

ホスピタリティコート
hospitalityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE

《地域医療フォーラム》

地域みんなで 認知症サポーター

はちのへ認知症疾患医療センター

センター長

深澤 隆さん

八戸西健診プラザ

大浦 美奈子

佐藤 敦子



連載：社長の健康メッセージ

「健康経営とワークライフバランスで地域も銀行も元気に」みちのく銀行 取締役頭取 藤澤 貴之さん

LIFE WORK HISTORY 人にライフあり、ワークあり、歴史あり / チャレンジ改善委員会

もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL / 医療と介護 miraiイノベーション

栄養士さん教えて！ いまどき時短レシピ / Information / イベントスケジュール

地域医療フォーラム

地域みんなで認知症サポーター

はちのへ認知症疾患医療センター
センター長 深澤 隆さん

八戸西健診プラザ 看護師長 八戸西健診プラザ 看護主任

大浦 美奈子 / 佐藤 敦子

高齢化社会を迎えた今、認知症対策は地域全体の課題です。今回、はちのへ認知症疾患医療センターの深澤センター長、八戸西健診プラザの大浦看護師長、佐藤看護主任に、認知症の方と家族を支える地域づくりについて対談していただきました。

はちのへ認知症疾患医療センター
センター長

深澤 隆さん

1973年生まれ。山形大学医学部
医学科卒。尾花沢病院、秋野病
院を経てスウェーデン・カロリ
ンスカ研究所臨床薬理学教室へ
留学。2014年4月から青南病院
副病院長、同年11月から病院長。

八戸西健診プラザ
看護師長

大浦 美奈子

八戸西健診プラザ
看護主任

佐藤 敦子

1. はちのへ認知症疾患医療センターでは、認知症に特化した医療機関として、相談・検査・診断、治療を行なっている。

2. 認知症の危険因子として脳血管障害や生活習慣病、うつ病などに注意するとともに、社会とのつながりを失わないよう、患者さんとの関わりを大切にしている。

「もの忘れと認知症の違い、軽度認知障害について教えてください。」

深澤 加齢によるもの忘れと認知症による認知機能の低下は、日常生活に大きな支障をきたしているかということ、急激に進行しているかどうかの違いがあります。もの忘れであればヒントを出したり時間をかければ思い出せますが、認知症の場合はどちらでも思い出せず、年単位で見れば明らかに進行しています。軽度認知障害は、認知症ではないが予備群ではある人のことを指し、5年で約80%の人が認知症に移行すると言われています。早く見つけて対策を取ることがとても重要なので、疑わしい状態が続くようであれば内科、脳外科、神経内科のかかりつけ医で受診してほしいです。

「健診機関としての取り組みは？」

大浦 「悩みはあるけどきつかけがないと病院に行けない」と考える人が多いと感じています。私たちは年間12万人の方を健診していて、中心は働き盛り世代の方々ですが、50歳以上の方もかなり多い状況です。軽度認知障害に対する

果たしてくればありがたいです。

「はちのへ認知症疾患医療センターの業務内容は？」

深澤 力を入れているのはかかりつけ医の先生、つまり地域の医療機関との連携体制構築です。八戸市医師会が八戸圏域認知症医療ネットワークを構築しており、一般の先生方が認知症の診療をする際のサポート役を担っています。特に、診断に迷う際の見極めと、認知症が進んでから出てくる行動・心理症状への対応では積極的に支援しています。

「認知症予防に大事なことは？」

深澤 青森県は50～60代で脳血管性認知症の診断をされる人が多く、脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血を防げば脳血管性認知症は予防できます。また、アルツハイマー型認知症の原因は中年期の高血圧、肥満、喫煙などと言われており、生活習慣病の予防と同じです。うつ病も危険因子の一つで、適切に治療しないとうつ病から認知症になってしまう方もいます。また、「社会とのつながり」を失わないよう

不安の声が大きく、「あたまの健康チェック」という検査を導入しました。かかりつけ医を受診する前の段階から手立てを打つきっかけになればいいと考えています。

佐藤 質問形式で約10分間の検査を行い、言葉の記憶がどれくらい確かなのかを調べます。初対面でもしっかりとコミュニケーションを取ることが求められるため、和ませるところから始めています。軽度認知障害の疑いがある場合は、経過観察をしながらリスクを減らすためのアドバイスをしています。

大浦 多くの場合は経年的に回数を重ねて診ていきます。「受けて終わり」ではなく、健診を受け続けながら生活習慣を改善し、必要であればクリニックや専門医療機関での治療につなげるのが目的です。

深澤 認知症の治療で一番問題なのは、家族が症状に気づいてから治療を開始するまでの期間が非常に長いことです。統計では平均して1年以上、長い人では何年も経過しています。早期発見・早期治療により治る認知症もあります。住民の方々にとって健診の敷居が低くなり、早期受診を促す役割を

うにすることが予防の第一歩です。

「認知症サポーター制度について教えてください。」

深澤 認知症サポーターは、地域で認知症の人が困ったときに手を差し伸べる存在で、地域内で啓発を進めるために重要なポジションだと思います。

大浦 自分たちがまず認知症のことを理解して発信する立場になることが大事だと考えています。本年度は八戸西健診プラザで講習会を2回開催して職員サポーターを増やします。

佐藤 核家族化が進んだため、社会全体で昔よりも認知症に対する免疫が薄くなったと感じます。健診に訪れた方々に啓発できるようしっかりと勉強したいです。

深澤 医療機関や介護施設で働く人は専門職であると同時に地域住民でもあります。職場を二歩出たら地域社会の一員としてサポーターの役割を果たしてくれば、きっと地域が大きく変わると期待しています。

「本日はありがとうございました。」



健康経営と ワークライフバランスで 地域も銀行も元気に

社長の健康メッセージ		vol.17	みちのく銀行
リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。		頭取	藤澤 貴之 さん

profile: 1966年生まれ。青森県青森市出身。千葉大学卒業。
2018年6月、みちのく銀行 頭取に就任。

癒やしは家族との会話

正直に言うと、以前はあまり健康に気を遣ってはいませんでした。たばこは若い頃からずっと吸っていましたが、13年ほど前、当時の上司から「健康のためにやめた方がいい」と言われ続け、根負けするかのうように禁煙することになりました。以来、一度もたばこは口にしていません。当行は2015年から全行・全館完全禁煙となりましたが、今ではその上司(実は高田邦洋会長です)に心から感謝しています。お酒は大好きです。特に日本酒。青森県内には美味しいお酒が多いことも手伝って、つい量が増えてしまうことがあります。た。頭取になってからは、お客様との懇親会などの機会も多くなったので、飲み過ぎないように気をつけています。ただ、以前から心掛けていることは、朝食をしっかりと食べることです。一日を活動的に過ごすためには、とても大事なことだと思っています。

特に熱心に取り組んだスポーツはなかったのですが、以前から妻と「山登りをしようか」と話をしていました。偶然、部下が学生時代に山岳部だったという話を聞

きつけたので、妻と二人で挑戦する前の予行演習として、昨半夏その部下と二人で八甲田山に登ってきました。壮大な自然の中で体を動かすことの楽しさや、澄んだ空気の中での爽快感を存分に味わうことができました。当日は中腹まではとても良い天気だったにもかかわらず、頂上に着いた途端に厚い雲に覆われて、山頂からの眺望を楽しむことができませんでした。今年こそ、晴れた頂上から青森の街を眺めたいと思います。

普段の生活の中で、ストレスがないと言えは嘘になるかもしれませんが、あまり意識はしていません。よくストレス解消法は何かと聞かれますが、自宅に帰って家族と食事をしながら、たわいもない会話をす

健康経営宣言

ただで、心身が癒やされて疲れが取れる感じがします。

当行は2014年に健康経営宣言をしました。まずは行内の保健室をヘルスサポート室に名称変更し、支店を含むすべての拠点にヘルスサポート・リーダー(年数回の健康セミナーを受講し啓蒙活動を行う職員)を配置して、組織全体の意識改革を行いました。目に見えて成果が出たのは、健診後の精密検査受診率です。精密検査の受診が必要な職員に対しては、最初にヘルスサポート室から通知を出し、



上)全営業店の「ヘルサポリーダー」が集まり「タバタ式トレーニング」を受講中。

左)八甲田山にて初めての登山にチャレンジする藤澤頭取。

女性活躍推進を今まで以上に前進させるため、2018年7月にダイバーシティ推進室を新設しました。柔軟かつスピード感を持って、価値観の多様性を経営に活かす仕組みづくりに取り組んでいます。この4月には、「ダイバーシティ推進にかか

ワークライフバランスの充実に向けて

当行の健康経営宣言の目的は、職員の健康意識の向上はもちろんですが、地域社会の健康意識の向上まで目指しています。職員一人ひとりの取組みがその家族に広がり、さらに周りの人たちに広がっていくことで、地域社会の幸福の実現に繋がっていくことを期待しています。

data

みちのく銀行

住所: 青森県青森市勝田1丁目3番1号
設立: 1921年10月

家庭の銀行

みちのく銀行

「大衆と俱に永久に差か栄えん」という創業の精神を礎に、「家庭の銀行」として、地域のお客様さまのニーズに合った最適なソリューションを提供できるようコンサルティング体制の充実に注力している。

る基本方針」も掲げました。ワークライフバランスの充実、仕事と生活の調和を実現するという点で、健康づくりも意識した方針です。当行で働くすべての職員が心身ともに健康な日々を送ることで、充実感に満ちあふれた働き方ができる組織にしたい、そういう思いを込めています。今年度は、介護を中心としたワークライフバランスにも力を入れます。今後、地域の少子高齢化が進む中で、介護は大きな問題となってくるのが想定されます。職員が抱えている介護の現状や潜在的ニーズを把握したうえで、働きやすい職場づくりを実現したいと考えています。

めいぶんいんせいの

もっと向上できる、ホスピタリティ。

チャレンジ 改善委員会

めいぶんいんせいの

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



骨粗鬆症リエゾンチームを 発足させました



日本骨粗鬆症学会認定医と骨粗鬆症マネージャー2名を含む多職種
のチームで骨粗鬆症患者様に対する治療方針について毎週検討会
を実施しています。

骨粗鬆症は骨が大変もろくなる病気
です。骨折などを引き起こし寝たきり
にもなりやすいため、骨密度測定や血
液検査などの診断が必要です。当院
では骨粗鬆症の予防と改善や、骨折
防止による健康寿命延伸のため、その
専門知識を持つ「骨粗鬆症リエゾン（連
携）チーム」を発足させました。また、
チーム中2名がエキスパートとしての「骨
粗鬆症マネージャー」に合格しています。
今後は、専門スタッフとして骨粗鬆症
の理解と治療方法、投薬についての先
進の知識を習得し、患者様の骨折な
どによる寝たきりの防止に努めてまい
ります。



病棟デイルームの テーブルキャスターを撤去しました



改善後、車椅子やご高齢の患者様からも安心して立ち上がれるとの
声をいただきました。

当院では全ての病棟にデイルームがあり
入院患者様の食事やレクリエーションな
どに幅広く利用しています。設置して
いるテーブルには移動用のキャスターを
取り付けていましたが、患者様が手を
ついて立ち上がる際に動いてしまう可
能性がありました。この度、安全面
を重視し、病棟デイルームに設置して
いる全てのテーブルキャスターを撤去し
ました。その結果、患者様が体重を
かけても安定し、転倒防止へ繋がって
います。今後も安全安心な施設環境
整備のため、院内事故防止に取り組
んでまいります。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

看護師と家庭の両立に満足しています。

看護師になりたいと思いながら、自分には無理だと諦めていた高校時代。社会人になり、結婚後、子どもが小学生になる頃、同世代の親が看護学校に入学したことを聞き、看護師への挑戦を決意しました。しかし、家事を終え、子供が眠ってから課題に取り組む毎日で睡眠時間は十分にとれず、社会人の学生生活は想像以上に過酷でしたが、家族のサポートで3年間を乗り切り、看護師となりました。就職したときは、子供たちも家事を手伝ってくれるようになったので、月7～8回の夜勤も含め、三交替勤務ができています。学校行事などの関係で休みも多くなりがちですが、希望通りの勤務計画のおかげで両立できています。夫の家事をはじめ家族の協力や職場の協力など、支えてくれる人がいることの喜びを感じる毎日です。また、患者

様の病状が回復し、元気になって退院する姿を見送る時や、「ありがとう」と言葉をかけられた時は看護師になって良かったと実感します。今後は、もっと経験を重ね、教育システムのステップアップのためにレポートにも取り組み、リーダーナースになることが目標です。

2014年 4月

八戸看護専門学校入学

2017年 3月

八戸看護専門学校卒業

2017年 4月

メディカルコート八戸西病院入職
現在に至る



看護部
看護師
Akiko Yamataka
山中亜紀子

※2018年12月取材時

H W L
I O I
S R F
T O R Y
K E

当院には、さまざまな経歴や資格をもつ職員が
在籍しています。その個性を生かした活躍ぶりや
リアルエピソードをご紹介します。

人工知能やロボットなど
次世代の先端技術が役立っている
医療や介護の現場を紹介します。

VR Virtual Reality とは？

VRとはバーチャルリアリティ（仮想現実）の略語。目の前にある現実とは違う現実を体験できる技術で、今のところヘッドマウントディスプレイなどの専用機器を装着することで、空を飛んだり、有名な観光地にいたりすることを体験できることを応用し、医療や介護分野への導入が進んでいます。

介護老人保健施設しもだでは「VR」を退所支援や介護に取り入れています。

家屋評価でVRが大活躍。

介護老人保健施設は体に不自由を抱えた方が自宅に帰ることが目的。利用者様の体の状態から、どのような自宅環境がベストかを考え、家屋環境等ご家族の理解が不可欠です。家屋評価時の自宅の画像を用いて、家族の方にVRで利用者様と同様の体験をしていただく取り組みを始めました。VR体験後、ご家族へ行ったアンケートでは今までにない体験に家族も興味津々で、利用者様の体の不自由さや介護の必要性に理解を深めていただくことができ、良い結果が得られています。



VRで生活意欲が向上。

当施設ではVRを取り入れたレクリエーションも行っています。料理が好きな方であれば、360度カメラで撮影した料理画像をVRで見た後、同じ料理を実際に作っていただくというものです。やってみると自ら積極的に動くようになり、会話も多く表情も明るくなって生活者としての活力がみられるようになりました。今後、たくさんの映像を準備することで、様々なシチュエーションを施設で体験できるようになり、生活意欲の向上にVRを使ったレクリエーションが役立つと考えています。



miraiな 投稿スタッフ をご紹介します



介護老人保健施設しもだ 作業療法士 山田隆徳

八戸工科学院自動車システム工学科を卒業後、トラック整備工場に勤務したが、祖母の介護をきっかけに介護士へ転身。仙台青葉学院短期大学作業療法科へ入学。卒業後、老健しもだで作業療法士として活躍中。ペトナムホーチミン市の病院へ出向、技術指導や文化交流を行う。現在はVRの可能性を模索しながら日々奮闘中。

介護に関するお問い合わせは
右記対応施設へお気軽にどうぞ。

介護老人保健施設 しもだ

青森県上北郡おいらせ町山崎2592番地7

TEL.0178-56-4888 <http://www.sg-shimoda.org/>

OPEN
HOSPITAL

オープンホスピタル

もっと開こう、
地域へ。

臨床評価実習

リハビリテーション部理学療法科

地域の医療実習生や職場体験の受入れに
私たちは積極的に取り組んでいます。

指導する側の成長の機会にも
なっている臨床実習指導

理学療法士になるためには、養成校にいる間に病院や福祉施設などでの実習が必須です。実習は臨床見学実習、臨床評価実習、臨床実習等の種類があり、今回は臨床評価実習についてご紹介します。

臨床評価実習は、患者様の病態を考え、筋力や関節の固さなどを評価し、問題点を抽出し、リハビリプログラムを立案するまでの実習であり、本格的に患者様を評価するのが初めてという学生さんがほとんどです。そのため、実際に患者様と接しながら、養成校で学習したことがきちんと実践できるかを実習指導者が指導・確認していきます。

当院理学療法科では年間で12～13名の学生の臨床実習を受け入れています。実習指導の担当者は、実習生の指導は自身の原点回歸や自分の足りない部分を認識できると話しており、臨床実習指導は将来の理学療法士を育てるとともに、自分たちの成長のために大切な仕事のひとつとなっています。



学生さんによる患者様の評価のまとめと考察の発表は理学療法士の前でも行われ、実習内容をより厳密に整理していきます。



模型などを使用しながら、実習指導者が細かな評価のポイントについて学生さんに分かりやすく説明します。



実習指導者は実際の現場で、エルゴメーターでの運動負荷の適切量など訓練のポイントを学生さんに具体的に説明します。



実際に足の関節の固さを専用器具を使用して評価計測を体験する実習では実習指導者の厳しいチェックが入る場合もあります。

i Information

マンモグラフィーサンデーを開催

4月21日(日)、八戸西健診プラザにおいて、子育て、介護、仕事など多忙な平日をお過ごしの方の女性を対象に、日曜日に乳がん検診を受けられるマンモグラフィーサンデーを開催します。併せて子宮頸がん検診も行っていますので、早期発見、早期治療のためにも、是非この機会をご利用ください(要予約)。10月も開催予定。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 八戸に参加します

6月22日(土)と23日(日)の2日間、八戸市長者まつりめぐ広場で行われる、リレー・フォー・ライフ・ジャパン八戸にスタッフが参加します。このイベントは世界各国で行われており、地域でがんと向き合い、がん患者、家族を支援するチャリティー活動です。当日は支援の気持ちを繋ぐウォーキングリレーやキャンドルセレモニーを行います。お気軽にご参加ください。



看護の日イベントを開催します

5月18日(土)、当院1F交流ホールで看護の日イベントを開催します。心に残る看護エピソードの掲示、看護師、保健師が行う身長、体重、血圧、血糖の測定ブース、管理栄養士の栄養相談や理学療法士、作業療法士のリハビリ体操もあります。これを機会に春の健康チェックをしてみませんか?



認知機能チェックが10分でできるようになりました

八戸西健診プラザで、簡易認知機能検査「あたまの健康チェック®」を開始しました。1回3,000円(税別)の簡単な検査でチェックすることができます。認知機能の低下は早期に気づき、予防策をとることで、改善や低下抑制が期待できるといわれています。50代からは年1回の定期的な記憶力のチェックをおすすめします。お気軽にお問い合わせください。ご予約は☎0178-21-1717へ。



Quick & Healthy

毎日いそがしいアナタに
クイック&ヘルシーなレシピを栄養士が伝授!

チキンナゲット風フライ



3~4人分

【食材】 鶏むね肉(1枚).....250g
キャベツ.....50g

【調味料】 塩コショウ.....適量
小麦粉.....大さじ1
卵(1個).....50g
パン粉.....大さじ4
粉チーズ.....大さじ1
乾燥パセリ.....1g
チューブにんにく.....3g
トマトケチャップ.....大さじ4

調理時間
約15分



- 01 鶏むね肉をひとくち大に切り、塩、コショウで下味をつける。
- 02 ビニール袋に小麦粉を入れ、01の鶏肉にまぶしたら溶き卵にくぐらせる。
- 03 別のビニール袋にパン粉、粉チーズ、乾燥パセリ、チューブにんにくを入れて混ぜ、02の鶏肉にまぶす。
- 04 フライパンに油を1cmほど入れ、鶏肉の表面が黄金色になるまで揚げ焼きにする。
- 05 器に盛り付け、千切りキャベツとお好みでケチャップを添えれば完成。



栄養士から
時短ポイントアドバイス

- ✓ 調味料はあらかじめ量っておく。
- ✓ 乾燥パセリ、チューブタイプのにんにくを使用。
- ✓ 小麦粉などのまぶしはビニール袋で。洗い物も減。
- ✓ 衣に粉チーズを使用しているのでケチャップ無しでも美味しく、お弁当にもオススメ!



管理栄養士
金澤 咲枝

profile

岩手県宮古市生まれ。平成28年に入職し、老健「ほえみの里」の管理栄養士として従事。季節の移ろいを感じていただけるような献立を考えることが楽しみです。

17

栄養士さん教えて!

いまどき時短レシピ

Event イベントスケジュール

4月24日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 これならできる! 食事療法(管理栄養士)	交流ホール	当日自由参加
5月 8日(水)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート 花邑一弥コンサート(唄と踊り)	交流ホール	当日自由参加
5月18日(土)	10:00～13:00	看護の日イベント ※詳細は決まり次第 HPへ掲載します	交流ホール	当日自由参加
5月22日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 さあ始めよう! 運動療法(理学療法士)	交流ホール	当日自由参加
6月21日(金)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート すみれ会大正琴コンサート	交流ホール	当日自由参加
6月26日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 これで安心! 糖尿病生活(看護師)	交流ホール	当日自由参加
6月18日(火)～7月12日(金)		七夕飾り	交流ホール	
7月18日(木)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート WMS(職員有志バンド)	交流ホール	当日自由参加
7月24日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 知って納得! お薬の話(薬剤師)	交流ホール	当日自由参加
7月27日(土)		メディカルコート夏まつり ※詳細は決まり次第 HPへ掲載します		

交流ホールのピアノを新調しました。 無料観覧イベントもリフレッシュ!

当院1F交流ホールでは、どなたでも無料でお楽しみいただけるイベントを開催しています。病院は開設10周年を記念してピアノを新調しました。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、地元演奏家などによるコンサートや郷土芸能など、皆さまで新しい歴史を奏でる場を目指しています。是非お気軽にご参加ください。



唄、踊り、職員有志バンドのコンサートやえんぶり披露のほか、写真や絵画等の展示イベントも開催しています。

Note 編集ノート

新人オリエンテーションを行いました。

今年度もたくさんの新人職員を迎え、新人オリエンテーションを行いました。看護部、リハビリテーション部、診療部、事務部、健診課それぞれに新しい仲間が加わり、社会人としての一歩目を笑顔でスタートさせることができました。これからもフレッシュな力を発揮して、大いに活躍してくれることを期待しています。



はじめての看護技術の練習の様子です。実際の病室で模型を使った練習であり、とても緊張していました。これからたくさん学び頑張っていきます。