



そよかぜ



フラワーアレンジメント教室 集合写真（詳細はP6をご参照ください）

理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します
- ★職員は互いの向上を図ります

基本方針

- ★安全で質の高い医療と介護を提供します
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます

CONTENTS

トピックス

「病院の日・看護の日」の
催しを開催しました！

_____	p. 1
委員会活動の紹介 _____	p. 2
もぎたて情報局 _____	p. 3～4
からだ便り _____	p. 5
地域の皆さまとの繋がり・お知らせ _____	p. 6

「病院の日・看護の日」の 催しを開催しました！



午後の部 講演会 笑いヨガ体験

今年には『健康寿命を延ばそう！食・動・笑』をテーマとし、多くの皆さまに参加していただきました。その様子を一部ではありますが、ご紹介させていただきます。

午前の部

毎年恒例の無料健診を行い、44名の方に参加していただきました。身長・体重・BMI・血圧・酸素飽和濃度・握力に加え、体組織計にて体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量などを測定しました。その検査結果をもとに栄養・リハビリ相談、医療相談などを受けていただきました。

午後の部

おかやまスマイルライフ協会の宮地勇先生を講師にお招きし、「笑って笑って健康長寿く笑しべ長寿になりましょう」というテーマで終活や笑顔についての講演、笑いヨガ体験をしていただきました。

笑顔には免疫力アップ、表情筋マッサージ、有酸素運動、コミュニケーションの円滑化、ストレスの解消、認知症の予防など、たくさんの力があるということを教えていただきました。

笑いヨガ体験では、手を叩きながら、お腹から息を吐き出し「ハハハハ！」と声を出す方法を教えてい

いただきました。また、周りの方と交流を図ることができ、笑顔溢れる楽しい時間となりました。

午後の部は50名の方に参加をいただき、アンケート結果からも「不安を解消することができた」「参考にになりました」など、多くのご意見をいただきました。今後も地域に根ざした佐藤病院グループを目指して参ります。



午前の部 無料健診 体組成計・結果解説・アドバイス

福祉委員会



職員旅行 ラフティング



バーベキュー



新人歓迎会 ボウリング大会



スポーツ大会 バレーボール

福祉委員会は、「佐藤病院グループの行事を通じて、職員同士の親睦を図り、楽しい思い出づくり、仕事への活力を図ること」を目標として掲げ、各部署から選ばれた委員が様々なイベントを企画・開催しています。

主な活動内容は①職員旅行の企画、②サークル活動の企画（テニス、ヨガなど）、③忘年会

の3つです。職員旅行は当グループの職員だけではなく、家族ぐるみで楽しく参加できるプランを考えています。
また、その他にも新人歓迎会、お花見、バーベキュー、スポーツ大会など季節ごとにイベントも企画しており、毎回多数の職員が参加しています。
イベントに参加し、リフレッシュしてもらうことで、仕事への活力を充実させ、患者さんや利用者さんにより良いサービスを提供できるよう日々活動しています。

園芸療法

花とみどりの力でストレス軽減！



老人保健施設やすらぎには「園芸部」があります。園芸部の主な活動は月に1〜2回の園芸行事、花壇やベランダでの植物の栽培管理、夏にはグリーンカーテンを設置しています。生活の場に植物があるだけで脳のストレスが軽減することが科学的にも実証されています。栽培するだけでなく、植物を使ってクラフト活動をするので、栽培から創造活動へ繋がりが脳の刺激になります。また、完成した時には達成感を感じることができます。

当施設の介護士である星島高士さんは、兵庫県立淡路景観園芸学校で2年間園芸療法を学び、兵庫県園芸療法士、認定登録園芸療法士の資格を取得しました。

園芸療法とは、心地よい緑の景観・植物・園芸活動がストレスを軽減することを基盤として、継続的に自然や植物と関わりながら、精神機能・身体機能・社会性の回復や維持を目指します。

活動紹介

4月には苔玉作りを行いました。

利用者さんからは、「楽しかった」「良いのが出来たが〜」などの声が上ががり、多くの笑顔がみられました。



苔玉～個性あふれる素敵な作品～



苔をゆっくり貼り付ける利用者さん

園芸療法の5つの癒し

園芸療法のプログラム作成では、5つの癒しを対象者の心理、身体、社会的状況に合わせてどのような順序で提供するかが大切です。

①心地よい緑の環境が人を癒す

自らの意思で注意を向けると疲れませんが、ぼーっとしているときに外部からの刺激に注意を向けることは疲れないと言われています。自然の中など心地よい緑の環境下で活動することでストレスが軽減します。



野菜の収穫

②植物が人を癒す

植物に接することで五感への心地よい刺激となりストレスが軽減します。また植物にまつわる昔の思い出の想起や会話の活性化にも繋がります。

③栽培が人を癒す

日々成長する植物と関わる中で、人は植物への愛着、責任感などが高まり、行動の動機付けとなっていきます。またその生育体験が小さな成功体験の積み重ねとなり、生活意欲の向上、自信回復といった精神面の回復に繋がります。続けていくことでADL（日常生活動作）機能の維持・回復、生活習慣病の予防にもなります。

④創造活動が人を癒す

脳には食事やお金のような報酬が得られると「快」を感じる中枢があります。美しい素材を用いた作品作りでは常に視覚を通して快刺激を受けます。そのため、認知症の人にもストレスを高めることなく取り組める活動になり、同時に注意機能や課題遂行機能といった認知機能を高めていると考えられます。



⑤人が人を癒す

園芸をしている場面では多くの参加者には笑顔が見られます。これは花や野菜などの多くが「きれい」「かわいい」「おいしそう」など、性別や年齢に関わらず誰にも同様の気持ちを起こさせるからと考えられます。そうした気持ちを「情動的共感」といい、人と人の感情に基づくコミュニケーションの基礎となります。

今後、花壇で育てた植物を活用して秋祭りのバザーで販売することも計画しています。社会性の回復を図るなど新しい試みにチャレンジしていく予定です。

花壇で園芸活動をしている利用者さんやスタッフを見かけたら、ぜひ声をかけて下さい。

フレイルとは

フレイルとは、体がストレスに弱くなっている状態の事を指します。早く対策をすれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

フレイルの原因

- ・加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少
- ・身体機能の低下（歩行スピードの低下）
- ・筋力の低下
- ・認知機能の低下
- ・疲れやすさや活力の低下
- ・慢性的な管理が必要な疾患（呼吸器疾患、心血管疾患、抑うつ症状、貧血など）にかかっている
- ・体重減少
- ・低栄養
- ・収入、学歴、家族構成など

フレイルの判定基準

構成要素	評価内容および基準
体重減少	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力低下 男性 < 26kg 女性 < 18kg
疲労	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度の低下	通常歩行速度 < 1.0m/秒
身体活動の低下	「軽い運動・体操」および「定期的な運動・スポーツ」のいずれもしていない

5つの項目のうち、

- 3つ以上該当する … フレイル
- 1～2つ該当する … プレフレイル
- いずれも該当しない … 健常または頑健

フレイルの予防

①持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。

②運動療法と栄養療法

運動療法は個人に合ったもの始めることが大切です。また、運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養を助長してしまいます。筋肉をつけるために必要なたんぱく質を摂れるような食事を心掛けましょう。

③感染症の予防

高齢者の場合は、免疫力が低下していることが多いため、インフルエンザや肺炎にかかりやすいといわれています。インフルエンザや肺炎をきっかけに重症化して入院、そして寝たきりになってしまうこともあります。日頃から適度な運動やバランスのよい食事などにより感染症に強い体作りをするだけでなく、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのもフレイルを予防する方法と言えます。

参考引用サイト・文献：
公益財団法人長寿科学振興財団
理学療法「フレイルの概念と予防理学療法的重要性」
(vol.33 no.12 2016)



地域の皆さまとの繋がり

フラワーアレンジメント教室

1年に2度、開催しているフラワーアレンジメント教室。今回もフラワーショップ『花の館』より、沼本先生をお招きして6月15日に開催しました。

「初夏を先取り」をテーマに作品作りを行いました。ワンポイントとなる花は、好きな花を選ぶことで、個性豊かなすてきな作品が出来上がりました。

次回は12月を予定しています。開催日が決まりましたら、ポスターなどでご案内させていただきます。次回もどうぞお楽しみに。

教室にご参加くださった皆さま、ありがとうございました。



お知らせ掲示板



秋祭り開催のお知らせ



日時：令和元年9月21日(土)
17:00~19:00

場所：佐藤病院西駐車場

「広げよう地域の輪、届けよう笑顔の輪」をテーマに秋祭りを開催します。スタッフ一同、地域の皆さまのお越しをお待ちしております。ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

※雨天中止、その他予告無なく中止する場合があります。

保険証の更新の時期となります！

～ 新しく届いた保険証の提示のお願い ～

国民健康保険被保険者証

毎年9月末に有効期限が更新されたものが届きます。

心身障害者医療費受給資格証

毎年6月末に有効期限が更新されたものが届きます。

国民健康保険高齢受給者証・介護保険負担割合証 後期高齢者医療被保険者証

毎年7月末に有効期限が更新されたものが届きます。

ご来院の際には
保険証・資格者証の提示を
お願いいたします。



外来診察予定表

■ 診察時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00

■ 禁煙外来・循環器内科は予約診療

時間	科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	外科	小松原	藤原	小松原	梅森/岡大 (第二外科) 9:00~10:00/10:00~	梅森 (禁煙外来)	藤原
	内科	片岡	小倉	片山	片山	片岡	小倉 (池田先生診察日以外)
	専門外来	森田 (循環器内科)	梅森 (禁煙外来)	岸/大塚 9:00~10:00/10:30~	岸 9:00~10:00	妹尾 (泌尿器科)	池田 (肝臓)第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金/増田	定金	定金 茂山 第1・3
15:00 ~ 18:00	外科	梅森 (禁煙外来)	梅森 (禁煙外来)	藤原	岡大 (第二外科)	藤原	
	内科	小倉	三村	片岡	小倉	片山	
	専門外来	妹尾 (泌尿器科)	三村 (甲状腺)			三木 (循環器内科) 14:00~18:00	
	整形外科	定金	定金	定金	増田	定金	

※ 診察医は都合により変更することがありますので、詳しくは病院窓口へお声掛けください。



Sato Hospital Group

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 明芳会 佐藤病院

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13
 TEL: 086-263-6622 FAX: 086-264-6769
 URL: <http://www.sato-hp.com> E-mail: info@sato-hp.com



医療法人 明芳会

佐藤病院
 老人保健施設 やすらぎ
 訪問看護ステーション ちやいむ
 通所リハビリテーション
 居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか
 特別養護老人ホーム
 ケアハウス ショートステイ
 デイサービスセンター
 ヘルパーステーション
 在宅介護支援センター
 リハビリセンター

地域密着型老人福祉施設 けやき
 特別養護老人ホーム
 小規模多機能型居宅介護
 ショートステイ

株式会社 SHメディカル

グループホーム かえで
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

今年の夏も暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。こまめな水分補給、炎天下での外出を避けたり帽子を被るなど、お体に気をつけてお過ごしください。

今後も地域の皆さまとの繋がりを大切に、益々楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

佐藤病院 広報委員会一同

今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。