

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2019.7
vol. 67
free paper

ご自由にお持ちください

『平成という時代』

平成も4月30日で終わった。

昭和天皇が崩御されてから1週間くらい新聞、テレビなど報道機関は昭和を振り返り弔慰を示していた。巷ではこれらに飽きてレンタルビデオ店が賑わっていた。私は研修先の帯広に居ましたが、自分たち含め3家族の先生方とホテルの一室で他愛もない話で盛り上がっていた。平成の初期はまさにバブル期。我が世の春を謳歌。これが永遠に続くとも誰もが思っていた。日本全体がもう欧米に学ぶものはない「ジャパニーズナンバーワン」と皆が浮かれていた。バブルがはじけ世の中ががらりと変わる。日本のスタンダードが見直され年功序列から成果主義、終身雇用が崩れ、非正規雇用者が増大。年収200万円未満の人が増えた。昭和の時代は皆が中流を実現できる世界でも類ない格差の少ない、ある意味良い時代だったと思う。平成は格差が広がり誰もが中流を実感できる時代ではなくなった。追い打ちをかけるように日本は少子高齢化、人口減少が進み世の中の活力が失われるまさに人生の終末期を迎えようとしている。また、最近では自然環境の極端な変化、温暖化がもたらす大災害が頻発。数十年に1回が日常化している。このように自然環境を含め暗い未来が予測されている。平成に入ってから特筆すべきことは情報の進化、IT革命そしてAIの時代へ劇的に進化してきている。その時代のうねりは明治維新、戦後の奇跡の復興にまさるとも劣らない、いやそれ以上のインパクトのある時を我々は生きている。進化論的に言えば新しい時代に適応したものだけ生き残れる、あえて言うならスリリングな時代でしょう。自分勝手に平成を思いつくままに振り返ってみました。5月1日から新元号「令和」となった。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」意味だという。誰もが幸せと世界の平和を願う。元号が変わっても大切なことは変わらない。

私は根っからのアナログ人間ですが、新しい令和の時代となっても柳のように「しなやかに」そして「しただかに」生きていこうと思っている。

ドクターリレーコラム ＼あしたのヒント／



院長 馬場 勝義

担当 消化器内科

日本内科学会 認定総合内科専門医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医
日本医師会 認定産業医

診療科目

- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会
吉田病院

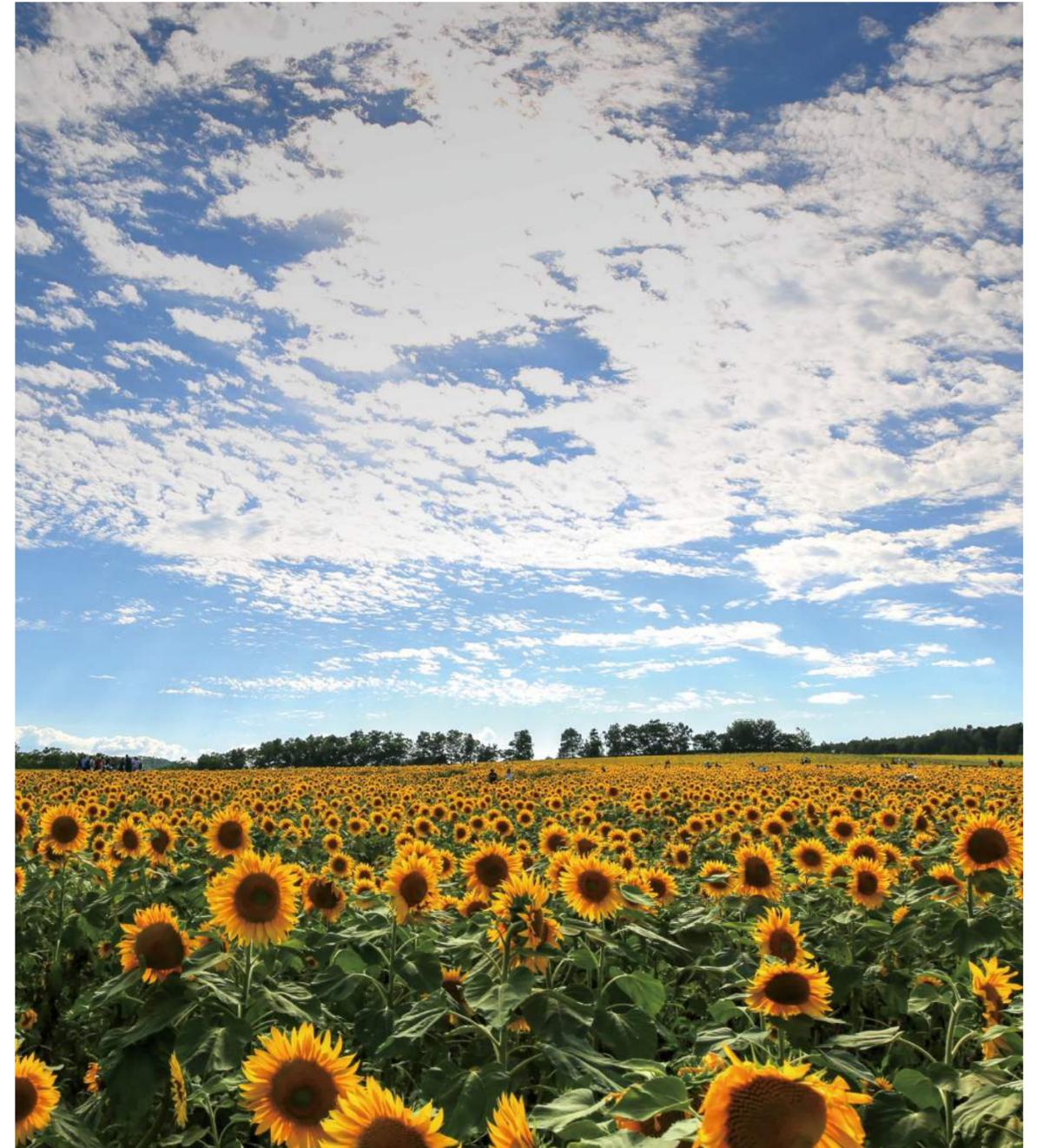
■診療受付時間

- 【平日】 午前 8:00～12:00 13:00～17:00
- 【土曜日】 土曜 8:00～12:30
- 【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市4条西4丁目1-2

0166-25-1115

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>



(撮影者 予防医療センター長 横田 欽一)



医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

馬場院長が吉田病院に来て

馬場院長：僕が吉田病院に来て24年目になるんですね。ここに来る前は大学病院にいたんですけど、自分としては早く大学を出て臨床の現場に立ちたかった。そんな時に、吉田威前理事長と出合って吉田病院で働かせてもらうことになったというわけです。

吉田課長：在宅医療福祉センターも、馬場院長にっていうのが前理事長たってのご指名で、これからの医療は在宅医療が中心になっていくのでというのがあって。

馬場院長：僕は旭川で在宅診療をやっている古いうちのひとりじゃないかと。吉田病院に入ってからのので、もう24年になりますね。

吉田課長：そうですね。馬場院長は前理事長とずっと歩まれてきたので、吉田病院の理念も体にしみこまれていると思います。それが今、在宅医療福祉センター長の府川先生に受け継がれている、という流れですね。

慶友会の思い出

馬場院長：僕の中で一番の思い出って、吉田病院の運動会なんですよ。新町小学校から始まって、大雪アリーナでやるようになって。相当広がったんですよ。

吉田課長：鮮明に覚えています。

馬場院長：もうすごい人でしたよ。あと旭川冬祭りの時には雪像とかも作ったりして。みんなで仕事終わりにカレーを食べてから行くんですよ。

吉田課長：ありましたね。

馬場院長：それで、吉田課長は全部完成してからくるんです（笑）

吉田課長：そうそう（笑）でも雪像とかを始めた理由って、まずは吉田病院の知名度を上げなくちゃっていうのがあって。当時タクシーで吉田病院までって言うと別の病院に行かれちゃって、それが先代は悔しかったみたいです。それでまずは名前を売ろうっていうので、それが雪像だったっていう。

前理事長 吉田威について

馬場院長：前理事長が闘病されているときに、よく病室で吉田課長と前理事長が2人で話していたんですよ。前理事長も親と

して息子に自分の考えを伝えたいっていうのもあっただろうし、あれは親子の会話でしたね。吉田課長はいまそれを徐々に発揮しようとしているんじゃないかな。

吉田課長：まだまだですけど、先代のものを形にしていきたいっていうのがあるんですね。ベースにそれがあってそこに付け加えていって、今は少しずつ馬場院長を中心としてマスタープランなどの形にしている段階ですよ。

馬場院長：前理事長はカリスマ性というか、そういうのがあって、個人的に面談とかすると頑張ろうっていう気持ちになるんですよ。

吉田課長：人としての魅力が大きい人だったと思います。

馬場院長：でも、そんなカリスマ性のある人がいなくなって、今は個人個人が自分の能力を最大限に発揮しようとする、ある意味集団体制がとれていますよね。ベクトルってみんな同じ方向を向いているんだけど、これからはその長さをどんどん出していって。

吉田課長：総力の結集ですね。

慶友会を客観的に見て

馬場院長：今の慶友会には前理事長の精神が引き継がれていると思うんですよ。前理事長のようなカリスマ性のある人はなくなっただけでも、吉田良子理事長を中心にある意味集団体制がとれていて。みんな前理事長に頼りきっていたところも、自分たちで考えるようになっていて、それは自己実現だったり夢実現だったり、それぞれの目標の為に自分の能力を最大限に発揮しようとしている。慶友会ってそういうことができる素晴らしい場所だと思うから、これからもみんなにはどんどん発揮していってほしいなと思うんですよ。僕がすごくいいなと思うのは、医学講演会とかのイベントがあるとみんなめっちゃくちや団結するじゃないですか。団結して一つのものを作り上げていくという目標、これはどんなことにでも通じてくるんですよ。だから医療環境はどんどん変わってきているけれども、それに対応できるような力が慶友会にはあると思うんです。

次号へ続く



経営戦略課 課長
吉田 琢哉

対談

病院長
馬場 勝義



**慶友会グループ医学講演会開催
日本対がん協会会長講演**

山々の緑も雨に打たれて色濃くなった6月、大雪クリスタルホールで「第18回医学講演会」を開催致しました。今回は日本対がん協会会長の垣添忠生先生をお招きし、「人はがんとどう向き合うか？」をテーマにご講演頂きました。

会場に637人の来場者があり、「とても興味深い内容でした」「力がわきました」など、様々なご意見を頂いております。同会場内で設置したメディカルチェックのコーナーには90名以上の方がご利用されました。講演も盛況で終了することができました。



写真（右二人目）垣添忠生先生 （中央）吉田良子理事長

「がんの早期発見が何よりも重要」

垣添先生は国立がんセンターの医師として勤務しており、ご自身もがんの経験者であり、講演ではご自身の闘病生活や奥様を看取った経験から、「健診を受け、がんの早期発見することの重要性」を強く語られました。



来場者にメディカルチェックを行う職員



リハビリ紹介

第3回 認知症予防に向けた
コグニサイズ

続けることが肝心です。“コグニサイズ”のご紹介

「コグニサイズ」とは

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。いくつか運動の種類がありますが、今回は一人で家庭でもできる「コグニステップ」について紹介します。

STEP 1 **コグニション課題**
両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2 **エクササイズ(ステップ)課題**
ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします

STEP 3 **コグニサイズ コグニステップ**
運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

大きく動かす

1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

2 右足を元に戻す。

3 左横に大きくステップして、拍手する。

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

拍手!

< 画像：「国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けたプログラムコグニサイズ」のパンフレットより引用 >

今回紹介したコグニサイズは、運動と認知課題を同時進行でおこなうスタイルのため、心身両面での機能維持が期待できます。しかしこれだけで認知症が予防できるわけではありませんので、普段から食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけながら生活をしていきましょう。今まで運動をしていない方が急に始めた時が危険です。痛みが起きたら休息を取るなど、無理はしないで徐々に運動を行い、安全で効果的にトレーニングを行いましょう。



リハビリテーション課
片桐 尚樹 さん

栄養士リレー 笑顔の食事をつくろう！！

Let's try

夏バテ対策！なすそばろ丼

エネルギー
488 Kcal
たんぱく質
19.7 g
脂質
11.4 g
(塩分 1.8g)

旬のなすと疲労回復にぴったりの豚ひき肉を使った、簡単 × おいしいレシピです☆
暑くて食欲がわかない…そんなときでも、にんにく・しょうが・ねぎの香りでごはんがモリモリすすみます！

材料 (3～4人分)

- なす 3本
- 豚ひき肉 約300g
- しょうゆ 大さじ3杯
- さとう 大さじ2杯
- 酒 大さじ1杯
- おろししょうが チューブで2cm
- おろしにんにく チューブで2cm
- ご飯
- お好みで 温泉卵、小ねぎ、ごま

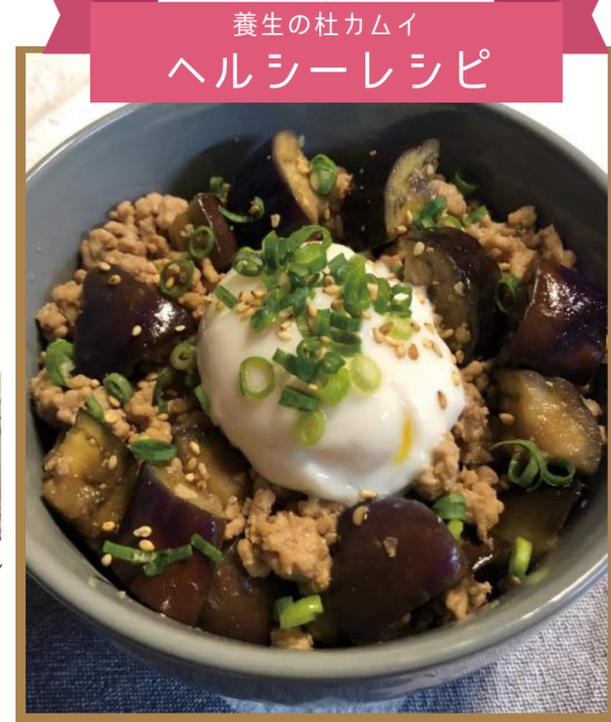
ワンポイント

- 火が強すぎると豚ひき肉が縮みすぎてしまうため、最初は弱～中火で炒め、火加減を調整してください。
- 体の熱を取る働きがあるといわれているなすをたくさん使った、夏バテ対策にぴったりのメニューです。



特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
管理栄養士

宮北 紋芽 さん
(ニックネーム あやめちゃん)
特別養護老人ホームに入居している方への食事の提供や栄養ケアマネジメントをしている。



養生の杜カムイ
ヘルシーレシピ

作り方

1 なすを縦に4等分し、横向きにして1.5cm幅に切る。



3 なすを加え、軽く炒めてからふたをして蒸し状態にする。



2 調味料をすべて混ぜ合わせておく。フライパンに豚ひき肉をのせてから火をつけて、軽く炒める。

4 なすに熱が通ったらふたを開けて調味料を加え、水分を飛ばすように強火で炒める。

5 丼ふりにご飯、なすそばろを盛り、お好みで温泉卵、小ねぎ、ごまをトッピングして完成。

【今回は！！】 吉田病院 健康サポート室の柿崎さんを予定しています。

さくら館 看護師 北村 恵さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

中学生2人と小学生1人の子どもがいるので、部活やクラブチームの送迎・応援に行ったりしています。6月末には中体連のサッカーの試合があるので、今から応援するのが楽しみです！

あとは、子ども達が食べ盛りなので食べ放題に行くことが多いです。

Q2. 最近あった嬉しかったこと？

中学生の娘が家事の手伝いをしてくれるようになったこと！お料理などを手伝ってくれています。

それから、職場で整理整頓について職員に相談をしたときに、皆さんが賛同してくれた時は嬉しかったです。母が他施設に入所しているので、私自身も利用者家族の目線に立って、どうしたら皆が気持ちよく快適に過ごせるかを考えるようにしています。

Q3. ○○○としてのやりがい

やっぱり利用者様が笑顔になったり、お話しを一緒にすることで前向きな姿勢になってくれた時にやりがいを感じています。

母が施設に入所した後に、だんだんと笑顔が少なくなっていき寂しく感じました。なので、ここの利用者様にはたくさん笑顔で過ごしていただいて、ご家族にも安心してもらえたらと思っています。

上記の職員は、『輝いている職員』に選ばれた職員となっております。

インタビュー けいゆうかいで はたらくひと



イラストは北村さんのお嬢さんが描きました。

第4回緩和ケア講演会

「第4回緩和ケア講演会と研修会を終えて」

5/25に地域住民の皆様に向けた講演会「緩和ケアとその支援～自分らしく過ごすために～」を、5/31に医療機関に従事されている方に向けた研修会「緩和ケアの現状と地域連携」を行いました。

地域住民の皆様には、「緩和ケアとは」「支援の内容」「その方らしく過ごしていただくことを大切に、一人ひとりの考えを尊重していること」をお話させていただき、皆さん真剣な表情で話に聞き入っていました。

医療従事者の皆様には、「緩和ケアの現状と地域連携」のテーマで、緩和ケア病棟開設から3年目となった今、看護師から「事例を混じえての緩和ケアの内容」、理学療法士から「がんリハビリテーションについて」、医療相談員から「入退院の統計について」をお伝えし、緩和ケア病棟の見学をしていただきました。

市内医療機関の方に多数参加して頂き、「もっと困難事例も含めた具体的な事例を交えて説明してほしい」、「実際にケア・リハビリを見てみたい」等、多くの感想を頂きました。今後より良い地域連携のためにも、これらの要望を果たしていきたいと思えます。

私達は更に、地域の皆様方に当院の緩和ケア病棟をより知って頂くために啓蒙活動を行っていくことが必要だと思っています。いつでもご相談を受けております。どうぞ宜しくお願いいたします。

緩和ケア病棟師長
中川 朱美



利用者様に寄り添ったサービスを
さくら館は在宅復帰を目指している方の入所受け入れや、入所者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、リハビリテーションや必要な医療・介護などを提供する施設です。明るく家庭的な雰囲気のもとで、地域や家庭との結びつきを大切にし、医学的管理をできる環境での介護・機能回復訓練・日常生活の介助など幅広いサービスを提供しています。

■ 慶友会グループ系列施設

老人保健施設 さくら館

〒070-0054 旭川市4条西4丁目2-1

☎0166-27-0200

✉ sakurakan@keiyukai-group.com

お気軽にご連絡ください！！

■ お問い合わせ時間のご案内

【平日】 8:30～17:00

【土曜日】 8:30～12:30



事業部長
富樫 次敬

【喜色満面】
春の桜もちづくりや旭山動物園での緑を楽しみむ催し、秋のさくら館を上げてのお祭り等、利用者様に季節を楽しんで頂けるようなイベントを毎月行っています。これからも利用者様、職員共々たくさん笑顔あふれる施設に行きたいと思っています。



■ 協力医療機関契約施設

住宅型有料老人ホーム 結心忠和

〒070-8046 旭川市忠和6条1丁目1-18

☎080-6098-4162

お気軽にご連絡ください！！

■ お問い合わせ時間のご案内

【平日、土日祝日】 9:00～18:00

利用者本位のサービス提供
■安心の訪問介護サービス（介護保険・障害等のニーズにあったサービス提供させていただきます）
■季節感を取り込みながらの手作りの食事を提供いたします（糖尿食、高血圧、腎臓透析の方の食事も対応いたします）
■メニューは管理栄養士が作成します。
■安心の医療連携、訪問診療、訪問歯科診療等
▲すべてバリアフリーになっている為、車いすや杖をご利用の方も、安心して安全な生活を過ごすことができます。
▲生活保護の方も入居しやすいよう、低料金の価格設定（是非ご相談ください）
▲看護師常駐しています（夜間帯は非対応）