

冬  
寒  
号

Shouji

ホームページ

発行者:寶積英彦 埼玉県狭山市水野 594 番地 編集長:関口 歩 企画編集:広報紙編集室,  
ホームページ: <https://taisei-hosp.jp/syojukai/> メール: [syojukai@mirror.ocn.ne.jp](mailto:syojukai@mirror.ocn.ne.jp)



## 待ちに待った!! 地域での介護予防教室 再開へ ～尚寿会グループの地域貢献～

コロナ禍で、介護予防をはじめとする地域での活動が縮小している中で、大生病院リハビリテーション科が動きを再開しました! 自粛が続く中でこそ、予防の教室が必要だと…その想いを、担当の理学療法士、吉澤主任に伺いました。



大生病院リハビリテーション科では、2016年4月から、地域での介護予防教室に携わっていましたが、コロナ禍で教室が中止となっていました。このたび、2020年10月から待ちに待った「転ばない体づくり教室」を再開することができました。

感染対策として、3密を避けることを中心に、人数制限や完全予約制等、安心・安全を第一に考えた新たな教室へと一歩踏み出しました。久しぶりの教室再開・皆さんとの再会を喜ぶ声が多く聞かれ、地域の介護予防教室は非常に重要な役割を担っていることを改めて実感しました。今後も転ばない体づくり&コロナに負けない体づくりができる教室を目指し、地域に貢献できるよう取り組んでいきます。



### 「転ばない体づくり教室」 場所:老人福祉センター不老荘

テーマ「楽しく運動を行う」=「効果がある・簡単・正しい運動を提案」

問合せ:狭山市入曽地域包括支援センター TEL 2950-5300

### 「カラダUP教室 一生き 活き一」場所:福寿の里 ひこばえホール

テーマ「みんなで運動して、なりたい自分へ」

問合せ:狭山市水野地域包括支援センター TEL 2937-7871

※教室には人数制限があり、カラダUP教室の募集は終了しております。

コロナ禍での自粛が長期化する中ではありますが、だからこそ高齢者の地域活動が必要であることを実感しています。尚寿会では今できることを模索して少しずつではありますが地域貢献に繋がりたいと考えています。(クロ)

## 『野の花』です!～大生病院通所リハビリテーションセンター～

このたび、大生病院通所リハビリテーションセンターは『野の花』という俗称を名乗ることになりました。『野の花』の由来は、利用者様に愛着を持っていただけるよう、当施設の目の前にある『野の花ガーデン』から名前をとっています。

大生病院内にはリハビリを行っている場所が複数あり、通所型の事業も3カ所で行っていることから、お問合せや連絡時に混乱を招き、ご迷惑をおかけしたこともあったかと思ひます。

これからは「野の花」という言葉を聞いたら大生病院通所リハビリテーションセンターです! お問い合わせやお取次ぎに是非ご利用下さい。コロナ禍でも感染対策を講じながら元気に活動しています。今後も変わらず皆様の在宅生活を支援していけるよう、引き続き努力をしてみたいです。どうぞよろしくお願い致します。(ちか)



## 老健 愛 のソフト食「なごみ食」の新たな挑戦 ～商標登録の更新と栄養強化の取組～



老健 愛では6年前より、ソフト食の「なごみ食」を提供しています。なごみ食は、噛みくだいたり、飲み込むことが困難な方を対象に、素材ごとに調理・成形し、舌で押し潰せるほどの柔らかさに仕上げた食事形態として、ご利用者様に素材の味はもちろん、見た目も楽しんで頂けるお食事形態です。「なごみ食」は平成27年10月に特許庁の商標登録をしてから5年が経過し、この度登録更新を済ませました。

「なごみ食」や「ミキサー食」を調理する際、水を加えてミキサーにかける為、通常の食事に比べてエネルギーやたんぱく質などの栄養量が少なくなってしまう欠点がありました。そのため、出来上がりの量を増やさずに栄養量をアップできる方法を模索してきました。現在、栄養強化食材を添加した試作及び試食を行っています。また、試作の段階ではありますが、栄養面だけの改善ではなく、味もより美味しく感じられるようになっています。美味しくければ食量を増え、栄養摂取が容易になることで筋力を保ちやすくなったり、床ずれの予防となったりと、生活に良い影響が期待できます。



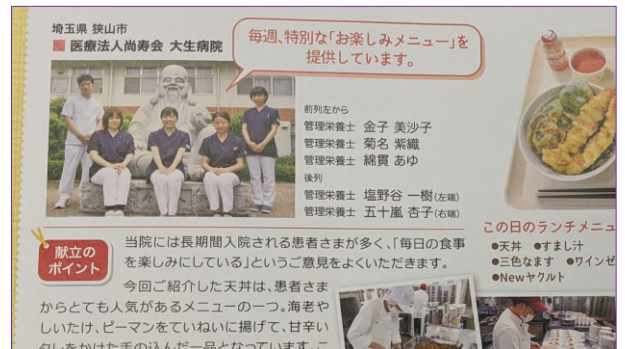
近日中には新「なごみ食」をご利用者様にご提供できたらと考えております。今後もお利用者様にお食事を通して笑顔になって頂けるよう努力をしていきたいと思っております。(なみ)

## ランチライフ首都圏版に掲載されました！～大生病院栄養科～

大生病院栄養科では、1週間に1度、特別感のある「お楽しみメニュー」を提供しています。開院以来施設内調理にこだわり、工夫を凝らしたメニューを提供していることを、取引業者の埼玉西ヤクルト様の紹介で、ランチライフ首都圏版という専門誌へ掲載されました。このランチライフ首都圏版は、全国の病院や老人保健施設、学校等が掲載対象となり、栄養士が参加する学会や研修会、給食施設へ配布されています。

今回紹介されたメニューは「天丼」。

食事を通して療養生活の楽しさ、特別メニューで非日常感を味わえるよう、日々努力している栄養科の皆さん。患者様の身体だけでなく、心にも栄養を与えて下さる存在ですね。(工ム)



## 専門職の特性を生かして ～尚寿会グループの地域貢献 今だから…の形～

このコロナ禍で、尚寿会が長年培ってきた地域へ出て行っている研修や教室、色々なことができなくなりました。そんな中でも、今できる事として、専門職からのお役立ち情報を、市役所や公共施設に提供しています。(クロ)

### 免疫力について ～あさひ病院 管理栄養士さんからのお便り～



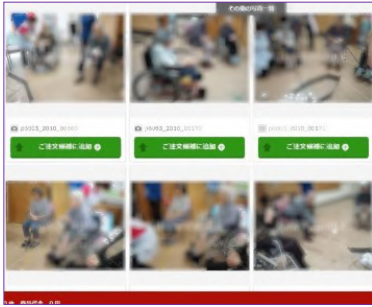
温度差が激しいこの季節。風邪やウイルスに負けないよう過ごしましょう！  
免疫力の60～70%は腸内にあると言われます。つまり、腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。主に、発酵食品や食物繊維を摂ると良いと言われ、中でも代表的なのが「ヨーグルト」です。



ヨーグルトには腸内の善玉菌を増やす働きがあり、善玉菌には血圧上昇やコレステロール値を下げる効果もあります。その他にもスーパーなどでよく見かける食材でいろいろな効果があるものは「バナナ」です。バナナにはウイルスや細菌から体を守るときに必要な白血球を増加させる働きがあります。黒斑（シュガースポット）が出て熟成したものがさらに栄養価も高くなるそうです。他の果物より塩分を体外に排出する力のあるカリウムも多く含まれています。ふたつとも手に入れやすい食材なので、お食事やおやつにプラスしてみてください。



施設でのご様子をお伝えしたくて・・・♡ ～老健 愛 施設内行事写真販売開始！～



新型コロナウイルスの影響下で、面会制限を設けて既に8カ月。ご入所者様にもご家族様にも辛い日々が続いております。せめて、施設内行事の際の写真やブログ掲載の写真が欲しいとのご要望を頂くに至り、インターネットを利用して写真をご覧頂く事や購入できるサービスの提供を開始しました。

写真を通じてではありませんが、施設内での雰囲気や利用者様のご様子をお伝えできればと思っています。普段なかなか見られない真剣な表情や素敵な笑顔が満載です。ぜひこの機会にご覧いただければと思います。

なお、写真販売に関しては不定期での販売となります。販売の際にはご入所されている方のご家庭にご案内を発送させていただきます。

(なみ) (みんなのおもいで.com <https://minnanoomoide.com/>)

1. 24時間いつでも閲覧・購入OK  
2. 選んだ写真の保存可能  
3. 同一お届け先は送料が一つに

芸術の秋！～あさひ病院 患者様作品展～

10月13～14日の2日間で「あさひ展示会」を開催しました。

今年は感染拡大防止の観点から、患者者と職員の方のみに規模を縮小しての実施となりました。そんな中でも、日々の制作活動の時間で作成した塗り絵や刺し子、共同で制作したロールピクチャーなど、素晴らしい出来栄の作品がたくさん並びました。



また、今年の体験コーナーでは、リボンやシールなどを用いたフォトフレームを作成。完成した作品も見せ合いながら、患者様同士で誉めあったり感想を言い合ったり、談笑している様子が見られました。

来年度は多くの皆様に鑑賞して頂けることを願っています。そして、毎年1年間の成果を発表する場として、芸術の秋であるこの時期に、「あさひ展示会」の開催を継続していきたいと考えています。

(むー)

お仕事虫眼鏡 第5弾 ～情報システム課～



今回は見えないところで、専門的な知識を駆使し、尚寿会のIT化をけん引する情報システム課をご紹介します。グループ法人全体のシステムを4名の職員で網羅する部署、主任の中島さんに伺いました。

情報システム課が発足して早5年。日頃、業務でパソコンに接していない方は、何をしている部署かわかりにくく、パソコンのサポートセンター的なところと思っている方も多いですが、実は情報システム課の主な仕事は、ファイルメーカーによるシステム開発が挙げられます。代表的なものは、皆さんが日頃使用している情報共有システム「尚寿会GO」もゼロから創り上げています。

何か、スペインのサグラダ・ファミリア的なところもありますが、4年前のスタート時と比べ、機能も情報量も多くなり、日々進化しています。今年の9月からは、大生病院の外来部門で紙カルテを電子化する「カルテビューア」の本格運用が始まり、ファイルメカ

ーと連動することにより、外来業務の流れが大きく変わりました。

また、部門システムのクラウド化、全施設オンライン化も随時構築中で、在宅部門システムのクラウド化と尚寿会GOのリモート(VPN)化により、「テレワーク」が可能になりました。自宅から安全にリモート業務を行うことができ、コロナ対策として役立っています。

今後も病院機能が最大限に発揮されるように、貢献することを目的とし、医療の質の向上と情報システムの安定運用に心がけ、利用される患者様や職員への効果的な情報提供に努めて参ります。

情報システム課 主任 中島裕二



## 蜃気楼 ～オンライン学術集会の効用～

新型コロナ禍にて公私ともに直接顔をあわせての会合が減り、残念な昨今ですが、医師が所属する学会の会合でもその波は押し寄せています。多くの学会では年1回程度、学術集会という、多くの医師の発表や国内・海外医師の講演を聞くことができる集会在国内のどこかで開催されるのが通例ですが、それが軒並みオンライン開催となりました。



視点を変えれば、自宅のパソコンにて、多くの著名な先生方のお話が聞ける、ということです。生中継の時間帯であれば質問も可能です。パソコンの調整等が難しい部分もありましたが、いざ経験してみると、移動なく多くの講演を聞くことができました。満席を心配することはありません。しかも1ヶ月程度と期間は限定されていますが、同時開催に行われた他の講演も後で聞くことができます。これまでの現地参加のみでは到底叶わなかったことです。興味を持った講演全てを聞くことが可能であり、意外にもオンライン開催は、これはこれで利点が多いと感じました。

かといって全国のどこかで同科の医師らが集まるという利点というのものもある気がします。会場にてお世話になった先生方と久しぶりにお会いし、お昼休み等に最新治療の話題を気軽に聞くことができる、というのは現地開催ならではのものです。今後は、現地開催とオンライン開催、双方の良い点を生かした開催となる流れを期待しているところです。  
あさひ病院 2階東病棟（精神療養病棟）月曜午後・木曜午前外来担当 鈴木千尋

## 準備はOK? ～秋から冬にかけて…防災意識をたかめましょう!～

日に日に気温が下がり、夏から冬へと駆け足で季節が駆け抜けていくような毎日ですね。この時期、秋の防災運動が始まり、人々の火災予防啓発に役立っています。

例年、狭山市の各事業所が集い、自衛消防隊屋内消火栓操法大会が開催されておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、今年の開催は見送りとなり、日頃の訓練を発表する場がなくなりました。

そんな中でも尚寿会グループの各事業所においては、災害弱者となり得る患者様やご入所様の身を守るため、防災訓練を実施して有事に備えています。ご家庭においても、このコロナ禍で、在宅で過ごす時間が増えている中で、例年以上に暖房や調理等に火気を取り扱う機会も増える季節です。

今一度、ご自宅の防火や防災について、家族で話し合うのはいかがでしょうか。

◎ご家庭で起こりやすい様々な火災にご注意を!

### 【ガスコンロ】

- ・調理中に火を点けたままその場を離れない
- ・ガスコンロの周囲に燃えやすいものを置かない

### 【暖房器具】

- ・暖房器具の周囲に燃えやすいものを置かない
- ・燃料の入れ間違いに注意し、寝る前にはスイッチを必ず切る

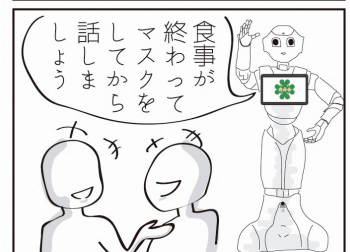
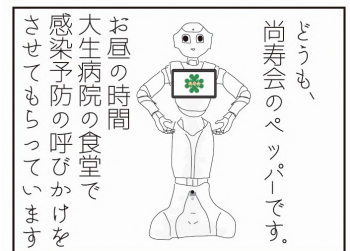
### 【電気器具】

- ・コンセントはホコリがたまらないように掃除をして、しっかりとさす
- ・コードは束ねない
- ・タコ足配線はしない

◎自然災害発生時の、避難場所の確認やその道順、実際に歩いてみるなど、家族で話しあって実践してみるのも大切ですね。 (なる)



尚寿会のペッパーです? 8



冬葵号☆ふゆあおい号 冬葵はアオイ科の多年草。中国原産で春から秋、冬にも白や淡紅色の小さな五弁の花を咲かせます。葵という名は、元来冬葵を指し、「仰ぐ日 あおぐひ」の意味で、葉に向日性があるためと言われています。閉塞感のある昨今、上を、空をみて前向きに生きたいですね。 (歩)

