

# ちめいどうだより

基本理念

地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設



撮影者: 青山 昇

## <<目次>>

- \*1 頁 表紙 『天の川』 上越市牧区 “大月の棚田” にて
- \*2 頁 四季折々
- \*3 頁 『ウォーキング 始めてみませんか?』
- \*4 頁 はたらく現場! 『2 階病棟』 NEWS 『七夕かざり設置しました!』
- 『くびきのだより』
- \*5 頁 訪問看護通信
- \*6 頁 『これからの人生を思う』
- \*7 頁 連載 第2話 『知命堂病院誕生まで』
- \*8 頁 外来診療担当表



## Youtube 始めました!



お手持ちのスマートフォン等で  
QRコードを読み込むと Youtube が  
見られますよ! ぜひご覧ください!  
チャンネル登録もぜひお願いします!!

または

医療法人知命堂病院 Youtube



で検索!

医療法人 知命堂病院  
〒943-0834 新潟県上越市西城町 3-6-31  
TEL 025-523-2161 FAX 025-526-1511

併設 訪問看護ステーション  
介護老人保健施設 くびきの  
指定居宅介護支援センター  
地域包括支援センター たかだ

HPはこちら!



気象庁が「今年の夏の暑さは異常」と発表しました。8月は、見るもの・触るもの・感じるもの全てが熱く、エアコンとアイス無しでは過ごせない毎日でした。

ところが秋祭りの日、見上げた空に、ひょんひょんと身軽なすじ雲が浮かんでいて、「天高く、馬肥ゆる…」秋を感じたのです。そして今宵はスーパームーン！



さて、今回は秋が旬の「果物」を取り上げてみます。皆さんは、果物がどんどん甘くなっていると感じた事はないでしょうか？スーパーの売り場でも「糖度%」と表記されているので、数値の高い商品を選ぶ傾向にありませんか？

果物には「甘味」の元となる、①果糖②ぶどう糖③ショ糖という代表的な糖質が含まれています。特に果糖はショ糖よりも約 1.2~1.7 倍の甘さがあり、冷やすとより一層甘さを感じる特徴があります。

食品名	果糖	ぶどう糖	ショ糖	糖質
ぶどう	7.3	6.7	-	14
バナナ	6.2	6.7	-	12.9
りんご	7.7	3.3	1.1	12.1
マンゴー	2.7	0.8	7.7	11.2
さくらんぼ	4.7	6.2	-	10.9
ブルーベリー	5.5	5.3	-	10.8
梨	6	4.4	0.2	10.6
キウイ	3.9	3.8	1.3	9
桃	1.5	1.3	5.7	8.5
パイナップル	1.8	1.3	5.2	8.3
オレンジ	1.9	1.8	4.3	8
メロン	2.2	1.3	2.8	6.3
グレープフルーツ	1.8	1.8	1.8	5.4
いちご	2.1	1.8	-	3.9

左表は、果物によって、含まれる糖質の割合が違ふ事を示しています。秋の果物の代表格である、ぶどう・りんご・梨は糖質含有も高く、甘みも強い。

逆に柑橘類は、香りや酸味が持ち味ですが、甘みは薄い。これは食べれば解りますね。

- ・冷やすと甘くなる果物（果糖が多い）  
ぶどう・りんご・梨・キウイ
- ・冷やしても甘さに変わりがない果物  
バナナ・桃・柿など

さて、前述した「糖度=Brix 値」ですが、水に溶けている固形分（糖分だけでなく、塩分や酸を含めたもの）の計測値なので「甘さ」だけを表すとは限りません。正確には、「味の濃さ」を表しているようですよ。品種改良を重ね、絶妙な味のバランスを作り出す日本の果物は、世界一と言われブランド化されています。

果物に含まれるその他栄養素

- ・抗酸化作用…ビタミンCやE、ポリフェノール類
- ・代謝促進作用…ビタミンB群
- ・免疫や視力保持…ビタミンA
- ・疲労回復効果…クエン酸・リンゴ酸
- ・腸内環境を整える…食物繊維
- ・塩分排出作用がある…カリウム

夏の暑さで消耗した身体には染み入る栄養が詰まっている果物ですが、食べすぎにはご注意ください。右の表を参考に、存分に秋を堪能して下さい。

【果物の1日量】1日 80kcalを目安にして食べると良いでしょう

りんご 1/2 個	梨 1/2 個	柿 1/2 個	メロン 中 1/2 個
ぶどう 10~15 粒	みかん 2 個	バナナ 1 本	オレンジ 1 個
キウイ 1.5 個	いちじく 3 個	莓 10~15 粒	すいか 2 切

# ウォーキングを始めてみませんか？



理学療法士 川住政輝(心臓リハビリテーション指導士履修)

今回は、ウォーキングについてプチ情報も交えてご紹介していこうと思います。

突然ですが、「中之条研究」というものをご存じでしょうか？中之条研究とは、健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生が行っている、20年以上続く大規模研究です。この研究で、1日の平均歩数からどのような病気が予防されるのかが示されました(表1)。

<表1> 1日平均の身体活動から分かる予防基準一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気	症状が 重い・深刻
2000歩	0分	寝たきり	↑ ↓ 症状が 軽い・深刻 ではない
4000歩	5分	うつ病	
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)	
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖	
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)	
12000歩	40分	肥満	
12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…			

(健康長寿研究所：http://kenju-jp.com/nssystem/ より引用)

身体活動には『日常生活を営む上で必要な活動の生活活動』と『健康増進や体力向上など意図を持った活動である運動』があり、健康増進には後者の時間を増やす必要があります。

話は戻りますが、中之条研究から見る健康の秘訣は、『自分の体力に応じた中強度の活動』が日常的にできることです。あくまでも自分の体力に合わせて何か目標を決められると良いかもしれません。

では、次に歩行姿勢についていくつかポイントを紹介します。  
正しい歩行姿勢は・・・

- ①背筋を伸ばしましょう！
  - ②顎を引いて、目線は10-15m程先を見るようにしましょう！
  - ③肘を軽く曲げ、肩の力を抜いてリラックスしましょう！
  - ④膝をしっかり伸ばし、踵から着地するようにしましょう！
- ※ただし、強い衝撃が加わるほど踵からの着地を意識する必要はありません。

最後に、明日に疲れを残さないためにも運動前後のストレッチも大事です。体が資本ですのでケガには十分気を付けて下さい。そして、ただ漠然とやるのもつまらないと思いますので、何か楽しみを見つけてみてください。新しい靴を買って歩いたり、景色を見に行ったり、自分が楽しくできれば何でも良いかと思います。

興味を持って頂けた方は、無理のない範囲で、ぜひウォーキングを始めてみてください！

お知らせ

## リハビリ室を拡張しました！

新たに一部屋をリハビリ室として整備し、階段の練習やエルゴサイザーでの運動がしやすくなりました。  
セラピストも増え、よりよいリハビリが提供できるように日々取り組んでいます！

作業療法士：小林瑛美・望月ひかる



ウォッチ！👁️

# はたらく現場！

知命堂病院 2階病棟 の紹介！



師長 丸山 美奈子

4月に4階病棟より異動してまいりました2階病棟師長の丸山です。師長になったばかりの初心者マーク師長ですが、やりがいのあるイキイキ職場を目指して日々奮闘しております。

2階病棟はベッド数46床の障害者病床を含む一般病棟です。スタッフは、この春2名の新人看護師を迎え、看護師25名、介護員8名となり、看護師の半数以上が20代という若さあふれる職場です。患者様・ご家族が退院後も安心して生活できるよう、地域の施設・在宅サービスの担当者と連携し、個別性を重視した退院支援に取り組んでいます。また、かかりつけの患者様の夜間・休日時間外診療の対応も行っております。安心していつでも（お気軽に）ご連絡下さい。

世間では、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行となりましたが、病院ではまだまだ制限のある生活を送らねばならない状態です。コロナ禍でもよりよい生活への援助ができるよう日々皆で考えながら、患者様に、寄り添ったケアを提供できるように頑張っています。



## NEWS

短冊に願いを込めて..☆彡

医事課待合室に七夕かざりを設置しました！



毎年、6月も終わり近くになると「そろそろ七夕用の笹竹を持ってくるよ」と用度課長から外来に声がかかります。間もなくすると、玄関ホールに、ご近所から譲り受けているという立派な笹竹が届きます。いつからか、その七夕飾りを作る担当が外来に任されています。他部署へも飾りの作成協力を依頼した年もありましたが、今年は外来業務の空き時間を利用して看護師だけで作りました。

スタッフ全員が、「なんだか心がほっとしますね♥」「童心に帰る〜♥」と言いながら、折り紙を折り、切ったり貼ったり、ひと時の楽しい時間を頂きました。

飾り付けは用度課の方と一緒に、結構立派な七夕飾りが出来ました。通院患者様からのお願いごとの短冊が少なかったことが少し残念でしたが、来院される方々に眺めて頂くことができ、とても嬉しく思います。

日々の生活の中で、季節の行事を大切に楽しむということを忘れがちな私たちですが、このような機会を通して、日本の文化はいいなあと改めて思います。

来年も患者様と一緒に楽しめることを期待しています。

外来主任



# 訪問看護通信

## ~~「触れる」援助と訪問看護~~



皆さんは「タクティールケア」という言葉を聞いた事がありますか？

私はこの言葉を知った時、以前訪問していた N さんの事を思い出しました。今回はそのお話をしようと思います。

『タクティールケア』は、おおよそ 10 年くらい前から認知症援助の中で聞かれるようになってきました。『タクティール』はラテン語の『タクティリス』=Taktilis に由来する言葉で『触れる』という意味があります。『タクティールケア』は、背中や手足を包み込むように皮膚を柔らかくするように一定の法則により触れる、タッチとマッサージの中間的な位置づけにあります。人が人に触れることの癒しの効果を活用した援助方法であり、非言語的コミュニケーションとしても用いられます。

私が訪問看護を始めて 1~2 年目の頃、〇がん、認知症、一人暮らしの N さん宅へ内服管理の為に訪問を始めました。認知症状があったため、訪問すると『何しに来た！』『買い物行かないなら来なくていい！』『この、役立たず！』と毎回怒鳴られていました。訪問日に留守にしている時もあり、近くに探しに行くと、買い物している時もありました。訪問していくうちに両下肢の浮腫がみられるようになり、両下肢のマッサージの援助を追加しました。マッサージを続けているうちに N さんの表情が変わり、穏やかに会話をしてくださるようになりました。別の職員が訪問に行くと『いつもの人は？』と私のことを認知してくださり訪問時に買い物へ出かける事もなくなりました。最後にお会いした時、『ありがとう。』と声をかけて頂き入院され亡くなりました。この時は『タクティールケア』という援助を知りませんでした。

しかし『触れる』という援助から訪問看護に拒否的だった N さんとの信頼関係が築けたケースだとふり返りました。今も利用者さんから、『あなたの手、あったかくて気持ちいいね』と言われます。触れられる事に対して個人差はありますが、『手をあてる』という看護の原点で触れる事から、相手を大切にしている気持ちが伝わるように N さんを思い出しながら援助をしています。

訪問看護って何してくれるの？ 病気や介護で困っている事、ご相談などありましたらご連絡ください。お待ちしております。

電話 025-522-5539

知命堂病院 訪問看護ステーション 吉田

引用、参考文献

2014 年 11 月臨時増刊号 コミュニティケア はじめてのタクティールケア

# \* これからの人生を思う \*

参事 久保田 浩

今年の春、希望してもいないのに上越市からシニアパスポートを頂いた。そう、お分かりのとおり古希の祝いらしい。古希とは杜甫の詩の一節にある“人生七十年古来稀なり”に由来しているようで、『どうせ人生七十まで長生きすることはめったにない。』と言うことらしい。

自分の頭の中ではまだ若いと思っていたが、カメラに写る姿は紛れもなく老人であり、受け入れ難く悲しくなる。現在は、健康維持とボケ防止を理由に、月に数回のゴルフや尺八（アンサンプルの会）のほか釣りなど、どれも中途半端なもので自慢はできないが出かけることが多い。


その中で最近感じていることは、前日にはハイテンションになっていた趣味も、歳を追うごとに高揚感が薄れてきた。特に、数え切れないほど開眼したゴルフ（実は開眼したと思っているだけで上達はしていない）は「今日はやりたくないなあ」と思う日もあり、自発性や意欲が明らかに減退していると感じている。

人は「老化は脳から始まる」「人は感情から老化する」とも言われるが、このままでいれば何時か認知症になるのではないかと心配だ。ここ最近、そんな自問自答を繰り返していたが、悲惨な戦争や自然災害により大きな被害を受けた人など、多くの悩みを抱えている人から言わせれば、それは“単にやる気がない”、“甘えに過ぎない”と怒られるかもしれない。


そうだ自問自答している場合ではない。私も癌に罹り、術後5年を経過したが再発もなく、今のところ元気でいられるのは有難い。これからは“ちょっと元気で”“ちょっと幸せ”を見つけながら、これからの人生を楽しんで行きたいと思う。

《ちょっとの幸せを感じる時 例えば》


- ①自作で改良したクーラーボックス、キスの仕掛けを使うとき
    - ・・・釣った魚での晩酌
  - ②黒竹で作った餌杓を使うとき
    - ・・・主にクロダイ釣りに！桜の咲く頃には30センチ級のアジの爆釣も。
  - ③ゴルフボールにマーカーペンで印をつける時（ナイスショット）
  - ④畑の草刈りの後を眺めるとき
- ※自作したアイテムを使う時にちょっと幸せ（ほかの人とは違うから）

ゴルフボール 



改良したクーラーボックス 



自作の餌杓 

キス  の仕掛け



キス  の刺身

混沌としている世の中であって、温暖化による自然災害も大きな脅威になっている。私には孫が9人おり一番下は来年小学1年生になる。この子が成人する頃には私はいないかも知れないが、世の中どうなっているんだろう。心配は尽きないが、これから時代を背負っていく人達には、目標を持って、明るくそして元気に生きてほしい。

## 連載 <第3話>

### 『大関和の生い立ち』

依託生の一人である大関さんは、今の栃木県那須郡にあった黒羽藩くろばねの城代家老の娘として生まれ、明治維新後、一家して上京、結婚して2児をもうけましたが、事情があって離婚、これからの新しい時代に生きて行くためには、女性にも英語が必要であることを痛感して、明治18年に植村正度まさのりの主宰する正美英学塾に入学したのであります。

植村正度塾長の兄さんの植村正久という人は、当時、東京のキリスト教会をリードする有名な牧師で、大関さんは正久一家とも親交を結ぶようになったのであります。明治19年に桜井女学校に附属看護婦養成所が開設されることを知った植村牧師は、聡明で非凡な人となり的大関さんに“聖職”と言われる看護婦の道に進むようにすすめ、大関さんは第一回生として入所したのであります。

そして翌年3月には一番町教会で正久牧師によって洗礼を受けるほどの熱心な信者になっていました。

桜井女学校附属看護婦養成所は2年制で、前期1年間はナイチンゲール看護学校出身のアグネス・ヴィッチという看護婦から基礎医学や看護学等を教わったのですが、前期が終了した頃、すなわち明治20年11月に東京大学でも附属看護婦養成所を開設し、しかもアグネス・ヴィッチを講師に招いたので、実習病院を持っていない桜井女学校では、大関さん達を依託生として後期の1年間を学校の寄宿舍から東大附属看護婦養成所へ通学させ一緒にアグネス・ヴィッチの実地指導を受けさせたのであります。

この時に、原始先生は、先にお話しましたように東京大学の外科の助手や看護婦養成所の講師をしていたので、大関さん達をも指導することになったわけであります。

明治21年5月に皇后陛下が、東京大学医学部附属病院の前身である東京大学第一医院へ行啓された時、三宅秀学長はじめ各科の教授や瀬尾講師達と共に大関さんが桜井女学校の依託生でありながら、東大看護婦養成所の生徒代表として拝謁を仰せつかっていますので、大関さんが、いかに優秀であったかが想像されるところであります。

明治21年10月に大関さん達は東大看護婦養成所の生徒達と共に卒業しましたが、依託生とは言え、家柄、教養、学力、語学等すべての点において、東大の養成所生徒とは格段の差がありましたので、東大第一医院では大関さんを卒業と同時に、原始先生が勤務している外科の婦長に採用しているのであります。

原始先生は、第一医院の外科で臨床医として活躍されるかたわら、看護婦養成に深い理解と関心をよせられ、東大の看護婦養成所が、アグネス・ヴィッチとの契約満了のあと、経費難を理由に看護婦養成所の続行を躊躇していた時、看護婦を志願する人で卒業証書を希望する人のためにも、また質のよい看護婦を育成するためにも、養成事業の継続が必要であることを学長に進言し、明治22年1月には、第一医院看護婦養成掛を大学から申し付けられています。



注) 執筆当時原文まま

(医)知命堂病院 診療担当表

外来診療

2023年9月1日

			月	火	水	木	金
内科	午前	1診(再来)	門野	森川	石橋	森川	石橋
		再来・予約	森川 <small>(予約制)</small>		門野	阿部	森川
		新患・予約外	石橋	門野	門野	阿部 第3：石橋	石橋
	午後	新患・予約外	門野	石橋	石橋	門野 第3：阿部	森川
脳神経内科	午後	3診(再来・新患)				14:00~15:00 完全予約制 県中病院医師	
外科	午前	4診(再来・新患)		羽尾			
		5診(再来・新患)	武藤		藤田	武藤	藤田
		2診(呼吸器心臓血管)			第1・3 矢澤		
	午後	急患	藤田	羽尾	武藤	羽尾	藤田
整形外科	午前	4診(再来・新患)					10:00~12:00 完全予約制 県中病院医師
泌尿器科	午前	再来・新患		9:00 ~11:30 新屋	9:00 ~11:30 新屋		9:00~11:30 新屋
	午後			13:30 ~15:00 新屋			13:30~15:00 新屋

		月	火	水	木	金
内視鏡	胃カメラ	藤田				

診療時間 9:00~17:00 (月曜日から金曜日)  
 外来診療受付時間 8:30~11:30 (医事課窓口)  
 面会時間 10:00~12:00 15:00~20:00 ※現在は対面による面会は禁止となっております。  
 休診日 土曜日・日曜日、祝日、年末年始(12月30日~1月3日)  
 ※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

☆看護師・介護員募集☆

~高齢社会の一躍を担う私たちと一緒に働きませんか~  
 看護師： 夜勤可能な看護師  
 介護員： 介護福祉士、ヘルパー2級以上(初任者研修)  
 勤務場所： 知命堂病院または介護老人保健施設  
 問い合わせ先：電話(代表)025-523-2161 事務長





## くびきの玄関にて！ 配信開始しました！

医療法人知命堂病院公式YouTubeが好評を  
いただいております、くびきの玄関でも放映を始めました。  
くびきのタイムス他たくさんの動画紹介があります  
ので、来所した際はぜひご覧ください。



上記配信動画はYouTubeでこちらのQRコードでも閲覧できます。  
ぜひ、チャンネル登録をお願いします。



医療法人知命堂病院 介護老人保健施設くびきの

TEL 025-526-2161 FAX 025-526-1156

【HP】 <http://www.chimeido.jp> 【メール】 [kubikino@chimeido.jp](mailto:kubikino@chimeido.jp)

# 防災訓練（消火器訓練）

8月20日～24日に防災訓練を実施しました。

総勢約20名が参加し、当施設防災委員より消火器の種類や使用方法の説明を行い、その後、参加者が実際に体験しました。

災害発生時に迅速かつ適切な対応ができるよう訓練を重ね、体制強化を図っていきます。



## ミニコンサート

8月30日にシニアコーラス桜が来所し、コンサートを行いました。

「夏は来ぬ」「青い山脈」など唱歌や歌謡曲を歌い、1曲ごとに大きな拍手がありました。

入所者から2曲のアンコールとリクエスト、最後は指導者でソプラノオペラ歌手の山崎弘子さんの独唱を行い、大盛況でした。



お食事は楽しみ！そして健康への第一歩。

「お楽しみメニュー」の一部をご紹介します。



土用の丑の日に合わせて「うな丼」。  
旬の食材を天ぷらにしました。



夏の定番「素麺」をざるに盛り付ける  
ことで、涼しさを表現しました。



くびきのファームで収穫した  
なすやピーマンを使って  
バーベキューを行いました。