TAKE FREE

33

メディカルコート八戸西病院広報誌 / ホスピタリティコート

hospitality Court

特集	地域医療フォーラム	介護予防に取り組み、長く元気に暮らそう 八戸市福祉部 高齢福祉課　介護予防センター　所長 西塚 明子さん
	社長の健康メッセージ	北日本造船株式会社　代表取締役 社長執行役員　磯谷 実さん
	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 ／ One Day 医療人 しあわせ Chisan Sweets ／ Information ／イベントスケジュール	

地域医療フォーラム

介護予防に取り組み 長く元気に暮らそう

住み慣れた地域で長く暮らすためには、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。八戸市が2020年に開設した介護予防センターは、介護予防や認知症予防のために、体操会や講話・交流会などの事業を展開しています。主な取り組みや利用者の変化について、所長の西塚明子さんと、委託を受けて同センターの事業を担っている当院の理学療法士・日向遥香、三上拓也が意見を交わしました。

八戸市福祉部 高齢福祉課
介護予防センター
所長 西塚 明子さん

八戸市出身。保健師。八戸市立市民病院、健康づくり推進課、高齢福祉課地域包括支援センターを経て、2023年4月より現職。

メディカルコート八戸西病院
リハビリテーション部
理学療法士
三上 拓也

メディカルコート八戸西病院
リハビリテーション部
理学療法士
日向 遥香

―センターでは多様な事業を行っています。どのような方が利用していますか。

西塚　八戸市内に住んでいる65歳以上の高齢者の数は、およそ7万人です。センターは、その中で介護保険を利用していない方を対象に、元気な状態を維持してもらうことを目的としています。開館当初は利用対象を市内在住者に絞っていましたが、昨年から八戸圏域の7町村の方も利用できるようになりました。

　八戸西病院の理学療法士をはじめ、保健師、管理栄養士、作業療法士、介護支援専門員といった専門職が介護予防をサポートしています。特に参加者が多い事業は、毎週火曜～金曜に行っている体操会と、毎週火曜～木曜に行っている集いの場。参加者の大半が女性ですが、男性も大歓迎です。

日向　私たち理学療法士が担当する体操会は、ラジオ体操から始まって、その後にストレッチ、そしてスクワットや足上げなどの筋力トレーニングを行います。終わった時に「きつかった」と言いつつも、笑顔の方が多いですね。

三上　何もしなければ身体機能は落ちていきます。そのため「ずっと元気でいたい」との意識を持って、センターに体を動かしに来ている方が多いです。通っているうちに他の参加者と友達になるケースもあり、心身ともに良い影響があると感じています。

―集いの場、体いきいき教室、家族介護教室など、役立つ講座もあります。

日向　集いの場は脳トレ、レクリエーションや各専門職による30分程度のミニ講話、体いきいき教室は2カ月に1回、体にまつわる講話をしています。昨年度の体いきいき教室では、フレイルの予防のために自宅でできる運動などについて講話しました。そして今年度は「歩く」をテーマに、姿勢や目線、歩幅、時間など、歩く時のポイントについて教えていて、皆さんメモを取りながら熱心に聞いてくれています。

三上　介護する人、される人双方に負担のかかりにくい介助方法や、便利な福祉用具など、在宅介護のポイントを学べる家族介護教室は、誰でも参加できる講座です。現時点で介護が必要ではなくても、知識を身に付けておくと、いざという時にスムーズに対応できると思います。

西塚　「ベッドや椅子に座らないとズボンをはけなかったけど、センターで運動をしているうちに、立ったままはけるようになった」と話してくれる利用者もいました。体の変化を実感すると、より一層楽しんで介護予防に取り組めると思います。

　また、住宅改修などを行う際に、理学療法士が現地を訪問し、手すりを付ける場所や個数などについてアドバイスを行っています。より良い住環境を整えることで、住み慣れた自宅での生活を続けられるよう支援しています。

―やはり元気なうちに、健康意識を持って行動することは大切ですね。

日向　来館する皆さんはとても意欲的で、ここで学んだことを自身の生活に合うようにアレンジして実践しているようです。また、リピーターの方が新たに友達を連れて来ることもあります。センターを利用することで、地域住民にどんどん介護予防の輪が広がっていけばいいと思います。

三上　脳トレも運動も、一人でやることは可能です。しかし、センターでほかの参加者と関わることで交流が生まれるので、刺激になります。

　また、理学療法士は、けがをした後のリハビリだけではなく、けがをしないための対策を教えることもできます。私たちが持つ知識を、これからもより多くの皆さんに発信し、地域住民の方の健康に貢献したいです。

―本日はありがとうございました。

西塚　センターはコロナ禍の中で供用を開始したので、3年間「利用してほしいけれど、密になってはいけない」という、ブレーキとアクセルを同時に踏んでいるような状態でした。そのため、行動制限が撤廃された今が、本当の意味でのスタートと言えます。

　センターの利用は無料です。来館して体を動かして健康を維持し、将来のために知識を学び、住み慣れた地域で元気に暮らす高齢者が増えることを願っています。

変化を恐れず
チャレンジを続ける

社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

vol.33 北日本造船株式会社

代表取締役 社長執行役員 **磯谷 実**さん

profile: 1963年八戸市出身。青森県立八戸北高校卒業。90年北日本造船入社。2022年4月から現職

良いと思ったらすぐ実践

小学校5年生の頃に卓球に出合い、中高生時代、そして社会人になってからも続けていました。卓球は一対一の勝負。勝つためには、相手の弱点を見つけてどんどん攻め込んでいくスポーツなので、テクニックはもちろんですが、精神的な強さも必要です。そのような点が、私にとって魅力的な競技でした。

その後、二人の息子たちも卓球を始めたので、私の卓球仲間たちとジュニアチームを立ち上げ、コーチを務めた経験もあります。指導は厳しかったと思いますが、インターハイに出場した選手も育てることができ、充実した時間でした。

今の楽しみは、毎週日曜、職場の仲間たちとゴルフをすることです。カートには乗らず、とにかく歩くようにしていますし、ゴルフがない日は1時間程度のウオーキングに取り組んでいます。また、出勤日は従業員と朝のラジオ体操をし、工場内を歩いて巡回するのが習慣です。船を上り下りする階段はビルの4、5階程度の高さがあり、良い運動になります。

そして健康維持のためには、普段の食事も大切です。私はいわゆる〝健康おたく〟なので、良いと思ったことはすぐに実践しています。血栓予防のために毎朝大根おろしを食べますし、抗酸化作用があり、胃や腸の動きを活性化させるマヌカハニーをヨーグルトに入れることも欠かせません。体調に異変を感じたら安易に自分で決めつけず、すぐ病院に行って、医師の診断を仰ぐようにしています。

従業員との対話を大切に

企業には従業員の健康を守り、ワークライフバランスをしっかり取れる体制であることが求められています。そのため健康診断後、再検査となった従業員には必ず受診するよう、総務課を通して呼び掛けています。そして「上司が残っているから帰れない」などの不必要な残業をしないよう、最近、残業理由の申請を必須にしました。それにより「作業を時間内に終わらせて帰る」という意識が高まり、残業時間が減ってきています。

また、スポーツや趣味、日常生活など、仕事以外の話もしながら従業員とコミュニケーションを取るため、コロナ禍で休止していた従業員と経営側とのランチミーティングを再開することにしています。従業員一人一人について知ると同時に、経営側にいるのはどんな人で、どのようなことを考えているのかを伝える場です。この機会を大切にし、職場の活性化につなげたいと考えています。

上）地元の社会人リーグに参加しているアイスホッケー部。子どものころからアイスホッケーに親しんでいる従業員が多いのは、八戸の企業ならではだ。

下）アイスホッケー部の活躍を見ていた社員からの要望で、今年バスケットボール部が発足した。

環境対策船を開発中

当社は八戸工場と久慈工場を拠点に、国内外の顧客の要望に沿った船を製造しています。船種は、海外でバナナやキウイなどのフルーツを積み、温度調整をして成長を遅らせ、日本に到着する頃に食べ頃になる冷蔵運搬船や、マイナス55度でマグロを運ぶ冷凍運搬船、油脂類を運ぶケミカルタンカーなどで、製造数は1年間に8～10隻。現時点で、2027年まで受注が埋まっている状態です。近年では二酸化炭素や窒素酸化物、硫黄酸化物の排出を限りなくゼロに近づける環境対策船の開発にも取り組んでいます。

顧客である船舶のオーナーは西日本が中心で、青森県内にはいません。海運は船主、造船所、運行会社、金融機関が関わり合って巨額の資金が動きます。飛行機に投資してリターンが得られるオペレーションリースと同様、船も投資案件です。安定したビジネスなので、ぜひ県内にも出資者がいればと思っています。

一方、当社のことを知ってもらうために、地域の子どもたちや学生、従業員の家族などを対象とした工場見学も積極的に受け付けています。1隻の船を造るためには、鋼材を切断して船を造る技術職のほか、マーケット調査をし、英語を駆使して世界中のお客さまと交渉する営業職、お客さまの要望を図面に起こす設計士ら多様な職種が集まっているのです。

世の中の変化は目まぐるしいです。私は「現状維持は後退」と考えています。これまでのやり方を続けるだけでは成長しません。変化を恐れず、従業員全員が進化を目指してチャレンジし続ける企業でありたいです。

data

北日本造船株式会社

住所：八戸市江陽3丁目1-25
設立：1969年4月

八戸本社工場、北沼工場、豊洲工場、岩手県久慈工場を備え、船舶の建造、構築用金属製品の製造及び販売、土木工事の施工、海運業、損害保険代理店業、不動産の賃貸などを行っている。

HISTORY WORK LIFE

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。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

病院だけでなく、地域でも活躍できる理学療法士を目指して

「介護予防の重要性を広めていきたい」、そう思い始めたのは理学療法士になって6年程経過した頃でした。地域の介護予防教室に講師として依頼される機会が増えたこと、そして何より患者さまと一緒に毎日リハビリをしていくうちに、介護予防の重要性、必要性を感じるようになりました。さらにその頃、八戸市の委託を受けて介護予防センターで勤務する機会をいただき、地域高齢者の介護予防に深く携わったことでより思いが強くなりました。たくさんの高齢者と接していく中で、「介護予防って名前は聞いたことがあるけど具体的に分からない」、「予防したいけど何をやったらいいか分からなかった」という声をたくさん聞くことができ、介護予防の意味や方法があまり知られていないことを知りました。この状況を踏まえ、介護予防について正しく、分かりやすく、楽しく伝えることを意識しながら、現在も骨粗鬆症による骨折予防や健康寿命アップに向けての介護予防教室に従事しています。また、当院でのリハビリの際にも、患者さまに退院後の介護予防の重要性について説明しています。今後も地域高齢者や患者さまが笑顔で生活できるよう、介護予防の啓発に一層努めていきたいと思います。

略歴

2014年3月　東北メディカル学院卒業
2014年4月　メディカルコート八戸西病院 リハビリテーション部入職

リハビリテーション部 理学療法科
理学療法士
自生 福子
Fukuko JIsho

※上記取材内容は2023年7月時点のものです。

もっと安心できる　もっと快適になる

チャレンジ 改善委員会

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。

service

入院当日の受付での待ち時間を短縮

入院当日、担当看護師が病棟入口で患者さまをお迎えし、病室へご案内することで受付での待ち時間が短縮できました。

これまで、入院当日は、身長体重などの計測、検査、医師からの説明など多くの段階が完了するまで病室でくつろぐことができませんでした。このたび、検査入院や1泊入院での手術を受ける方の場合は受付後に直接病棟へ向えるような案内方法に変更。病棟看護師が病棟入口でお迎えし、そのまま病室へご案内することで入院受付の待ち時間を短縮できました。その分、患者さまの病室での荷物整理やくつろぐ時間を確保できるようになっています。今後も患者さまの気持ちになった業務改善に努めてまいります。

quality

栄養補助食品など入院中の食事を見直しました

お好みに合うように、ストロベリー、バナナ、コーヒー、ミックスフルーツ、コーンポタージュ味の5種類から選べるようになりました。

当院では、入院中の食事は、病態・嚥下機能・栄養バランスを考慮して個別に調整しています。十分に摂れない方には、栄養補助食品などを利用して1日に必要な栄養が摂れるよう支援しています。このたび、その栄養補助食品について、より効率よく摂取できるよう、提供できる種類を5種類に増やし、ゼリーからドリンクに変更することでより安全に摂取できるように改善しました。今後も、もっとおいしく召し上がっていただける献立や食事の工夫に努め、退院後も食事の配慮が必要な方には主治医の指示のもと、栄養指導を行ってまいります。

新カリキュラムの方針に基づいた充実した内容の実習

6月26日から7月14日の12日間、八戸看護専門学校の2年生による基礎看護学実習Ⅱが行われました。

2022年度より新カリキュラムに移行し、多様性や複雑性に対応した看護の創造に対応した内容となっています。

この実習の主な目的は、既習の知識を活用し、科学的プロセスを用いて看護過程展開の実際を学ぶことです。

実際に患者さまと接して、コミュニケーションや援助を体験していただくだけではなく、病棟看護師の行動を間近で見て考察することも基礎の段階では重要な目的としています。そのため、ベッドサイドでの看護師の思考過程、「何を考えて、どう行動するのか」を学生に伝えていきます。

これからも、患者さまとの関わりの中で、看護をする喜びや楽しさを経験できる院内実習を通じて、より関心を深める機会となるよう、看護の魅力を精いっぱい伝えていきたいと思います。

一日の終わりの報告会。計画や目標に対して、援助の内容は効果的だったかを評価して、指導者からのアドバイスを受けて次につなげていきます。

患者さまとデイルームで談笑中。何気ない会話からも患者さまの背景やこれまでのことなど、たくさんの情報を得ることができます。

食事の配膳、摂取状況の観察をします。食事形態は適しているのか、嚥下状況はどうか、食事ひとつでも観察点はたくさんあります。

毎日の行動計画や実習の目標を具体的に考え、看護過程や個別性をもとめるトレーニングも大事にすることで教員とも連携をとっています。

One Day（ワンデイ）医療人

チーム医療を支える当院のスペシャリストたち。
その専門職種ごとの一日の活躍ぶりをレポートします。

#10 回復期リハビリテーション認定看護師

convalescent rehabilitation nurse

一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会が主催する認定制度で、患者さまのADL向上や在宅復帰の実現のために、質の高い看護の提供やリスクマネジメント、多職種協働によるチームアプローチを実践しています。専門的な知識、技術、態度を備えたリーダー的役割も担っています。

メディカルコート八戸西病院
看護主任：宮崎 崇
八戸看護専門学校卒
看護師
回復期リハビリテーション
看護認定看護師

リハビリテーション病院として地域社会に貢献します

充実した地域医療提供のため働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。

08:15 出勤・準備

08:30 午前業務スタート

患者さまの安全と自律した生活のためのサポートを念頭に、朝の申し送りはリハスタッフ・相談員・栄養士等の多職種間で情報共有するための大切な時間になっています。

12:30 昼食休憩

昼食は弁当持参派です。食事後は仕事のことやプラベートのことなど、スタッフ同士で気さくに話せるリラックスタイムになっています。

13:30 午後業務スタート

トイレや食事などの生活動作が少しでも早く自立できるように、実際の場面に立ち会い、リハビリ室のスタッフと病棟スタッフ間で申し送りします。退院後の生活を見据えた看護介入も行っています。

17:30 業務終了

Note 多職種での院内研修を毎月開催しています。

多職種での院内研修会を毎月開催しています。5月に行われた「急変時対応の研修」では、リハビリ室で患者さまが転倒したケースを想定し、すみやかに診察・治療につなげるように多職種のスタッフが練習しました。

Information

メディカルコート夏祭りを開催します

7月22日（土）12：30～15：00、当院1階で第10回「メディカルコート夏祭り」を開催します。今年のテーマは“MAKE YOU HAPPY”。健康相談、医療安全、キッズコーナー、抽選会、バルーンプレゼントなどの楽しい企画をご用意しています。19：30から花火大会もあります。参加費無料。是非お気軽に来場ください。

八戸看護専門学校オープンキャンパス開催

7月23日（日）、7月30日（日）、8月19日（土）、八戸看護専門学校で高校生・社会人の方を対象としたオープンキャンパスを開催します。時間は9：30～12：40。講義体験、演習体験、在校生との交流会もあります。定員は各回40名です。お申込みは学校ホームページから、お問合せは☎0178-28-4002まで。

八戸看護専門学校公式WEBサイト↑

病院見学会を開催します

8月19日（土）11：00～14：00、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士を目指す学生を対象に病院見学会を開催します。また、先輩職員と楽しく会食できる昼食会も実施します。お申し込みはメールまたはお電話（0178-28-4000）で承ります。詳細は当院公式WEBサイトでご確認ください。

メディカルコート八戸西病院公式WEBサイト↑

マンモグラフィーサンデーを開催します

10月15日（日）と11月19日（日）、八戸西健診プラザにて日曜日に乳がん検診が受けられる「マンモグラフィーサンデー」を開催いたします。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。

ご予約・お問い合わせは☎0178-21-1717へ。

しあわせ Chisan Sweets

十和田産のブルーベリーを使って ブルーベリーのカッサータアイスポップ

Blueberry cassata ice pop

地域の農家さんが
地域の土と空気と水で育てた食材で
おいしくいただいて健康になる
しあわせ地産スイーツ。

ビタミンEを多く含むブルーベリーには強い抗酸化作用があります。体内の脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立ちます。他にも、アントシアニンやビタミンCなど抗酸化作用のある栄養素をたくさん含んでいるため、さまざまな病気の予防効果が期待できます。また、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整える働きもあります。

【作り方】

❶ヨーグルトは200ｇになるまで水切りしておく
❷ナッツ類を粗くみじん切りにする。
❸ブルーベリーはきれいに洗い、水気を拭き取る。
❹生クリームを軽くツノが立つくらいに泡立てる。
❺水切りヨーグルト、砂糖、ナッツ類、ブルーベリーを混ぜ合わせ、泡立てた生クリームをさっくりと混ぜる。
❻型に生地を入れ、お好みで右記材料のトッピングをする。
❼真ん中にアイス棒を刺し冷凍庫で一晩凍らせる。
（型の外側を水につけ、表面を少し溶かすと型から外しやすい）

【材料】５個

ヨーグルト	400g
生クリーム	100ml
砂糖	50g
ブルーベリー	100g
ピスタチオ（素炒り、殻を除いたもの）	20g
カシューナッツ（素炒り）	20g
コーンフレーク（トッピング用）	適量
ピスタチオ（トッピング用）	適量
ブルーベリーソース（トッピング用）	適量
プリン型、アイス棒	5個

今回のつくったひと

管理栄養士
坪　文奈
老人保健施設ハートランド

公式Instagramで
ご覧いただけます

Event イベントスケジュール

8月1日(火)～31日(木)	終日	当院回復期リハ病棟リハスタッフによる貼り絵展示会	1Fアートストリート	自由観覧
9月6日(水)～10月2日(月)	終日	写真展　市川清一氏	1Fアートストリート	自由観覧
10月開催予定 ※後日、当院HPでのお知らせとなります。	終日	アートギャラリー2023　泰雲堂(書道)	1Fアートストリート	自由観覧

※1Fアートストリートでは、リハビリ患者さまの作品を随時展示しています。

・介護予防教室・健康相談のお知らせ

当院専門スタッフ派遣による「介護予防教室・健康相談」を八戸市内の各公民館などで開催しています。日時、場所、内容など詳しくは、当院外来の掲示板でご確認ください。

医療のいろいろなことを相談できる当院公式WEBサイト「診療科トピックス」をご利用ください。

当院では、患者さまの疾病や障害、健康などに関するお悩みについて、さまざまな専門外来の診療科と専門スタッフに、もっと気軽にご相談いただけるきっかけづくりとして、公式WEBサイトに「診療トピックス」を設置しています。スマホやPCでのアクセス、またはお電話でご相談ください。

〈最新トピック〉

・睡眠時無呼吸症候群外来について

・子宮頸がんワクチンについて

●スマホ、PCでご覧の場合

公式WEBサイト
「診療科トピックス」ページ

●お電話の場合(外来のご相談・ご予約)

0120-824-489

受付時間　平日 9:00～12:00/13:30～16:30　土曜 9:00～12:00

Note 編集ノート

第42回八戸うみねこマラソン全国大会に参加しました。

5月21日(日)、新型コロナウイルスの影響で3年連続中止となっていた八戸うみねこマラソンが4年ぶりに開催されました。ハーフマラソンは日本陸上競技連盟公認コースで、幅広い年齢層の方々が思い思いの走りを披露していました。SGグループ各施設からも多くのスタッフが参加し、みんな笑顔で走ることができました。今後も地域のイベントに積極的に参加し、地域の皆さまとの触れ合いを大切にしていきます。

初めてマラソンに参加したスタッフも、職場の仲間や沿道の方々の応援をいただき、10km女子39歳以下の部で8位に入賞することができました。(写真右から2番目)

公益財団法人シルバーリハビリテーション協会 メディカルコート八戸西病院
〒039-1103 青森県八戸市大字長苗代字中坪 77　TEL. 0178-28-4000　FAX. 0178-20-4962　http://sg-silver.jp/

SG GROUP