



さつき会広報誌

さつき

Vol. 14 号

発行年月/令和4年1月
編集発行/社会医療法人社団さつき会
社会福祉法人さつき会

特集 | お家でできる筋力チェックと運動

Dr.シリーズ ロコモとコロナ

新年のご挨拶



鋸山展望台からの初日の出

こちらの写真は職員からの公募で選ばれました。【撮影：Mさん】



新年のご挨拶

謹んで新春をお祝い申し上げます。地域の皆様には日頃よりさつき会の運営に暖かなご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス終息を目指した一年でありましたが、変異種(特にデルタ株)の出現により状況が一変し、一昨年同様、感染防止とともに経済活動を維持する難しい一年でありました。

この一年は認知症病棟でのクラスター発生から始まりましたが、3月からは新型コロナワクチンの集団接種を積極的に進め、地域の平静がいち早く戻るよう尽力してまいりました。ワクチン接種について開始当初から袖ヶ浦市と迅速かつ密接な連携を取り合い進めてきましたので、袖ヶ浦市は君津圏域でもっとも早く集団免疫(令和3年10月末で接種対象者の85%以上が接種済み)を獲得することができました。

ワクチン接種にご協力頂きました袖ヶ浦市職員の皆様、そして、面会制限や検温、手洗いなど当法人の感染対応にご協力頂いた地域の皆様にご心より感謝申し上げます。

今年は新型コロナウイルスの脅威が3年目を迎え、本格的に経済との両立を図る年となります。3回目のブースター接種を1月から始め、新型コロナの鎮静化に積極的に取り組んでいきます。また、袖ヶ浦さつき台病院東棟(精神科病棟)の全面改修工事やMRI装置の更新など設備面の充実を進めていきます。工事に伴い、近隣住民の皆様にご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解頂きます様お願い申し上げます。

本年も新型コロナ対応と地域医療・福祉の堅持を両立させる1年となりますが、地域への愛情と感謝の念を持って少しでも地域に貢献できるよう職員一丸となって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、2022年がコロナ禍から平穏を取り戻し、皆様にとって幸せに満ちた年となりますよう心からお祈り申し上げます。

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。本年が皆様のより佳い年でありますよう心からお祈りしております。

さて、昨年の当院は一昨年12月発生のクラスターからの脱出に懸命に取り組んだ正月から始まり、患者様とご家族の厳しい面会制限、さらに秋の強烈な感染拡大に君津中央病院のご尽力のもと通常の臨床を堅持するべくひたすら忍従と突破口の工夫に日夜明け暮れていたと思います。地域の皆様や患者様ご家族様のあたたかいお心遣いに感謝申し上げます。また現場でがんばってくれている職員にも感謝申し上げます。その後感染が縮小したのを受けて、次の6波の前がチャンスと面会制限を解除し職員の行動制限も緩和したところでこの原稿を書いています。

今年はいくつかの新型コロナ感染で大きなダメージを受けた社会、経済、格差などの問題が解決することを願っています。このような社会不安が蔓延していた昭和初頭には、ドイツではナチスが台頭してきました。日本では陸軍の現場が自律的に走り出し中央の事後承諾で満州国を建国しリットン調査団の戦争を回避しようとする提案を蹴っていました。人々の不安は、より堅牢な体制を求めたが故に誤った選択をした時期だったと半藤一利は伝えています。(半藤一利著、世界史の中の昭和史)現在が第二次世界大戦前と似た雰囲気であると昨今指摘されるようですが、われわれはこのようなときにこそ歴史から学んだ知恵を生かし、戦後の復興のように危機を新たな道を開く機会ととらえ、平和で安全な社会を改めて創る時期に入っているのだと思います。

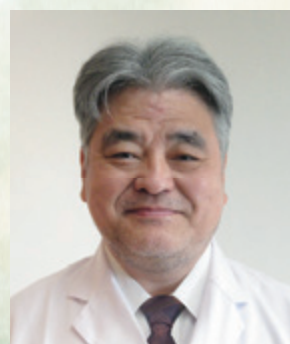
当院も何ができるか常に原点に立ち返り、一人ひとりができることを行い、よりよい診療や地域での役割を果たしていきたいと願っています。

繰り返しとなりますが、心から今年が佳い年になりますようお祈り申し上げます。



社会医療法人社団さつき会
社会福祉法人さつき会

やだ たかひろ
理事長 矢田 高裕



社会医療法人社団さつき会
袖ヶ浦さつき台病院

きくち しゅういち
院長 菊池 周一

袖ヶ浦さつき台病院
副院長

わか ほん たかし
若原 卓

当院では健診での早期発見、診断そして治療、リハビリ治療まで様々な医療を提供させて頂いておりますが、昨年は新型コロナウイルス感染症に大きく影響された1年となりました。皆様の生活自体が脅かされた事態となり、医療の提供も大きく制限されました。2022年を迎えて今後どのように展開するのか不明瞭な要素がありますが、適切な医療を安心して受けて頂けるように準備する所存ですので皆様には宜しく御指導の程お願い申し上げます。



袖ヶ浦さつき台病院
副院長

い がり とも ゆき
猪狩 友行

回復期リハ棟開設以来10年目を迎え、皆様から好評をいただいております。この年、さらに地域の期待に応えるべく努力いたします。一つは回復期退院後の自宅生活での機能維持を促進すること。そのために通所リハビリさくらと訪問リハビリを充実します。

さらには、地域には長年障害と闘っている方が大勢います。その方の機能や生活の質がさらに良くなるように、ケアマネさんと相談しながらリハビリ入院、世話するご家族が休養するための入院、足の装具の改善、或いは嚥下機能の改善などの外来サービスを充実して、障害を持っても笑顔で前向きな地域作りを目指します。

今年の展望

袖ヶ浦さつき台病院
副院長

く ぼ さと し
久保 聡志

昨年はコロナウイルスに大いに振り回された一年でした。この一年を経験してみて、改めて実感できたことが一つあります。それは我々が「極めて有能な職能集団」の一つであるということです。院内でのクラスター発生時の対応しかり、コロナワクチンの接種対応もそう。極めて短時間でデリケートな判断が要求される中、我々は試行錯誤を繰り返しながらこれらに対応してきました。我々は多くの地域住民に快適な環境でのワクチン接種を提供できました。このことは地域における患者発生の抑制に少なからず、寄与したものと確信しています。これはワクチン接種にかかわったすべての職員の偉大な成果であると考えます。

今年についていえば、おそらく我々はこのウイルスや自然災害に翻弄され続けるのです。今年は、「何が起きるか全く予想できない」だが「きっと我々ならそれらの予想外の困難にも立ち向かい、試行錯誤の末、解決に導ける」これが私の展望です。

袖ヶ浦さつき台病院
副院長

くり はら さき こ
栗原 サキ子

2022年の干支は、「壬寅(みずのえ・とら)」です。ある書に、「冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれるそれが『壬寅』である」とありました。2021年を振り返ると、この言葉に期待を込め、新たな年に向かうエネルギーを感じます。世界中のどこから見上げても「空は青く、海は多色を示し、陸には緑が見渡せる。」その事を知り幸と思える健やかさを持ち、一医療人として職員と共に、当院を利用して下さる方々や地域の皆さまの健康を支援させていただく2022年でありたいと思います。



新年あけましておめでとうございます。

社会医療法人社団さつき会

袖ヶ浦さつき台病院

さつき台訪問看護ステーション

さつき会ケアマネセンター

かずさアカデミアクリニック

ケアセンターさつき

さつき台クリニック

特別養護老人ホーム袖ヶ浦菜の花苑

特別養護老人ホームつつじ苑

介護老人保健施設カトレアンホーム

理事長

院長

所長

所長

施設長

センター長

施設長

施設長

施設長

施設長

矢田高裕
 菊池周一
 中原桜子
 田丸由香
 由佐俊和
 及川和範
 鎌田千華
 剣持敬太
 増田智代美
 佐藤甫夫

Dr.シリーズ

整形外科

vol.5

ロコモとコロナ

袖ヶ浦さつき台病院
 整形外科部長

あら い まこと
 新井 真

「ロコモ」という言葉を聞いたことがありますか。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことをいいます。2007年に日本整形外科学会が提唱しました。

緊急事態宣言が解除され、少しずつ制限が緩和されていますが、いまだ先は見通せない状況です。コロナ禍で普段通っているデイサービスが休みや時間短縮になったり、人込みを避けたりすることで、外出の機会が減っていませんか。自宅にいる時間が長くなると、生活のメリハリがなくなり、身体を動かさなくなることで運動機能が衰えて、ロコモになる人が増えています。ある新型コロナ自粛後の運動機能低下についての調査では、「つまずきやすくなった」、「速く歩けなくなった」と答えた人は40代以降年齢とともに増加しています。すなわちロコモはシニア世代だけの問題ではないのです。人生100年時代にあって生涯にわたり、健康で自立した生活を送るには、若いころから運動習慣を心掛け、筋力を維持することが肝要です。ロコモを予防するトレーニング(ロコトレ)として、太ももの筋肉を鍛えるスクワットとバランス能力の改善につながる片足立ちを中心にウォーキングや水中歩行など低強度の運動が推奨されています。こんな時代だからこそ心身ともにリフレッシュを心掛けたいですね。



■ 詳しくは日本整形外科学会公式サイト

www.locomo-joa.jp

新人医師紹介

①専門領域 ②趣味 ③好きなことば ④一言あいさつ

心療内科・精神科
 医師

なかにし てつろう

中西 哲朗

① 心療内科・精神科 ② ピアノ、クラシック鑑賞 ③ 明日は明日の風が吹く

④ まだまだ未熟者ですが、皆様のお役に立てるよう精一杯頑張らせて頂きますので、よろしくお願いします。

With コロナ

お家で出来る腰痛体操

全国の緊急事態宣言後から身体に不調を感じる人が増え、その上位に「腰痛」が挙げられています。腰痛に対する過度な安静や不安は悪循環を助長させるため、医師の指示に従って適度な運動をしましょう！

腰の運動



全身運動

が効果的！

Check!

腰痛の危険度チェック
NHK健康チャンネルより引用

危険大



危険小

- じっとしていても痛む
- 背中が曲ってきた
- お尻や足が痛む痺れる
- 足の痺れにより長く歩けない
- 体を動かしたときに腰だけ痛む

全身運動

エクササイズ



息を吐きながらお尻に力を入れて5秒間持ち上げる。



息を吐きながら片足を抱えて膝を肩に近づけて20秒間キープ。



大きく息を吸いながら背中を丸める。息を吐きながら背中を反る。



腕を大きく振り大股で歩く。少し汗ばみ、息が弾む程度で、1日約15分～20分程度で無理なく毎日の継続が重要！

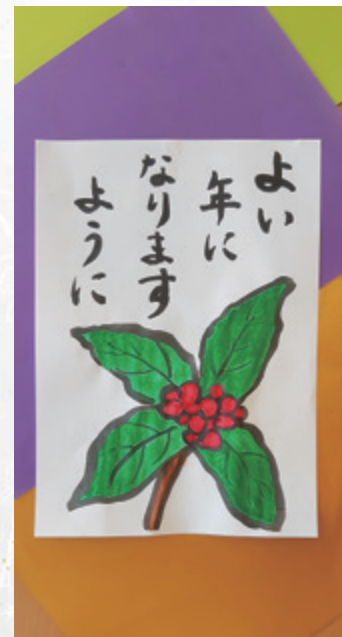
(身体リハビリテーション課 安室 奈央・山崎 佳奈)

絵手紙のスズメ

～上手に描くより気持ちを伝えよう～

コロナ禍によって「3密」を避けなくてはいけない中で、絵手紙は直接会わなくとも相手とつながることのできる手段の一つです。「絵手紙」のような作業活動は脳の血流を増加させ、認知症予防に効果的です。また、絵や文字の位置を考えること、誰に送るか考えること、エピソードを思い浮かべることなどは、それぞれ脳の違う部分を使うため、脳の活性化にもつながります。完成後は集中した心地よい気分や、大きな達成感と、心が満たされる充実感が期待できます。

(重度認知症患者デイケアゆずの里 手島 安代)



会えずにいる大切な方に、絵手紙を書いてみてはいかがでしょうか

■ 社会福祉法人 さつき会

社会福祉法人さつき会 特別養護老人ホーム 袖ヶ浦菜の花苑 (袖ヶ浦市)

2022年のはじめに

本稿が配布される折に社会がどの様になっているのか、今の時点では想像もつきません。そんな感染症と向き合い、付き合っていかななくてはならない社会で、当苑は長い面会制限の中、どの様に施設の日常を御家族にお届けできるか考えてきました。実現は困難でしたが面会制限緩和案の検討やホームページ更新頻度を上げ、行事の動画配信などを模索して、おかげさまで幾つかは御家族から好評を戴いたり、学生などにも「HPがとても目を惹きます」といったコメントを戴くこともありました。



袖ヶ浦菜の花苑 行事の動画配信の様子

今後も感染症と向き合う生活は続くことでしょう。新しい形の施設機能の発信を活用し、御家族に安心戴いたり、遠隔カンファレンスや人材確保などに繋げていきたいと思えます。二年に渡る苦難を即興・適応・克服の精神で乗り越えた当苑の勇敢な職員たちとともに。

けんもち けいた
(施設長 剣持 敬太)

社会福祉法人さつき会 特別養護老人ホームつつじ苑 (富津市)

2022年を迎えて

日頃より当苑の運営に温かなご支援とご協力を賜り心より御礼申し上げます。

今年取り組みたい事の一つ目としては、一日でも早くご利用者ご家族が安心安全に面会できる環境を整えたいと考えております。

二つ目は、昨年引き続きICT・IOT機器の更なる整備(他の機器や介護記録システムとの連動)を図り、ご利用者の詳細な状況把握によるケアの質向上、職員の身体的・精神的負担の軽減を行って参ります。職員が働きやすくなる事で当苑の活動指針であります「声なき人の声を聞き取ることのできるケア」「ご利用者と職員が共に生活を楽しむことのできるケア」の継続ができると考えます。

多くの方々の笑顔の為に職員一同取り組んで参りますので、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

ますだ ちよみ
(施設長 増田 智代美)

つつじ苑で現在利用中の睡眠時の状態を確認する機器(眠りスキャン)



端末上の画面



各端末での確認画面

社会福祉法人さつき会 介護老人保健施設カトレアンホーム (袖ヶ浦市)

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

ここ2年コロナに明け暮れておりましたが、ワクチン接種とPCR 検査のavailabilityの改善、そしてオリンピック後の再度にわたる緊急事態宣言によって、首都圏を中心に拡大・猖獗を極めた新型コロナ感染症は、漸く収まりつつあるようです。ただ、まだ安心するのは尚早でワクチンの効果を実感できるような時系列データを期待しています。コロナpandemicは都市型文明社会の意外な脆弱性を暴露してしまいましたが、さつき会全体として歩調を合わせて対処できたことは良い経験になりました。

カトレアンホームは、さつき会の一翼を担う老人保健施設です。さつき会の理念に基づき多様な職種がunity in diversityの精神で多角的包括的な高齢者福祉事業に邁進しております。

本年もどうぞ宜しくお願いもうしあげます。

さとう としお
(施設長 佐藤 甫夫)



多職種によるカンファレンスの様子



パワーリハビリマシーン



残ったお餅で 豚バラ肉巻き

お餅の レシピ

【材料(2~3人分)】

- 豚バラ肉スライス 150g
- 切り餅 200g(3~4個)
- 塩こしょう 少々
- 薄力粉 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1

【作りかた】

- ① 切り餅を棒状に切る。(1.5cm程度)
- ② 豚バラ肉に塩こしょうを振っておく。
- ③ 棒状に切った切り餅に豚バラ肉を端から巻いていく。
- ④ 巻き終わったら全体に薄力粉をまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに入れ、中火で焼き色を付ける。
- ⑥ 弱火にし、フタをして餅が軟らかくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑦ 最後にタレを入れ、良く絡ませながら煮詰め全体に馴染ませる。

◆ 栄養量(1人分)エネルギー 387kcal たんぱく質10.8g 脂質18g 炭水化物41g 食塩相当量1.0g

POINT

お餅を使用したレシピです。是非、お正月に余ったお餅でお試ください。梅干し・大葉・チーズ等を足したアレンジもお楽しみください。豚肉はビタミンB群を豊富に含み、疲労回復に役立ちます。疲れた時やスポーツの後に取り入れてみてはいかがでしょうか。市販のみたらし団子に巻き付けて焼けばもっと簡単に作る事が出来ます。アウトドアやおやつにもおすすめです。

おぐら こずえ
管理栄養士 小倉 梢

さつき手帳

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます▽本稿は2回目ですが、この原稿は実は令和3年の11月中旬に書いています▽現在は新型コロナ感染拡大がだいぶおさまり昨日は千葉県での感染者数6名でした。厚労省から三日目の新型コロナワクチンの配送が始まり、その対象者を2回目接種後8か月にするか6か月でもよいか自治体から問い合わせがあるとNHKで報じています。新年を迎えるにあたって新型コロナのパンデミックはどういう展開になるのか予想することが全くできず暗中模索です▽第6波はいつごろ来るのか。予防接種2回接種率が日本とほぼ同じ78%に達している韓国でなぜいまだ感染拡大しているのか、なぜ日本では感染がこれだけ抑制されているのか。疑問は次から次からわいてきます。タイムカプセルのようにこの広報誌が世に出るころには、疑問のいくつかは解決されているかも。新型コロナが終息していることを心から祈っています。皆様の日頃のマスクや手洗い、三密を避ける、ワクチンなどの感染対策が常に終息を実現するカギであることをお忘れなく(S.K)

編集後記 黒サンショウウオを飼い始めました。幼生から幼体に進化し、水中から上陸しました。ヒトの体温で火傷します。大切に育てていきたいものです。(H.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 総務経営課

袖ヶ浦さつき台病院

広報誌に関するお問い合わせ **0438-62-1113**

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。

