



さつき会広報誌

# さつき

Vol. 10 号

発行年月/令和2年1月  
編集発行/さつき会

## 特集 | 災害時の健康管理と備え

### Dr.シリーズ 注意欠如多動症(ADHD)のはなし



ふれあい祭り



院外保健室「色葉」



マスターズ



オレンジかふえ“つっくん家”



病院ボランティア

## 地域と共に歩むさつき会



NPO法人袖ヶ浦げんきか〜い

(表紙の写真の詳細は、P2をご覧ください。)

# 新年を迎えて

社会医療法人社団 さつき会  
社会福祉法人 さつき会

理事長

矢田 高裕



令和最初の新年を迎え、皆様には心から御祝い申し上げます。また、日頃よりさつき会の運営に温かなご支援を賜わり厚く御礼申し上げます。

昨年はラグビーワールドカップベスト8の快挙や新元号「令和」の時代を迎え、お祝いムードが漂う年でありましたが、千葉県においては台風、大雨の被害が広範囲に渡り、多くの方々が停電、断水、通信障害、家屋の倒壊などの被害に遭われ、長期に渡り困難な生活を強いられることとなりました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

さつき会において袖ヶ浦さつき台病院は浸水・物損等はありませんでしたが、幸い停電を免れることができました。しかし、木更津市のかずさアカデミアクリニック、富津市のつつじ苑が被災し、停電・断水状態が続き、台風後の高温による熱中症や体調不良の対応、食糧・物資の確保、そしてご利用者様、職員の安全管理に追われる状況でありました。そのような中、食糧・物資のご協力を頂いたご利用者様ご家族、関連企業の皆様の御支援に心から感謝申し上げます。

被災期間はさつき会一丸となり被災施設を応援し、また近隣の病院への物資配給、受け入れ拡大、電源開放、清掃活動などをおこないましたが、災害への事前準備や対応においてまだまだ反省すべき点も多く、この経験を今後に生かしたいと考えております。

今年は世界的最大イベントである東京オリンピックが開催されます。日本の文化を少しでも海外の人に触れていただく機会になればと切に願っております。少子高齢化に伴い医療福祉の経営状況は厳しさを増してきておりますが、地域の皆様の声に耳を傾け、地域に最も愛される医療・福祉機関となるよう職員一同全力で取り組んで参りますので、本年もご支援ご協力の程、宜しくお願い致します。

文末になりますが、皆様にとりまして2020年が幸せに満ちた平穏な年となりますよう心からお祈り申し上げます。

## 地域と共に歩むさつき会 さつき会での地域との取り組みについてご紹介します。



### ふれあい祭り

矢田会長の「この町に、ボランティアを根づかせる文化を創出したい」という思いがきっかけとなり、毎年、さつき会職員がボランティアとして地域の方々との交流を続けています。



### オレンジかふえ“つつくん家”

社会福祉法人さつき会特別養護老人ホームつつじ苑では、令和元年8月より、オレンジかふえ“つつくん家”を始めました。



### 院外保健室「色葉」

平成29年より当院多職種職員ボランティアチームによる保健活動が始まり、毎月「健康チェック」「健康相談」「歩行年齢測定」を行っています。今年度は「ガウランド」で実施しています。



### 病院ボランティア

定期的に、27名のボランティアさんが傾聴・踊り・布アート等の活動や、季節ごとに7団体が音楽の演奏に来てくださっています。ボランティアさんとの交流を患者様は楽しみにされています。



### マスターズ

袖ヶ浦在住の15名からなるマスターズは、ゆずの里やデイケアさくらの送迎・病院内のパトロール等を行っております。特に、循環マイクロバスの運転・駐車場での誘導は、外来に来られる方にも好評です。



### NPO法人袖ヶ浦げんきか〜い

平成27年のふれあい祭りをきっかけに地域の方々による“袖ヶ浦げんきか〜い”が立ち上がり、平成29年7月には“NPO法人化され、サロン、美化活動、みんなの農園、ウォーキング、環境整備へと活動を広げています。



## 重度認知症患者デイケア

# 「ゆずの里」

「ゆずの里」は、当院の中にある医療保険のデイケア施設です。年齢を問わず「認知症」と診断されている方を対象とした在宅生活を支援する通所のサービスです。



新春の貼り絵作品

## どんなことをするの？

認知症ケアを中心に専門職がチームとなり、主に「作業プログラム」と「運動プログラム」を実施しています。作業プログラムでは塗り絵や手工芸などの集中できる活動を、運動プログラムでは集団での体操や体を動かすゲーム等を行っています。他にも「紙芝居」や「歌の会」、外出企画等を行い皆様楽しんでいきます。そうした活動をしながらかの活性化、意欲の向上、気分転換ができるよう日中を過ごして頂いています。



作業プログラムの様子

## 「ゆずの里」の思い

さつき会の施設には花の名前が多いのですが、ゆずの里は「果実」の名前です。その理由は、『認知症になっても、ゆずの実のように花盛りを終えても個々に様々な活躍できる、そんな場所(里)でありたい』という思いが込められています。

楽しみや役割を持つこと、仲間との交流等、認知症の方にとって心地よい刺激や居場所となります。また、ご家族と一緒に考え、住み慣れた家で・地域で、少しでも長く生活できるように支援しています。

私達はその活動をするために、ご利用者様一人一人の笑顔と持っている力を最大限に引き出すケアを目指し、日々取り組んでいます。

「ゆずの里」看護師 寺島 安代



運動プログラムの様子

重度認知症患者デイケア「ゆずの里」に関するお問い合わせ

直通 0438-38-4408 電話対応時間 9:00 ~ 17:00

# 特集 | 災害時の健康管理と備え

近年、日本の各地で、地震やゲリラ豪雨、大型台風による災害が、今までとは違った規模で起きています。そのため、地域住民の方々が、避難を余儀なくされ、不自由な生活を強いられる状況を、度々耳にしてきました。去年は、千葉県も大きな台風にも見舞われ、多くの方々が長期間の断水や停電、交通の不通により普段の生活が送れず、とても辛い思いをしました。私たちは、経験をすると「準備しておけばよかった」と、振り返ります。そして、日頃から、災害への備えをする事がとても大事である事を、知ることになります。今回の特集では、災害時の健康管理について避難所でもできる体操なども含めご紹介します。

## 災害時の健康管理のポイント

① 災害時の不自由な中でも、一日1,000~1,500mLの水分摂取を心がけましょう。水分を摂らないことで、血管内の水分が少なくなり、血液はドロドロしてきます。細くなっている血管で、血液の通りが悪くなったり、詰まったりすることがあります。水分摂取は、病気を防ぐためにも大切ですので意識して摂りましょう。

② ふくらはぎは第2の心臓と言われます。長時間椅子に座ったり、同じ姿勢を取り続けることで、筋肉の収縮が減り、血管の中で血液の塊ができ大事な血管に詰まることがあります。これがエコノミークラス症候群(次ページ参照)と呼ばれるものです。下肢のマッサージや、屈伸運動などをすることで血液が循環しますので予防に有効です。

③ 避難所のような多数の人たちが集まっている環境では、感染症が発生する場合があります。感染症予防には手洗いが大切です。また、マスクの着用や擦り込み式の消毒液の使用も効果的です。防災バッグの中へ準備をお勧めします。

④ 災害による不自由な生活や不安から、ストレスが高まり精神的に辛くなります。ストレスのかかる環境では、地域の方とコミュニケーションを取り、不安な気持ちを話し、溜め込まないことがストレス解消の一つの方法です。

災害時は、普段の生活が送れないため難しいかもしれませんが、以上のようなことに注意しながら過ごすことが病気の予防につながります。

## 災害時のたすけあい

自治体からの支援が届くまでは、地域住民同士の助け合いがとても大切です。非難する際には、高齢者、障がいのある方、乳幼児や児童、妊婦の方など手助けが必要な方もいますので、災害時ほど、助け合いが必要になります。停電でテレビや携帯電話からの情報も無い中、地域の方との情報交換で給水所や入浴サービス、充電場所等を知ることが出来ます。将来の災害に備えて、日頃から、地域の方たちとの良い関係作りを心がけましょう。





# エコノミークラス症候群とは？

狭い所に長時間、足を動かさず、同じ姿勢でいることで、足に血行不良がおきます。足に出来た血液のかたまり(血栓)が血流に乗って、肺へ移動し、肺の血管で詰まる病気です。



## こんな症状が現れたら要注意!!

片足の痛み、痺れ、赤み、腫れる、むくみ、胸の痛み、息苦しさ、動悸、呼吸困難、失神、最悪、死にいたる場合があります。

これは、「災害関連死」  
「防げる死」と、  
呼ばれています。



## 予防するには？

“歩く”ことや、からだ全体を動かすことはとても重要です。運動は、こまめに実施しましょう。ここでは、避難所でもできる簡単な予防体操を紹介します。

## エコノミークラス症候群予防体操



つま先を上! 下! 上! 下!



足の指を上! 下! 上! 下!



ふくらはぎをもみもみ! もみもみ!

## 用意しておく便利なもの

食料品と水  救急セット  懐中電灯  ポケットラジオ  
 ラップ…水が使用できない時に食器に敷いて利用でき、食後に捨てることができます。  防寒用品…カイロ、毛布など。冬場に災害が起きたとき、暖房器具が使えない時に便利です。  お風呂の水…浴槽に水を残しておく、断水になったとき、生活用水としてトイレや掃除に使えます。  靴・スリッパ…物や割れたガラスが散乱してしまった屋内を、靴下やはだいで歩くのは危険です。

## 避難時にはめがね・お薬も忘れずに!!

- めがね(老眼鏡)
- 数日分の内服薬
- お薬手帳
- 保険証または保険証のコピー



## 台風15号・19号に関するご報告

この度、台風15号・19号により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。台風15号災害に際しましては、千葉県・富津市をはじめ多くの方々からご厚情あふれるお見舞いのお言葉やご支援の品を頂戴しましたこと、まことにありがたく衷心よりお礼申し上げます。

報道等でご承知のとおり、台風15号は千葉県内に甚大な被害をもたらしました。幸いにも当苑ご入所者・職員は皆無事でしたが、台風による停電が5日間続き、当苑設置の非常用発電機での電力供給となりました。その後は、東京電力により高圧電源車2台(災害派遣の北陸電力支援)の設置(4日間)により通常の生活ができるようになりました。5日間はエアコンが使えず、気温の高い中で職員も必死に出来る限りのケアをさせて頂きました。お陰様で熱中症により入院する方もなく一同安堵いたしました。

台風19号では、被害もなく、台風通過後も通常どおりの運営、サービス提供が続けられました。御心配戴きました皆様に感謝申し上げます。



## オレンジかふえ つつくん家はじめました!!

● 介護を必要とする方や認知症の方、  
そのご家族、地域の皆さまが情報交換、  
活動ができる場です。

● 一緒に活動の運営を手伝って  
くれるボランティアさんも  
募っています。



つつじ苑マスコット  
キャラクター  
「つつくん」

- 開催日時 / 毎月第3月曜日  
14時～16時
- 場 所 / 特別養護老人ホーム  
つつじ苑
- 参加費 / 300円(飲み物・おやつ付)
- 内 容 / 介護ミニ講座あり

\*準備の都合上、事前にお申込みをお願いします。

オレンジかふえへのお問合せ

特別養護老人ホームつつじ苑

☎ 0439-87-6101

(月～日 / 8:30～17:30)

担当: 角田・黒川

〒293-0005 千葉県富津市上飯野1426-3



# 注意欠如多動症(ADHD) のはなし

## お子さんのことで悩んでいませんか？

皆さん初めまして。袖ヶ浦さつき台病院精神科の鈴木均(すずきひとし)です。医師になって約20年、袖ヶ浦さつき台病院に着任して約15年になります。研修医の頃に千葉県こども病院児童精神科で2年勤務していたことがあります。趣味は骨董や版画などを都内の専門店(何も知らない人が間違っていると1分以内に飛び出したくなる店)で買うことです。手に入れた品は、置いたり、掛けたり、転がしたり、仕舞<sup>しま</sup>ったりして楽しんでます。今回は注意欠如多動症についてお話したいと思います。



医師 鈴木 均

好きなことにはとても集中できるけど、苦手なことはとことん避けてしまう。誰とでも仲良くなれて、悪気はないのに、誤解されてしまう。その場では「分かった」と言うけど同じミスを繰り返してしまう。元気といえば元気だけど、少し落ち着きがない。よく喋って頭の回転が速いけど、言っていることとやっていることが矛盾してる。自分の思いを優先してトラブルになってしまう。時には手が出てしまうことも。



学校の先生から「ちょっと・・・」と連絡があって悩んだことはありませんか？自分の育て方が悪いのだろうか？<sup>しつけ</sup>躾が間違っているのだろうか？と悩んだことはありませんか？



もしかしたら注意欠如多動症かもしれませんし、そうではないかもしれません。

当院では袖ヶ浦市、木更津市、君津市、富津市にお住まいのお子さんを中心に、注意欠如多動症の診断や治療を行っています。血液検査、頭部画像検査、脳波検査、心理検査などを行うことが可能です。予約までに少しお時間を頂くかもしれませんが、勇気を持ってお電話下さい。

注意欠如多動症はとても薬の効果が高いのですが、ほとんど全てのご両親が子どもに薬を飲ませることに抵抗を感じています。当然だと思います。ご相談下さい。

これは私の考えですが、**小学校低学年の素直!**(ご両親や病院の先生の言うことを聞いてくれる!)時期から適切に対応することで、のびのびと心が育ち、自分の特性をプラスに変えて成長していけるのではないかと思います。



最後に、“いつまで治療を続ける必要があるか？”という疑問にお答えします。ほとんどの場合は中学生までです。高校生になると「もう大丈夫」としっかり自分の意見を言えますので、自然に通院は終わっていきます。

当院への注意欠如多動症に関するお問い合わせは、予約センター ☎ 0438-60-1141



## 瑞宝双光章 受賞



今木 康之 社会福祉法人さつき会 総合施設長  
(元特別養護老人ホームつつじ苑 施設長)

## 総合案内 ボランティアさん募集中!!



外来に来られた方に病院内のご案内をしてくださる  
ボランティアさんを募集しています。

- ◆ 活動日：月～土のうち都合の良い曜日
- ◆ 活動時間：午前9時～午後4時のうち希望する時間帯

ボランティアにご興味のある方は、是非ご連絡ください。

直通電話 **0438-38-3088** ボランティア担当：橋本・佐藤

◆ 問い合わせ時間帯／月～土 8:30～17:30



## SATSUKI's Kitchen

糖質OFF!

### カッテージチーズと ひき肉のおから



#### 【材料(2人分)】

- ・干しいたけ ..... 大2枚
- ・しいたけの戻し汁 ..... 50ml
- ・牛乳 ..... 200ml
- ・酢orレモン汁 ..... 小さじ2
- ・たまねぎ ..... 60g
- ・にんじん ..... 40g
- ・ゴマ油 ..... 大さじ1/2
- ・鶏ひき肉 ..... 60g
- ・おから ..... 60g
- ☆調味料
- ・しょうゆ ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・酒 ..... 大さじ1/2
- ・塩 ..... ひとつまみ

#### 【作りかた】

##### ■下準備

- ・干しいたけは水に戻す。戻し汁は取って置く。
- ・牛乳と酢orレモン汁でカッテージチーズを作る。  
牛乳をフツフツするまで温め、火を消す。  
酢orレモン汁を入れて素早く混ぜる。ザルにキッチンペーパーを敷き、水分を切る。
- ① 水に戻したしいたけ、にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋にゴマ油を熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ③ ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ ☆印の調味料、しいたけの戻し汁を加えて混ぜる。
- ⑤ おからを加え汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 鍋を火からおろして、カッテージチーズを加えて混ぜる。
- ⑦ 余熱で火を通したら完成!

◆ 栄養量(1人分)エネルギー 175kcal たんぱく質11.5g 脂質8.3g 糖質8.0g 食物繊維4.9g 食塩相当量 1.6g

#### POINT

年末年始は忘年会や新年会などがあり、食生活が乱れやすい時期ですね。そんな時におすすめの糖質オフメニューです。便秘解消や大腸がん予防効果があると言われていて、食物繊維たっぷりなおからを使用しています。低脂肪・高たんぱくで旨味のある鶏ひき肉と、カッテージチーズを組み合わせることで、コクのある味になります。干しいたけやその戻し汁には、ビタミンDが豊富に含まれており、おからやカッテージチーズに含まれるカルシウムの吸収を良くし、骨粗鬆症にもおすすめな一品です。是非ご賞味下さい♪

管理栄養士 前田 彩花

#### 編集後記

2020年はいよいよ東京オリンピックの年となります。皆さまにとりましても、健康で明るい一年となりますように。本年も広報誌「さつき」をよろしくお願いいたします。(S.S.)

社会医療法人社団さつき会／社会福祉法人 さつき会



袖ヶ浦さつき台病院  
〒299-0246 袖ヶ浦市長浦駅前5-21

■ 代表電話 **0438-62-1113**

外来予約センター  
(日、祝祭日を除く／受付時間9:00～16:00)

■ 直通電話 **0438-60-1141**

広報誌 事務局  
袖ヶ浦さつき台病院 地域リハ・生活支援センター

■ 直通電話 **0438-38-3088**

袖ヶ浦さつき台病院

SEARCH

<http://www.satsuki-kai.or.jp/>

最新のお知らせは  
ホームページを  
ご覧ください。

