

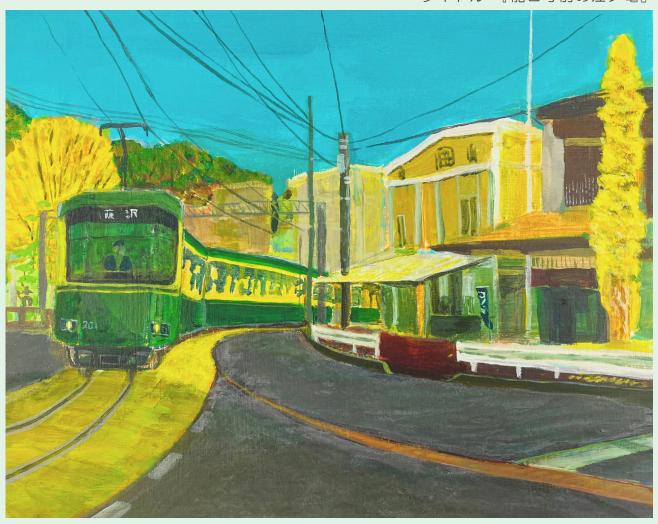
# わかば



**主な記事** / 年頭のご挨拶/新年度の抱負(湘南わかば苑)/医学「嚥下しにくい姿勢とは?」/ エッセイ「役割分担」/明治いきいきサポートセンター通信

「ときのわすれもの」~住むまちの風景~

タイトル 『龍口寺前の江ノ電』



今回の作品は龍口寺前の江ノ電。腰越駅から腰越商店街を通り、まもなく江ノ島駅に到着。大和方面に向かう国 道 467 号線と交わる三叉路の上に、「電車注意!」の赤信号が点滅します。龍口寺は日蓮宗の本山。その周辺に様々 な名物の店がならびます。

龍口寺山門前には、江ノ電を写そうとカメラを抱えている人がたくさんいました。今回から作者は、茅ヶ崎在住 の 2000 年生まれ、今年、横浜美術大学を卒業した千田楽さんです。 (作者 千田楽/企画 宮原青子)

#### 特定医療法人社団若林会

▶基本理念

地域の人々とともに歩み健康を守り 良質な医療と介護を提供します

● 基本方針

いつでも受けられる医療と介護 包括的な医療と介護

地域に出る医療と介護 納得ずくの医療と介護

▶ 湘南わかばグループ

湘南中央病院 /介護老人保健施設 湘南わかば苑 / わかば訪問看護ステーション 若林会居宅介護支援事業所/藤沢市明治いきいきサポートセンター(地域包括支援センター)

# 年頭のご挨拶

## 新年あけましておめでとうございます

#### 医療法人社団若林会 常務理事 呉 鐵仁

2024年は辰年、中日ドラゴンズファンの方々は心に期すものがおありのことと存じます。辰=竜、龍は十二支の中でただ一つの想像上の生き物です。いくつかの動物のパーツの組み合わせで成り立っています。胴体は蛇ですが鱗は鯉の鱗だそうです。あごの下の鱗一枚だけはほかの鱗と逆向きに生えていて、竜はこれに触られるのを嫌がり触ると激怒するため「逆鱗に触れる」ということわざのもとになりました。中国や日本では神聖視されることが多いと思いますが、西洋ではドラゴンは悪役を演じることが多いようです。(翼を広げて火を吐いている絵を思い浮かべてください)

想像上のもので実物が無いため、代わりにタッノオトシゴが登場します。一見、海老のような姿ですが魚の仲間だそうです。タツノオトシゴはオスのお腹に保育嚢という袋があり、メスがオスの保育嚢の中に卵を産むとその中で孵化して稚魚になるまで成育します。そのためオスのお腹が膨らんでまるでオスが妊娠、出産しているかのように見えるそうです。タツノオトシゴの他にタツノイトコ、タツノハトコという仲間もいます。

さて、今年は診療報酬改定の年です。今この原稿を書いているタイミングで診療報酬改定の大枠が決まったと発表がありました。内容は診療報酬本体部分が 0.88%プラス、薬価部分が 1%マイナスで全体として 0.1%マイナスとなる内容です。本体部分というのは人件費や技術料などに相当する部分で、薬価部分というのは文字通り薬代です。今まで病院で診察を受けて窓口で、1,000 円を支払いそのあと調剤薬局でお薬代 1,000 円を支払っていた方が改定後は

病院の窓口で1,008円を支払い、薬局ではお薬代990円を支払って合計で2円安くなるという感じです。(これはあくまでも例えで本当にこの額になるわけではありません)

昨今の物価高、値上げラッシュの中、診療報酬は10年連続マイナス改定が続いています!高齢者の増加で医療を必要とする人が増えていくため、医療費全体は年々増えていますが、"販売量が増えるのだから単価を安くしろ"には限界があるのではないでしょうか。日本は諸外国と比べ、長年良質の医療を安価に提供してきました。しかし良いものをお安くという(ディスカウントストアのキャッチフレーズのようですが)のは永遠に持続可能でしょうか?良いものには相応の対価を支払わないと、いずれ良いものが手に入らなくなってしまうのではないでしょうか?

診療報酬本体部分をプラスとしながら診療報酬全体はマイナスにする必要上、そのしわ寄せは薬価に来ます。薬価は国が定めていて毎年改定されます。いろいろな基準に基づいて決められるのですが、ザックリ言うと新薬の頃は薬価が高く、販売開始してから年月が経つにつれてだんだんと安くなります。(これは薬はその開発の時に一番費用が掛かることが考慮されているからです)適正に価格を定めてくれれば良いのですが、薬価を限界を超えて抑制しようとすると様々な不具合が生じます。

原材料を国内で調達しようとすると採算が 取れないため、中国やインドからの輸入が増 えています。そのことだけでも食料自給率と 同様に安全保障上の問題となりますが、今回 の新型コロナパンデミックの時は国際間の物 流が滞ってしまい原材料が入手できないため、薬の生産ができないという事態が発生しました。さらに薬価が下がるとその薬は作れば作るだけ赤字になるため、生産中止になってしまいます。いったん生産中止になればもうその薬を手に入れることはできません。さらに日医工、小林化工、沢井といったジェネリック製薬大手の不祥事が重なり、現在薬品の流通が大変不安定な状態に陥っています。

薬不足という言葉を最近耳にされた方もい らっしゃると思いますが、そこにはこんな理 由が存在しているのです。大事な大事な健康 を守るための医療費です。あまりケチりすぎ ると取り返しのつかないことになるのではな いかと危惧するところです。

元来辰年は上り龍のように運気の上がる年だそうです。この稿をお読みいただいた皆様と私共湘南わかばグループの運気が爆上がりすることを祈念いたしまして新春のご挨拶とさせていただきます。今年もよろしくお願いいたします。

## 介護老人保健施設 湘南わかば苑





副施設長・事務長 白土 佳男

### 新年度の抱負

介護老人保健施設湘南わかば苑は 2023 年 12 月で 23 周年を迎えました。 日頃、皆様方からのご支援ご協力の賜物と心から感謝申し上げます。

2024年の抱負として、湘南わかば苑(藤沢市石川地区)から地域 2<sup>+</sup>。~圏内の在宅に向けたサービスを充実させて参ります。先ずは、「訪問リハビリテーション」のサービスを更に拡充させて参ります。そして、現行の1日型通所リハビリテーションに新しく加え、「短時間型」のリハビリテーションサービスを用意いたします。準備が整いましたらお知らせいたします。また、介護サービスの幅を広げ、これからも入所生活および在宅生活での支援に一生懸命取り組む所存です。

## 23年間を振り返り

開設から23年間の運営のなかで、新型コロナウイルスの発生は多大な影響を及ぼし、2020年から生活様式が一変しました。入所者様への面会禁止を開始することとなり、2020年8月からはオンライン面会開始、2021年11月からは、対面面会再開と移り変わり現在に至ります。屋外イベント(夏祭り、お花見、新江ノ島水族館遠足等)は無くなり、屋内イベント(新年会、敬老会等)のみとなりました。催しについては職員の努力で趣向を凝らし、楽しく元気に過ごされるよう努めて参りました。当施設でもコロナウイルス感染症クラスターが発生しましたが、幸い1人も重症化せずに収束しました。引続き感染予防に注意して参ります。

屋外イベントで夏祭りを毎年行っていたことが懐かしく思います。少しではありますがコロナ前に 戻しつつ動き出しております。また「夏祭り」が再開できればと楽しみにしております。今年も湘南 わかば苑職員一同、奮闘努力して行く所存でございます。

これからも宜しくお願い申し上げます。

楲

弥



#### <sup>えんけ</sup> 「嚥下しにくい姿勢」とはどういうことなのでしょうか?

前号は「飲み込み機能について」のお話をいたしました。今回は「嚥下しにくい姿勢」についてお話します。

座って食事をする際、基本的には車椅子上やベッド上よりも、椅子で食べるほうが良いとされています。なぜなら、車椅子は転落防止のため、体が後方に預けられる構造となっています。そのため、手を前方に伸ばしにくくなってしまいます。ベッドにおいても同様に、背もたれを上げて背中を預ける形になってしまうため、食べにくくなってしまいます。

しかし、椅子での座位姿勢を保つことが難しい方が、無理に椅子で食事を摂ろうと すると、身体が傾いて逆に誤嚥のリスクが高まってしまいますので注意が必要です。

それでは、椅子・車椅子・ベッドにおける、それぞれでの誤嚥しにくい姿勢を紹介 していきます。

#### ■ 椅子で食事をする場合の姿勢

#### ①首の位置

軽くあごを引き、自然に前屈するくらいの角度にしましょう。首が前屈しすぎていても、 後屈しすぎていても飲み込みにくくなってしまいます。

#### ②体の位置

体が左右に傾いていないかチェックしましょう。左右非対称な姿勢でいると、身体の余計な場所に力が入ってしまい、正しい動作が行えなくなってしまう事や、首の筋肉が張って飲み込みにくくなってしまうリスクがあります。意識してまっすぐに修正できる方はまっすぐの姿勢を習慣づけましょう。

#### ③おしりの位置

いすの背もたれに寄り掛からず、背筋を伸ばすようにしましょう。

#### 4足の位置

足底(足のウラ)はしっかり床に着いていないと体が安定しません。いすの高さはひざが90度に曲がる程度にし、足底が全面床に着くようにしましょう。いすが高く、足がつかない場合は、足元に踏み台を置くなどし、足底がしっかりと接地するようにしましょう。

#### ⑤テーブルの高さ

自然と肩を下ろした状態で、テーブルにひじがつける程度の高さに調整してください。 体とテーブルの間は握りこぶし1つ分空けておきましょう。

#### 食べやすい姿勢



#### 食べにくい姿勢

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼ したり、誤嚥につながる恐れがあります。



前かがみの姿勢がとりにくくなります。

#### ■ 車椅子で食事をする場合の姿勢

首・体・テーブルの高さは椅子と同様です。

#### ①おしりの位置

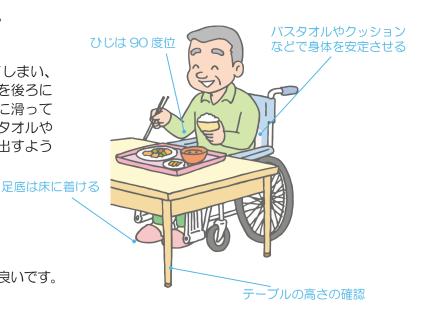
骨盤が起きていないと、背中が丸まってしまい、 おしりが前に滑ってしまいます。おしりを後ろに 引いて座り直しても、すぐにおしりが前に滑って しまう場合は、腰と背もたれの間にバスタオルや クッションを挟み、背中全体を前に押し出すよう にすると安定しやすいです。

#### ②足の位置

足底(足のウラ)は床に着けましょう。

#### ③テーブルの高さ

腕をのせてひじが90度に曲がるくらいが良いです。



#### ■ベッド上で食事をする場合の姿勢

#### ①ベッドでの食事の利点

頭まで支えることができるため、いすで座っていられない方でも座位姿勢を保つことができます。

#### ②背もたれの調節

背もたれの角度は 45 度~60 度以上に調節しましょう。足側のみを上げられるベッドの場合は、 背もたれを上げる前に足の角度を上げることで、おしりが滑ってしまうのを防ぐことができます。

#### ③首の位置

背もたれと頭の間に枕やクッションを挟み、 首が後ろにのけぞらないようにしましょう。

#### ④おしりの位置

背もたれを起こす際の折れ目に沿うように腰を合わせましょう。座っていて徐々にずれてしまう場合 は足元にクッションなどを当てて、足の位置が下がっていかないようにしましょう。

#### 食べやすい姿勢



上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、 食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

#### 食べにくい姿勢



(図) ヘルシーネットワークナビより引用

## 役割分担

また、湘南中央病院では精神科病棟がないので、脳梗塞か何かで入院された人が、夜中に大声で人を呼び続けるといったトラブルは、どこの病院にもある、という事実も判明した。ただ、同院と比べると、他の病院はスタッフがなんだか忙しそうで、「ちょっと待って」という場合が多いようだ。

病院のスタッフには役割分 担があるという事実は、湘南 中央病院入院中もぼんや入院 中もぼんや入院 したおかげで、はっきり認識 できた。スタッフのうち、担 できた。スタッフの があるようだ。 同院 とは棲み分けが出来てい ルがあるようだ。 同院の場合 とい も、メンバーがそれぞれ、 の りげなくスマートに問題を

## 話の道草





理していたのだろう。結構私 もリハビリ担当の人にトイレ の世話をしてもらったりする ミスをしでかしていた。

 治二十年代に鎌倉に海浜院と 養生院が生まれ、腰越の恵風 園や茅ケ崎の南湖院、平塚の 杏雲堂などは、明治三十年代 創業の結核療養所の名残りだ そうだ。明治時代初期の療養 所は公立のものはなくて、公 立は次の第二期に当たるよう だ。(高三啓輔著「サナトリウ ム残影 — 結核の百年と日本人 一」日本評論社¥2,750)

こうして、日本の近代医療の湘南での黎明は、結核療養所から始まったわけだが、今や結核の威力は、ハンセン病と同様に特効薬のお陰ですっかり影を潜めてしまった。

いまや物語の世界では、いったん登場させた人物を退場させるのに一苦労することになった。昔はそんな時、登場人物に結核で死去してもらう方法があったが、今ではそんなことでは、おいそれと消えてはくれない。その代用品として貴重な死因であった癌も、最近は治癒率が向上して、さっぱり役に立たない。

近年頓に増えてきたのは交 通事故で、いつぞや懸賞小説 の審査をしてみたら、その応 募作品の過半数は主人公の交 通事故死で終わっていた。こ こにも役割分担の交代がある ようだ。

# 明治いきいきサポートセンター通信

#### ◎ご挨拶◎

みなさま、あけましておめでとうございます。

明治いきいきサポートセンターです。私たちは高齢者にかかわる様々な生活上の困りごとに対して の地域の相談窓口として活動しています。

地域のみなさまには、日頃より地域包括支援事業にかかわる様々な場面にご協力いただきありがとうございます。

#### ◎第 44 回 明治地区ふるさとまつり(10/28・29 日 明治市民センター/土打公園にて)

長く続いたコロナ禍を経て、まだまだ油断はできない状況ではありますが、久しぶりの制限なしの開催で、各団体の模擬店、展示、発表など多くの催しがありました。当センターは、恒例となっている健康相談として参加しました。血圧、握力、体組成測定(体重・筋肉量・体内年齢等)や血管年齢の測定を行い、ご自身の身体状況を見て聞いて、色々な思いを持たれたようです。

測定結果をもとに湘南中央病院の薬剤師、看護師、管理 栄養士より、みなさまの心配事や健康な生活をするための 相談、アドバイスを行いました。









2日目は健康相談の他、明治地区郷土づくり推進会議、健康 生きがい部会の委員として、ステージで、ラジオ体操、かわせ み体操を披露しました。会場のみなさまも一緒に体操をしてい ただき、舞台上から会場の一体感を感じました。

2日間の1日目130名、2日目100名と非常に多くの方が 足を運んでくださり、地域のみなさまの健康づくり、介護予防 のお役に立てるよう、これからも相談や地域事業を通し、地域 の一員として相談事業に励んでいきたいと改めて感じた2日間 でした。



高齢者に関わることなど、お気軽にご相談ください。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。 明治いきいきサポートセンター 主任介護支援専門員 小知和 竜

藤沢市明治いきいきサポートセンター (地域包括支援センター) 藤沢市辻堂神台 2-2-1 アイクロス湘南 2階 電話 0466 (35) 2811 Fax 0466 (35) 2875



## ◆1月の外来診療担当表◆

一般外 来

2024.1.1 現在

発熱、咳、倦怠感などの症状がある患 者さんは、駐車場に設置しました「発 熱外来」で診察を行います。

予約・お問い合わせ→ 20570-003252

詳細は、院内の掲示とHPでで確認ください-



#### 専 門 外 来

			7.7	1 7 7 1	<b>/</b> \		
	午前 ・ 午後	月	火	水	木	金	土
内分泌(糖尿病)	午前午後	酒井 (午前) (午後) 予約	酒井 (午前) 予約				酒井 (午前) 予約 (第 3.4)
呼吸器 内科	午前	福﨑予約					
肛門 外科	午後	松﨑					
化学療法 外来	午前		○ 予約				
皮膚科	午後	山﨑				岡庭	
心療内科	午前				三吉		
神経内科	午前 午後					松川	
リハ ビリ科	午後	田中					
緩和 ケア 内科	午前	福﨑予約				片町系約	
禁煙 外来	午前 10:00 ~			予約	予約		

受付時間

8:30~11:30 ※再診受付 午前8:00~ 午前

午後  $2:30 \sim 4:30$ 

水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

#### 火 水 木 金 土 午後 出 岡 小川 小川 新城 村川 新城 循環器 循環器 神経内科 永渕 出 出 岡田 永渕 永渕 岡田 神経内科 神経内科 循環器 午前 望月 望月 望月 岡田 内科 循環器 循環器 -奥脇(裕) 小川 新城 永渕 消化器 循環器 午後 岡田 循環器 午前 呉 呉 (輪番制) 松﨑 松﨑 池田(清) 外科 松﨑 午後 呉 池田(清) 般・肛門 宇都 横山 宇都 池田(全) 池田(全) 札川 午前 中島(大) 立岩 山本 整形 今井 今井 今井 宇都 岸 外科 池田金 立岩 札川 岸 午後 横山 多田.5 多田 多田 多田 多田 多田 午前 泌尿 深澤 第2.4 器科 午後 多田 診療

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、 事前にお問い合わせ下さい。

#### ~心澄む時を求めて~ 富士山麓編 清水 正仁 写真展



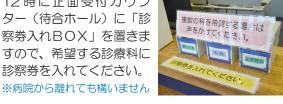
焦りの日々、そこから逃れる為に山に通い始めたのに、 結局日常の何たるかを自然から教わる事となり、普段の生活に戻る自分。 いつしか歩き、撮る事を通じて山に心の拠り所を求めるようになりました。 奥深い自然に畏敬の念を抱いた時、自分の歩幅がわかった気がします。 すると一歩の尊さを感動するようになり、悩みも整理浄化されていきました。 こうして自身の内面を追求し形となった作品達を発表させて頂きます。

連絡先:清水 正仁 Mobile-mail: ma-3tokei.1113@docomo.ne.jp

## **後の受付方法を変更しました**

#### 感染予防対策と受付待ち時間短縮のため、 午後の受付方法を次の通りに変更しました

① 12 時に正面受付カウン ター(待合ホール)に「診 察券入れBOX」を置きま すので、希望する診療科に 診察券を入れてください。



- ② 患者さんは 14 時 30 分にお越しになり、診察券 と受付票を受取って下さい。受付処理は医事課職 員が行います。
- ※ 14 時 30 分からの受付はこれまで通りです (自動再来機をご利用ください)
- ※ 新患又は、診療科の相談がある方はスタッフへお声かけください
- ※ この受付方法は、診察の順番をお約束するものではありません

ご不明な点等ありましたら、総合案内スタッフへお声かけ下さい

示期間