療法士直伝の

背前を鍛えて 姿勢をまっすぐに保ちましょう!

ガーデニングや畑仕事などで屈む仕事 が多くなると、背中が丸くなることがあ ります。背中が丸くなると、膝も曲がった 姿勢になってきてしまいます。そこで今 回は、姿勢をまっすぐに保つための背筋 を鍛えることが目的です。

療法科Facebookも





▶運動用のゴム (セラ 📆 バンドなど)を使用 します。両足でゴム の中央を踏み、ゴム が難しい場合は、片 足でも構いません。

▶両肘を伸ばしたまま、前 方へと両手を持ち上げま す。『5秒かけて持ち上 げて、5秒かけてゆっくりと 下3す』を1セットとして、 10セット行います。アレン ジとしては、側方に両手を持 ち上げる方法もあります。



両手を持ち上げる のが大変な場合は、 ゴムを長く持つこと で負荷を調整する ことができます。

※ゴムバンドが手元に無い方はペットボトル (500ml)などで代用可能です。



HOT LINE

老健たてやま スタッフメッセージ

入所者の皆さんが毎日楽しく笑顔で過ごせるよう │ 私たちが全力でサポートします!

■山木看護師長

入所者さんのた めに何ができる かを、自分で考 えて行動できる

スタッフを育て

たいと思っています。笑顔があふれる老 健たてやまを目指します!

■海瀬理学療法士

介護スタッフや 看護スタッフ、 医師などの他職 種と密に連携し ながら、入所者



さんとのリハビリの時間を大切にして いきたいと思います。

■林介護福祉士

入所者さんのラ イフスタイルを ご家族から丁寧 に聞き取り、その 方らしい生活を



支援するとともに、ご家族のニーズに も沿った介護を提供していきたいです。

■角田相談員

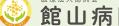
最初の相談窓口と して、入所希望者 の身体の状態や処 方歴、利用期間な どをしっかりとお



伺いすること、老健で利用できるサービ スをお伝えし、安心して入所いただける よう心掛けています。

座談会では医師3人がそれぞれの立場で意見を交わし、情意投合する貴重な機会となった。 共通する考えは、入所者さんが笑顔になれる場所を提供すること。3月初旬、一般社団法人 徳洲会石川本部長が訪問され、カラオケを披露した。会場には入所者さんの口ずさむ声や 手拍子、「懐かしいね~」「いい男だね~」と笑顔溢れる賑やかな時間が流れた。

編集・発行/館山病院広報委員会



〒294-0045 千葉県館山市北条 520-1 ☎0470-22-1122 (代表)

ご意見や問い合わせ pr@tateyama-hp.com





*生命だけは平等だ、 「生命を安心して預けられる病院」 「健康と生活を守る病院」

- 基本方針

- ①24時間診療体制の維持向上に努めます
- ②適切な情報の提供、十分な説明と同意を心がけ、 患者さまの意志と人権を尊重します
- ③患者さまの安全と安心を第一に考え、満足と信頼 をいただけるような医療サービスをご提供します
- ④近隣の医療機関や施設と連携し、地域に密着し た医療を行います
- ⑤医療知識、技術、接遇の向上に絶えず努力します



当院は、病院機能評価(3rdG: Ver.2.0) の審査を受審し、審査区分「一般病院 1」に ついて、認定証の交付を受けました。



富津館山道「富浦IC」より車で約8分 JR館山駅よりバス・タクシーで約10分





2024.4

Take Free で自由にお持ちください

介護老人保健施設たてやま オープン記念 特別座談会

発健体操/HOT LINE

館山病院 院長 佐藤 猛

介護老人保健施設たてやま 施設長 沖永 利親

館山病院 歯科口腔外科・



○ 介護老人保健施設たてやま オープン記念 特別座談会

医療と介護の連携で 入所對名人於管理と風味的名字



院長、施設長、口腔機能リハビリテーションセンターセンター長にお話しいただきました。

風光明媚な環境に包まれた 癒やしの空間

2月1日にオープンした介護老人保健施設たてや ま(以後、老健たてやま)に、どのような印象 をお持ちになりましたか。



|佐藤| 明るく丸みのあるリゾート ホテルのようなデザインで、隣接 する館山病院によくなじんでいま す。2階のオープンワイドスペース からは海が見え、夕陽もとてもきれ

いです。自然が豊かで、非常に心が落ち着きますね。



|沖永| 私は福岡県出身で、館山は 初めての土地です。東京からバス で来る途中、車窓から菜の花で覆 われた景色や海が見え、風光明媚 な場所だと思いました。温暖な気 候にも恵まれ、立地条件が非常に

良いですね。老健たてやまの入所者さんは本当に幸せ だと思います。

|髙橋| 2022年に館山病院に着任す る前は、昭和大学に所属しながら20 年以上学外の老健に関わっていまし た。今まで都内で多くの施設を見て



きましたが、老健たてやまは先生方がおっしゃる通り 環境が抜群です。東京に向けて映像でPRすれば、関心 を持たれる方が大勢いらっしゃると思いますよ (笑)。

地域医療における役割などについて、

急変時も安心できる「病院併設型 | 施設

老健たてやまの特徴である「病院併設型」とい う点には、どのようなメリットがありますか。

|沖永| 老健は高齢者の在宅復帰が目的で、医療行為は 行いません。ですが、隣に館山病院があるので、入所 者さんの体調が急変した場合でもすぐに医師が診察す ることができます。安心して入所者さんを受け入れら れる体制が整っていることが、病院併設の一番のメリッ トだと思います。介護スタッフにとっても、入所者さんの 情報を常に医師と共有できるのは非常に心強いですね。 |佐藤| 館山病院では急性期から慢性期医療まで対応 していますが、症状が良くなっても帰る場所がないの が現状で、退院後、遠くの施設に入られた患者さんに 密着して診療を行うことができませんでした。老健た てやまでは、入所者さんの健康状態を日常的に確認す ることができるので、急変時でもすぐ入院や治療を開 始することができます。館山病院と老健たてやまが連 携することによって、私が理想とする「目の届く医療 と介護 | に近づいていると思っています。

|髙橋| 私は1995年に日本摂食嚥下リハビリテーション 学会が設立された当初から、摂食嚥下に関するガイド ラインの作成に関わっています。高齢者は摂食嚥下障害 や誤嚥性肺炎に罹患するリスクが高いため、老健たてや までは私の専門性を生かして入所者さんの嚥下機能低下 の予防に尽力したいと思います。病院併設については、 ご家族の方が老健を選ぶ際に、「何かあった時でもここ なら安心 と思ってくださればいいなと思っています。

「毎日が楽しい」と思える 仕掛けづくりを



老健たてやまは「我が家のように温かく、笑 顔になれる場所」というコンセプトを掲げていま す。その実現のためには何が大切でしょうか。

|佐藤| 老健はリハビリが主な目的ですが、それだけ では入所者さんはつまらないと思うでしょう。これは 大きな問題で、やはり楽しみがないといけません。老 健たてやまでは、例えばドックセラピーのような癒や しも取り入れ、心身の機能向上に働きかけていきたい と考えています。運動機能は療法士、口腔機能は髙橋 先生とリハビリを強化しつつも、専門職種の垣根を越 えて連携し、いろんな案を出し合い、入所者さんが毎 日楽しく過ごせる施設を目指していきたいと思います。 |髙橋| アニマルセラピーは良いアイデアですね。実 際、入所者さんにとっては万一の時のことより日々楽し く過ごすことの方が大切でしょう。老健たてやまは今す ごく静かなんですが、それはBGMがないからです。タ イガースとかスパイダースとか、青春時代に聞いていた 曲を流すだけでも全然違うと思います。(話者注:ジュリーも マチャアキも後期高齢者です。) きっとみんな笑顔になりますよ。 他にも、インターネットで「お年寄りに受けるゲーム」 と検索したらいくらでも出てくるので、入所者さんに それらのゲームをどんどん提供すればいいと思います。 |沖永| これまで勤めていた老健では、入所者さん同 十の会話を保つためにお花見などの行事を月1回行っ ていました。老健たてやまの2階は開放的で、景色を 見ながらのんびりおしゃべりを楽しめると思います。 ここに入って良かったと思っていただけることを続け ていけば、入所者さんももっと増えていくでしょう。 |髙橋| 入所者さんもまだまだ外行きというか、殻に

こもっています(笑)。だから食事もすごく静か。ス タッフも硬いので、もっとフランクにぐいぐい話しか けていけばいいと思います。老健は在宅復帰へのワ ンステップなのですが、家に帰りたくないと思ってい ただけるくらいになればと思っています。

|**沖永**| 課題はいろいろありますが、まだオープンした ばかりなので、様子を見ながら少しずつ進めていって、 アットホームな施設になればいいですね。

より良い地域医療の実現を目指して



館山病院は安房地域の基幹病院としての役割 を担っています。老健たてやまと共に、今後 どのように地域医療に貢献していきたいとお 考えですか。

|佐藤| 館山は高齢化率が40%を超えています。私は 訪問診察を週1回行っていますが、そこで感じるの は、介護をしているご家族はその方への愛情がある一 方で、疲弊してしまっているということです。老健の 入所期間は3カ月と一見短いですが、患者さんに老健 に入所していただくことは、ご家族が介護を離れてリ フレッシュし、今後どういう介護サービスを利用する かを考えるためにも重要です。また、認知症の方の介 護が限界になったとき、精神科病院に入院させるので はなくて、老健で集団生活をしてもらうことで症状が 落ち着くこともあります。持論ですが、認知症は薬で はなくその方への接し方で変わると考えています。「新 しい老健 | と言うとおこがましいですが、そういう試 みを老健たてやまでも取り入れていきたいですね。

|髙橋| 以前、私が診療に行っていた都内の老健施設 が、新型コロナの影響で家族との面会を禁止しまし た。そこで、入所者さんに今一番何がしたいかという アンケートを取ったら、「家族と会いたい」ではなくて 「おいしいものが食べたい」が第1位だったんです。 それほど、入所者さんにとって食はとても重要だとい うことです。老健たてやまの食事は上出来なんです が、ミキサー食では何の料理か分からないため食欲が わきにくいんです。目で見ることはとても大事なの で、元の料理の写真や食品サンプルを見せるといった サービスを積極的に提供すべきだと思っています。私 は、口腔機能全体のエキスパートとして、入所者さん のQOLを高めるお手伝いをしていきたいですね。

|**沖永**| ここに来て驚いたのですが、館山病院は夜に なると結構救急車が搬送されてくるんです。それだけ 地域から信頼されている証だと思います。人生100年 時代と言われる時代を笑顔で快適に過ごしていただく ために、「生命だけは平等だ」という理念のもと、館山 病院と老健たてやまが連携して心の通った医療と介護 を提供していきたいと思います。

2 Vol.2 Vol.2 3