

2010年5月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院

# そよかぜ



リハビリ(作業療法)の「塗り絵」です  
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

## 理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 平成22年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ・トピックス  
「昨今の医療業界について」
- ・地域連携  
「岡山光南病院」
- ・健康  
「認知症予防」
- ・部署紹介  
「医療事務」
- ・いきいき作品  
「マフラー」「塗り絵」

## ～医療費抑制の憂鬱～

平成22年度の診療報酬はようやく、僅か0.19%ですがプラス改訂に転じました。この十年間マイナス改訂が続きましたから幾らかは改善が見込めるのかと期待もします。しかし、メディアは早速風邪をひいたら、盲腸で手術をしたらこんなに医療費が高くなるぞとキャンペーンを張りました。平成12年の0.2%のプラス改訂を最後に、以降はマイナス改訂が続きました。平成12年の水準を基準としてみると平成20年には7.5%のマイナスになっていますから、今年にはマイナス7.3%になっていることになります。イギリスではサッチャー首相の政策によって医療が崩壊したのですが、我国でもかの国が辿った道をまっしぐらに突き進んできたようです。

民主党は政権獲得の為に定めたマニフェストに、総医療費対国内総生産比を経済協力開発機構（OECD）加盟国の平均まで引き上げるとしています。ただ、この時期を何時にするかは明示していませんから、努力目標であるだけかもしれませんが、実現のためには診療報酬を10%上げて追いつきません。消費税は上げないけれど、子供手当は実施するとしていますから、財源は本当に大丈夫なの、と心配です。小泉純一郎元総理はプラス改訂などとはとんでもない話、まだまだマイナス改訂でいくべし、と吼えています。

\* 経済協力開発機構：OECD

（Organisation for Economic Co-operation and Development,）

ヨーロッパ、北米等の先進国によって、国際経済全般について協議することを目的とした国際機関。本部はパリに置かれ、公用語は英語とフランス語。「先進国クラブ」とも呼ばれる。



医療費削減の考え方の淵源は、27年前に時の厚生省保険局長が、「医療費亡国論」という論文を発表したことにつけまします。この論文で、このまま租税・社会保障費が増大すれば、社会の活力が無くなるという医療費亡国論。治療中心の医療よりも予防・健康管理・生活指導に重点をおくのが効率的という医療費効率逓減（ていげん）論。医師過剰時代に到来し、病床数は世界一、高額医療機器導入数が世界的に高いという医療費需給過剰論などで構成されます。従って、将来の超高齢社会に備えて、医療費の抑制が急務であると訴えます。その後の医療政策を見れば、この考え方の基本は底の底で生き続けていると思えます。

患者さんが幸せになり、医療者が元気を出せる方策は医療費抑制一筋ではない筈です。

## 平成22年度診療報酬改定の考え方

- ・ 問題になっている救急、産科、小児、外科等の医療の再建
- ・ 病院勤務医の負担軽減  
（医療従事者の増員に努める医療機関への支援）
- ・ 患者さんからみて分かりやすく納得でき、安心・安全で、生活の質にも配慮した医療の実現  
（個別の明細書発行と病院、診療所の連携重視）
- ・ 医療と介護の連携推進と質が高く効率的な医療の実現





# 地域連携

つながりのある医療機関のご紹介

医療法人  
自由会

# 岡山光南病院

このコーナーは佐藤病院とつながりのある地域の病院のご紹介をしています。今回は同じリハビリ機能を持つ病院として情報交換を行いながら、回復期から維持期リハビリへのご紹介を頂き、連携をさせていただいております、岡山光南病院のご紹介です。



院長  
西崎 進先生

いつもお世話になっております。佐藤病院の職員の皆様方には日頃より大変お世話になり、快く患者さんの行き来をさせて頂き、非常に感謝しております。

## ★岡山光南病院とはどのような病院ですか？

当院は岡山市の南部、青江から国道30号線を約5～10分ほど南下した田園風靡な東畦という場所にあります。回復期リハ棟44床をリハビリストッフ23名、看護師28名を中心に365日体制で医療を提供し、回復期リハビリを行っているリハビリ専門の病院です。

## ★回復期リハビリテーションとは・・・

脳血管疾患や脊椎損傷、大腿骨骨折などの整形疾患、外科手術後や肺炎後の廃用症候群など発症から急性期を経た後の「回復期」に、その病気ごとに定められた期間のなかで行っていくリハビリテーションのことを「回復期リハビリテーション」と言います。本来リハビリテーションの語源は①人間的復権②資格の回復③名誉の回復④破門の取り消しと言われております。病院で行われる医学的リハビリテーションでは「社会復帰」という言葉に置き換えられます。

岡山光南病院は、患者さんのお一人お一人に対して、医師・リハビリストッフ・看護師・医療相談員・ケアワーカー等の多職種なる「個人サポートチーム」が、日常生

活動能力の向上による寝たきり予防と家庭復帰を目的とした個別のリハビリプログラムを共同して作成し、これに基くりハビリテーションを集中的に行っています。

当院は2002年4月よりこの病棟制度を導入し患者さんの家庭復帰のお手伝いをしています。また、リハビリテーションは退院時で終了となる場合もありますが、継続して行う場合がほとんどです。岡山光南病院では関連施設とも連携し退院後のケアとして、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、訪問看護（こうなん訪問看護ステーション）を行っています。

また入院時から患者さん・ご家族の方々と退院後の生活について相談し、より患者さんにあつたりハビリテーションが継続できる環境を整えていきます。

## ★当院との関わりはどのような点でしょうか？

佐藤病院の皆様とは今後とも、患者さんが当院を退院後に療養させて頂く病院として、また貴病院併設の老人保健施設、特別養護老人ホーム等の入居に際してますますお世話頂くこととなると思っております。また、在宅医療につきましても今後もヘルパーステーション等も利用させて頂くことと存じます。引き続き、連携を宜しく今後ともお願い致します。

## 病院ご紹介



チーム体制だからこそできる  
リハビリテーションがあります。

岡山光南病院



こうなんクリニック



リハビリ風景

所在地

〒701-0211  
岡山市南区東畦767-3

関連施設

こうなんクリニック  
こうなん訪問看護ステーション  
メディカルフィットネスこうなん

電話

TEL : (086) 282-0555  
FAX : (086) 282-0595

3月26日に恒例の健康教室を開催いたしました。今回のテーマは「健口づくりは認知症予防の第一歩」と題して岡山協立病院歯科・木村歯科医院・すえき歯科医院の訪問口腔ケア担当歯科衛生士小橋美由紀先生をお招きして認知症予防についての勉強をしました。



今回の講演は、口と脳の意外な関係！？ということで日常の生活の中に潜んでいる出来事に注目してみました。例えば現代の食事は柔らかい物が多く以前のように堅い食べ物を食べる習慣が減ってきています。堅い食べ物を食べるということは口を動かす回数が増えるため、脳を活性化させるのです。脳の支配領域の中で手と口の部分が広いので、堅い食べ物を摂ることで口を動かす回数が増えれば、それだけ脳の活性化に繋がるのです。

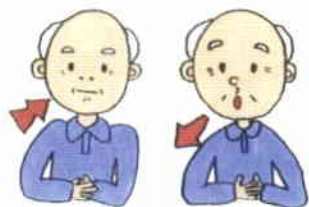
その他にも口の機能には、表現する、力を出す、呼吸、ストレス発散などがありますが口をしっかりと動かすことで脳の活性化へと繋がるのです。

実際に参加者全員で口を動かすために嚥下体操、唾液腺マッサージを行いました。

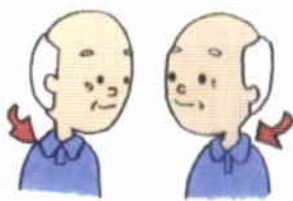
口を動かすことで脳の活性化を図り、認知症予防が出来るのです。認知症予防は生活機能低下の防止にも役立ちます。

講演に参加できなかった方は下記に掲示したお口の健康体操を体験し、認知症予防への足がかりへとしていただけたいと思います。

## <お口の健康体操を始めましょう>



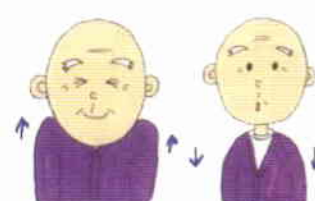
① お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸いお腹にためてから、口をすぼめてゆっくりと吐きます



② 後ろを振り返るように左右に首を回します



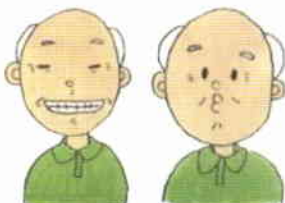
③ 顔を正面に向けて左右に首を傾けます



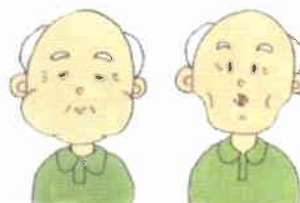
④ 肩を耳に近付けるように引き上げ、ストンと力を抜き落とします



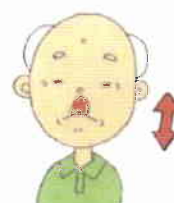
⑤ 口をしっかりと「あー」と開け「んー」としっかり閉じます



⑥ 唇を横に、「いー」と引き、次に「うー」ととがらせます



⑦ 頬をしっかりと膨らませた後、頬をへこませます



⑧ 口を開けて舌を出して鼻やあごをなめるように上下に動かします



⑨ 舌でできるだけ前に出して左右に動かします



⑩ 口を開けて舌をおもいっきり出したりひっこめたりします



⑪ 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわします



⑫ 呼吸を整え、続けて2回唾液をごくんと飲み込みます



## 認知症予防に効果のある食べ物はなんですか？

管理栄養士 竹内さんに聞きました☆



認知症に良い食品は沢山ありますが、今回はその中でも青魚についてご紹介します。

＜青魚の代表選手＞

ニシン科：ニシン・マイワシ・ウルメイワシ

カタクチイワシ科：カタクチイワシ

サンマ科：サンマ

アジ科：マアジ

サバ科：マサバ・ゴマサバ

他にこんな魚も青魚の仲間です  
さわら・ぶり・かつお・まぐろ



質問：鮭は青魚の仲間ですか？

答え：鮭は白魚です。

### なぜ、青魚が認知症予防にいいのですか？

青魚の脂質の中に、悪玉コレステロール値を低下させ、動脈硬化や脳血栓などの血管系の病気を防ぐ働きを持つとされるEPA（エイコサペンタエン酸）と脳の老化防止や認知症の予防に効果があるとされるDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれているからです。

EPA（エイコサペンタエン酸）は、どのように料理したら効率よく摂取できますか？

魚から最も効率よくEPAを摂取できるのはお刺身が一番。網で焼き魚・・・となると、脂と一緒に抜け出してしまいます。また、煮魚も煮汁にEPAが溶け出してしまいうので、煮魚にした時は、煮汁も一緒に食べましょう。お勧めなのがホイル焼きや蒸し焼き、フライパンで焼くことです。

EPA（エイコサペンタエン酸）とはどのようなものですか？

EPA（エイコサペンタエン酸）とは簡単に言えば青魚に含まれる油、必須脂肪酸のことですが身体ではほとんど作ることができません。

このEPA（エイコサペンタエン酸）の存在こそが、青魚が身体に良いという理由です。



## さばの辛みそ煮（材料2人分）

材料（2人前）

(A)	さば	半身
{	水	1カップ
	塩	小さじ1
	ゴマ油	大さじ1
(B)	水	1カップ
{	コチュジャン	大さじ1
	みそ	大さじ1
	はちみつ	大さじ1
	酢	大さじ1
	にんにく（すりおろし）	1かけ分
	ニラ	1輪分

作り方

- ① さばは半身をAの塩水に5分つけ、水けをふいて食べやすい大きさに切る。
  - ② フライパンにゴマ油を熱し、さばを両面こんがり焼く。
  - ③ 余分な油はふき、Bを入れ、煮汁をかけながら強火で一気に煮る。（煮汁が半分になるくらいまで煮詰める。）
  - ④ さばを、いったん皿に取り出し、あいたフライパンで、ニラをさっと炒めてさばに添える。
- ※ 4人分の場合も2人分と同じ調味料（煮汁）で煮てください。



1人前 278kcal





## 当院、通所リハビリテーションにて 素敵な編み物を作成されている川場さん にお話をお聞きしました。

川場さんが編み物を始められたころは、まだ戦時中の大変な時期で当時は手袋・靴下等で、趣味で楽しむというよりは、生活に必要なものをご自身で作っている。そんな状況だったそうです。

それが、当院の通所リハビリテーションをご利用されるようになって、「編み物をまたもやってみよう！！」と思われ、最近では目も悪くなってきたのですが、編み物の為に眼鏡を新調されたそうです。ですが、インタビューをさせてもらった日は眼鏡をされてい



ませんでした。が・・・(笑)

そんなお茶目な川場さんですが、今では通所リハビリテーションに来て編み物、レクリエーションをして過ごす時間がすごく楽しいと。良い人ばかりで楽しくて仕方が無いとおっしゃられています。

最近、そんな楽しい時間に作られた素敵な作品のマフラーををお孫さんにプレゼントされたそうです。

これからも通所リハビリテーションに通われる中で、楽しい時間を過ごしながら素敵な作品を沢山作っていただきたいと思います。



大好きなお孫さんと一緒に



マフラー作成風景

## リハビリ(作業療法) ～塗り絵～



▶ 写真を見ながらにぎやかに塗られています

当院、作業療法室では塗り絵などの作業を治療に取り入れています。塗り絵に関しては誰でも行ったことのある作業であるため容易に導入でき、出来上がったものが形として残るものなので患者さんの満足感も得られやすい作業です。指先の細かい作業ですので巧緻性の改善にもつながります。また、カレンダーや季節に合わせた塗り絵

植物・行事などの塗り絵を行うことで、時や場所に障害のある認知症高齢者でも季節感を感じることが出来る作業の1つだと思われれます。さらに、塗り絵などは「何色にしたら良いのか」、「できないところをきれいに塗って欲しい」などをセラピスト・他患者さんと一緒に考えたり、会話をしながら行えるコミュニケーションの手段になる事もあります。病院に入院していると対人関係がどうしても希薄になりがちです。リハビリがないときには病室から出ないでベッドで横になっているだけ・・・ということも少なくありません。そんな時に楽しく会話をしながら塗り絵を行うことで入院生活にもハリが出て、「リハビリに行きたいなあ・・・」と思ってもらえるのであればこれ以上の喜びはありません。身体機能面のリハビリだけでなく心のリハビリにもなるのが塗り絵の底知れぬ力だと思います。



# お知らせ

## 病院の日・看護の日

5月12日はナイチンゲール生誕を記念して「病院の日・看護の日」とされ、この日を含む一週間が「看護週間」です。佐藤病院でも「病院の日・看護の日」の催しを5月13日（木）に行います。無料検診、講演等を予定しておりますのでお気軽にご参加くださいますようお願い申し上げます。今年は午前中に「無料検診」午後より専門スタッフによる「骨粗鬆症」の講演会を予定しております。興味のある方は是非ご覧下さい。詳細は病院受付までお問い合わせください。



午前の部：無料健診（身長・体重・血圧・尿検査・体脂肪測定・踵囲測定握力・長座位体前屈）

午後の部：講演「骨粗鬆症を予防しよう！！」

骨粗鬆症とは？ 検査方法について 食事について お薬について 運動について エクササイズ

## 直通電話ができました



### ▶ 居宅介護支援事業所

介護保険に関するご質問・ご相談はこちらへお電話ください

TEL：（086）263-6636

### ▶ 地域連携室

医療・福祉相談、入院・転院などのご相談はこちらへお電話ください

TEL：（086）263-6624



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

佐藤病院



住所：〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL：086-263-6622  
FAX：086-264-6769  
URL：http://www.sato-hp.com  
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院  
老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちゃいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター

地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

株式会社  
エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえで  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

あたたかい日差しの中、新しい年度が始まりました。年度が替わりましても地域の皆様により良い医療と福祉を提供していきたいと思っております。

年度も替わり広報委員会メンバーも一新しました。今後もますます楽しく、親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。