

ふれあい

高知高須病院 院内誌

2013 vol.69

7月号

特集



ふれあい高須まつり (P2)

ふれあい高須まつり

聴診器から

節電へのご協力をお願い致します

透析患者さんと職員の集い

職場探訪

Hello! This is NST.

みんなのふれあい広場

人生いろいろすずなりリレー

ニューフェイス紹介

ご出産おめでとう



人生いろいろすずなりリレー (P8)



みんなのふれあい広場 (P6)

第24回

人生いろいろすずなりリレー

小島 昇平 さんから → 病棟看護師 戸田 瑞希 さんへ



病棟看護師の戸田です。私の趣味は仕事のない休日に愛犬ココと遊ぶことです。
そんなココは現在まだ生後3ヶ月でワクチン接種がまだ3回に満たないため、野外に出て散歩ができません。そして、変わったことにオモチャなどに興味がなく、日用品のタオルなどで遊んだりしています。

私の趣味

ココと共に成長を



そんなココも家に来て1ヶ月ちょっと経ちます。少しずつ環境の変化にも慣れ、一緒に寝たり、トイレの場所もだいたい指定の場所で行けるようになってきました。そんな変化を感じながら毎日楽しく過ごしています。
現在、趣味という趣味ではないですが、今後、ココの成長と共に少しずつ何かできるようならいいなと思います。
あと1ヶ月くらいで散歩ができるようになるので楽しみです。

ニューフェイス紹介

2013.4.2
2013.6.30

- ① 星座・干支・血液型
- ② 趣味
- ③ 病院の印象
- ④ 自己PR
- ※ 部署別に掲載



薬局助手

藤原
ふじはら まり
万理

- ① 魚座・卯年・A型②寝ること
- ③ 院内広々としていて、待合には緑の木々がたくさん置かれ、明るい印象です。
- ④ 早く仕事を覚え、迷惑をかけないよう、一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。



安芸看護助手

手島
てしま たかこ
多賀子

- ① 天秤座・申年・A型②バレーボール
- ③ とても広くてきれいだっのが印象的でした。
- ④ 自分らしく精一杯頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。



車両運転手

川上
かわかみ しげお
重男

- ① 乙女座・子年・A型②自転車、パチンコ
- ③ たいへん明るく職員の方々も感じの良い人ばかりで、未永く働くことが出来る病院だと思ひます。
- ④ 仕事を早く覚えて、皆さんに愛される運転士になります。よろしく。



調理員

戸田
とだ ゆみ
由美

- ① 午年②ガーデニング
- ③ 清潔に保たれている。
- ④ きちんとした仕事をしたいと思ひています。



透析室看護助手

高橋
たかはし ちえ
智恵

- ① 蠍座・卯年・O型②DVD鑑賞
- ③ 広くてとてもきれいな病院だと思ひました。
- ④ 病院での仕事は初めてなので、頑張っていきたいと思ひます。



ご出産おめでとう



北添 健(臨床工学技士)
平成24年8月10日生まれ
優芽(ゆめ)ちゃん

[尚腎会 平成25年5月の診療実績]

- 外来患者数 / 3,558人 ● 紹介患者率 / 15.6%
- 新入院患者数 / 80人 ● 新退院患者数 / 94人 ● 平均在院日数 / 10.2日 ● 病床利用率 / 74.0%

普段、施設の部屋の中に居る私達にとっては、さわやかな日差しの下で胸いっぱい空気を吸って気持ちよく、和太鼓の演奏、フラダンスの踊り、中学生のバンド演奏と時の経つのも忘れ、アンコールを呼び興じていました。

当日、私の家族は子供、孫ひ孫合わせて10人も参加させていた。『ふれあい高須まつり』の充実、発展を祈念致します。

「ふれあい高須まつり」を観て

介護付有料老人ホームはるか 入居者 亀山 正道 88歳



天候にも恵まれ「第2回ふれあい高須まつり」が病院の東側広場で開催され、初めて参加した私は、ただ感動、感謝で目を見張るばかりでした。企画、準備、実行された職員の皆さんに、心から「有難う、ご苦労さん」と言うほかはありません。

病院が関係者だけでなく、近郊の農家の人にも声がけをしているようですが、結構な事だと存じます。病院が発展するには地域の人の協力が欠かせないものではないです。

「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今回も地域の方や病院スタッフの皆さんに協力して頂き、ありがとうございました。また来年もよろしくお祈りします。



地域定着を目指し、さらに趣向を凝らした祭りへ



特集 ふれあい高須まつり

4月14日、日曜日。昨年の台風により延期となった「ふれあい高須まつり」が快晴とはなりませんでしたが、お天気に恵まれ、開催することができました。日章和太鼓倶楽部の皆さんによる勇壮な和太鼓演奏からにぎやかに始まりました。広い駐車場でその迫力ある太鼓の音に圧倒されました。



エホイーマイ高須の皆さんには、フラダンスを披露して頂きました。カラフルな衣装と音楽で南国ムード満点でした。思わず一緒に踊りだした方もおられました。

踊りや演奏、屋台もあって大盛況

介護付有料老人ホームはるか 介護福祉士 瀧谷 佳世



「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今回も地域の方や病院スタッフの皆さんに協力して頂き、ありがとうございました。また来年もよろしくお祈りします。

今年こそは開催できるよう、台風の影響を避け、春の開催を実施したわけです。

介護付有料老人ホームはるか 事務 三宅 紀和

地域定着を目指し、さらに趣向を凝らした祭りへ

「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今年こそは開催できるよう、台風の影響を避け、春の開催を実施したわけです。

「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今年こそは開催できるよう、台風の影響を避け、春の開催を実施したわけです。

「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今年こそは開催できるよう、台風の影響を避け、春の開催を実施したわけです。

「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今年こそは開催できるよう、台風の影響を避け、春の開催を実施したわけです。

「はるか」の入居者さんも好きな物を買って、踊りや演奏を楽しみながら食べられていました。〔花より団子の方もおられたようですが…(笑)〕

今年こそは開催できるよう、台風の影響を避け、春の開催を実施したわけです。

第14回 透析患者さんと職員の集い

栄養部主任
鈴木
千栄子

「たんぱく質を食べ過ぎてもダメ」、「制限しすぎてダメ」と管理が難しいですが、沼田名

6月2日(日)、グレース浜すしにて「第14回透析患者さんと職員の集い」が開催されました。例年どおり、午前の部は講演会で、沼田明名院長より「本邦における維持透析の現状」と題して、リン管理や体重管理の重要性を分かりやすくお話いただきました。



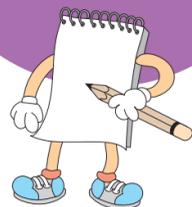
次回も多数の患者さん、ご家族の皆さんにご参加いただきますようお願い致します。

院長がおっしゃっていたようにリン値は生命予後に大きく関与する値です。お話した内容が少しでも日常生活に役立てていただけたら嬉しいです。6年連続してこの会に参加させていただいておりますが、毎年、患者さんはじめ、日頃はなかなかお会いすることができないご家族の方とお会いし、お話することがとても楽しみです。

安芸介護福祉士 前田美由紀

職場探訪 ⑨

東部介護士、ここにあり!



皆さんは、平成24年4月に4人の介護福祉士が附属安芸診療所・室戸クリニックに配属されたことをご

白いほど違います。だからこそ、1つの提案に、他3人の意見が加わり、初めの提案にいろんなオプションがつけます。他人の意見を素直に聞き入れることができ、すぐに相談できる職場の仲間。当たり前のように、なかなかできない仲間を得ることができました。

入職後1年、まだまだ新人。ただでもチームワークで結束し、これから皆さんのお役に立てるようがんばります。



存知ですか。全員30歳以上と、あまりフレッシュとは言えない面々です。

東部の透析室では初めての配属ということで介護福祉士の先輩がおらず、かなり戸惑いました。自分達で仕事を切り開いていくということは、みな初めての経験でした。譲り合っていては何も決められず、グイグイとひっぱって先頭をきろうとすれば煙たがられるのでは?と遠慮をし、それでも、どうにか今までやってきました。

私たち4人は、考え方も性格も全く違います。本当に面



その2 徳診器から

高知高須病院附属 安芸診療所 院長 戦 泰和

白太夫神社との不思議な縁

ごく私事ですが、私の母方は敦賀の神主の家系で「菅」という苗字で始まる、菅原道真公の遠い遠い子孫(かもしれない)で、潮江天満宮は道真公の長男が祭られているということもあり、少なからぬ縁を感じていました。その末社に「白太夫(しらだゆう)神社」という神社があります。私が学生時代に住んでいたアパート(高知市大津船戸:紀貫之船出の場で有名)のすぐ近くにも同じ名の神社があり、調べてみるとこれが全国の白太夫神社の本社であることがわかりました。



浄瑠璃の三大名作と呼ばれるものの一つに「菅原伝授手習鑑」という演目があります。菅原道真の左遷の顛末を脚色、浄瑠璃にしたものですが、白太夫は実在の人物で、主要登場人物の一人、道真の従者・松本春彦(意外と現代的な名前!)で、天満宮の第一の末社として全国の天満宮に祭られています。

高知市大津の白太夫神社が特別なのは、祭神の白太夫の奥津城(お墓)がある、本来の白太夫神社であるということです。菅原道真が左遷先の大宰府で亡くなると、白太夫は土佐に流されていた道真の長男、菅原高見へ道真の遺品を渡すために70歳を超える高齢に鞭打ち、2年以上かけて土佐の大津に

までたどり着きましたが、ここで力尽きました。遺品は近くの寺の住職が高見に届け、高見が遺品を祀った社が潮江天満宮となったそうです。

10年以上暮らしていた土地の目と鼻の先にこんな縁のある神社があったとは、不思議な縁を感じます。ひょっとしたら知らないうちに白太夫様の御加護を受けていたのかもしれない。

今ひっそりと土電の線路わきにたたずむ質素な、忘れ去られた感のある神社が、全国の白太夫神社の大本であるとは、ほとんどの方がご存じないのではないでしょうか。この文章を読んで興味をもたれた方は、ぜひ訪れてみて下さい。

■白太夫神社の所在地/高知市大津乙3117



なお、有効な対策として、政府の節電ポータルサイト「節電・go・j」等が参考になりますので、ぜひご確認ください。

今年も「節電の夏」がやってまいりました。2013年度は政府による数値目標はありませんが、引き続き、電力確保のための節電を要請されています。日本気象協会によると、今夏も晴れの日が多く、また残暑も厳しいと予想されていますが、節電対策をしっかりおこなっていきたいと思いますので、ご協力をお願い致します。

節電へのご協力を
お願い致します



Ageless Achievement

外科・NSTディレクター／岩佐 幹恵

「2013年5月23日、三浦雄一郎さん、最高齢でエベレスト登頂」何と80歳である。しかも、2003年（70歳）、2008年（75歳）に引き続き3回目の登頂である。ある英字新聞には“Ageless Achievement”とタイトルがつけられていた。「ageless」は「不老の」、「achievement」は「達成、偉業」という意味で、「年齢を感じさせない」とか「年齢を超えた」偉業ということである。「最高齢」というよりも“Ageless Achievement”の方がふさわしい。お父さんの三浦敬三さんも、99歳でモンブランの氷河からスキー滑降をしたというのだから、まさにageless achievementの親子である。



毎日の食事、日常生活NSGトレーニングを

三浦雄一郎さんは60歳台の頃に身長165cm、体重85kgぐらいになり、高血圧、不整脈があったそうで、そんなメタボな体をエベレストに登頂するまでにどのようにして鍛えなおしたのか、そしてどんな食事をしているのか、興味津々。

以前に、三浦さんの朝食がテレビで紹介されたことがあり、その時は玄米ご飯に、納豆とモズクと長芋を混ぜ合わせ醤油を少々かけたもの、味噌汁、焼き魚、根菜の煮物、キムチで、意外に普通の食事だったと記憶している。さらに調べてみると、肉・魚に比べて野菜類が多く、特に豆類が多い。食材も偏ることなく多品目を摂取している。魚は圧力鍋で野菜や昆布と煮込み、骨まで食べるということで、カルシウムも食事から摂取できるように工夫されていた。寒冷地の高山へ行くため、大豆油、オリーブオイル、高機能性オイルなど、油も十分摂取するようにしているとのことだ。登山の時はドライフルーツやナッツをたくさん摂取するそうだ。限られた荷物の中、ドライフルーツは軽くて、食物繊維・ビタミンC・ミネラルを摂取するのに最適だ。ナッツ類も軽くてビタミンEを多く含みカロリーも高い。

標高8848mの山に登るということは、地上の約33%しか酸素がない。あらかじめ低酸素トレーニングを行うそうだ。注目すべきは日常の生活のなかでできるトレーニングを行なっていること。アンクルウエイト（足首につけるおもり）をつけたり、ナップサックに10kgのおもりを入れたりなど、軽い負荷をかけながら毎日継続的に筋力アップをはかっているとのことだ。

三浦さんの食事や日常生活でのトレーニングは、まさにアンチエイジング。家族のサポートもすごい。普通、このような高齢になると医学的に問題がなくても、「高齢だから」という理由だけで行動を周囲から制限されたり、必要がないのに手が差し伸べられたりすることがある。ネガティブサポートというものである。ある外科栄養の専門家の先生が「『高齢だから』という理由で得をすることは一つもない。」と言っていた。

この言葉を脳裏に置き、自分はagelessに、周囲にはネガティブサポートをしないように、心がけていかなければならない。



5 みんなのふれあい広場

■高知県オールドパワー文化展 入賞作品

患者さんや「はるか」入居者さん、そして職員など、みなさんから投稿していただいた川柳などを紹介するコーナーです。

今回は前回に続き、横川寶喜さんの作品です。焼き物や水墨画など、素晴らしい作品の数々をご覧ください。

どんな動物がいるかな？



■かわいい動物達の焼き物



■絵手紙



■水墨画「龍虎」

「みんなのふれあい広場」では作品を募集中です。本院透析室ロビーに、投稿箱を設置しております。みなさまの作品をお待ちしています。