます！！**

## 輪厚三愛病院



入院  
 外来(通院)  
 訪問診療  
 訪問看護



## 介護施設

老健エスポワール北広島  
 グループホーム雪ぼうし  
 介護付有料老人ホーム  
 悠々



## 訪問看護ステーション リエゾン

- 日々の健康管理、相談
- 日常的な看護、医師の指示による医療処置や管理  
(痰吸引、胃ろう、尿カテーテル、在宅酸素など)
- 療養生活や介護方法の助言
- 内服管理
- 在宅でのリハビリテーション
- 認知症のケア、ターミナルケア etc



## リハビリテーション

理学療法

作業療法

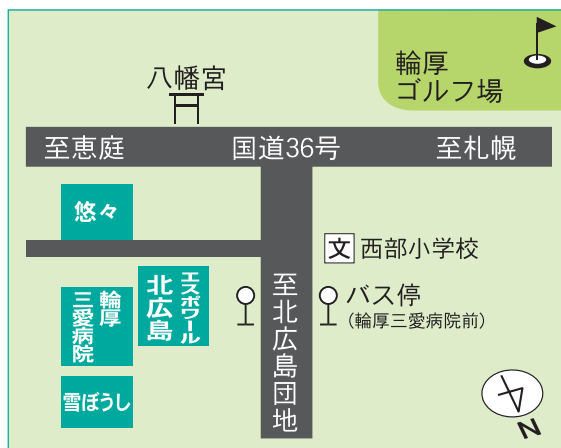
言語聴覚療法



## ご紹介と案内図

### 翔仁会

輪厚三愛病院	TEL (011)377-3911
介護老人保健施設 エスポワール北広島	TEL (011)376-3911
訪問看護ステーション リエゾン	TEL (011)376-0505
居宅支援相談センター「きぼう」	TEL (011)376-3911
北広島市にし高齢者支援センター	TEL (011)370-3922
グループホーム「雪ぼうし」	TEL (011)377-3914
介護付有料老人ホーム「悠々」	TEL (011)377-1101



## 外 来

医師	消化器科	對馬 伸泰	村上 研
		寺本 順子	沼田 隆明
	整形外科	安念 俊二	(午前のみ)
	皮膚科	松坂 英信	(月・木 午前/午後) (火・金 午前のみ) ※水曜日休診
	循環器内科	本間 之子	(金曜日午前のみ)
	脳神経内科	枝村 正人	

診察時間/午前 9:00 ~ 12:00  
 午後 1:00 ~ 5:00  
 土曜・日曜・祝日休診

## 歯 科

医師 對馬眞智子  
 診察時間/午前 9:00 ~ 12:00  
 午後 1:00 ~ 5:00  
 土曜・日曜・祝日休診



翔仁会ホームページ

<http://www.shojinkai.or.jp>

**院長ホットファックス 011-377-7790**

院長へ直通のファックスダイヤルです！何かお気付きの点がございましたらお気軽にご利用くださいませ。

ホスピカインド vol. 76  
 2022 AUTUMN

発行日 令和4年8月26日  
 編集 医療法人社団 翔仁会 〒061-1264 北広島市輪厚704  
 TEL 011-377-3911 FAX 011-376-3526