

## コミュニティナースについて

特定医療法人自由会 看護部長 廣金 明美

「コミュニティナース」って、初めて耳にする言葉かもしれません。なんとなく地域とか地元に住む看護師さんかなって？想像できますが、実際はどのようなことをしている看護師さんなのでしょう。そんな「コミュニティナース」について今回は説明したいと思います。

コミュニティナースを立ち上げた島根県雲南市は高齢化率33%（岡山市南区では20.5%、妹尾・東畦・藤田の3地区では22.5%）全国平均のおよそ25年先に行くという、高齢化課題先進地です。ここに課題解決を目指して、全国から若者を中心に集まり、



矢田明子さんと

様々なチャレンジプロジェクトを始動しています。そして、矢田明子さんが平成28年5月に看護師対象のプログラム「コミュニティナース育成プロジェクト」を立ち上げました。目的は町や地域の人々との間にパートナーシップを形成しながら独自の知識と技術を活用し、人々の健康に対して公共健康施策に貢献できる医療人材を育成することです。そのプロジェクトの第3期生として私は受講し、またトライアル実践として地方合宿（奈良県山添村2泊3日）で住民交流・村の保健室を実践してきました。

この講座では、地域の健康や幸せに影響を与える「モノ」「コト」「カンケイ」づくりを考え、コミュニティナースとして必要な知識と技術を理解・獲得し、看護師として新たなキャリアの可能性を拡げることができることを学びました。コミュニティナースはひとりで何かをするのではなく、地域の住民や医療機関、サポーターなどとチームを作ってみんなで地域を支える存在です。「ひとの健康」「まちの健康」をサポートする看護師として地域へ飛び出し「毎日が楽しい」と思える人を増やし、それが予防につながることを目標にします。

施設や福祉の枠を超えて、固定観念にとらわれず、活動領域を住民のみなさんのすぐそばで必要とされるコミュニティナース！を目指しています。

みなさんの相談窓口として知ってもらえたら嬉しいと思います。



第3期コミュニティナースのメンバーと



みなさんは“認知症サポーター”という言葉を知っていますか？

厚生労働省が推進する“認知症サポーターキャラバン”は認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を見守り、支援する認知症サポーターを数多く養成し安心して暮らせるまちを市民の手によってつくっていくことを目指しています。

今後、日本は超高齢社会となります。それに伴い認知症高齢者も急激に増加すると言われています。認知症の方を地域で支えていくには周囲の方の正しい理解が不可欠です。全国的な取り組みですが岡山市の認定を受け認知症サポーター養成講座を開くことができるキャラバン・メイトが当法人にも在籍しています。



先日は岡山県を中心に数多くのスーパーマーケットを展開されている企業に派遣されて講座を開催してきました。さすがは接客のプロフェッショナルの方々で実際の接客場面を想定したロールプレイも大変盛り上がりしました。

今後も地域を支える取り組みの力となるように活動を続けていきたいと思っています。



## ～認知症の方と共生できる社会をつくるために～

RUN伴2017岡山エリア実行委員 本部 知野見友弘

平成29年10月21日(土)、岡山県内(岡山市、倉敷市、笠岡市)でRUN伴(ラントモ)2017が開催されました。

RUN伴とは、NPO法人認知症フレンドシップクラブが主催で行っている認知症の方やご家族、支援者、一般の方が少しづつリレーをしながら1つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。

昨今、多くのメディアで取り上げられているように、超高齢化に伴い認知症の方は今後も増えてゆきます。その中で認知症の方も地域住民の方も安心して生活できる場所をつくるのが今後の社会的な課題となっ



ています。まずは社会全体が認知症の方や認知症のこ

とを正しく理解することが、お互い安心して生活できる場所をつくる第一歩になるのではないのでしょうか。

岡山市エリアは当日雨が降りしきるあいにくのコンディションでしたが認知症当事者、ご家族、医療福祉関係者、一般企業の方など計6チームで自由会～岡山大学病院まで無事にタスキをつなぐことができました。

1人の力では成し遂げられないことも、多くの力が集まることで困難なことも成し遂げられる。参加して下さったチームのみなさん、沿道で応援して下さったみなさんありがとうございました！

今年もRUN伴2018岡山エリアが開催される予定です。自由会は認知症の方と地域住民の方が共生できる社会の実現に向けて、引き続きRUN伴に参画したいと思っています。



# 車いす操作に関する研修会が開催されました

特定医療法人自由会 岡山光南病院 理学療法士 松村 弥来

平成29年11月25日(土) 一般社団法人コ・イノベーション研究所より橋本大祐氏をお招きし、車いす操作に関する研修会をスタッフ向けに開催しました。

研修を受ける前は、各スタッフの車いす操作技術に個人差がありましたが、車いす操作のポイントを伝授していただき、各レベルに応じた練習を重ねました。その結果、スタッフ全員の車いす操作はメキメキと向上し、数センチの段差を越えることができるようになりました。

また、ご指導いただいた橋本氏は、より学びやすいようにと指導方法に多様な工夫をされており、場面に応じて声かけを変化させることや、参加者が楽しめるゲームを利用するなど、「指導力」を培うためのヒントが多数にありました。

今回の研修によって車いすに関する専門職の一員として、改めて車いす操作についての理解を深めることができました。各々の専門性を高めつつ、研修の学びを活かした関わりを行い、地域還元につなげていくことができればと思います。



ほほえみ  
保育園

# フィットネスお楽しみ会を開催しました

ほほえみ保育園 園長 齋藤 尚美

平成29年11月14日に、今年度2回目となる親子参加のお楽しみ会を開催しました。夕方の仕事帰りの時間でしたが、たくさんの保護者の方に参加していただきました。

今回のお楽しみ会では、1・2歳児が劇ごっこ「手ぶくろ」をしました。子ども達がねずみ、うさぎ、きつねの衣装を身に着け、音楽に合わせて登場し、リズムによって体を動かし、セリフを一生懸命言う姿、楽しそうに表現する姿を観ていただくことができました。保護者からは「可愛い」という声、大きな拍手をいただきました。練習ではできていても、やはり本番になると緊張し、少し泣いてしまう子どももいましたが、

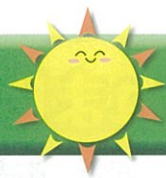


最後まで頑張りました。

劇の最後には0・1・2歳児全員で大好きな「山の音楽家」の曲に合わせて、マラカスやタンバリン、鈴で楽器遊びをしました。

後半は、メディカルフィットネスこうなんのインストラクターに親子でできるストレッチやエクササイズを教えてもらい、体を動かしながら触れ合うことができました。今後もフィットネスの広いスタジオを活かし、インストラクター指導のもと、心も体も元気になれるようなプログラムを実施していこうと思います。





# ほほえみプロジェクト

## 第9回ほほえみ俳句・川柳

9回目を迎えた「ほほえみ俳句・川柳」は、254作品が寄せられ、24作品が入選しました。「ある！ある！」と共感できる句はもちろん、時事的に話題のキーワードも多く寄せられ、前回よりさらにレベルアップした印象を受けました。テレビで芸能人が詠んだ句を見たりすると、「私の方がもっと上手だわ」と思いますが、いざ考えてみるととても難しいものです。すべての受賞作品はホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

### ■常務理事賞

ご飯食べ しっかり予防 サルコペニア  
こうなんクリニック 寒川 淳哉

### ■看護部長賞

名を忘れ 笑顔忘れぬ おばあちゃん  
神奈川県 ナンサン

### ■事務部長賞

散歩する ワンコが先に 会釈する  
福島県 お酢



### ■病院院長賞

昼になり 朝食べたかと 妻に聞く  
大阪府 つばさご

### ■事業部長賞

孫に手を ひかれ花野や 祖母の笑み  
東京都 右田 俊郎

### ■こうなんクリニック賞

リハビリの 窓に貼ってる 旅パンフ  
福岡県 古賀 厚子

## 院内ギャラリー

当院では、1階と2階の廊下に筆文字遊びや切り絵、写真など目で見て楽しめるものや四季を感じられるものを数多く展示しています。特に作業療法士と入院患者さんが協力して作ったちぎり絵や折り紙は好評で、多くの方に喜んでいただきました。指先を使うこと、楽しみながら座っている時間をつくること、集中することなど、訓練の目的は様々です。自分の作品が展示されることでご本人の活力にもなり、スタッフとの会話も増え、笑顔をたくさん見ることができました。ギャラリーは、こうなんクリニックの階段にも少し飾ってありますので、ぜひご覧ください。



入院患者さんの作品



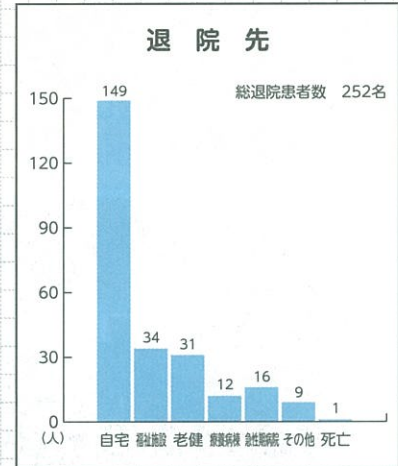
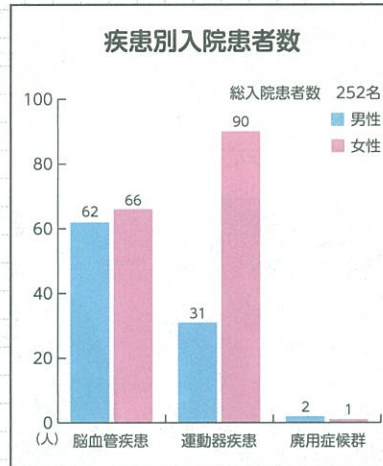
切り絵



筆文字遊び

# 平成28年度 回復期リハビリテーション病棟実績

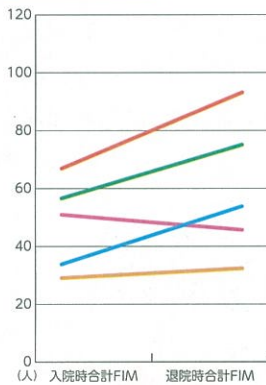
入院患者数	252名
退院患者数	252名
平均年齢	79.1歳
平均在院日数	65.9日



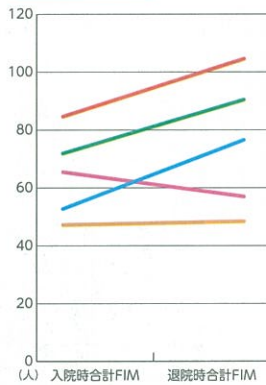
## 疾患別 FIM 変化 (FIM: 機能的自立度評価法)



### 脳血管疾患



### 運動器疾患



## 施設基準届出状況

- 回復期リハビリテーション病棟入院料1
- リハビリテーション充実加算
- 体制強化加算1
- 疾患別リハビリテーション
  - 脳血管疾患等リハビリテーション料1
  - 運動器リハビリテーション料1
  - 呼吸器リハビリテーション料1
  - 心大血管疾患リハビリテーション料1
  - 廃用症候群リハビリテーション料1

# インフルエンザ予防について

特定医療法人自由会 岡山光南病院 外来看護師 山谷 佳江

- ① 何と言っても、手洗い＆うがい!!
- ② 自分に合ったマスクの着用
- ③ 家の中でも適度な換気を
- ④ 加湿器で湿度は60%前後を維持
- ⑤ 入浴 (シャワーより湯船に浸かる)
- ⑥ 適度な運動
- ⑦ 野菜・みかんを食べる (ビタミンC・D・B群の摂取)
- ⑧ 乳酸菌で腸内環境を整えて免疫力アップ!!



誰か一人でもインフルエンザになったら一気に家族の感染リスクも高まります。全員で協力しながら、冬を乗り越えましょう!!

# ゴルフ同好会

ゴルフ同好会では年に一度、暑さの過ぎた秋ごろに同好会の競技会（コンペティション）を開催しています。当会では技術の巧拙は問わず、ゴルフを通じての交流に重きを置いています。今年も外部の方を多数お招きし、有意義な一日を過ごすことができました。今回はフィットネスインストラクターの河内信介さんが優勝を果たされました。



# マラソン同好会

マラソン同好会が毎年参加している6時間リレーマラソンが平成29年10月15日に行われました。当日はあいにくの天気となりましたが、みんなで力を合わせ最後まで走り切りました。今回はCLから多くの参加者があり、3チームでの参戦となりました。



## 外来診察担当医表



	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科(予約)	9:00 ~12:00	三好	森田	橋本			
内科	9:00 ~12:00		中村		中村	中村	担当医
整形外科	9:00 ~12:00	鈴木	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
内視鏡(胃・予約)	9:00 ~12:00		橋本				
摂食・嚥下(予約)	14:30 ~15:00		担当医			担当医	

午後は訪問診療・予約検査のみとなります。

\* 受付時間 午前：8:30~11:30  
\* 診察時間 午前：9:00~12:00  
休診日 日曜・祝日

※外来診察表は、都合により変更することがあります。お電話でお確かめください。

### 基本理念

すべての患者さんが身体的、社会的状況に応じた最適な医療が受けられる病院および診療所を目指します。

#### 理念に基づく方針

- ① 私達は地域医療機関や保健福祉施設と密接な連携をとり、きめ細やかな心配りのある医療を目指します。
- ② 私達は患者さんに対して十分な説明を行い患者さんの選択に基づいた開かれた医療を行います。
- ③ 私達は患者さんの権利の尊重とプライバシーの保護を行います。
- ④ 私達は患者さんに満足いただける医療およびリハビリテーションを目指します。
- ⑤ 私達は人の和を大切にチーム医療を進めます。