

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

hospitalityCourt

特集	地域医療 フォーラム	高齢労働者の安全と健康を守ろう 東北大学大学院医学系研究科産業医学分野教授 色川 俊也さん
	社長の健康 メッセージ	旭光通信システム株式会社 代表取締役社長 酒井 元晴さん
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

高齢労働者の安全と健康を守ろう

昨今、60歳以上の高齢労働者は増加の一途をたどり、多様な業種で活躍しています。その一方で転倒、転落といった労働災害の発生率は、若年層と比較して高いです。今回は、高齢労働者の特性に配慮し、すべての労働者が安全で健康に働ける環境を整えた「エイジフレンドリー職場」になるための取り組みについて、東北大学環境・安全推進センター、同大学院医学系研究科産業医学分野教授で産業医の色川俊也さんと、八戸西健診プラザ医師で産業医の高橋格が意見を交わしました。

東北大学環境・安全推進センター
東北大学大学院医学系研究科
産業医学分野教授

産業医 色川 俊也 さん

1964年仙台市出身。産業医科大学医学部卒。東北大学第一内科、石巻市立病院呼吸器科、米国スタンフォード大を経て、2004年から東北大学産業医。10年間大学環境・安全推進センター助教・准教授に就任し、22年より現職。



八戸西健診プラザ
医師(産業医)
高橋 格



— 高齢労働者の増加とこの世代の特性や必要な配慮について

色川 近年、介護の現場や工場で働く高齢労働者の転倒災害が増えています。特に60代の女性に多い傾向があります。けがにより今後の人生に影響を及ぼす場合がありますし、休業期間が長期化すると労働生産性も下がります。そのため事業所が率先して、高齢労働者が安全に働き続けられるための対策を取ることが重要です。

厚労省は「エイジフレンドリーガイドライン」を策定しました。労働衛生の3管理(作業環境管理、作業管理、健康管理)をベースに、事業所がやるべきこと、高齢労働者自身が取り組むべきことをまとめています。

高橋 高齢労働者は、身体能力や体力の低下はありますが、大半の人が長年の経験に基づいた知識を持っているので、職場における問題の解決や若手の指導という役割を果たすことができます。半面、デジタルツールなど使い慣れない技術の習得に抵抗感がある人が多いようです。

年齢を重ねるにつれ、新しい技術を習得するためには時間がかかるようになります。そのため事業所には、映像や写真などを用い、時間をかけて丁寧な教育を行う配慮が必要だと思います。便利な技術を習得することにより、高齢労働者自身だけではな

く、若い世代にとっても働きやすい職場環境になるからです。

— 高齢労働者の労災事故を防ぐには

高橋 介護の現場であれば、介助する際に無理な姿勢を取り続けている中でけがをしてしまう事例が多いです。そのため、スライディングシートやリフトをぜひ活用してほしいと思います。器具を使うことで、労働者や介助される人の体を、けがや腰痛などから守ることができます。

き、少しずつ距離を伸ばしていくのも良いと思います。

高齢労働者は今後も増えていきます。事業所の取り組みと自身での健康づくりを通し、誰もが生き生きと長く働き続けられることを願っています。

— 本日はお忙しいところ、ありがとうございました。



また、製造業や飲食業では、床にこぼれていた油や水で滑って転倒し、けがをしたという報告もあります。産業医が現場を見て職場環境の改善策を提案しますので、必要な対策を講じてもらえればと思います。

色川 職場環境を改善するためには、事業所のトップが「安全のために」という取り組みを「安全のために」と呼び掛けることで、組織全体で改善に向けた意識が高まると思います。そして高齢労働者に対しては、それぞれの健康状態に応じた業務内容や勤務時間を設定してほしいです。

また、高齢労働者は経験が長いゆえに、危険な作業も「慣れているから大丈夫」と思ってしまうかもしれません。しかし誰でも年齢

を重ねると敏しょう性やバランス感覚が鈍るので、ふとしたことが事故につながります。自身の現状と向き合うことも大切です。

— 誰もが長く健康で働き続けるための取り組みについて

高橋 八戸西健診プラザでは、企業に勤める50歳以上の従業員を対象に「働くシニアの健康教室」を提供しています。筋力測定、運動指導、保健指導が主な内容で、理学療法士や保健師が、専門的な視点をもって、一人一人に合わせたアドバイスを行います。

色川 事業所内部だけで運動や健康に対する取り組みをするのは難しいと思います

ので、専門家のアドバイスが入るこのような教室はとても良いと思います。今後も健康で長く働くことを意識して、40代後半から50代で対策を始めるのは大切なことです。

高橋 そして持病がある人は定期的な通院の継続、健診で要精検となった人は必ず医療機関を受診することはもちろんですが、健康な人も、体を動かす習慣を取り入れてほしいです。激しい運動である必要はなく、ストレッチやスクワットで十分です。自分のできる運動を、日々継続していくことが大切だと思います。

色川 ストレッチを続けると可動域が広がりますので、腰痛やけが、転倒防止の面からも有効ですね。毎日歩数の目標を決めて歩

健康を保ちながら
社会的責任を果たす



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.39

旭光通信システム株式会社

代表取締役社長 酒井 元晴 さん

profile: 1968年東京都生まれ。96年旭光通信システム入社。2011年2月から現職。

健診がきっかけで休肝日

東京で生まれ育った私が八戸に来たのは、旭光通信システムに入社した28歳のころ（1996年）。八戸は水産都市というイメージがあったのですが、実際に赴任してみると日本の優良企業の工場が多く、意外と工業が盛んな町だと感じました。6年間八戸事業所で勤務し、その後本社のある川崎市へ。2011年に社長に就任してからは、八戸と川崎を月に数回行き来しています。

当社は鉄道や高速道路で使われる通信機器の開発および製造を手掛けているので、私自身も子どものころから物を作ったり直したりすることが好きでした。近年ではウッドデッキと藤棚を自作しています。それに加えてキャンプや登山も趣味ですが、今はまとまった時間を取りにくく、なかなか行けない状況です。

そのような中でも、健康づくりのために週末の夕方に1時間程度、ゆっくり走ってリフレッシュしています。また、お酒を飲むのは好きですが、できる限り週2回は休肝日を設けるようにしました。数年前、健康診断の数値から、

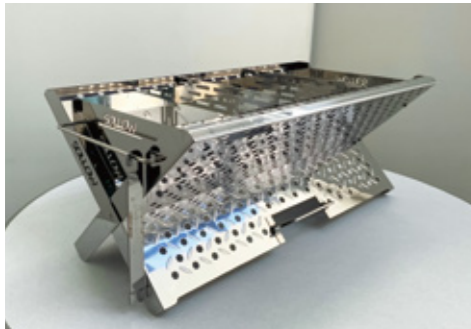
生活習慣病発症のリスクが高いと指摘されたことがきっかけです。

その後はお酒だけではなく、食事にも気を使うように。脂質の高いマヨネーズや揚げ物は控えていますし、好物のラーメンも我慢。ランチではなるべく魚を選ぶようにしています。

私の健康は私だけのものではありません。今、私に万が一のことが起こったら家族や会社にも影響を及ぼします。健康を保つことでより良い仕事ができ、社会的責任を果たせると考えています。

従業員満足度を上げたい

もちろん私だけではなく、従業員の



上) 道路通信事業で手掛ける、高速道路の非常電話機やスマートインターチェンジ用インターホンシステム。

下) 板金技術を生かし、若手社員中心で自社開発したブランドのたき火台「SOLLOW (ソロウ)」シリーズ。

健康も大切です。毎年の健康診断後の再検査や治療について、現在は総務部を中心にアフターフォローを徹底しています。以前はおのおの判断に任せていたのですが、悪い結果が出ていたにもかかわらず放置し、手遅れになってしまった従業員がいたからです。それに加えて今の課題は、従業員にもっと働きがいを感じてもらい、満足度を上げること。特に「こんなことをやりたい」「こうすれば会社はもっと良くなる」という若手社員の考えを尊重するようにしています。

発しました。自分たちで試作、改良を重ね、映える写真を撮ってインスタグラムに載せ、販売につなげています。一方、残業時間を減らしてワークライフバランスが取れるよう、納期面などで従業員に大きな負担がかかるような注文はふるいにかけてたり、一部を協力会社に委託したりしています。

「三本の柱」で社会に貢献

当社は1946年の創業以来携わっている鉄道の通信分野と、15年ほど前に進出した鉄道の信号、高速道路の通信分野の三つの柱で交通インフラを支えています。独自の技術を生かし、開発から組み立て、搬入、メンテナンスまで一貫して行っていることが強みです。

メインの業務は、新幹線に遅延などのトラブルが起きた時、運行を管理する指令施設から現場に指示を出すための指令電話システムです。

また、多くの皆さんの目に触れる代表的な物は、高速道路のETCゲートで何か問題が発生した時に使うインターホンで、国内シェア率9割を誇ります。それに加えて本線上の非常電話や、駅のトイレの中のインターホンといった

通信機器のほか、駅の放送装置、列車の発着時刻を知らせるホームの表示装置なども手掛けています。開発は主に本社で行いますが、設計・製造は全て八戸事業所で担い、全国各地で使用されています。

当社の経営理念は「独自の技術と優れた人材が育つ環境の中で、人も企業も一流を指向し、豊かな社会の創造に貢献する」です。ものづくりのプロとして三つの柱の一本一本をもっと太く、もっと長く育て、社会に貢献していきたいです。

data

旭光通信システム株式会社
八戸事業所



住所: 北インター工業団地1-3-35
創業: 1946年(1995年八戸事業所設立)

独自の有線通信技術による鉄道各社向け通信・放送システムを提案する「鉄道通信」事業、サイン表示器や屋外筐体などの「鉄道信号」事業、高速道路の非常電話機やインターホンなどの「道路通信」事業の3つを柱としている。八戸事業所では、全製品の設計から製造まで一貫生産体制を整えている。

ゆるい心算のしるし

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

ゆるい心算のしるし

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。



心疾患リハビリ用の小型心電図モニターを導入しました



モニターを携帯するための接続ケーブルを気にする必要がなくなり、扱いやすく安心して使用できます。

心疾患の方のリハビリテーションでは、患者さまの循環・呼吸の状態の把握と適切な判断が求められます。この度、当院ではリハビリ運動中の心拍数や不整脈の有無、血圧、酸素飽和度をリアルタイムでチェックできるポケットサイズの無線式心電図モニターを導入しました。これまで難しかった屋外歩行訓練や階段昇降、家事動作練習中のモニタリングでも有効で、より効果的なリハビリテーションが可能になりました。今後もさまざまなリハビリテーションで、より質の高い医療を提供できるように取り組んでまいります。



透析室に遠赤外線治療装置を導入しました



患者さまから、熱さや痛みもなくぽかぽかして温かいという感想をいただいています。（※シャント：血液透析を行うために動脈と静脈を直接つなぎ合わせた血管のこと。）

当院透析室に、遠赤外線治療装置を導入しました。この装置は光線療法の一つで、皮膚に直接遠赤外線エネルギーを照射することにより血流が改善し、鎮痛、潰瘍や傷の治癒促進に効果があります。当院では透析患者さまに毎回30分間の照射を行っております。透析シャントの血流増加と、詰まりや漏れなどのシャント機能不全の予防が期待できます。また、下肢つり症状の軽減や足先の冷え改善にも効果が期待できます。今後も患者さまの痛みが軽減され、快適に治療ができるよう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。

作業療法士として患者さんの地域社会への復帰を考える

入職後すぐにコロナが蔓延し、全ての業務を病院内で完結する日々が続き、患者さまたちの退院後の生活について見通しが上手く立てられない時期がありました。その中で「地域ケア会議」に参画する機会がありました。この会議は、地域で暮らしている方の自立支援に向けてできることは何か、ケアマネジャーに対し作業療法士の視点から意見を伝えるものです。はじめは、事前に準備したことしか話ができず、その場に合せて伝える内容や伝え方を変えることに難しさを感じていました。そのような悩みを抱える中、出身校の先生に誘われたことがきっかけで、青森県作業療法士協会の地域社会振興部に所属することになりました。地域社会振興部では、作業療法士

の専門性を活かした地域づくり活動の支援を行っています。そこでの活動を通し、徐々に地域の方たちがゆたかな生活、あじわい深い生活を送るには、どのような助言が必要か分かるようになりました。現在はこれらの活動を通して学んだことを病院での業務にも生かし、入院している方も元は地域の住民だという考えを持ちながら、業務に励んでいます。

略歴

- 2019年3月 青森県立弘前大学卒業
- 2019年4月 当院 リハビリテーション部入職

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。



リハビリテーション部 作業療法科
作業療法士
熊野 夏実
Natsumi Kumano

※上記取材内容は2025年1月時点のものです。

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。



未経験でもスタートでき、
介助や看護師のサポートで
チーム医療の一員に。

#16

看護補助者

Nurse Aide

看護補助者は、患者さまの食事、入浴、排泄、移動などのケアや環境整備、看護師のサポートを通し、快適な入院生活を補助する仕事です。患者さまから感謝の言葉を直接いただくことも多く、働きながら資格取得できるサポートもあります。未経験でも安心してスタートができます。

メディカルコート八戸西病院
介護福祉士：若林 咲子
秋田県立
角館南高等学校卒



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。

08:00 出勤・準備

08:30 午前業務スタート

生活介助のほかに看護師のサポート業務として患者さまやご家族へ入院の流れや必要物品・書類手続き等の説明も行います。多職種と情報共有して対応しています。



12:00 昼食休憩

売店でお弁当購入することが多いです。食事中は同僚スタッフとプライベートの会話をするなど楽しく過ごせる時間になっています。



13:00 午後業務スタート

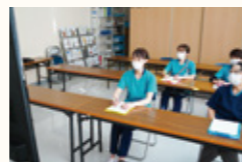
簡単な工作や体操、季節ごとのイベント行事などレクリエーションの企画から運営までを担当。患者さまが積極的に参加していただけるよう、私たち職員も楽しみながら活動に取り組んでいます。



17:30 業務終了

Note 多職種が参加する補助者会議を開催

師長、主任も参加する補助者会議では、情報提供や意見交換を行い、患者さまの公助や支援に取り組んでいます。働きやすく、患者さまにとって快適な環境づくりを目指しています。



OPEN
HOSPITAL

オープンホスピタル

評価実習

東北メディカル学院作業療法学科

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。

チーム医療の一員として 診療に参加する実習

11月4日～12月7日までの5週間、東北メディカル学院作業療法学科3年の評価実習が当院で行われ、一般病棟と回復期リハビリテーション病棟にてリハビリ評価を行いました。
診療参加型実習という形式で、実習生たちは作業療法士とともに患者さまの評価や治療、病棟での日常生活動作、他部門とのカンファレンスにも参加し、現場での実体験を通して学習しました。振り返りの時間には、治療の目的や方法について積極的に質問する姿勢が印象的でした。
実習生からは「患者さまの病前生活を把握し、前向きに取り組むことができ、目標を患者さまやスタッフと共に考え介入することが早期回復につながる」と感想をいただきました。
これからも、患者さま一人ひとりに寄り添った回復を考え、地域での生活まで考えることのできる作業療法士の育成に取り組んでいきたいと思っています。



訓練の模擬動作を行いました。患者さまの動きを引き出しやすい訓練器具を選定することや、手の添え方なども学びます。



関わる患者さまの情報収集や、評価した内容の確認を指導者とともにを行います。あわせて、翌日以降の課題の確認も行います。



片手でも日常生活動作を自立して行えるように自助具の選定を行います。病棟のスタッフの意見も聞きながら導入を検討します。



高次脳機能面の検査を行いました。用紙を提示する位置や声掛けの仕方など、検査の手順を指導者とともに確認しました。

i Information

FLS外来始めました

当院では大腿骨近位部骨折で入院し、退院後も継続して骨粗鬆症治療をしている患者さまを対象としたFLS(骨折リエゾンサービス)外来を開始しました。医師による診察のほか、理学療法士による転倒リスクの評価、管理栄養士による栄養指導を行い、二次骨折予防に向けた活動をしています。



男性の風しん抗体検査が受けられます

当院と八戸西健診プラザでは、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした風しん抗体検査を受け付けています。健診プラザでは定期健康診断と同じ日に検査可能です。当院ではワクチン接種も行っています。(予約と令和7年3月末まで無料のクーポン券が必要)。お気軽にご相談ください。



マイナンバーカードのご利用について

当院では、医療DXを通じた質の高い医療の提供のためマイナ保険証の利用を推奨しています。受診の際はマイナ保険証をご持参いただき、受付前にマイナンバーカード読取機による保険確認をお願いします。マイナンバーカード、マイナ保険証の登録をしていない方は、これまで同様、健康保険証で受診できます。



介護予防教室を開催します

1月30日(木)10:00から馬淵荘、2月18日(火)10:00から海浜荘、3月8日(土)10:30からうみねこ荘にて「介護予防教室」を開催します。介護予防をテーマとした毎回違う内容で、健康チェックや体操など楽しい企画を予定しています。ぜひご参加ください。



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。



いちごには目の網膜に存在するロドプシンの合成を促進するアントシアニンや、網膜細胞が必要とする亜鉛が含まれ、眼精疲労の緩和に効果的と言われています。視神経の情報伝達に役立つ亜鉛や視神経の修復に重要な葉酸、毛様体筋の疲労の解消に役立つビタミンC、筋肉が凝り固まる症状を緩和するカリウムも豊富です。

【作り方】

- ①ボウルにゼラチンと水を入れ10分程ふやかす。
- ②いちご、砂糖、水あめ、水を鍋に入れ、沸騰するまで中火で混ぜながら加熱する。
- ③火を止めレモン汁を加えて混ぜ、①を加えて混ぜ溶かす。
- ④ボウルに③を入れ替え、手早くハンドミキサーで白くもったりとするまで攪拌する。
- ⑤クッキングシートを敷いたパットに④を入れ、トントンと台に落として空気を抜いて冷蔵庫で30分程冷やし固める。
- ⑥コーンスターチを⑤の表面に薄くふり、お好み大きさにカットしたり、型抜きする。

【材料】1個分

いちご……………100g
砂糖……………80g
水あめ……………40g
水……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1
粉ゼラチン……………10g
コーンスターチ……………適量

しあわせ
Chisan
Sweets

十和田産のいちごを使って
いちごのギモーヴ

Strawberry Gimmeau

今回のつかったひと



栄養士
土橋 藤喜子
介護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

2月2日(日)～28日(金)	終日	当院回復期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
3月2日(日)～28日(金)	終日	訪問リハ利用者 作品展	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「診療科トピックス」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〉

- ・外来リハビリについて
- ・泌尿器科について



●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

様々なメディカルスタッフが 連携しています。

当院では、医師、看護師、放射線技師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、リハビリ療法士などのメディカルスタッフ(医療専門職)が連携・協働して患者さまの治療にあたります。異なる職種のメディカルスタッフがそれぞれの専門スキルを発揮する「チーム医療」で患者さまの治療やケア、生活の質(QOL)の維持や向上をサポートしています。治療や療養に関する質問や相談は、身近なスタッフにお気軽にお声がけください。



各メディカルスタッフが患者さまに関する情報を共有することで、スムーズな診療や適切な対応、質の高いケアの提供につなげています。