



季刊号 No.15  
編集・発行  
一宮温泉病院  
広報委員会

## 田中理事長より新年の御挨拶

あけましておめでようございます。

皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスがおさまらず、大変なご苦労を掛けましたが、皆さんの多大なる協力を得ることができ、無事に新しい年を迎える事が出来ました。感謝申し上げます。

昨年は、吉方病院、オアシス湘南病院と新しい仲間を我々グループに迎える事ができ、新たな取り組みを開始する事ができました。本年は、コロナ禍が終息した後の未来を見据えて、活動する事が求められると思います。コロナ禍の緊急時は、みなさんが団結しこの困難を乗り越けると言っミッションのもと活動をして参りましたが、日常を取り戻し平時に戻った際には、この団結力をさらに強固なものにし、「地域の皆様の健康な暮らしを守る」という基本理念を再認識して、着実に物事をすすめ、将来を展望して行動する事が大切です。

世の中は、まだまだ暗いニュースに溢れています。今年も色々なことにトライして、この新しい年が、より佳き年になるよう心より祈念致しまして、私からの年頭の挨拶とさせていただきます。今年もよろしく願います。

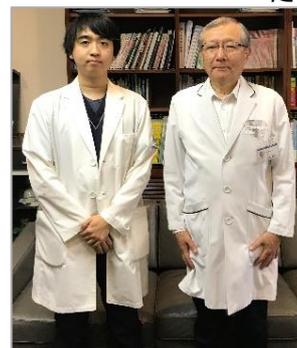


## 東邦大学より研修医来院

十一月二十一日から二週間の予定で、東邦大学医療センター大橋病院より、「武藤光彦」先生がお見えになりました。

先生が外科医を目指したのは、子供の時に見た「白い巨塔」で財前先生(唐沢寿明)が言われた「自ら癌治療の第一線にある者が早期発見できず、手術不能の癌で死すことを、心より恥じる。」のセリフに感銘を受けたからだそうです。また先生は、クイズが得意で高校二年生時、友人六人とクイズ同好会を立ち上げ、その年の高校生クイズ大会で県大会決勝戦まで駒を進めました。

将来は、お父様のような乳腺外科か、消化器外科で大腸がんの専門医を目指しています。



## 在宅支援センターより

在宅支援センター訪問リハビリ上野です。訪問リハビリにおける自主的運動についてお話しします。在宅での訪問リハビリは他医療機関を退院した方々の継続したフォローを中心に行っており、四十分を週一回、多くても四十分を週二回と限られた時間で実施しているため、院内でのリハビリに比べ著しい状態の改善が図りにくい状況があります。

また、リハビリ以外は横になっていることが多い、デイに行っても特になにもしないなど様々な方がおり、リハビリで関わっている時間以外に身体機能や動作能力をいかに改善させるかが課題となっています。

そこで、運動する時間が取れるように必要な方には簡単な自主的運動の提案を実施しています。すべての利用者に適応する運動メニューはないため個々の利用者の機能から出来る運動を判断し、継続可能なメニューや個々に必要な運動回数や頻度を考慮したメニューを作成しています。

しかし、自主運動を提案しても「忘れちゃった、やってない」という方が多い状況で今後は自主運動を習慣化出来るような関わりが必要になっていきます。自主運動においては即時効果が少ないことで良くなる実感を得られにくく、やめてしまう場合が多いと思われる。筋力の増強過程を考えると効果が実感できるまでは数か月かかる場合がある為、在宅の強みである「家族との協力や他施設との連携(自主運動の依頼)を図り、まずは数か月でも継続できることを目標に頑張ります。



## 大会 花火リモート

新型コロナウイルス感染が続いている中、九月二十八日にヒツツグロリアで今年もレク委員会主催のリモート花火大会を行いました。

今年行われた三陸と利根川の花火大会を上映し、来てくださった患者さん全員感動していました。また、準備期間も短いで患者さんに提供することが出来たので良かったです。来年は新型コロナウイルス感染が治まって夏祭りが出来る環境になっていることを願っています。



## 皇帝ひまわりが咲きました

皆さんは「皇帝ひまわり」をご存じですか？

最初はたった三本の「10cm」にも満たない苗、どんな花が咲くのか楽しみに植えてみました。こんなに成長するとは予想もしてなかったので植える場所も考えずに…。

しかし夏を迎えても丈は伸びていくのに一向に花の咲く気配はなく、木(すでに草ではなく木に成長)はどこまで伸びるのか、いつたい花はいつ咲くのかと周囲の話題と関心を集めて夏は過ぎ、放課後等デイの子供達のかくれんぼの場所にもなっていました。ある日、ネットで調べてみると「別名『新渡戸菊』で開花は十一月であることが分かりました。それからは安心して開花を待つことが出来ました。

きれいに咲いた花を見て安堵し、季節を知る植物の生きる力に改めて畏敬の念を感じています。十二月上旬頃まで患者さんや職員の皆さんに楽しんで頂けました。



## 職員更衣室リニューアル

十月一日から始まった職員更衣室の改修工事が十一月二十日に終了し、写真のとおりリニューアルしました。

これまで一階は女子更衣室、二階は休憩室を兼ねた女子更衣室でしたが、リニューアル後は一階は女子の更衣室、二階の一室は男子の更衣室、もう一室は外来、事務、委託清掃業者の休憩室となりました。

また、これまで一部の職員は上下二段に分かれたロッカーを使用しておりましたが、リニューアル後は全て同じサイズのロッカーとなったため、この不便さは解消されました。これまで院内にあった更衣室もなくなり、全職員が外の更衣室となったため職員のロッカー管理も一括できるようになりました。



1階女子更衣室



2階休憩室



医療法人 桃花会  
一宮温泉病院  
人工関節スポーツ医学センター

〒405-0077 山梨県笛吹市一宮町坪井1745  
TEL0553-47-3131(代)/FAX0553-47-3434  
E-mail toukakai@1nomiya.or.jp  
URL http://1nomiya.or.jp

医療連携室 TEL0553-47-6080(直通)  
歯科 TEL0553-47-2080(直通)



### ■交通のご案内

- 車で甲府駅から30分、石和温泉駅から10分
- 強訪・訪病方面→中央自動車道→一宮御坂インターから5分
- 新橋→特急1時間30分→JR石和温泉駅下車→タクシー10分
- 首都高速→中央自動車道→高井戸インター→一宮御坂インターから5分(新宿から病院まで100km、1時間30分)

※中央自動車道「静沼インター」からお越しの場合は「一宮温泉神社入り口交差点」(鳥居が直印を指す)から徒歩1分を定めてください。

## 在宅支援センター

〒405-0077 山梨県笛吹市一宮町坪井1737-4  
TEL:0553-20-5255 FAX:0553-20-5256  
E-mail 1nomiya-houmon@1nomiya.or.jp  
URL http://1nomiya.or.jp



## 職員の「体力測定会」実施

健康の維持増進にはすべての体力がバランスよく高い状態であることが望ましく、体力測定をすることで、どの体力が高く、どの体力が低いのかを把握することができます。

このたび、六十五歳以上の職員を対象に、あなたの体力年齢は？簡単なテストで自分の体力年齢を確かめてみませんか？と案内し体力測定会を実施しました。今回、参加したお二人に感想を頂きました。

○石原さん(在宅支援センター・介護支援専門員)

九月二十六日に六十五歳以上の職員対象の「体力測定会」に参加させて頂きました。数十年ぶりの体力測定。握力、腹筋の他、六種目のテストにチャレンジ。スポーツの秋にふさわしい気候の中で、楽しく有意義な一時間程を過ごすことが出来ました。その日の内にテスト(測定)結果を頂き、改めて自分の体力の見直しが出来ました。結果をそのままにせず、少しでも向上出来るように努めたいと思います。とても良い機会を与えて頂きありがとうございます。

○依田さん(三階病棟・看護師)

スポーツに対して無縁だった私が、あまり気が進まずにやってみた体力測定。びっくりしました。こんなにも体力が無いなんて。歩く力は少しは持っていると思っただけ、かなり駄目な結果。「病は気から」と言うけれど、それでは駄目。気力と体力が備わって生きているんだと実感しました。結果はどうであれ、やって良かったと思えました。適度に汗をかき、楽しいひと時でした。このような機会を作って頂きありがとうございます。



## 歩行速度測定実施

今年度の健康診断で同年代の同性と比較し歩行速度が遅いと回答した職員に対し、安全衛生委員会の取り組みとして「アムマイ」を使用した歩行速度の測定」を十月に実施しました。アムマイは歩行解析アプリであり、測定対象者の歩行速度を解析し客観的に自分自身の歩行を確認することができるアプリです。

今回歩行速度の測定を実施した目的としては、歩行速度が遅いと感じている職員に対し実際の歩行スピードが同年代の平均と比べて遅いか確認して頂く事や、リズム・バランスのとれた歩行ができていて転倒リスクが低いかなど、客観的に自分自身の歩き方を見る事で二次的予防や身体能力の維持・向上に繋がることを目的に取り組んできました。

今回歩行速度が遅いと感じ、測定に参加した職員は二十四名いました。歩行速度が同年代平均と比較し、実際に下回っていたという職員は、58.6%でした。歩行スピードが遅い方は、解析結果よりいずれも推進力(前へ進む力)が落ちている結果でした。また、推進力はあってもリズムが平均より下回っているという人も75%いる結果となりました。

アムマイの結果シートには、推進力・リズム・バランスを考慮した効率の良い歩き方のアドバイスや鍛えていくべき筋のトレーニングメニューも記載されています。測定に参加された職員からは、「自分に合った歩き方のポイントが知れて良かった」と高評のお言葉も頂きました。安全衛生委員会では、定期的に歩行速度の測定を行っていく予定となっています。



## 美味しいご飯プロジェクト結果報告

美味しいご飯が食べられるような病院にしたい、というコンセプトで二〇二一年七月から活動してきました。患者給食の選択メニュー、温冷配膳車の導入、職員給食の予約制度など実行することができました。これまでの方法から、変更された点も多く、「ご不便をかけたこともあつたかと思ひます。病棟スタッフや栄養科、調理スタッフ、また職員給食を利用している方々などのご理解とご協力がなければ達成できなかったように思います。

患者さんへの選択メニューを導入し「メニューが選べるのが楽しい」「好みの食事が選べるので美味しく食べられる」などの意見を患者さんからいただいたでいます。また念願だった温冷配膳車の導入についても「ご飯、お味噌汁が温かくて美味しくなった」「食器が新しくなつて嬉しい」など患者さんから好評のようです。食べ残しの量での評価も行なつています。選択メニュー・温冷配膳車導入後の期間が短いこともあり、公平な判定には至らないかも知れませんが、食べ残し量は、導入前271g/日、導入後は221g/日と減少傾向がみられています。また導入前と比較し導入後は食べ残しの量のムラが減つたような印象があります。

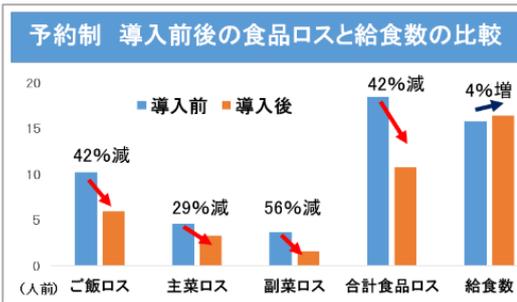
また職員給食予約制度についても導入前後三カ月で「職員給食数」と「食品ロスの量」を比較してみました。職員給食数は4%増加し、食品ロスは42%削減ができました。プロジェクトメンバーとしては食品ロスが削減できたことを嬉しく思っています。

**選択メニュー、温冷配膳車を導入して**

患者さんから好評の声を頂きました！

- 「メニューが選べるのが楽しい」
- 「好みの食事が選べるので美味しく食べられる」
- 「ご飯、お味噌汁が温かくて美味しくなった」
- 「食器が新しくなつて嬉しい」

食べ残しの量が50g減った！  
「1日平均271g→221g」

## 放課後等デイサービス ピーす ハロウィンパーティー

ピーすでは十月二十五日～三十一日までの一週間みんなでハロウィンパーティーを実施しました。子ども達はみんなボール遊び、走る、叩くことなどが大好きなのでそれらを取り入れられるものを…と思ひ、今年は身体を動かすことをメインにゲーム内容を考えました。

ピーすの屋上からボールを投げてもらひ拾つて文字当てクイズ、走るスタッフの背中に問題を張り合わせおにごっこをしながら謎解き、ボーリング、ピニャータをしました。以前数人で行つたピニャータがとても面白く、「これはみんなにも！」と思ひ全員でやつてみました♪風船と新聞で簡単に作れるものでハロウィンということもありオバケ仕様にして作ってみました。みんな思い切り叩いて割つてくれ中から飛び出して来るお菓子を嬉しそうに拾っていました◎お菓子のつかみ取りも行いたくさんのお菓子をゲットしてみんな笑顔で帰つて行つてくれました。

また、カボチャの重さ当てクイズもやりました。二キロのカボチャ、一キロのコロコロマンガ、〇・五キロのバスケットボールを並べて比べ、みんな一生懸命考へて回答していました。ピタリ賞は一人★お見事でした👏

毎年ハロウィンが近づいてくるとみんな「パーティーは？」と楽しみにしてくれているイベントの一つなので楽しく過ごすことができて良かったです😊



ピニャータ



カボチャ重さ当て