



SHIDA HOSPITAL

医療法人 天心堂 志田病院 広報誌

# 大きな木

~Heartful Tree~

第79号

2024 年秋号



総務スタッフ

## 特集 健康寿命の延伸

### CONTENTS

- ❖ 理事長挨拶 / リハビリ部 回復期リハビリテーション病棟士長挨拶
- ❖ BCP（事業継続計画）の取り組み / インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種のご案内
- ❖ 健康寿命の延伸
- ❖ オリジナル簡単レシピ / お知らせ
- ❖ 行事紹介 / 新入職員紹介
- ❖ 法人概要

### 運営理念

- 一本の大きな木のように～地域に安心と豊かさを～
1. 信頼される質の高い医療・介護サービスを提供します。
  2. 全てに真心で対応します。
  3. 地域のニーズに積極的に対応します。
  4. 地域が豊かになるよう医療・介護を通して貢献します。



日本医療機能評価機構  
認定番号 JC1109 号



## 理事長のご挨拶



平素より当院の運営にご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

今年は9月下旬まで酷暑が続き、体調を崩された方も多かったのではないかと思います。10月に入り朝夕がずいぶん涼しくなり、今後秋が徐々に深まっていくのが楽しみなこの頃です。

暑い最中ではありましたが、去る8月31日に毎年恒例の夏祭りを開催致しました。当日は天候にも恵まれ、今年もまた大変多くの方にご来場頂き、とても賑わいました。沢山の皆様のご協力、ご協賛があってこそ、あのように盛大なイベントが開催できております。改めましてご協力、ご協賛頂きました全ての皆様に感謝申し上げます。

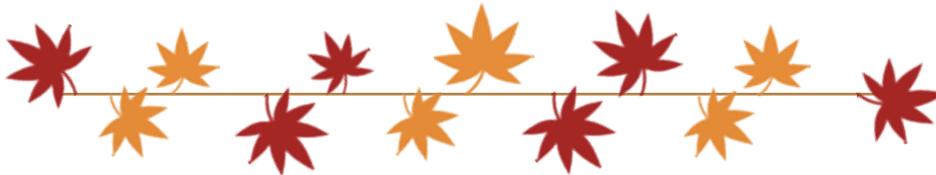
10月26日には、今年で22回目となる研究発表会を市民文化ホール「サクラス」で開催する予定です。今回は私の大学の先輩で兵庫県立リハビリテーション中央病院の院長であります大串幹先生において頂き、「地域リハビリテーション」及び「地域包括ケア」についてのご講演を頂戴する予定です。法人内のみならず連携機関の皆様にも一般演題をご発表頂きます。どなたでも参加頂けますので、医療・介護従事者のみならず地域の皆様にも是非多数ご参加頂きたいと思っております。

また、11月30日には当院コミュニティホールで文化祭を開催の予定です。こちらも恒例のイベントになりますが、地域の皆様楽しんで頂ける内容になるよう、現在鋭意準備中です。是非、当院に足を運んでみて下さい。当院は地域密着の医療機関として、これからも地域の皆様との交流を大切に活動していきたいと思っております。多数のご参加をお待ちしております。

今後とも当院の運営にご理解、ご協力を賜れば幸いです。何卒宜しくお願い致します。

2024年10月

理事長 志田 知之



## リハビリ部 回復期リハビリテーション病棟士長のご挨拶



日頃より、当法人の運営に対しまして、皆様のご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

猛暑も過ぎ去り、秋の深まりを感じる季節となりました。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、睡眠の秋などがありますが、皆様は何を思い浮かべますか？

私は、美味しいものをたくさん食べ、それなりに身体を動かし、しっかり睡眠をとり健康的に過ごせたらなと思っております。

これからも、皆様が安心して住み慣れた地域で暮らしていけるように「真心・信頼・安心」をモットーにスタッフ一丸となって頑張りたいと思っております。

リハビリについてお困りの際はお気軽にご相談下さい。

2024年10月

リハビリ部  
回復期リハビリテーション病棟士長

今村 瞳



# BCP(事業継続計画)の取り組み

医療・介護サービスは、患者さん・要介護者、その家族等の生活を支える上で欠かせないものとなっています。新型コロナウイルス感染症などの集団発生、大雨や地震などの自然災害・・・それら非常事態が発生した場合においても医療・介護サービスを継続して提供することは私たちの責務です。



介護事業所では、そのような事態に陥った場合にもサービスの提供が継続できるよう「平時の対応/初動対応/業務継続/業務回復/全面復旧」といった流れに沿ってBCPを作成し、それに基づいた訓練を定期的実施しています。今回は、法人介護事業所で実施しているBCPに関する訓練について紹介します。

## 各事業所でのグループワークの様子



今回は、震度7の地震(停電・断水・ガス供給停止)が発生した場合の初動対応について、各事業所でグループワークを行ったのち、そこで出た行動内容・課題を各事業所が持ち寄り、全体での意見交換・検討を行いました。

## 介護事業所全体での意見交換・検討の様子



非常時には建物の損壊の程度、ライフラインの確保、出勤可能なスタッフの状況などを含め、どのような状況に陥るか分かりません。いずれにしろ、各事業所が単独で対応しサービス提供を継続するのは困難であることは間違いありません。当法人では、同敷地内に事業所が併設されていることのメリットを最大限に活かすため連携・協力ができるようこのような訓練を定期的に行っています。



## インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン(12歳以上)接種のご案内

●10月より上記ワクチンの接種を開始しました。接種をご希望の方は、お早めにご予約下さい。



●新型コロナワクチンは、当院ではファイザー社製を使用しております。

※12歳未満の方で、新型コロナワクチンの接種をご希望される方は、ご相談下さい。



詳細につきましては、ホームページもしくはスタッフへご確認下さい。

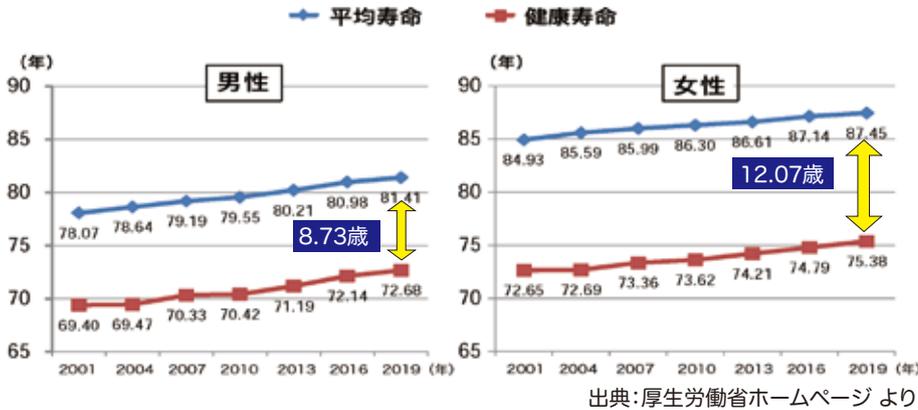
「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか？「健康寿命」とは、**健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間**のことです。

「平均寿命」とは・・・生まれてから亡くなるまでの生存している期間の平均  
 「不健康寿命」とは・・・平均寿命と健康寿命の差。日常生活に制限のある期間。

**平均寿命** - **健康寿命** = **不健康寿命** この期間を縮めていきたい!!

健康寿命を延ばすためには・・・  
 病気をせず、要介護状態にならない  
 ようにすることが大切!

## 平均寿命と健康寿命の推移



## 健康寿命を延ばす3本柱

運動 食生活 社会参加

要介護状態となる要因には、「認知症」「脳血管疾患」「転倒・骨折」が半数近くを占めており、この3つの要因を予防することができれば、**要介護状態となるリスクを減らすことができる!**

### ①認知症を予防しよう

【認知機能低下の予防策】

一言でいうと趣味をしながら活動すること！  
 パターン化せず新しい経験を積極的に。  
 人との交流がとても大切。

### ③転倒・骨折を予防しよう

【運動】

- ・ウォーキング
- ・階段の上り下り
- ・転倒予防体操

【栄養】

- ・カルシウム(骨の重要成分で形成をサポート) 小松菜・煮干し・ひじき・豆腐・牛乳など
- ・ビタミンD(腸管でカルシウムの吸収を促進) 鮭やマグロなどの魚・卵・干しいたけなど
- ・ビタミンK(骨へのカルシウムの沈着をサポート) 納豆・ブロッコリー・ニラ・ほうれん草など
- ・タンパク質(骨のコラーゲンを作るために必要) 牛乳などの乳製品・豆腐・卵・魚など

### ②脳血管疾患を予防しよう

【脳血管疾患予防の4大ポイント】

- 1.自身の血圧を知り、コントロールするところがけを。
- 2.塩分控えめの食生活とコレステロールを減らす。
- 3.リラックスできる趣味を持つ。適度な運動も。
- 4.定期受診や検診にて健康状態の把握を。

## ❖老化について考える

年齢とともにだんだんと体の機能が弱ってしまうと思われがちですが、「老化は直線的に進むのではなく、亡くなる少し前に急激に機能が低下する」という研究結果もあります。死の直前まで急激に機能低下することはない、トレーニングによって若返ることすら可能と言われていています。老化に対し諦めてしまい、何もしないことが最もよくありません。

## ❖老化のサイン(3つのポイント)

いずれかに当てはまる場合は老化予防の始めどき!

### ①歩行スピード

早く歩く人は遅く歩く人と比較し、約7倍要介護状態  
 になりにくい。



5mを歩く時  
 男性:4.4秒以上、女性:5.0秒以上  
 かかる

### ②片足立ち(バランス)

年齢を重ね、最も機能が落ちやすいのがバランス機能。  
 その指標となるのが片足立ちができるかどうか。



片足で立てる時間  
 男性:20秒未満、女性:10秒未満  
 ※転倒に注意

### ③握力

足の筋力は手の筋力と相関がある。手の筋力が強い人は足の筋力が強いということになるので、握力にて下肢の筋力測定の代用になる。



握力測定  
 男性:29キロ未満、女性:24キロ未満

## ❖介護予防を始めよう

### 介護予防の先にあるものは？

「筋力や認知機能が落ちたから介護予防を始める」というように、介護予防が”目的”になってはいけません。

介護予防は介護予防の先にある”自分らしい生活”を見つけるための”手段”であるべき

自分らしい生活を見つけるためのキーワード → ”役割”

❖生活の中に”役割”を見い出すことが、”自分らしい生活”を見つけるきっかけになる

例えば・・・

- 家族から「孫の面倒を見て欲しい」と言われた。
- 友人に「みんなで集まる場所を作って欲しい」と言われた。
- 地域で「子ども達の見守りをして欲しい」と言われた。



家族や友人、地域から求められる”役割”を果たすことが

エネルギー になり、 達成感 が生まれ、 生きがい になる

## ❖食生活

健康になる食生活とは？

### ①食事内容を整える

卵・魚・肉・牛乳と、ご飯・野菜もしっかり食べましょう。

### ②適正量を食べる

体重を測り、食べ過ぎていないかを確認しましょう。体重と合わせて体脂肪も測定すると、筋肉への変化か脂肪への変化かがわかります。

### ③規則的な食習慣

食事時間が不規則な場合、総量は変えずに間食を上手に取り入れましょう。



今からでも早過ぎない、今からでも遅過ぎない、元気なうちから対策を！

9月28日(土)に「健康寿命の延伸」をテーマに市民公開講座を開催しました。講話、簡単な運動や体力測定、豚汁の振る舞いも行い、多くの市民の皆様にご参加頂きました。また、リハビリ部スタッフの演劇も大変好評でした。



健康寿命の延伸についての講話



健康食についての講話



握力測定



リハビリ部スタッフによる演劇



簡単な運動



豚汁の振る舞い



次回(第3回目)の市民公開講座は、2025年2月に「人生会議(ACP)」をテーマに開催予定です。開催に併せて、シールラリーのイベントを行っています。3回の市民公開講座中、2回以上ご来場頂いた方にはエコーによる脂肪肝・肝線維化チェックチケットをプレゼント!!皆様ぜひ奮ってご参加下さい!

## 鮭バタとろろ



少なめの材料(鮭)を、楽ちんボリュームおかずに変身させた「楽うまおかず」です。

バターのコクとポン酢のさっぱり感で満足できる一品です。また、鮭は必須アミノ酸が含まれた良質なたんぱく質源です。アスタキサンチン(ピンク色のもと)も豊富に含まれ、アンチエイジング効果があるとされています。夏の疲れ解消、筋肉作りに、ぜひどうぞ！

### 材料(2人分)

●鮭	60~70g(1切れ)	●長芋	30g
●塩	少々	●しめじ	30g
●バター	5g	●冷凍オクラ	10g
●酒	大さじ1/2	●ポン酢	大さじ1

### 作り方

- (1) 鮭は4等分に切り、塩を振る。
- (2) しめじは食べやすい大きさに切る。
- (3) 冷凍オクラは自然解凍しておく。
- (4) 長芋はすりおろすか、ビニール袋に入れて麺棒で叩く。
- (5) フライパンにバターを入れ、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。
- (6) しめじを入れて2分ほど炒め、酒、ポン酢を入れて全体を炒め合わせる。
- (7) 皿に移し、長芋・オクラを乗せて盛り付ける。



エネルギー 145 kcal  
たんぱく質:6.8g 塩分:0.8g

## 研究発表会のご案内

第22回となる当法人の研究発表会を開催します。特別講演の講師には、兵庫県立リハビリテーション中央病院院長の大串幹先生をお招きしています。貴重なこの機会に沢山の皆様にご来場頂ければと思います。

**テーマ** 地域リハビリテーションで築くこれからの共生社会

**日時** 10月26日(土) 14時30分より(14時開場)

**会場** 鹿島市民文化ホール SAKURAS(サクラス)  
(鹿島市大字納富分2643-1)

### 一般演題

【リハビリ】【医療】【介護】のセッションにて、法人内外より、理学療法士・言語聴覚士・看護師・事務・診療放射線技師・社会福祉士・介護士など多くの職種から計12演題を発表の予定

### 特別講演



講師  
みき

大串 幹先生

テーマ:「地域リハビリテーション」の多様性と自由度について

- ◆兵庫県立リハビリテーション中央病院病院長
- ◆日本リハビリテーション病院・施設協会常務理事
- ◆全国地域リハビリテーション研究会世話人 全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会理事
- ◆兵庫県地域リハビリテーション支援センター長
- ◆兵庫県リハビリテーション協議会会長
- ◆兵庫県難病医療ネットワーク支援協議会神経難病部会委員

入場無料  
事前申し込み不要

大串先生は、兵庫県立リハビリテーション中央病院の病院長として日々多忙な傍ら、日本リハビリテーション病院・施設協会の常務理事及び地域リハビリテーション推進委員会委員長としてもご活躍されています。

障害のある人や高齢者とその家族が、住み慣れた場所でその人らしい生活を送れるよう協力し支援を行う活動である『地域リハビリテーション』の発展にご尽力されています。

大串先生は佐賀医科大学のご出身です。先生のお話を聴くことができる貴重なこの機会に、できるだけ多くの皆様にご来場頂ければと思います。

# 行事紹介

## スタッフ交流会

当法人内には、外国人スタッフが8名在籍しています。6月にミャンマーから来日したスタッフの歓迎会を兼ね、スタッフ同志の「交流会」を開催しました。食事会やビンゴ大会で交流を深めました。



## 第1回市民公開講座

7月27日(土)に「守ろう! 私たちの大切な肝臓 YES, WE 肝」をテーマに市民公開講座を開催しました。肝臓の役割、肝炎の治療、検査等についての講義や肝臓エコーのデモンストレーションを行い、肝臓の状態がどのように見えるのかをご紹介します。寸劇では、スタッフがユーモアを交えながら治療の大切さを訴えました。



## 第20回 志田病院 夏祭り

8月31日(土)に、当院新館前駐車場において、今年度で20回目となる「夏祭り」を開催しました。地域の皆様の太鼓演奏、踊りの披露の他、バンドライブで大変盛り上がりしました。また、屋台の出店とお楽しみ抽選会も賑わい、おかげさまで盛況のうちに終了することができました。猛暑の中、沢山の皆様にご来場頂き、誠にありがとうございました。また、開催に際し、ご協力・ご支援を頂きました皆様に心よりお礼申し上げます。



## 新入職員紹介

8月



診療部  
薬局助手

貞松 由起子



看護部  
地域包括ケア病棟  
看護師

池田 哲三

8月以降、2名の職員が入職しました。不慣れな点多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



## 糖尿病教室のご案内

糖尿病は継続した生活習慣・食事の改善、継続した運動を行うことで、悪化を防ぐことができます。糖尿病教室では、日常生活や食生活に関する事、簡単レシピの紹介、運動療法等を専門職がわかりやすく解説します。お気軽にご参加下さい。

糖尿病  
治療中の方

ご家族が  
糖尿病の方

体重の増加が  
気になる方

**【1回目】2024年10月23日(水) 13時~14時**

- ◆糖尿病を知ろう! 日常生活の注意点について
- ◆糖尿病連携手帳について(お持ちの方はご持参下さい)
- ◆低カロリーレシピの紹介

**【2回目】2024年11月27日(水) 13時~14時**

- ◆時間や場所に合わせた簡単な運動
- ◆お弁当や間食の摂り方について
- ◆低カロリーおやつを紹介

場所：当院新館 コミュニティ・ホール

※参加費無料・事前申し込み制(当日参加も可)

参加ご希望の方はスタッフにお声かけ下さい。

お問い合わせ先 ☎0954-63-1236 栄養部・立花

## ❖外来診療担当医（2024年10月1日現在）

※予告なしに変更する場合がございますことをご了承下さい。

		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	志田 知之	志田 誠一郎	志田 知之	山田 脩斗	志田 知之	佐賀大学 医師
	午後	牛山 理	志田 誠一郎	松山 悟	志田 誠一郎	牧尾 成二郎	—
内科 2	午前	牛山 理	江村 正	志田 誠一郎	松山 悟	松山 悟	富永 秀樹
内科 3	午前	吉田 佳世	松山 悟	吉田 佳世	吉田 佳世	牧尾 成二郎	—
小児科	午前	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	佐賀大学 小児科医
	午後	佐賀大学 小児科医	—	志田 かおる	佐賀大学 小児科医	—	—
整形外科	午前	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	—
内視鏡	午前	松山 悟	雨森 貞浩	雨森 貞浩	雨森 貞浩	志田 誠一郎	—
健診	午前	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆
	午後	大石 浩隆	大石 浩隆	—	大石 浩隆	大石 浩隆	—

## ❖診療時間 ※診療科により、診療開始時間が異なります。

月～金	午前	8:30～12:00（受付時間 11:30 まで）
	午後	14:00～17:00（受付時間 16:30 まで）
土	午前	8:30～12:00（受付時間 11:30 まで）

### 小児科外来

午前 9:00～12:00（受付時間 11:30 まで）

午後 15:00～17:00（受付時間 16:30 まで）

【火・金・土の午後：休診】

月・木曜 14:00～15:00（予防接種外来）

水曜 14:00～15:00（乳児健診外来）

### 整形外科・リウマチ科外来

月～金曜の午前のみ

※整形外科外来は、予約患者様を優先させて頂いております。予約なしで来院された場合、お待たせする場合がございますが何卒ご了承下さい。尚、予約診療のお問い合わせは代表電話にてお受け致します。

### 休診日：日曜・祝日



Homepage



LINE登録



Instagram

診療時間の変更、休診日、各種お知らせなどをいち早くお届けします。Instagramでは当法人の取り組みや日常のひとコマを閲覧できます。



最寄りバス停：乙丸西または乙丸東

最寄り駅：肥前鹿島駅（徒歩約7分）

編集・発行：医療法人 天心堂 情報管理室 2024年10月

## HEALTHCARE CORPORATION TENSHINDO

【病床数】 回復期リハビリテーション病棟 32床  
地域包括ケア病棟 48床  
(地域包括ケア病床28床・療養病床20床)

【診療科目】 内科・外科・小児科・消化器科・整形外科  
リハビリテーション科・リウマチ科

### 【併設施設】



グループホーム さくら荘  
TEL 0954-63-1550



デイケア きんもくせい  
TEL 0954-62-1226



小規模多機能ホーム くすの木  
TEL 0954-62-1246



デイサービス 花水木  
TEL 0954-68-0070



小規模デイサービス さざんか  
TEL 0954-69-1270



ケアホーム はるにれハウス  
TEL 0954-68-0681



居宅介護支援事業所 とまり木  
TEL 0954-68-0136



医療法人 天心堂

# 志田病院

〒849-1304 佐賀県鹿島市大字中村2134番地4

TEL 0954-63-1236 FAX 0954-63-1237

<https://shidahp.com>