

永 生 病 院 だ よ り

# ゆるめき

- 【理事長のあいさつ】  
平成最後の新年
- 【うまげな話】  
「ミネラルについて～銅の効能」
- 【口腔ケア】  
「粘膜のケアの際によく使う器具とその使い方について②」
- 【行事報告&お知らせ】  
「防災訓練実施」
- 「第13回院内学会 優秀演題表彰」
- 「平成30年度 香川県高等学校教育研究会  
看護部会秋季大会での講演」
- 「永生病院 文化祭」
- 【編集後記】

**■ 病院理念**  
信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

**■ 基本方針**  
良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません  
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします  
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

**■ 患者の権利章典**

1. 医療を受ける権利	3. 知る権利	5. 学習する権利
2. 自己決定権	4. プライバシーに関する権利	6. 参加と協同



● 第13回院内学会 優秀演題表彰 平成30年11月5日(月)

平成30年9月から10月にかけて第13回院内学会を開催しました。今年度の院内学会は46演題で、8回に分けて部署の様々な取り組みや成果を発表しました。他部署の取り組みがよくわかり、大変勉強になりました。教育委員会より最優秀賞1演題、優秀賞2演題、特別賞が3演題選ばれ、朝礼にて表彰されました。

- |             |  |                          |
|-------------|--|--------------------------|
| <b>最優秀賞</b> | 「病院機能評価委員会の取り組み～業務の整理整頓からNaturalな多職種協働～」 | 総務・看護部                   |
| <b>優秀賞</b>  | 「太鼓だよ! 全員集合～鼓動と共に世代を超えた交流～」              | げんきの郷 2.3病棟              |
|             | 「みんなにフラダンスを教えたい～入居者の思いを形に～」              | グループホームこんびら              |
| <b>特別賞</b>  | 「復活の流しそめん～流しそめんだよ 全員集合～」                 | グループホームこんびら              |
|             | 「摂食嚥下委員会の新たな一歩～地域貢献活動を通じて～」              | 摂食嚥下委員会(言語聴覚士・看護師・放射線技師) |
|             | 「祝100歳～思い出めぐりと新しい思い出をプレゼント～」             | 2病棟                      |
- 教育委員会



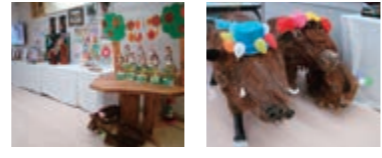
● 平成30年度 香川県高等学校教育研究会 看護部会秋季大会での講演 平成30年10月24日(水)

四国学院大学香川西高等学校で行われた、平成30年度 香川県高等学校教育研究会 看護部会秋季大会にて「医療、看護、介護の連携 一高齢者医療・介護の現場より」という演題で講演を行いました。看護師を目指している学生の方達に対して、高齢者に対するケアのポイントや、多職種で連携してサービスを提供する必要性をお話ししました。実際の看護・介護現場からの話ということで、参加した学生の方達は真剣に聴いてくださり、これからの高齢者医療において多職種で取り組む必要性を感じて頂けたのではないかと思います。 病棟介護士主任 大島 誠之

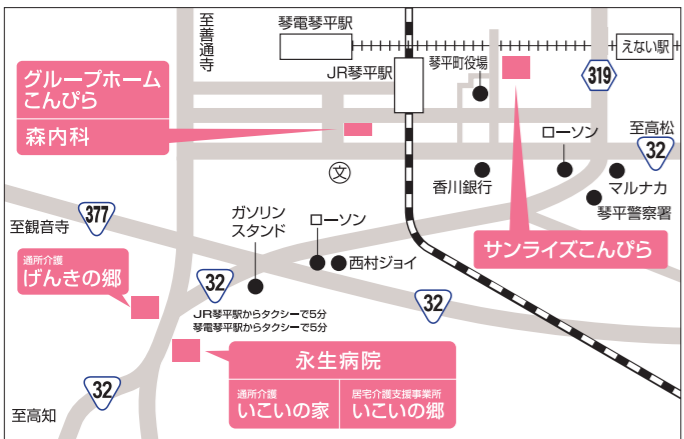
● 永生病院 文化祭 平成30年10月26日(金)～11月8日(木)

永生病院外来待合室にて、文化祭の作品展示を行いました。患者様、利用者様が趣味で作られている作品や、各部署で制作した作品を展示しました。繊細な作品から、ダイナミックな作品まで様々な作品が揃い、外来待合室が賑やかになりました。中でも3病棟が作ったイノシシがリアル過ぎると話題を集め、託児所の子供達が泣き出すほどでした。最初はなかった帽子やリボンを付けて少しかわいいイノシシにしてみました。出展していただいた方、ひとつひとつ丁寧に鑑賞していただいた方、ありがとうございました。毎年秋には文化祭を行なっていますので、作品を出展したい方、我こそ! という方はお待ちしております。

企画委員会



**【編集後記】**  
寒い日が続いていますが、風邪などひかずに元気にお過ごしでしょうか?  
今年は平成最後の年となり、あと4ヶ月で新しい元号に変わるのかと思うと、何だかそわそわして気ぜわしい気はしますが、どのような年になるのかという期待も膨らみます。今年の干支である「亥」は、勇気と無病息災の意味があるそうです。本年が皆様にとりまして、勇気や目標を持った前向きな年になると同時に、安泰で穏やかな年となります事を心から願っています。



医療法人 圭良会

● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
● グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

**永生病院** 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第54号  
発行元：医療法人 圭良会 永生病院  
編集者：医療サービス改善委員会  
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3  
TEL:0877-73-3300  
FAX:0877-73-3202  
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>  
eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日：平成31年1月7日

平成最後の新年

平成30年は災害の多い年でしたが、平成最後の年となる新年の幕開けは、穏やかな天候に恵まれました。1月2日恒例の皇居への一般参賀は、4月末に天皇陛下が退位される在位中最後の参賀にて、平成最多となる15万4800人にのぼりました。大規模災害発生の際は、早々に被災地へ出向かれ、避難所で被災者と膝をつき合わされて、励ましのお言葉をかけられるなど、国民にとってはとても身近な存在であり、国民目線の発言をされる天皇でした。その結果、全国各地からの大勢の参賀になったものと思います。

「人生100年時代」という言葉を、耳にする機会が増えてきました。団塊世代が75歳以上を迎える2025年は、高齢者が激増し、人口減がはじまると予想されていますが、一方で医療技術や保健制度の充実により元気で健康な高齢者も増えてきています。1963年には100歳以上の人口は63人、現在では7万人を超え、2050年には53万人(190人に1人)にまで増えると予想されています。まさに人生100年時代到来です。当院でも、入院患者の平均年齢は高くなっており、寝たきり状態の高齢者も増えてはいますが、高齢になるほど、病気の回復が遅いということはありません。90歳を超えても殆ど認知症もなく、入院前の生活状況も自立に近い方の場合は、病気の内容にもよりますが、回復される率は高いです。それまでの個人の生活様式(食生活、運動)、社会への参加の程度などが影響していると思われます。

健康寿命の延伸を目的として、「未病の改善」に取り組んでいる神奈川県の事例があります。人の健康状態は、ここまでは「健康」

ここからは「病氣」というように明確に分けることはできません。健康と病氣の間で連続的に変化している状態を「未病」ととらえます。未病は人によって様々な症状や程度を示すことから、未病の診断・治療には、あらゆる角度からの検討が必要であり、加齢に伴い複数の未病が絡み合ってきます。これらのコントロールの仕方では老化の個人差が生じ、健康寿命の相違へとつながっていきます。特定の病氣になってから、治療を開始するのではなく、ふだんの生活において心身の状態を整えて、より健康な状態へ近づける取り組みが大切となってきます。超高齢となっても、自分の得意分野で社会参加を継続され、素晴らしい生き方をされている方も多数みられます。心身共に健康であることへの高い意識を持つことが大切だと思います。

昨年の全日本病院学会において、「人生100年時代の社会保障」と題し、小泉進次郎衆議院議員の特別講演がありました。国民目線に立った社会保障を見直していく必要があると国民起点プロジェクトチームを設置し、活動されているとのことです。世界に先立って高齢化社会へ突入する日本が、これまでの概念にとらわれない、生きがいを持って人生100年を目指していける社会になるよう是非期待したいと思います。



理事長 森 伊津子

健康は毎日の食事から…

## うまげな話

【第25回】～ミネラルについて～ 銅の効能

ビタミンと同じ働き of 微量栄養素の「ミネラル」は、16種類もあります。中でも今回は「銅」についてご紹介したいと思います!

**ミネラルとは…**  
骨や歯など体の構成成分になる、体液のバランスを調整する、酵素の成分になる、神経や筋肉の動きを調整するなどの働きがあります。

**銅の主な効果効能**  
鉄の利用を促進して、貧血予防や成長を助ける働きがある。コラーゲンやメラニン色素の生成に働いて皮膚や骨を丈夫にする。

1日あたりの摂取目安量	男性	女性
成人	0.9mg	0.8mg
70歳以上	0.9mg	0.7mg

銅を含む代表的な食品とは…

銅を含む食品	含有量(mg)/100g中	銅を含む食品	含有量(mg)/100g中
牛レバー	5.3	しいたご	3.0
干しえび	5.2	いかの塩辛	1.9
ココアパウダー	3.8	カシューナッツ	1.8
ホタルイカ	3.4	ごま	1.7

スタミナアップ&貧血予防の絶品料理!!

### うまげな料理カード 野菜レバー少め 2人分

**材料** 牛レバー/100g ニラ/1/2袋 もやし/1/2袋 人参/1/3本 サラダ油/小さじ1杯 塩・こしょう/適量 しょうが・にんにく(チューブ)/各1cm 薄口しょうゆ/大さじ1/2杯  
※野菜は、何の種類でも代用できます。さらに短時間で仕上げたい時は調理料に焼肉のたれ(大さじ1/2杯)を使用しても良いでしょう。

**作り方** ①牛レバーは、もまずに流水にさらして水がきれいになるまで血抜きをする。  
②ニラともやしは、食べやすい大きさにザク切りにし、人参は短冊切りにする。  
③フライパンに油を熱して牛レバーの両面を炒める。  
④③に人参を加え、塩・こしょう、しょうが・にんにくを加える。  
⑤人参に火が通ったらニラ・もやしを加え、しょうゆを回し入れ、さっと炒めたら出来上がり☆

ビタミンCを大量にとると、銅の吸収が妨げられるので、ビタミンC(野菜・芋・果物)の取りすぎには注意しましょう。

健康に良い食材をバランスよく食べましょう! 栄養科

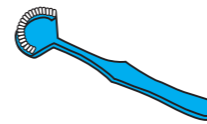
12月11日(火)、『土砂災害・河川氾濫による洪水の危険予知、及び避難訓練』を実施しました。まず、南部消防署の方より、「風水害から命を守るための自主判断能力の高め方」や、「避難のポイント」「日ごろの備え」について講義していただきました。過去の被災事例や安全に避難するための行動など、職場でも家庭でも参考になる話ばかりでした。その後、病院東側の山がくずれ河川が氾濫しているとの想定で、避難訓練を実施しました。

当院では、避難マニュアルや部署ごとのアクションカードなどを作成し、ライフラインの確保などで会議にて検討・周知しています。実際の災害時において慌てず被害を最小限に抑える為にも、今後も地域の病院としての役割を十分に発揮できるよう訓練を重ねていきたいと思ひます。



● 「口腔ケア」粘膜のケアの際によく使う器具とその使い方について②

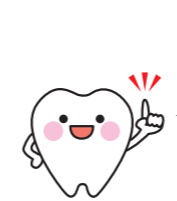
舌ブラシってなーに?



舌ブラシは、舌に付着した汚れを取り除くための舌専用のブラシです。歯ブラシよりも毛が柔らかくできているため、舌をケアするときに粘膜を傷つけにくくなっています。舌ケアが少しずつ注目を集めていることもあり、舌ブラシの種類は様々です。

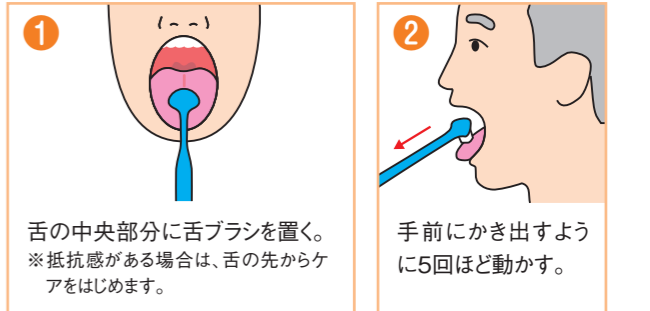


舌ブラシって使い捨てなの?



舌ブラシは使い捨てではありません。舌ブラシは、歯ブラシ同様1~2ヶ月に一度の交換が必要です。使用後は流水下で汚れを洗い流し、ブラシ部分を上にして立てて保管しましょう。しっかりと乾燥させ、細菌の繁殖を防ぎましょう。

【舌ブラシの使い方】



保湿剤ってなーに?



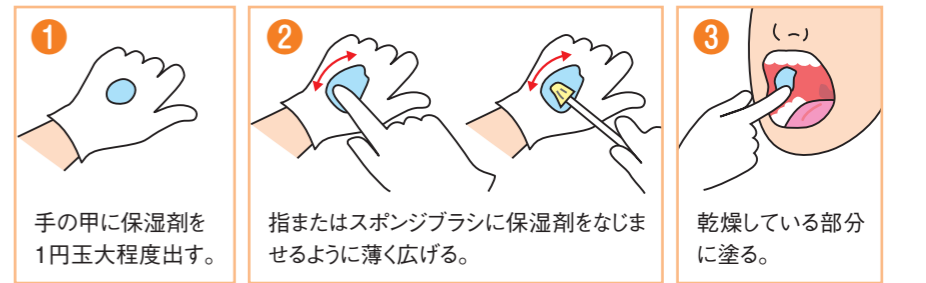
保湿剤は、口腔内のための保湿ジェルです。乾燥している口腔内に潤いを与え、清潔にし、口臭を予防する効果があります。口腔ケアの前にはたっぷり、口腔ケア後にはうっすらと、また就寝前などに口腔内に塗布します。高齢者は口腔内が乾燥していることが多いため、口腔ケアの場面でも保湿剤はよく登場します。保湿剤はジェルが固いものからやわらかいものまで多くの種類がありますので、歯科医師・歯科衛生士に相談しながら、ケアを受ける方に合った保湿剤を選びましょう。



保湿剤の使い方



保湿剤は、指またはスポンジブラシで口腔内に塗布します。必ずグローブを着用しましょう。



口腔内が乾燥しているからと多量の保湿剤を使用すると、保湿剤が固まってしまいます。また、保湿剤をかたまりのまま口腔内に塗布すると誤嚥の危険もあります。適量を心がけましょう。粘膜に痛みがある場合は、無理をして触らず歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

