

健康教室

参加費用

無料

令和7年9月30日（火）

「認知症の人との かかわり」

～非薬物療法について～



認知症看護認定看護師

形川 久美子

開催時間

14:00～14:30

会場

花川病院1階ホール

「はなカフェ」を同時開催！！

お飲み物
無料

13:30～15:30



コーヒー、ジュースなどご用意しています
お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください！！



フルール・ドゥ・ペーシュさんのパン販売もございます



お問い合わせは・・・

地域連携相談センター ☎ 0133-76-2727 (9:00～17:00)



医療法人喬成会 花川病院 広報誌

つながる手と手

～はなかわからの

メッセージ～



第41号



もくじ

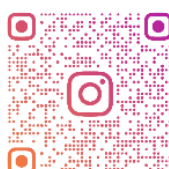
- 今すぐ使える！作業療法士による福祉用具の紹介
- 飲み込みの話
- 褥瘡について
- 「病院祭」開催しました
- あさりのピリ辛スープ
- 市販薬購入時の注意点
- 社会福祉士による「介護保険」豆知識
- 新入職員紹介
- 花川南睦美町内会「ふる里夏祭り」に参加しました

●令和7年9月12日発行 ●発行人:生駒 一憲 ●編集長:金子 宏美 ●企画・製作:花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院 〒061-3207 石狩市花川南7条5丁目2番地 代表電話(0133)73-5311

花川病院ホームページ <https://kyouseikai.jp/>



ホームページ



Instagram



LINE



今すぐ使える！作業療法士による福祉用具の紹介

【生活でのちょっとした困りごとに使える福祉用具を 3 つ紹介】

病気や加齢による筋力低下・身体の硬さでご不便がある方はお試しください！

靴下を自力で履くのが大変 「ソックスエイド」

靴下をかぶせ、中に足を入れて引っ張るだけで靴下が履けます



ペットボトルの蓋が硬くて開かない 「ボトルオープナー」

丸い部分に蓋を挟めて、この道具を回すとしてこの原理でスムーズに開きます



ハサミを使うのに、硬くて操作が困難 「らくにぎバサミ」

少ない力でも握るだけでらくらく切れます



百円均一やインターネットで気軽に購入できます。福祉用具の使用により、生活が少しでも豊かになれば嬉しいです！



(作業療法士 しばた)

飲み込みの話

誤嚥性肺炎は、「①飲み込む力の低下などによって、②細菌を含んだ唾液や食べ物が気管に入り、③肺で炎症を起こす」ことで発症します。

食事中によくむせる、以前と比べ飲み込みにくくなったなどの症状がある場合は、飲み込む力が弱まっているサインかもしれません。日頃からお口の中を清潔に保ち、ゆっくりよく噛んで食事することが予防につながります。ご家庭で簡単にできるワンポイントをご紹介します。

①飲み込む力を鍛える「おでこ体操」

飲み込みに必要な喉の筋肉を鍛えます。

1. おへそを覗き込むように、ゆっくりと頭を下げます。
2. 額に当てた手は、頭が下がるのに抵抗するように力を入れて押し返します。
3. 喉のあたりに力が入っているのを感じながら、5 秒間キープします。
4. これを 5～10 回繰り返します。



お食事の前に行うと、より効果的です。無理のない範囲で、毎日続けてみましょう。



②ご家庭でできる食事のポイント

1. 形状を工夫する

食材は柔らかく調理し、飲み込みにくいものは一口大にきざんだり、ミキサーにかけたりして、まとまりやすい形状にしましょう。



2. 「とろみ」を活用する

水やお茶、お味噌汁などの液体は速く喉に流れるため、むせの原因になりがちです。市販のとろみ剤を使いとろみをつけると、ゆっくり喉を通り、飲み込みやすくなります。

とろみのつけ方



- ①スプーンでかき混ぜながらとろみ剤を入れる。
 - ②数分置いてとろみが安定するのを待つ。
- ※だまは取り除く。

飲み込む力に合わせて食事の形態を工夫することは、安全に栄養を摂り、食べる楽しみを維持するためにとっても大切です。

(言語聴覚士 むたぐち)

褥瘡について

褥瘡とは皮膚やその下の組織が長時間圧迫されることで血流が悪くなり、壊死してしまう状態です。いわゆる『床ずれ』のことです。原因として長時間同じ姿勢でいることによる圧迫や摩擦やずれ、尿や汗などによる皮膚の湿潤、栄養不足による皮膚の修復力の低下が挙げられます。褥瘡ケアで気を付けるポイントは予防・早期発見・適切な対応の3つになります。褥瘡の予防には体位変換（ポジショニング）、皮膚の保清・保護、栄養管理、寝具・福祉用具の活用が重要となります。そして毎日の観察が早期発見に繋がります。



自宅ですぐに取り入れられる方法のひとつとして背抜きが挙げられます。背抜きとは背中と寝具の間にたまった湿気や熱、圧迫を軽減するために、体と寝具の間に手を入れて一時的に浮かせ、空気を通すケア方法です。小さな工夫で大きな予防効果を発揮

するアイテムです。ポジショニンググローブを使用すると衛生的で扱いやすくおすすめです。最後に当院の褥瘡委員会についてご紹介します。チームメンバーは医師、各階の看護師と管理栄養士、介護福祉士、作業療法士の多職種で構成されています。それぞれの専門性を活かしながら、褥瘡対策・ケアを行っています。今年度より褥瘡ラウンドの体制を整え、各階毎週ラウンドを開始しました。専任医師と看護師がラウンドを行い、必要時処置を行い治療の経過や使用薬剤のアドバイスをしています。褥瘡予防は「みんなで守る皮膚の健康」。それぞれの専門性を活かしながらこれからも褥瘡予防に取り組んでいきます。



ら、褥瘡対策・ケアを行っています。今年度より褥瘡ラウンドの体制を整え、各階毎週ラウンドを開始しました。専任医師と看護師がラウンドを行い、必要時処置を行い治療の経過や使用薬剤のアドバイスをしています。褥瘡予防は「みんなで守る皮膚の健康」。それぞれの専門性を活かしながらこれからも褥瘡予防に取り組んでいきます。

(看護師 たかま)



「病院祭」開催しました

令和7年6月24日（火）午後より「病院祭」開催しました。まずはリハビリ職員による「おみこし」です。



ワッショイ、ワッショイの元気なかけ声とともに病棟を練り歩きます。次は花川病院よさ



こいチーム「健龍乱舞」によるよさこいを披露！！文字通り乱舞するよさこいの踊りを目の前で鑑賞した患者様皆さん感激した様子でした。そして最後は大盛り上がりの「花川サマージャンボ抽選会」です。皆さん抽選券を片手にワクワク・・・景品は夏にピッタリのネッククーラーとタオルセットや水筒とタオルのセットなどなどたくさんご用意しました。軽快な音楽と共に始まり、各病棟師長によって抽選が始まります。



番号が呼ばれた方は大喜び！！感激して涙する方もいらっしゃいました。

そして、抽選会の後はサプライズで、北の演歌歌手？「北音 寿丸（きたねことぶきまる）」さんが来院され



新曲の「よいしょ」を披露してくれました。最後に北音寿丸さんが患者様のご多幸と健康を願って「よお～～っ、よいしょ～～」の一本締めで無事



「病院祭」が終了しました。患者様皆さんが最高の笑顔で準備、開催に携わった職員も嬉しくなる一日でした。





栄養科

きたがわ調理師考案！！

簡単！あったか！食物繊維豊富！

「あさりのピリ辛スープ」

材料（2人分）



あさり



135kcal

蛋白質 13g 脂質 5g カシウム 205mg

鉄 11mg 食物繊維 3.7g

あさり水煮缶・・・2缶
冷凍小松菜・・・1/2
絹豆腐 300g・・・1丁
糸寒天・・・2つまみ
水・・・600ml
酒・・・大さじ2
醤油・みりん・酢・・・各大さじ1
豆板醤・・・小さじ1
(ラー油適量でも可)

作り方

- ① 水にあさりの水煮缶の具と汁ごと入れて酒をいれて火にかけます。
- ② 沸騰したら小松菜・豆腐を入れてひと煮立ちさせ、糸寒天をいれて、醤油・みりん・酢・豆板醤で味付け。
- ③ 器に盛って出来上がり(^^♪



糸寒天を入れることで食物繊維アップ！

1つまみで食物繊維 1.6g



食物繊維は便通を整え、食後の血糖値の急上昇を抑えたり、血液中のコレステロールの吸収を抑えたり、腸内で善玉菌を増やして、腸内環境の改善をしてくれたりします。(食物繊維：1日目標量 20g) 是非お試しください！！

(管理栄養士 あきた)



市販薬購入時の注意点

風邪や頭痛、胃もたれなど、日常的な不調に対して手軽に買える市販薬（OTC 医薬品）。しかし、使い方を誤ると思わぬ副作用や症状の悪化につながることもあります。市販薬を安全に使うためのポイントをチェックしましょう。



～購入・服用時の5つのポイント～

1. 自分の症状に合った薬を選ぶ

症状に合っていない薬を選んでしまうと、十分な効果が得られないだけでなく、体調が悪化することもあります。たとえば風邪薬の各成分には熱を下げるもの、痰を出しやすくするもの、咳を抑えるものなどが含まれており、症状に応じて使い分けが必要です。市販薬には似たような商品が多くあるため、薬剤師や登録販売者に相談するのが安心です。

2. 他の薬との飲み合わせに注意

病院で処方された薬や健康食品、サプリメントとの併用には注意が必要です。成分が重複したり、作用が強まりすぎたりすることで、副作用のリスクが高まります。特に抗アレルギー薬や解熱鎮痛薬などは重複しやすいため、「何を飲んでいるか」を伝えることが大切です。

3. 用法・用量は必ず守る

決められた量以上に服用しても効果が強く出るわけではなく、かえって体に負担をかける可能性があります。子どもや高齢者は体重や体質によって適正な用量が異なるため、年齢に応じた薬を選ぶ必要があります。時間を守って飲むことも、効果を発揮するために大切なポイントです。

4. 添付文書（説明書）は必ず読む

パッケージに書かれていない注意事項が「添付文書」には多く記載されています。持病がある方、妊娠中・授乳中の方は特に注意が必要です。どのような副作用が起こりうるのか、自分にとって使用してはいけない薬ではないか、しっかり確認してから使いましょう。

5. 長く続く症状は自己判断しない

市販薬はあくまで軽度な症状に一時的に使うものです。数日使用しても改善しない、または繰り返し同じ症状が出る場合は、専門の医師の診察を受けることが重要です。重症化や見落とされがちな病気を早期に見つけるためにも、受診のタイミングを見極めることが大切です。

市販薬を買うときには、登録販売者だけでなく薬剤師も常駐しているお店がおすすめです。「以前使って良かった薬」でも、今の体調に合うとは限りません。もし、服薬中の薬がある方は「お薬手帳」を持って薬剤師に相談すると安心です。市販薬はとても便利ですが、使い方を誤ると思わぬリスクもあります。ちょっとした不安や疑問でも、薬剤師や登録販売者に相談することで、より安全・安心に使うことができます。「正しく選ぶ・正しく使う」を心がけて、健康管理に役立てましょう！

（薬剤師 はせがわ）



社会福祉士による「介護保険」豆知識



当院の社会福祉士より「介護保険」についてわかりやすくご紹介します！！

・介護保険は「申請」しないと始まりません

介護保険は本人または家族の申請がないとサービスが利用できません。自動的に使えると思っている方が多いようですがこれは大きな誤解です。まずはお住いの市区町村に申請をしましょう。

・65歳未満でも使える場合があります

介護保険は「原則 65 歳以上」ですが 40 歳～64 歳でも特定疾患があれば利用可能です。代表的なものは、ガン末期、パーキンソン病、関節リウマチ、脳血管疾患など 16 種類あります。

・同じ「介護サービス」でも保険が違います

介護サービスには介護保険と医療保険が交わる部分があり、訪問リハビリや訪問介護はどちらの制度から給付されるかで自己負担や回数制限が変わります。

・入院中は原則「介護サービス」が使いません

「介護保険」は在宅生活支援が目的のため、入院中は原則利用できません。ただし退院準備や退院直後の生活を想定した事前調整は使える場合があります。

・要介護度が軽くても「できること」は多いです

要支援だと軽い支援しか受けられないと思われがちですが、実は生活支援、リハビリなどのサービス利用、または福祉用具のレンタル、購入など利用できます。



・ケアマネジャーは病院外の司令塔です

入院中のご相談は、社会福祉士（医療ソーシャルワーカー）が対応します。退院後のご相談は、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所が窓口になり、自宅での生活に必要なサービスをコーディネートしてくれます。

・福祉用具はレンタルと購入の違いがあります

ベッドや車いすはレンタルが基本ですが、ポータブルトイレやシャワーチェアなどは購入、手すり設置などの住宅改修（上限あり）はルールがあり退院後の生活設計と一緒に検討が必要です。



・更新や変更を忘れるとサービスが利用できなくなります

「要介護認定」は有効期限付きです。（通常 6～12 ヶ月）有効期限を過ぎるとサービスは使いません。忘れずに更新の手続きをしましょう。



介護保険に限らず国の制度は複雑でわかりにくい部分が多くあります。お困りのことがありましたら遠慮なく当院の地域連携相談センター「社会福祉士（医療ソーシャルワーカー）」にお尋ねください。

（社会福祉士 げんつう）



新入職員紹介



私は、前職で急性期病棟と療養病棟のある病院で働いておりました。病院の機能は違いますが、患者様とご家族の不安に寄り添い親身に対応するという点でソーシャルワーカーとしてやるべきことには大きく変わりが無いと考えております。

入職前に花川病院を見学した際、すれ違う多くのスタッフから「こんにちは」と挨拶をされ、患者様が一生懸命リハビリをされていたり、穏やかな表情で過ごしていらっしゃるその温かな雰囲気感激し「この病院の一員になりたい」と思い面接の機会を得ました。お会いした時には元気な挨拶で少しでも安心感を届けられると良いなと考えております。まだまだ不慣れなことも多くありますが仲間の力を（これまで1人でワーカー業務をしていた私にとって仲間を得られたことはとても嬉しいことです！）借りながら前進していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

（社会福祉士 柴田 亜紀子）

花川南睦美町内会「ふる里夏祭り」に参加しました

令和7年8月2日、3日と当院が所属する花川南睦美町内会の「ふる里夏まつり」に参加しました。8月2日（土）のお祭り当日は女子職員2名が朝から食材の準備、午後からは「焼きそば」コーナーのお手伝いをしました。お天気にも恵まれてたくさんの町内の方で賑わっており、食品はすべて完売する盛況ぶりでした。8月3日（日）は男子職員3名が朝から「片付け」のお手伝いに参加。前日に使用した重たい鉄板のコンロや看板など力仕事に汗を流しました。普段はお会いできないたくさんの町内会の役員の方や地域住民の方との交流もでき、楽しい時間となりました。



（社会福祉士 きむら）

編集後記

涼しい北海道は過去のこと、温暖化に都市化がプラスされ、エアコンなしには過ごせない猛暑もそろそろ終わりにしたい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて当院では7月に開催しています夏祭りを6月に開催したり、敬老の日の行事も10月に予定するなど天候にあわせながら感染対策を徹底し患者様に楽しんでいただけますよう取り組んでおります。暑い夏を乗り越え体づくりにお役立ていただける広報誌になっておりますので是非ご一読ください。

（社会福祉士 かねこ）