

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる ニュース

HOT SMILE NEWS

2023

春

第141号



【菜の花と桜】 撮影:宮下 祐典

## 目次

鹿教湯病院長就任あいさつ ..... 2  
人間ドック新規オプション検査のご案内 ..... 3

認知症ケア委員会の取り組み ..... 4-5  
おすすめレシピ「鶏ささみとアスパラガスのごま風味あえ」 ..... 6  
トピックス・レポート ..... 7

## 病院理念

鹿教湯病院：私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。





鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
鹿教湯病院

院長 吉田 邦広

2023年4月より鹿教湯病院院長を拝命致しました。<sup>注</sup>2020年4月に新型コロナ第1波とともに当院に入職してから3年が経ちました。副院長として新型コロナ対応、病院機能評価、病院再編成事業など、これまでに経験のない業務に振り回された3年間でした。ただ、これら非日常的な業務のおかげで鹿教湯病院を含む鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの実情をより深く知ることができました。

**鹿教湯病院は「心理的安全性の高い組織」を目指します**

これが私の決意です。心理的安全性の高い組織とは、組織を構成するメンバーが自分の意見を自由に言い合える組織です。世界的なIT企業Googleが巨額の資金と約4

## 就任ご挨拶

# 鹿教湯病院院長就任にあたって

年の歳月をかけて「高い成果を生み出す組織」とはどういう組織か、を調査した答えがこれです。当院にはすでにその土壌があります。少ない診療科が「リハビリテーション」という共通の横串しで連なっています。

私が当院に来てまず新鮮に感じたのは、合同入診とリハビリ・カンファレンスです。医師、看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカー、管理栄養士などの多職種が一堂に会して入院時、あるいは定期的に行うカンファレンスは当院の診療における生命線です。この場で各自がそれぞれの立場から自由に意見を出し合い、患者さんの治療方針や方向性を決めて行く、これはとても素晴らしい仕組みです。実際に、2022年9月の病院機能評価受審時の評価者の方から、後日「多職種によるカンファレンスが素晴らしかった。参加者一人ひとりが患者さんのことをよく把握されていた」とお褒めの言葉を頂いた、と聞きました。

では、心理的安全性を高めるに

はどうすればよいか？2つ紹介します。1つ目はコミュニケーション時の声かけの工夫です。同じことを意図するにも言い方次第でその場の雰囲気が大きく変わります。2つ目は聴く姿勢です。相手の話に判断や批判を加えず、相手の関心事や意図に興味を持って耳を傾けることです。私達は「コミュニケーションのあり方が組織を変える」ということを常に意識して、コミュニケーション術を高めなくてはなりません。心理的安全性の高い病院はきつと患者さんやご家族にとっても心癒やされる病院となるはずです。

## 2023年10月に三才山病院と統合・融合します

鹿教湯病院は1956年鹿教湯温泉療養所として、三才山病院は1965年長野県医師会直営の奥鹿教湯温泉病院として、それぞれ開設されました。2005年に現在のセンターとして経営的に統合されましたが、別々に歩んできた道のりは長く、両者の統合・融合には

課題が山積しています。新病院をうまく離陸させることが私に課せられた最大の使命です。こういう時期だからこそ、いかに職員一人ひとりの病院への帰属意識を高め、貢献意欲（患者さんのために、あるいは病院のために何ができるか）を高めるか、が問われています。

急速に進む少子・高齢化は地域の過疎化を後押しし、地域医療にも深刻な影響をもたらせています。このような厳しい環境の中、当院が生き残っていくためには新しいアイデアが必要です。その種は現場の職員一人ひとりの頭の中にあります。これらが一つでも多く発芽するような土壌を作ることが私の仕事と考えています。

新病院が地域の皆様から、あるいは他の医療機関から信頼され、愛される病院になれるよう、また職員が働きがいを持って仕事に打ち込める職場になるように「チーム鹿教湯」として一緒に頑張ってください。

<sup>注</sup>大澤院長は、引き続き鹿教湯三才山リハビリテーションセンター統括院長としてご尽力いただきます。

# 人間ドック 新規オプション検査のご案内

2023年4月1日から、新しいオプション検査、「腸内フローラ検査」と「甲状腺ホルモン検査」をはじめます。

## ● 腸内フローラ検査

「お腹の調子が悪い」「便秘気味または下痢気味である」といったお腹の症状でお悩みの方や「ダイエットがしたい」「肌あれや肌の調子が気になる」といった美容のお悩みの方、「最近忙しくて生活が乱れている」といったお疲れ気味の方、「免疫力を高めたい」といった健康に関心のある方、腸内フローラ検査はいかがですか。腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体のことで、腸内には約100兆個以上の細菌が住み着いています。この腸内細菌のバランスが、健康状態や病気と密接に関係していることがわかりました。

検査方法は検査キットを持ち帰り、自宅で採便して、ポストに投函するだけです。ドックの機会にぜひ腸内環境を調べてみましょう。

## ● 甲状腺ホルモン検査

甲状腺は「のどぼとけ」の下方(気管の前方)にある、「H」の形をした内分泌器官です。甲状腺ホルモンや血液中のカルシウムを下げるホルモンを分泌しています。新しいオプション検査では、脳の下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン(TSH)、TSHの刺激によって甲状腺から分泌されるサイロキシン(T4)とトリヨードサイロキシン(T3)の3つのホルモン検査をセットで行います。甲状腺ホルモンは体の新陳代謝を調整し、脈拍や体温など自律神経の働きを調整しています。甲状腺の働きが低下したり亢進すると、様々な症状が現れます。例えば疲れやすくなる、肌が乾燥する、体重が急激に減少または増加する、動悸や頻脈になる、このような症状が気になる方、ドック時の血液検査に追加するだけです。ぜひこの機会に検査を受けてみてはいかがでしょうか。

## 腸内フローラ検査のよくあるご質問

Q 検査を受けられない人はいますか？

抗生物質服用中や生理中は採便をお控えください。抗生物質を服用した場合は、服用終了後、1ヶ月程度期間を空けて採便してください。

Q 検査ができない便の状態はありますか？

コロコロした固い便や、水のような水様便でも検査は可能です。できるだけいつもと同じ状態の便を採取していただくことをおすすめします。

Q どのくらいの頻度で再検査すれば良いですか？

半年に1回～1年に1回、再検査することが望ましいです。

Q 前日の食事の影響はありますか？

前日の食事などはほとんど影響を及ぼしませんので、日頃の食生活のまま検査をしていただくことをおすすめしております。



料金表  
(税込)

### 腸内フローラ検査

● 初回検査料金 19,800円  
● 2回目割引料金 16,500円

### 甲状腺ホルモン検査

4,400円

お問い合わせ先

鹿教湯病院 健康管理科

0268-44-2155 (直通)

# 認知症ケア委員会の取り組み ～多職種で認知症の方を支援していく～ その3

## ●在宅でも応用できる認知症の症状への理解と対応

本連載では、院内の認知症ケア委員会の実際の活動内容をもとに、認知症における症状とそれに対する具体的な対応について紹介をしています。認知症の症状は個人差も大きく、病院と在宅では対応できることに多少異なる点はありませんが、応用できることも多くあります。

連載第3回のテーマは、「**認知症の方の意欲低下**」です。

## ●意欲低下とは？

意欲低下とは、**自発性、興味、関心、感情などが低下した状態**のことです。認知症の方に初期の段階から多く認められる症状です。意欲低下は身体機能や認知機能の更なる低下にも繋がりが、生活面への影響も大きくなっています。



## ●なぜ認知症の方に意欲低下がみられるのか？

脳の障害のため日々の生活において以前よりもより脳を働かせることが必要となり、**多くのエネルギーを使うため心身共に疲れやすくなります**。また、今まで出来ていたことがスムーズに行えなくなる、ミスが増えるといったことにより、**何か行動することに対して後ろ向きな思いになりやすく、意欲面の低下に繋がっていきます**。

## ●当院の実例をもとにした意欲低下の方への対応

### 【今回の患者さん】

大腿骨の骨折後のリハビリ目的で入院された80歳代の女性。アルツハイマー型認知症も治療中でした。入院当初から意欲低下が目立っており、日中はベッドで横になって過ごすことが多く、リハビリに対しても拒否的で十分な介入が行えませんでした。声かけに対する反応もゆつくりで表情の変化も乏しく、多くの時間でぼんやりしてしま

した。夜間の不眠のため日中の眠気も目立ち、自ら活動する様子もほとんどなく食事も低下していました。

### 【実際に対応したこと】

#### ①一日のスケジュールの調整

なるべく毎日同じ流れで生活が送れるように、食事・リハビリ・集団活動・休憩時間などベッドから起きて過ごす時間を固定し**生活をパターン化**しました。その際に、日中の低下活動に伴う生活リズムの乱れも改善する為、昼間の活動を通して適度な疲労感も得られるように意識していきましました。

認知症の方は変化に対応することが非常に苦手で、不安やストレスを感じやすくなるため、生活をパターン化することで自発的に行動しやすくなります。また、日々の生活を意欲的に過ごす為にも、安定した生活リズムを保つことは基本です。昼間の眠気などから活動意欲の低下を招くこともあります。

#### ②刺激量の調整

会話などの関わりを意識的に持つことや、活動機会も増やすことで、生活の中で得られる刺激量の調整をしていきました。

特に心地よいと感じられる**「快」刺激**は、精神面の安定においても大切です。しかし刺激が増えようと、同時に脳の疲労も大きくなるため、ご本人の反応を見つつ徐々に増やしていくことが望ましいです。



病棟での集団体操

③ 日々の声掛け・関わり方の工夫

日々の様子をスタッフ間で共有し、声掛けを含めて統一した関わりが持てるようにしました。意欲低下がみられている方に対して、声掛けや関わり方の工夫は特に大切です。関わりのポイントを表1に示します。



病棟での作業活動の様子

④ 医師との連携（健康状態の評価と薬剤調整）

健康状態の評価や、生活リズム構築のために睡眠薬の調整と認知症治療薬の内服が開始されました。体調の変化や薬剤による影響で意欲低下がみられる場合もあります。そのため医師との連携は非常に大切です。

「その後の様子」

入院時に比べて、はつきりと会話ができるようになり、自らの思いを表出する機会も増えました。周囲に対する関心を持ち、一日のスケジュールも自ら把握して活動しようという意識も伺えるようになりました。昼間は活動的に過ごすことで夜間も良く眠れるようになり、結果として生活意欲の向上に繋げることができました。

● 意欲低下に対するその他の対応

◎ 身体的な面から活動しない理由を考える

加齢により認知機能とともに

身体面での機能低下もみられるようになります。それに伴い今まで続けていた趣味や活動も行わなくなるといった生活面での影響も増えてきます。一つ一つの行動の変化に対して、なぜそれが出来ないのか？といった視点で理由を考え、それを補うようにサポートしていくことが必要です。趣味であれば、現在の認知・身体機能で行えるものを本人と一緒に新たに見つけてあげることも良いでしょう。

◎ 介護保険サービスの活用

デイサービスをはじめとしたサービスを通して、活動機会を維持

意欲低下がみられる方への声掛け・関わりポイント ※表1

声掛けのタイミングや人を考慮	休んでいる状況から活動することは、非常に億劫なものです。食事やトイレのために <b>起きたタイミングで促し</b> を行うと、行動に移りやすくなります。また、活動を促す人によっても反応が異なる場合もあります。
行うことを具体的に伝える	「運動」や「作業」など抽象的な説明より、より <b>具体的にを行う内容を伝える</b> と理解しやすくなります。以前から好きだったことや、難易度も考慮し無理なく取り組めるものを提供していくことも大切です。
一緒に取り組む	声掛けだけでは活動に繋がらないことも、 <b>支援者と一緒に活動することを提案</b> し行うことで、取り組みのきっかけが作りやすくなります。
活動できたことを認める	活動により得られた成果や、頑張りや <b>肯定的な声掛けを意識</b> することも大切です。自信をもち、活動に対する印象も良くなることで次の行動に繋がりがやすくなります。
過度なサポートは避ける	例えば着替えなど当たり前の習慣まで援助すると、「何もしなくて良い」と思い、認知症症状の悪化に繋がることもあります。 <b>周りの方はあくまでサポート役に徹し</b> 、支援は必要最低限とすることも必要です。
できないことに対しての指摘を避ける	特に身内の場合、以前と今の姿を比べて、行動に対して強く指摘してしまうことや無意識に難しい要求をしてしまっていることがあります。ご本人の苦しみや訴え、思いを受け止めることが大切です。

していくことも大切です。最初は嫌がっても、まずは半日だけ利用をしてみるなど、無理なく活用している工夫をご本人とともに考えてみることも場合によっては必要となります。出かけることが難しい場合は、訪問系のサービスの利用も選択肢になります。ケアマネージャーさんとも連携して、できるだけ他者との関わりを持つことが重要です。

● まとめ

認知症の方の意欲低下に対しては、周囲の方の関わりや働きかけが大切です。しかし、以前と同じような関わり方では、認知症の方にとって負担を感じさせてしまうことも多々あります。ご本人のペースに合わせて、**今の状態でできること**と一緒に見出しながら日々の生活を支援して頂ければと思います。



認知症ケア委員会  
認知症看護認定看護師  
齋藤 達弥

春に美味しいアスパラガス

春野菜といえば緑色の鮮やかなアスパラガスを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。長野県はアスパラガスの生産量全国2位を誇ります。ハウス栽培によつて1月～9月まで出荷されていますが、旬は4月下旬～6月です。

アスパラガスにはアミノ酸の一種アスパラギン酸が豊富に含まれています。このアスパラギン酸はアスパラガスから発見されたもので、疲労のもとになる乳酸を分解し、新陳代謝を促進するので疲労回復、滋養強壮に役立ちます。また、穂先に含まれるルチンは毛細血管を強くする働きがあり高血圧予防に効果的です。

ほとんどの成分が水溶性のため蒸す、焼くなど栄養が流れにくい調理法がおすすめです。茹でる場合は切らずに1本丸ごと茹でることで、うま味や栄養分の流出を減らすことができます。

これから最盛期を迎えるアスパラガス、ぜひ食卓に取り入れてはいかががでしょうか。



鹿教湯病院 栄養科

坂田 さら



## 鶏ささみとアスパラガスのごま風味あえ

### ▼ 材料 (2人分)

- ・鶏ささみ 2本(90g) ・塩 少量
- ・アスパラガス 100g

A

- ・すり白ごま 大さじ1と1/2 ・水 大さじ1
- ・酢 小さじ1 ・砂糖 大さじ1/2 ・塩 小さじ1/3

### ▼ 作り方

- ①鶏ささみは筋を除き、塩を両面にふる。  
アスパラガスは洗ってフライパンの直径に合わせて根元近くの硬い部分を切り落とす
- ②フライパンに水大さじ2(分量外)を入れて①の鶏ささみとアスパラガスを並べる。ふたをして中火にかけ、蒸気が上がってきたら1～2分蒸し茹でにする。
- ③鶏ささみは手でほぐし、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。
- ④ボールにAを入れて混ぜ合わせ、③を加えて和える。

### ▼ 栄養成分 (1人当たり)

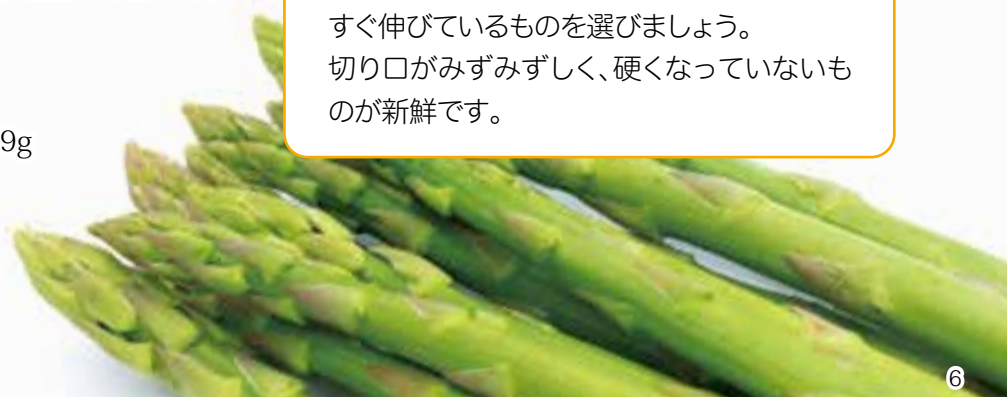
エネルギー 103kcal たんぱく質 12.9g  
脂質 3.7g 炭水化物 5.4g  
食塩相当量 1.3g



※画像はイメージです

### 豆知識：アスパラガスの選び方

穂先が締まっており、緑が鮮やかで、太くまっすぐ伸びているものを選びましょう。切り口がみずみずしく、硬くなっていないものが新鮮です。



# 令和4年度 全国共済農業協同組合連 合会「JA 関連医療機関への救急・ リハビリ医療助成」医療機器のお披露 目式を開催しました

JA 共済連からの助成により購入した医療機器「心臓運動負荷モニターリングシステム」のお披露目式が、JA 関係者ならびに当センター職員出席のもと、2023年2月16日(木)に鹿教湯病院にて開催されました。

主催者・来賓による挨拶の後、JA 信州うえだ真島代表理事組合長、JA



お披露目式の様子

共済連長野県本部島津東北信事業所長、大澤統括院長の3名にて購入機器のテープカットをおこない、リハビリテーション部副部長からの機器用途および機能説明と順次挙行されました。

当助成は「JA 関連医療機関の救急・リハビリ医療」機関を対象とされ、当センターは過去にも同様に高度医療機器購入への助成をいただいております。

今回この最新医療機器を、新しいリハビリテーションへ有効活用し、更なる地域医療への貢献に尽力してまいります。



モニターリングシステム機器

## 地域の皆さまとともに 良い医療の提供と貢献を



前年度の当センターの運営状況および事業等に係る報告・協議の場として、日頃より深く関わりのある《行政》《医師会》《JA》《地元自治会》《地元関係団体》など有識者の方々に委員委嘱して開催している『鹿教湯三才山リハビリテーションセンター病院運営委員会』が、2023年1月24日(火)に行われました。

会議冒頭に当委員会委員長である JA 信州うえだ 真島代表理事組合長、JA 長野厚生連を代表し清水代表理事専務理事、センターを代表し大澤

統括院長より挨拶をいただいたのち、真島委員長の進行により、事業概況報告の後、JA 信州うえだから移管された介護保険事業の居宅介護支援事業所は「しおだ福祉相談センター」、通所サービスA(総合事業)は「しおだ介護予防センター」としてそれぞれ開所したこと、そして、再編成建設工事については、今年秋の一期工事完成に向けての進捗状況と完成後の病院運営の日程を報告し、ご審議頂きました。

最後に委員の方々からの質疑・要望による活発な意見交換がなされ、委員会が閉会となりました。

閉会后委員の皆さんに建築現場の一部見学をしていただきました。

今後もさらなるより良い医療の発信と提供に職員一同取り組んでまいります。引き続き関係者各位ならびに地域の皆さまのご指導、ご協力を宜しくお願ひ申し上げます。



病院運営委員会



工事現場見学

お知らせ 人間ドックのご案内

予約申込はこちら

TEL 0268-44-2155 (直通)

受付時間 / 月～金曜日 9:00～17:00

予約状況は  
こちらから

鹿教湯病院ドック

検索

お知らせ 入院のご相談・ご希望など

お問い合わせは【地域医療連携課】

TEL 0268-44-2111 (代表)

FAX 0268-41-7080 (直通)

受付時間 / 月～金曜日 8:30～17:00

外来担当医表

2023年4月

◎印が診療日です。※担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院		☎0268-44-2111(代)					
		受付時間	月	火	水	木	金
内科	内科	午前 8:30～11:00	田中		信大		
	脳神経内科		鈴木・信大	伊沢・宮坂	片井	片井・信大2名	吉田・木下(朋)
	呼吸器内科		小林(俊)		信大	平井	小林(俊)
	循環器内科	午前 8:30～11:00	信大	若海			◎
	脳外科	午前 8:30～11:00		瓦葺 <small>かわらぶき</small>	佐藤		
	整形外科	午前 8:30～11:00	大島	木下(久)	信大	木下(久)	木下(久)
	リハビリテーション科	午前 8:30～11:00			森泉・丸田		
	歯科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木
	リウマチ・膠原病内科	午前 8:30～11:00					◎
	外科(消化器)	午前 8:30～11:00		◎			
	皮膚科	午前 8:30～11:00		◎			
	泌尿器科	午後 1:30～ 3:30				◎	
	眼科	午後 1:00～ 3:00			◎ (第2・第4のみ)		◎
	耳鼻咽喉科	午後 1:00～ 3:00		◎			
	専門外来	午前 8:30～11:00		ロコモ・骨粗鬆症 (午前予約制)	義肢・装具 (午前予約制)		

※泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科の受付時間が変更になっていきますので、ご注意ください。

三才山病院		☎0268-44-2321(代)					
		受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:00	鈴木(和)	鈴木(和)	小林(俊)	鈴木(和)	宮城	宮城
	午後 1:00～ 4:00						
	脳神経内科	午前 8:30～11:00	宮城				
	リハビリテーション科	午前 8:30～11:00				泉(隔週)	

豊殿診療所		☎0268-29-1220(代)					
		受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科	循環器内科・脳神経内科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	戸兵	戸兵	渡邊	戸兵	戸兵 大久保
					鳥飼(第3のみ)		

休診日	2023年	4月	5月	6月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜	土曜・日曜・3日(水)・5日(金)	土曜・日曜
	豊殿診療所	土曜・日曜	土曜・日曜・3日(水)・5日(金)	土曜・日曜

本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。  
本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に右記までご連絡をお願いします。

- 鹿教湯病院 〒386-0396長野県上田市鹿教湯温泉1308 ☎0268-44-2111 FAX.0268-44-2117
- 三才山病院 〒386-0393長野県上田市鹿教湯温泉1777 ☎0268-44-2321 FAX.0268-45-3709
- 豊殿診療所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 ☎0268-29-1220 FAX.0268-29-1229
- 老健いずみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 ☎0268-26-6600 FAX.0268-26-6615

発行責任者 ■ 統括院長 大澤 道彦

<https://km-rehacenter.jp/>

