

# もえぎ

若手若手さん書

6

Vol337  
2020/6.15



医療法人社団萌気会  
在宅療養支援診療所 (二日町)  
在宅療養支援有床診療所 (浦佐)



山古志竹沢 一本杉の棚田棚池

- 2P…ICTで魚沼地域全体が一つの病院に
- 3P…しょうたき萌気たもんの郷オープン
- 4P…漫画 黒岩卓夫一代記
- 5P…萌気園二日町診療所「曼陀羅華」
- 6P…魚沼に、もっとワクワクを。
- 7P…STAY HOME
- 8P…うちの利用者さん



6月1日萌気園浦佐診療所2Fに  
たもんの郷がオープンしました。



6月28日(回) びじやまた茶房  
(10時～12時)



# ICTで魚沼地域全体が 一つの病院に

～進化する「うおぬま・米ねっと」～

萌気園浦佐診療所 院長  
黒岩 巖 志



先日、外来診療中に定期通院中の方から「先日魚沼基幹病院でMRIを受けたがその結果はこちらに届いていますか？」と聞かれた。こちらから紹介した訳ではなく当然届いているはずはない・・・いや待てよ、こういう時は「うおぬま・米ねっと」(以下「米ねっと」)を使えば・・・いままで目的のデータまで辿り着くのに時間がかかる印象が強く「米ねっと」を開くことは殆ど無かった。2019年にシステムが刷新されたため、試しにパソコンで「米ねっと」を開いてみると、いとも簡単にMRIに辿り着き、処方、血液検査まで見ることができた。

「米ねっと」は、医療人材の不足を効率的な患者情報共有により補おうとの構想から2014年に始まった。魚沼医療圏(南魚沼市、魚沼市、十日町市、湯沢町、津南町)の医療機関を利用している方が無料で加入でき、圏域内の「米ねっと」参加医療機関、薬局間で患者の血液検査、CT、MRI、薬などの医療情報が共有される。情報共有にはインターネットによるICT(Information & Communication Technology 情報通信技術)が使われ、それにより電話やFAXでは共有できない膨大なデータの共有が可能となる。2019年からは、看護・介護施設も参加可能となり介護情報も共有可能となった。さらに、ある患者の治療・ケアに携わる病院主治医、在宅主治医、訪問看護師、薬剤師、ケアマネージャー、リハ職、介護士、福祉用具担当者などの多職種間でインターネットを介したコミュニケーションが可能となった。「米ねっと」はインターネット環境があれば利用可能なのでタブレットやスマートフォンで患者情報を見ることも可能。例えば名前さえ分かれば(生年月日だけでも可)救急搬送中に救急隊が患者情報を見ることも可能。情報共有には患者の同意が必要である。



害時、着の身着のままでも医療・介護情報提示が可能」、「担当の多職種間での密なコミュニケーションにより適切で質の高い在宅医療・介護を受けられる」である。

現在の「米ねっと」参加機関は、病院11、診療所32、薬局47、介護施設132、自治体(消防含む)5、そして加入患者は29,409人(うち高齢者は19,604人)。3市2町で構成される魚沼医療圏の総人口は2020年4月で157,049人、そのうち65歳以上人口は58,169人(高齢化率37%)、75歳以上人口は31,244人。全国の健康保険利用状況から割り出したデータ(厚労省)で、年4回以上受診(定期通院見込み)した患者の割合は75歳以上で約90%、75歳未満で約60%である。このデータから、魚沼での高齢定期通院患者は約45,000人と見込まれ、「米ねっと」に加入すべき高齢患者は少なくともあと25,000人程居ることになる。

加入希望者は、市役所、町役場、かかりつけ医療機関、魚沼基幹病院内の「米ねっと」事務局へ問い合わせさせて頂きたい。未加入の魚沼の皆さん、是非加入を!!申し込み終了後送られてくる「米ねっとカード」をかかりつけ医療機関に必ず提示して頂きたい。カードを提示した医療機関で他の医療機関の登録も可能である。カード自体に情報は入っておらず、カードの役割は、「提示による情報共有開始同意の意思表示」および「加入済の目印」である。急病で倒れた時や大災害時の目印として常に携帯しておくことが大切である。



「米ねっと」により魚沼地域の病診連携、多職種連携は確実に進化している。

2015年の魚沼地域の医療再編時に掲げられたキャッチフレーズ「地域全体が一つの病院」を実現するために「米ねっと」が大きな役割を果たすことが期待される。そのためには更なる普及・進化が必要である。

患者にとっての主なメリットは、「重複検査の低減」、「他院での治療・検査内容の説明が簡単」、「救急搬送時、迅速かつ的確な治療を受けられる」、「災

# 祝 しょうたき萌気 たもんの郷 オープン

所長代行・介護支援専門員 飯塚 晶枝



一人暮らしの方や、高齢者の介護をされているご家族の不安や介護疲れを軽減する小規模多機能施設が、浦佐地区に初めて誕生しました。大和地区全域のお宅へ案内をさせていただき、多くの方々からお問い合わせをいただきました。



オープンにあたり、6月1日の8時よりセレモニーを行いました。黒岩卓夫理事長、黒岩巖志院長をはじめ、多くの方々から参加していただき、幸先の良いスタートを切ることができました。



セレモニーの目玉であるくす玉は、前日までに上手に割れる事を何回も何回も確認し本番を迎えましたが、本番には割れず・・・(涙)

オープン初日は、5名の方にご利用いただき、利用者さんも職員もお互いに慣れず手探り状態でした。午後になると表情の硬かった利用者さんからも笑みが零れ、安堵と共にうれしい思いでいっぱいになりました。

ご本人のペースに合わせ、居心地よく過ごしていただくこと、帰りには今日は楽しかったと、多くの声をかけていただけることを目指し、日々の業務に努めていきたいと思えます。

最後になりますが多くの方々からたくさんのお祝いをいただき、ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

## レクリエーション



第三十八話  
東大入学！  
何かが足りない

昭和31年4月12日  
東大入学式



母と銀杏並木を抜け  
正門から安田講堂へ向かった



権力に屈せず、  
大学の自治と学問  
の自由を一人一人が  
守ってください

矢内原忠雄総長の式辞



イチヨウの葉が  
東大のシンボル

うれしそうでしたが、  
実際には被って通学しなかった



大学から不忍池  
を通過して15分程の  
上野公園へ

まあこんなに  
満開の桜  
初めてね

お母さんと  
歩いて良かった



駒場の寮に入った  
有名な一高の寮  
4棟あった  
「あま玉杯に花受けて」  
に「五寮の建児」として  
うたわれている



薄暗い6人部屋  
古いミカン箱が本箱だった  
ランブ少年でも  
抵抗感を抱いた



キャンバスを歩くとき  
アコーデオンを囲んで  
学生たちが歌っていた  
ロシア民謡で  
歌声運動だった



担任の山下肇先生は  
独文学者  
早速短編  
「Schweizer」だ  
-Schweizer-  
(シュバイツァー)  
アフリカの奥地で医療  
をした有名人



休み時間  
クラスメイトが  
声をかけてきたか  
黒岩君  
僕齋藤です  
信州からですね



齋藤家に招待された  
門構えのある  
シヤレたお屋敷だった



テーブルに座る  
洋食は生まれて初めて  
ナイフとフォークを見て  
手が震えた



ナイフを床に  
落としてしまった



すぐ拾ってもらった  
身の置き所がなかった  
あら、  
どうなさい  
ましたか？



4月下旬  
キャンバスに  
大きな立て看板ど  
スクラムを組んだ  
学生たちがいた  
（砂川闘争って何だ？）



5月病か  
卓夫少年は  
ベンチに腰掛け  
何が何だか分からなくなった

④ 友人もでき、一人ぼっちではないが、いきなり全国を相手にするような広い世界におどろき、自分が歩いて行く方向や歩き方を根本的に吟味しなければならなかった。するとやはり自分一人しかあてにできない。孤独感に不安感が広がってきた。一方ホームシックのような5月が・・・。

# 萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

## 所長 川部 伊佐夫

曼陀羅華に異動になって2か月が経ちました。「まんだらげ？変わった名前ですね」とよく言われるので、その意味を調べてみました。

曼陀羅華とは仏典の法華経に出てくる空想上の華です。仏が説法を始めると、天空は晴れ渡り、花々が咲き乱れ、曼陀羅の華が雨のように降り注ぐと説かれています。なんだかディケア曼陀羅華はありがたい場所に思えて来ました。

さらに医学の発展に欠かすことができない華だとの事です。有吉佐和子の小説「花岡青洲の妻」に詳しく描かれています。花岡青洲は江戸時代の後期、世界で最初の全身麻酔による乳がん手術を成功させます。その麻酔に使われたのが曼陀羅華なのです。その麻酔薬は毒をも薬に変える、まさに仏典に出てくる変毒為薬という教えの通りが発見でした。

萌気のデイケア曼陀羅華は利用者の皆様の健康と幸福のために365日、休まず頑張っています。寝たきりも認知症もない「健康テーマパーク」を目指します。どうかよろしくお願ひします。



## 萌気園二日町診療所「曼陀羅華」 相談員 小林 順正

曼陀羅華では、入浴、食事、排泄等の介護サービスを提供するとともに、専門職による運動機能の改善や体力維持等を目的としたリハビリテーションを実施しております。ご利用者さん一人ひとりの状態や目的、ニーズ等を丁寧にお聴きしながら作成した計画に基づき、心身機能の維持や回復、生活行為を向上させるためのリハビリテーション等（体力測定、軽体操、筋力トレーニング、起立訓練、立位バランストレーニング、歩行訓練、段差昇降訓練）のサービスを提供いたします。また、ご希望に応じて、運動機能、口腔機能、栄養状態の改善に向けたサービスも行っております。

この春は萌気園内で花見会を行いました。コロナの影響で、なかなか外出が出来ない状況の中で、うららかな春の日を浴びて皆さんとても楽しそうでした。早く通常に戻ってみんなでお出かけがしたいですね。午後はカラオケを楽しむ方が多くいらっしゃいます。皆さん18番で歌声を競って盛り上がっています。その他にも様々なレクリエーションを行いますが、中でも麻雀を楽しむ方、将棋の対局に真剣なまなざしの利用者さんがいます。皆様に楽しみながらお過ごしいただけるよう取り組んでおります。



# 魚沼に、もっとワクワクを。

## 萌気100年プロジェクト 職員による新プロジェクト始動

### 仕事参観 事務局長 荒井 紀洋

「仕事参観」は職員家族に萌気会の事業を理解していただきたいという思いから発案しました。

我々は健康面から地域の安全・安心を守る活動をしています。

老いれば、病気にかかりやすくなり、身体が昔のように動かないこともあります。この地域で長く暮らしていくためには、医療や介護がなければ安心して住むことができません。

外来診療においては、問診に始まり、処置、処方、事後経過の確認。

介護施設においては、送迎、見守り、入浴介助、食事介助、レクリエーション、アセスメント。

ただ単に知識があるだけでは仕事はできません。患者さん、利用者さんへのケアの心と実践で積み重ねた経験をもって接しています。

そこには多くの苦勞もありますが、患者さん、利用者さんの笑顔で「この仕事を選んでよかった」と思える瞬間があります。

そんな仕事をする職員の姿を見て、若い世代が次に続いてくれることを望んでいます。

今後、具体的な企画案を作成し早期に実現できるよう取り組みます。



南魚沼市茗荷沢の食彩工房より手作りマスクのご寄付を頂きました。浦佐診療所職員一同、心より感謝し、お礼申し上げます。



通所リハビリセンター浦佐利用者、清水春代さん、木津幸江さん、駒形玉江さん、関和さんより、手作りマスクのご寄付を頂きました。

職員一同、心より感謝し、お礼申し上げます。



地蔵の湯利用者、上村さんご家族様より手作りマスク、南魚沼市一村尾のHeaven's Café (ヘヴンズカフェ)様よりサージカルマスクのご寄付を頂きました。

職員一同、心より感謝し、お礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症対策に対し、心温まるご寄付を頂きました。心より感謝し、お礼申し上げます。

# STAY HOME

## 自宅で出来る簡単 エクササイズ

緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ油断が出来ない状況のなか、外出の機会が減ってしまい運動不足になっていませんか？

自宅で無理なく行える運動をおこない、運動不足・ストレス解消をして、コロナウイルスに負けず、免疫力を上げましょう！！

萌気園通所リハビリセンター浦佐  
理学療法士 小沢 萌

### 1. もも上げ 左右交互に 10回



姿勢よく行いましょう!!

### 2. 膝伸ばしの運動 5秒伸ばす×左右交互に 10回



踵を押し出すようにして  
ももに力をいれましょう!

### 3. スクワット 5～10回×2セット



つま先より膝が出ないように  
気をつけましょう!

#### 〈スクワットのポイント〉

- ①股関節（足の付け根）を曲げるように意識しましょう！
  - ②つま先よりも膝が前に出ないように気をつけましょう！
  - ③できるだけゆっくり行いましょう！
- ※屈伸することが難しい場合…椅子から腰を浮かした状態で10秒程姿勢をキープするやり方でもOK

#### 〈注意点〉

- ・膝などに痛みのある方はお控えください。痛みが出た場合は直ちに中止してください。
- ・回数は体力に合わせて調整しましょう。



## リハビリセンター浦佐 5月限定イベント コロナに負けるな! スクワット1,000回チャレンジ!!

コロナウイルス感染拡大に伴い、リハビリセンターでは行事の中止、縮小が続き残念な気持ちになっていました。

そんな中、職員Yさんが「みんなでスクワットをしよう! 体力をつけてウイルスに負けない体を作ろう!」と声を上げ企画をしてくれました。

職員だけではなく、日頃運動を頑張っている利用者さんをも巻き込んでやろう! ということで、『スクワット1000回チャレンジ』に取り組みました!

1000回達成できた方、できなかった方、はたまた1000回以上やった方、それぞれ自分のペースで無理なく、楽しく、頑張ってくださいました。自分に負けずチャレンジする姿がとっても素敵でした^^

6月以降も引き続きセンターでの運動や自宅での自主トレがんばっていきましょう!

#### 利用者の声

- ・夜、よく眠れるようになった! (小林健一さん)
- ・レッドコードの時、スクワットの効果がすごい! (高野小百合さん)
- ・ハードルが高いかと思ったが、回数を重ねるごとに「できるかな…」という気持ちから「できる!」という確信に変わりました。家族も一緒にやってくれたことで背中を押され1000回達成できました! 新しいチャレンジがあればまた参加したいし、我が家のスクワットチャレンジはまだ続くと思います。(関稔さん)



#### 職員の声

- ・よぉ～し、1000回やっちゃうよ! なんて張り切ったものの、10日過ぎたころからやる気が伏せ、そんな時利用者さまに「おい、やるぞ!」と声をかけてもらいながらやる気を出し、なんとか1000回達成できました。(星広美)
- ・1ヵ月で1000回無理かなあ…と思いながら参加しました。自宅で出勤前に、センターで利用者と一緒に! 1ヵ月で3000回達成で～す! 6月からもペースダウンで続けます!(外角洋子)

# 利用者を募集しています

看護小規模多機能居宅介護 かんたき萌気

## コム・ソフィ&ナース

\*随時お申込み受付しております。 問い合わせ: ☎025-778-0311 担当: 若井



### 山口ケン様(すみれ草入居者)

入居間もないケンさん。最初は戸惑うことがあり、あまり笑顔がありませんでした。しかし最近では、他の利用者さんと昔のことを話されたり、午後からの体操やレクリエーションに参加されたりと、少しずつ笑顔がみられてきております。

踊りもされていたとの事で、午後のレクなどには他の利用者さんとご一緒に踊って頂きたいと思っております。



### ふみ



湯本井トさんからは「ほのぼの」ボランティア時に利用者さん・職員の写真を沢山撮っていただきアルバムをいただきました。  
ありがとうございました。  
(旧ほのぼの職員)

今年1月、母は満99才の誕生日を無事迎える事ができました。

「地蔵の湯」で月曜から金曜まで、週5日お世話になっております。利用者さんとの会話も楽しんでいけるようで、帰ってくる時「良かった、良かった。」と嬉しそうに話しています。また、職員の方からの歩行リハビリのおかげで、トイレも一人で歩いて非常に嬉しい限りです。皆様には感謝感謝です。

母は大変働きものでしたが、今やったことはすぐに忘れてしまっています。しかしながら、昔やったことは体が覚えていて、クルミ割り、チマキ作り、昆布巻、ゼンマイの棉とり、根まがり竹の皮むき等々、家の仕事を手伝ってくれています。この春からは畑の草とり、野菜の収穫にも一生懸命活躍してくれることでしょう。

去年は白寿のお祝いを、子、孫、ひ孫、合わせて28人でやる事ができました。来年の1月の百才まで元気に過ごして欲しいと思う今日この頃です。

〈萌気園大和通所介護「地蔵の湯」利用者

湯本 井ト様ご家族〉



### 編集後記

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」 大平 様

新型コロナウイルスによる警戒宣言も解除になりましたが、まだ油断が出来ない状況ですが少しずつ以前の生活に戻りつつあります。

そして、6月1日に新しく「たもんの郷」がオー

プンしましたので皆様宜しく願いいたします。手作りのマスクの寄付が多くあり、とても助かりました。皆様ありがとうございました。