

2019. 8

8

327号 8/15

荒井こみさん書

MOEGI



医療法人社団萌気会

在宅療養支援診療所

(三日町)

在宅療養支援有床診療所

(浦佐)

もくじ

二日町診療所20周年を迎えて	2
嚙下研修会	3
萌気 100 年プロジェクト ワークショップに参加して	4
職員研修 腰痛予防のポイントとエクササイズ	5
おでかけリハ らーめんの旅	6
フォトギャラリー	7
うちの利用者さん&家族からの文	8

※8月号漫画は休載いたします。

浦佐診療所 ☎025-777-5222
二日町診療所 ☎025-778-0088
あやめ診療所 ☎025-780-4377



8月25日(日) びびちゃん茶房
10時~12時

行事予定 (8月15日~9月14日)

8月31日(土) 桐鈴会夏祭り
9月8日(日) ハイマートハイム島田
9周年記念家族会

表紙写真: 2019.08.02 長岡まつり大花火大会

二日町診療所 20周年を迎えて

萌気園二日町診療所 院長
皆川 秀夫



今年は二日町診療所の開院20年に当たる。御存知のように黒岩先生が平成4年に開院された浦佐診療所を中核とした医療、介護施設を含む医療法人社団「萌気会」の2番目の診療所である。当時の浦佐診療所は聴診器と血圧計で立ち上げた浦佐駅裏の小さな施設だった。今でもそうだが、当時もX線撮影をはじめ超音波断層、CT等画像検査隆盛の時代、診断に物足りなさを感じたのかもしれない。7年後に内視鏡もそなえた高機能の二日町診療所を立ち上げたのだ。診察室も3から5室とり、眼科、耳鼻科の専門的診察器具もそろえた。常勤医師も1、2年で代わったが来院患者は多く往診も件数が多かった。自分は平成16年より勤務しているが、患者数も今とさほど変わらない位であった。何しろ日曜、祭日も開いているので平日時間のとれない勤労者にはありがたい。お子さんや歩行困難の高齢者も連れて来れる。六日町周辺では何かあったらまず萌気園へという流れが出来たように思われる。

当地域の医師数は全国平均の半分以下であり、それも近年開院した魚沼基幹病院の医師数を入れての話だ。地域住民の健康を守る開業医の数が極端に少ない。しかし昨年度はこのうち3ヶ所が閉院となった。これが影響してさらに外来患者数が増えた。自分が当地での勤務を始めた頃は厚労省の政策が入院長期療養の削減、在宅療養の重視であった。こうして医療費の削減をはかった。在宅診療患者さんの数は増えたが、在宅療養介護困難者も増えている。介護者が共働き、介護者が病気、認知症。本人が独身で身寄りがない。そのためこれらの患者が利用できる施設も増やしてきた。人生100年時代もすぐそこだ。団塊の世代が75才以上の後期高齢者となる2025年を目標に高齢者介護療養に一層の注力を願いたいものだ。



もえぎ摂食嚥下を考える会

萌気園浦佐診療所 院長
黒岩 巖 志

第2部

座長：黒岩巖志（萌気園浦佐診療所院長）

基調講演

「ヒトは何故 嚥下障害に悩むのか」

講師：三枝英人先生

（東京女子医科大学八千代医療センター
耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科医師）



指定発言（総括）：相澤直孝先生（魚沼基幹病院・耳鼻咽喉科部長）
閉会の挨拶：金井秀樹（国共栄堂顧問）

先月、「もえぎ摂食嚥下を考える会」を開催し、基調講演として東京女子医大八千代医療センター耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科講師の三枝英人（さいぐさひでと）先生に『ヒトは何故嚥下障害に悩むのか？』という演題でご講演いただいた。

この会を開催するに至った経緯を少々。自宅への訪問嚥下内視鏡を担当していただいている出張医である、日本橋大河原クリニック院長大河原大次先生との懇親会の場で、「嚥下障害診療を専門としヒト以外の動物における嚥下の研究もしている三枝先生に嚥下内視鏡のアドバイスをいただいている」との大河原先生の発言を聴いて、「三枝先生に当地で講演していただきたい！」という声が皆からあがり今回実現したのである。

私は「ヒト以外の動物」とは何だろう？と自分なりにいくつか予想をしていたのだが、カスリもせずその動物は「ヤツメウナギ」だった。ヤツメウナギは、酸素と栄養を同時に取り込む「くち」、酸素を使い呼吸する左右7対の「えら」、血液を循環させる「心臓」の3つが連なっていて、栄養摂取・呼吸・血液循環が一定のリズムで連動し行われている。生きていくために必要な3つの活動が連動しているというのを、縦に二つに割られたにもかかわらず動いているヤツメウナギのリアルな動画で示してくれたのは参加者にとっては衝撃的だったであろう。

そして、ヒト以外の動物では、「誤嚥」、「むせ込み」、「嚥下障害」で悩むことは知られていないとのこと。たしかに老齢化したペットが誤嚥性肺炎になったという話は聞いたことがない。

ヒトの嚥下に関する三枝先生のお話を

私なりに要約する。

「ヒトはサルから進化する過程で「言語コミュニケーション」を獲得すると同時に「誤嚥」という厄介なものまで獲得してしまった。サルもヒトと同様「呼吸の道」と「食の道」とが喉で合流している。しかし、サルの合流部はとても短く、食べ物を飲み込みながら呼吸もできる構造になっているので誤嚥することはない。ヒトは直立を獲得すると同時に首を有するようになり、その分合流部である口から咽頭が広くて長い。声帯からの音声はその広い空間で多様に響くことで多種の音声を発することができ言語コミュニケーションが可能となった。しかし、その構造では飲み込むときに呼吸の道をしっかり塞がないと誤嚥してしまう。また、嚥下を安定させ誤嚥しないようにするには、「直立姿勢の安定」、「アゴの安定」、「中枢神経機能の発達・安定」の3つが大切である。さらに、「嚥下障害」というのは病名ではない。嚥下障害に至る原因が必ず有るはずで、それを考えることを先ず行わなければならない。」以上が私なりの要約である。

私達は、上記の嚥下安定化のために大切な3つのことを意識して生活する必要がある。「直立姿勢の安定化」のためには、筋トレ・ヨガ・ストレッチなどが、「アゴの安定化」のためには良く噛む習慣・歯を丈夫に保つ工夫・義歯の調整などが、「中枢神経機能の発達・安定化」には脳を使って認知力が落ちない工夫・脳血管障害の予防などが大切である。

会終了後に、三枝先生に「ヤツメウナギを使って同じような研究をされた先生は他にいらっしゃいますか？」と尋ねたところ「いないと思う」と仰っていた。

もえぎ摂食嚥下を考える会に参加して

看護助手業務をしていた時、ムセさせることや、誤嚥させることが怖いので食事介助や口腔ケアが苦手で、ほかのスタッフに協力してもらっていました。嚥下の研修会には一度も参加したことはなく、自分にとっては、よいチャンスだったと思います。

三枝医師による講演で、人がモノを食べるとき姿勢が大切だという事を、改めて学ぶことが出来ました。講演が進む中、突然ウナギの解剖の写真が飛び出きたり、飲み込みの動画が流れたり1時間の中で、斬新な切り口により、楽しく嚥下機能のことを学びました。

魚沼基幹病院耳鼻科の相澤医師は『『食事介助の際、ヒヤッとしたことがありますか？』の質問に『看護師は30%の方が、介護職員は、な・ん・と60%を超える方がヒヤッとしたことがあるとの統計がある。現場の介護職員の不安やヒヤッを取り除くために、自分はきちんとした嚥下の評価をしなければならぬ。何より患者さんが美味しく食事をしてもらうことが大切だ』とおっしゃっていました。お二人の医師のお話を聞いて、食事介助は、ただ安全に口にモノを運ぶ作業ではなく、美味しく召し上がっていただくために、何が必要かということを知りました。

ちなみに、このあたりの人は飲み物などが食道ではなく気管支に入ってしまうことを「穴違い」といいます。この言葉は新潟の方言だということを知っていましたか？

萌気 100 年プロジェクト ワークショップに参加して

かんたき萌気 コム・ソフィ&ナース 中島 俊明



萌気100年プロジェクトの一環として、代表参加者によるワークショップを7月10日午後、7月11日終日と1日半をかけて実施しました。

萌気会が10年、20年・・・100年先も続く、より良い組織となっていくために、「これからありたき姿」を、参加者全員が理事長になったつもりで物事を多角的に考え、固定観念を捨て、頭を柔軟にし、様々なアイデアを出し合いました。

プロジェクトの目的として、100年続く組織の礎づくりとして、魚沼の地で、ゆりかごから墓場までと呼ぶにふさわしいインフラともいえるべき役割を担っている萌気会。この組織・事業が100年続く組織となるために、各チームに分かれて「役職」「役割」「立場」を忘れグループワークを(株)電通東日本、高関さんの進行で行いました。「ブランド」すなわち「区別できる(らしさ)」について話し合い、各自が思う萌気らしさを話し合いました。そこで萌気会というブランドに携わるすべての人から納得される、萌気会が果たすべき「約束」といえる「信憑性」「網羅性」「継続性」、約束として機能していく3つの特性を学びました。同じ発信をしても違う評価を得る信憑性。全方位でブランドを守った展開を持つことの網羅性。長い期間守られていく継続性。

次にブランドにまつわるコトバで、混同されやすい各コトバを整理し、理念(フィロソフィー)理想像(ビジョン)使命(ミッション)約束(ブランド)価値観・姿勢(ガイドライン)を学びました。

ワークショップでは、萌気会の強みと弱み、選ばれる理由、選ばれない理由、萌気会の機会と脅威、これから伸びる理由、伸びない理由を話し合いました。なんとなくわかっているという状態から、きちんと文章にしてみんなが共有できる状態にし、グループごとに人それぞれが思う独自性は何か?その独自性を強めるためにはどうすれば良いかを議論し、萌気会のなりたき姿を具体化しました。



二日目には、自分が思い描く「萌気会ブランド」の将来像を、雑誌の写真を使い分かりやすい形で共有するピクチャースケッチの作成を個人で行った後、個々が選んだビジュアルをグループ内で紹介し、グループ全体で模造紙の上に「萌気会ブランド」の将来像のコラージュを作成しました。最後に「萌気会を支える事実」「萌気らしさ、他者との差別化の視点」「機能的利便性」「情緒的利便性」を考え、「萌気会の個性」「理想の顧客」に関し話し合い、すべての要素をふまえ「顧客への約束」を作り上げました。

ピクチャースケッチ作成により自分のグループが導き出した「萌気会ブランド」の将来像は、**誰よりも先に、何事にも恐れず、挑戦・トライしていく、ファーストペンギン**になるということです。**世界各地でも注目されているプロジェクトでもあるファーストペンギン**(ペンギンの中で、誰よりも先に恐れず、海に飛び込んでいく勇気のあるペンギン)今まで自分自身、肩書きが無いため、上層部に意見を伝えることが出来ませんでした。今回のプロジェクトに参加させていただき、考えが変わり、恐れることなく100年後の萌気会の為になると思ったことは、しっかり意見し、行動に移していこうと心に誓いました。

今回、貴重なプロジェクトに参加させていただき、ありがとうございました。



職員研修 腰痛予防のポイントとエクササイズ

研修委員 萌気園大和通所介護「地蔵の湯」所長 桑原 哲也

仕事を長く続ける為にも腰痛にならないことは大切なことです。
今現在は大丈夫でも、腰痛はある日突然やってきます。

一度腰痛になってしまうと「なかなか治らない・・・」方や、腰痛と一生付き合っていかなければならない方もいらっしゃると思います。今回は今井大志さん（リハビリセンター浦佐、リハビリ主任、理学療法士）を講師に迎え、腰痛と隣り合わせであることを意識し、自分の心とからだを守るための行動や心がけのポイントを介護職・看護職のみでなく、調理師・管理栄養士・認定こども園の保育士の皆さんと一緒に学びました。



今年の5月に腰痛がひどくなり整形外科を受診しました。腰の軟骨が磨り減っており、2週間ほど休みを頂き同僚にも大変迷惑をかけてしまいました。やっと復帰できた時に腰痛予防の研修会があり、今後に活かそうと参加しました。

腰痛を予防するには体幹を鍛える事と、無理な体勢で作業をしない事が重要だという事が分かりました。ストレッチ体操をしてみると、少し腰が痛く感じたのと体幹が鍛えられていないと感じましたが、体操を行ってくと徐々に腰の痛みも緩和し、体幹が鍛えられていくのを感じました。研修後も無理をしないように少しずつ行っています。腰の痛みが研修会参加前よりも少し良くなり、体幹も鍛えられていると実感しています。

萌気園二日町診療所 曼陀羅華 大平 榛

僕は今年の2月に腰を痛め整形外科を受診し、椎間板ヘルニアと診断されました。7月に入ってから腰痛には大変悩まされています。

7月11日（木）に行われた勉強会に参加して様々な体操があるなか、特にプランクと後ろプランクが腰に効果てき面でした。仕事が終わった後、継続的に行っています。その結果、腰の痛みが和らいでいき、少しずつですが改善がみられています。また、プランク等の腰痛予防の体操、ストレッチは筋肉（インナーマッスル）トレーニングにもなるため、少し体重が気になる方や、腰のくびれが欲しい方は是非実践して頂きたいと思います（継続して行った結果体重が2kg落ちました）。

今年に入りリバウンドしてしまったので、この調子で腰の痛みが取れ、痩せられたらいいなと思います。これからは腰痛に気をつけ、仕事に励みたいと思います。

萌気園浦佐診療所 病棟 黒瀧 壮

大和地区 糖尿病予防講演会

講師：萌気園浦佐診療所 院長 黒岩 巖志

「糖尿病にならない為にできること
～糖尿病を知ることから始めよう」



南魚沼市役所保健課主催のこの講座は、地域住民の健康意識向上を目的に開かれたものです。病気に関する様々な数値やイラストを使った講義は、一般的情報と医師ならではの専門かつ具体的なアドバイスを織り交ぜた、とてもわかりやすいものでした。

会場には多くの参加者がありましたが、年齢70代以上女性の方が多いように感じました。生活習慣改善・糖尿病予防という観点から、もう少し若い世代（特に働き盛りの男性）の参加があれば良いと思います。

私は、47歳男性。昨今の健康ブームと職業柄、ある程度知識は持っているつもりでしたが、再確認することが多く、改めて糖尿病・合併症の怖さを思い知りました。

自分の身体、生活習慣に無関心で病気になってしまうのは問題外ですが、気を付けているのに、偏った情報、間違った知識のために病気になったら、もったいないでは済まされない。そうならないためにも、このような機会に積極的に参加して、自分の知識を新しく正しいものに更新していきたいです。

萌気園通所リハビリセンター浦佐 所長 島村 康夫

Let's
90

おでかけリハ リバーサイド千秋

らーめんの旅

萌気園通所リハビリセンター浦佐 大谷 靖子

「うまいらーめんが食べたい!!」と集まった6人。新潟のらーめん雑誌を見てお店を決めることから始まりました。行き先は長岡のリバーサイド千秋内の「ちやーしゅうや武蔵」。日曜日という事もあり店内は大勢のお客様。もちろんらーめんを食べるために順番待ちもしました。

ここで、参加した一人の方をピックアップし紹介したいと思います。右片麻痺の失語症で、話すことがあまり得意ではないケンさんは、事前練習をしました。自分で定員さんに注文をするために「すみそチャーシュー」の発声を練習しました。そして、いつもは左



手でフォークとスプーンを使い食事をしていましたが、箸で食べる方かららーめんは美味しいよね?という事から、左手で箸を使う練習もしました。当日は恥ずかしながらも、堂々とお店の人に伝えることができました。

次に行ったCDショップでも、定員さんに好きなアーティストを伝えることができて、CDを探してもらいました。ケンさんはおでかけリハビリは3回目の参加です。今までは「こんな体だから外に出たくない」、でも外食をしたいと思う気持ちは以前からずっとありました。外出する気持ちになつて欲しく、団体グループでのおでかけリハに2回参加し、3回目の今年は少人数での参加に同意して下さいました。人混みの中でも車イスを自走し、生き生きとした表情で「行つてよかった、また行きたい」の感想に、職員皆喜びを感じました。

令和元年、今年もおでかけリハが始まりました。「らーめんの旅、言語訓練の一環カラオケ、参加者主導の湯沢でいちご狩り、長距離歩行目的に、沼田でさくらんぼ狩り」とスタートしていきます。利用者さんも職員も楽しみのリハビリセンターのイベントです。この様子をネットワーク全国大会に行き、発表そして発信していきます。



Blumen Garten

萌気園通所リハビリセンター浦佐

大平房子 諸橋滉哉 笠原翼



笠原

大平

諸橋

雑草とお花の見分けもつかない私達が、花壇を整備し始めたのが2年前。まずは、草刈から開始。慣れない私達に虫たちの攻撃は容赦なく、笠原は蚊に追われ、諸橋は蜂から逃げ回り、大平はミミズやダンゴ虫に怯えました。

学生以来の鍬を持ち上げ、畝を作りました。それは想像以上に肩や腰に負担がかかり、日頃リハビリにられる女性達が当たり前のように畑を耕していることに心底感心しました。



毎日ありがとう、アイさん

あれから3シーズン目となります。相変わらず、様々な課題に悩まされてはいますが、毎日近所のアイさんが丹念に手入れをしてくれるお陰で、綺麗なお花が咲き誇っています。リハビリの歩行訓練でお花を見てもらったり、ご近所の方から「綺麗だね」と声を掛けて頂いたり、コミュニケーションに繋がる事も嬉しく思います。

雨が降れば葉が輝き、日を浴びると花がグンと成長する。そんな素直な花たちを見て、皆が元気をもらえるように願い、周囲の温かい協力に心から感謝し、これからも活動が続けて行きたいと思います。

浦佐認定こども園



さくり温泉健康館



2019.08.02 長岡まつり大花火大会



東京慈恵会医科大学 附属病院研修医
石部裕太先生
(研修期間:8月1日~8月31日)

昨年の研修医
野中絵美先生

野中先生は東京から、仕事が終わリ次第駆けつけてくれました。

うちの利用者さん

小幡 周太郎様

(萌気園グループホーム「ふきのとう」利用者)



「ご出身はどちらですか？」

「一村尾の神社のまん前だよ。」

「若い時はどんな仕事をしていたのですか？」

「はじめは土方をしていたが、農協に勤めて何年もち米の仕事をしていた。」

「趣味はありますか？」

「うどん作りだな。だいぶ大勢の人に教えた。一番弟子は息子だな。」

「“ふきのとう”はどうですか？」

「のんきだな～～。息子や嫁が時々来てくれるから嬉しい。」

マイペースで静かに過ごされている周太郎さん、テレビの相撲と歌番組が好きで、じっと見えています。

〈萌気園グループホーム「ふきのとう」 職員一同〉

ふみ



萌気園の曼陀羅華でお世話になって二年になります。連れ合いに先立たれ、近所の仲間達も先立ち、その上、足もおぼつかなくなり「何か手立ては？」と思い曼陀羅華さんを紹介して頂きました。

行き始めは、風邪っぽい・・・？と拒んでいましたが、何回か利用しているうちに知り合いもでき、今では利用日の前の日から「明日は、曼陀羅華に行く日だから」とそわそわ、大勢の人達の中に入り会話をしたり、カラオケをしたりと、とっても楽しそうです。

今年二月には、百歳のお祝いをして頂きありがとうございました。まだまだ頑張れそうです。

リハビリもして頂き、高床の階段も手すり杖を使っ

て一人で登り降りが出来ます。職員さんの温かい声かけ、見守り、心から感謝しております。これからも、宜しくお願い致します。

〈曼陀羅華利用者 勝又良平様ご家族〉

編集後記

☆暑い夏もようやく落ち着き、この新聞を御覧になる頃には夕方になると少し涼しい秋風を感じるようになるのではないのでしょうか。☆7月の中旬の頃から青く茂った田んぼに赤とんぼが多く飛んでいるのを目にし、「まだ7月初めなのに……。」と驚きましたが、皆さんにとってどんな夏だったでしょうか。☆先日恒例のもえぎ夏祭りへのご参加ありがとうございました。夏の良き思い出になってもうれば幸いです。☆まだ暑い日もあるかと思いますが、体調管理に心がけていきたいですね。

〈孝〉

