



はるあじらい

●医療法人創和会広報誌はあじらい / 発行 医療法人創和会 理事長 重井文博
平成30年7月1日発行

「金光薬品第49回健康教室」で 辻神経内科部長が講演

しげい病院 地域連携部 課長 河原 秀明



5月19日（土）、保険調剤と医薬品等の販売でお馴染みの金光薬品株式会社様より、しげい病院神経内科部長の辻拓司医師が第49回健康教室講演会に招かれて「認知症予防とケアの現在地～コグニサイズもご一緒に～」と題し、約2時間の講演を行ないました。

会場の倉敷アイビースクエアには事前に申し込まれた一般の方217名がご参加くださり熱心に聴講されました。今回招かれたきっかけは、しげい病院で開催しているあすへの健康講座で、昨年9月に認知症チームが講演した際に、北山社長とスタッフの方が聴講に来てくださり「認知症の正しい知識を広めたい」との思いから声をかけてくださったことでした。

講演内容は、まず基礎知識として厚生労働省の資料から、健康寿命の主な阻害要因の第2位が認知症で、年齢層別に見ると75歳から有病率が年齢とともに上がり、85歳以上では4割を超え女性の割合が高い傾向であることを示しました。さらに認知症の定義や認知症のなりたち、中核症状と周辺症状について説明し、早期の診断で適切に治療すれば回復するものもあること、予防には危険因子を退けることが必要で、特に糖尿病をコントロールすることが大切であること、生活習慣で修正可能な防御因子として食事と栄養、適切な運動、

知的な余暇活動、社会的交流で活動的な生活をすることが予防に繋がることを強調しました。講演前半の最後に、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を紹介。脳と体を両方同時に使って楽しみながら心身の機能を効率的に向上させるもので、会場では実際にしげい病院の郷原作業療法士と土師看護師がお手本を示して、参加者全員で足踏みしながら、足し算しながら、手をたたきながらコグニサイズを体験していただきました。

講演後半では認知症の方への理解や生活支援の大切さについて触れ、コミュニケーションを重視したケアの技法であるユマニチュードを紹介しました。また地域で認知症の方を支える取り組みとして、しげい病院認知症初期集中支援チームの活動や、行政が進めている認知症サポーター制度を紹介し、自分や家族・周りの方で困っている様子が伺えたら気軽に相談できることをお伝えしました。最後に、事前にいただいた質問に回答しながら参加者の方と交流を深め、講演は終了しました。

このような機会を与えてくださった北山社長はじめ金光薬品の皆様に感謝いたします。認知症への正しい知識が普及することで、患者さんやご家族を理解して温かく見守っていただけるような支援の輪が広がることを期待しています。

ひまわり号～5月27日運行 福山の旅、医療スタッフとして参加～

しげい病院 看護部 副主任 中尾 敦子
しげい病院 看護部 副主任 福永 麻里

ひまわり号に医療スタッフとして参加するのは初めてでしたが、想像していたよりも楽しい旅で貴重な経験となりました。実行委員の方が的確な指示をだし、困った時には迅速に対応してくださったので戸惑うことなく活動できました。ボランティアで参加している方は小学5年生から高齢の方まで、医療関係者だけでなく様々な職種の方が参加していました。みんながひまわり号を成功させるという熱意にあふれていました。

印象的だったのは、参加している障害をもった方が小学生の男の子と嬉しそうに会話しているのを見た時に、介助に手慣れている医療者だけが求められているということではなく、人と人とのふれあいが求められているという側面もあるのだと感じ、子供たちにもとても良い経験になるのではないかと思いました。私たちも、たくさんの人と交流する機会となり良い経験となりました。

帰りの列車では、ひまわり号福山の旅の当日に誕生日を迎えられたボランティアの方を、ハッピー

バースデーの歌を歌って祝うという場面がありました。29歳という若い方でしたが、誕生日をひまわり号の活動で過ごすという行動力がすご



いと思いました。車両の中のみんなが一体となってお祝いすることができました。

山西先生も医療スタッフとして参加しましたが、多くの人に声をかけられていて、何度も病院外でのボランティア活動に参加されて活躍されていることを感じました。実行委員の中にも、ボランティアの中にも、しげい病院で一緒に働くスタッフが何人もいて心強くもあり、インカムを付けて働く姿を頼もしく感じました。貴重な経験をありがとうございました。

「あすへの健康講座 健康ウォーク運動療法の勧め」に参加して

しげい病院 リハビリテーション部 木村 亮

5月20日（日）に行なわれた「あすへの健康講座 健康ウォーク運動療法の勧め～ノルディックポールを使って美観地区を歩きましょう～」に参加してきました。

当日は心疾患患者さんや一般公募の方々など71名の参加があり、医療スタッフと岡山県ノルディックウォーク連盟公認指導員が同行し、新緑映える晴天の中、歴史情緒漂う初夏の倉敷美観地区を観光ボランティアガイドによる説明を受けながらノルディックポールを使ってゆっくりと散策しました。今回初めてノルディックポールを使うという方や、日常から活用されているベテランの方など、幅広い年齢層で様々な方にご参加いただきました。

今回の健康講座では「楽しく」有酸素運動をする体験を通して運動習慣の「大切さ」を知っていただくこと、イベントを通して「心臓リハビリテーション」「ノルディックウォーク」を一般の方々に広く

知っていただくことを目的として行なわれました。

「興味はあったけれどポールを持っていなくて、新聞で告知を見たときは嬉しかった」「いつも歩いている道だけど今日は一層楽しいです」「楽に歩けているのに、消費カロリーは増えるんですね！」などといった感想をいただき、本イベントを通して自身の健康について意識を高められ、皆さんにとって有意義なものになっていたことを実感しました。

今回の経験をもとに、今後もしげい病院心臓リハビリチームの一員として皆さんの健康寿命延伸の一助となれるよう、より楽しく効果的な運動機会を提供していけるよう自己研鑽に努め頑張っていきたいと思います。



新しい売店が 病院内コンビニになってオープン ～生活彩家 重井附属病院店～

研究所附属病院 事務部 次長 田中 昭彦



6月1日（金）研究所附属病院の売店が「生活彩家 重井附属病院店」としてリニューアルオープンしました。

明るい店内の売り場は以前の2倍近くまで拡大され、豊富な品揃えを実現しています。コンビニ定番のおにぎりやお弁当、お菓子や飲料類などに



▲街のコンビニと変わらぬ品揃え！

に加え、季節毎の商品など街のコンビニと変わらぬ品揃えです。もちろん、最近のコンビニでは定番となっている美味しいスイーツコーナーもあり、つつい手が伸びている職員の姿を目にしました。

また、病院内コンビニとして

医療材料や介護用品なども取り扱うなどの特徴があります。これは運営会社の金光薬品との連携によるもので、ドラッグストア経営で培った様々な商品仕入れルートが成せる凄技だと言えます。

電子マネーや各種クレジットカードでの決済・公共料金の支払・楽天ポイントカード等も利用できるようになり、こちらも街のコンビニと全く同じ感覚で買い物が楽しめます。

オープンから2週間ほど経過し、お店の方に伺ったところ滑り出しは順調のようで、初日には350名近い来客があったとのこと。皆さんの利用が増えれば増えるほど、商品を充実させることができるとお店の方はおっしゃっていました。

通常の営業時間は8時から18時まで、休診日は9時から16時までとなります。皆さんどしどし利用してください。

職員旅行に行ってきました！！

■世界遺産「知床」と自然豊かな北海道道東 2泊3日の旅

36名参加

6月10日（日）～12日（火）の3日間、職員旅行にて北海道へ行かせていただきました。

気温約12度の空気に肌寒さを感じつつバスに乗って出発。臭みがなく美容にも良いジンギスカンや和商市場での新鮮な海鮮を乗せて食べる通称「勝手丼」など北海道ならではの味覚を味わい、温泉では十勝川温泉（植物起源の有機質を含んだ茶褐色のモール温泉であり世界でも希少、北海道遺産にも認定されているそうです）とオホーツク海を望むウトク温泉でのんびり疲れを癒しました。

大自然も満喫しましたが、中でも

しげい病院 リハビリテーション部 橋本 将志

700キロ以上に及ぶ移動の未辿り着いた世界遺産、知床。まだ雪の残る知床連山をバックに高架木道を歩きながら眺める湖は気持ちよかったです。

交流も深まる楽しい3日間となりました。



ふれあい看護体験

しげい病院

看護部 本館3階 課長 守屋 由美

しげい病院では毎年「看護の日」の行事として、高校生を対象に「ふれあい看護体験」を行なっています。今年は、5月19日(土)に、4つの高校(倉敷南高校・倉敷青陵高校・倉敷天城高校・総社高校)から21名の参加がありました。

看護師のユニフォームに着替え、看護部長から「一日看護師」の辞令をいただき看護体験をスタート。中でも「血管君」による採血体験は、毎年人気No.1で、本物の注射器を持ち挑戦。成功した時は、どの学生にも笑顔がこぼれていました。血液浄化療法センター・薬剤部・リハビリテーションセンターを見学し「オープンキャンパスでは知ることができないことを多く知ることができました」という意見を聞くことができました。

昼食は、実際の糖尿病食をいただき、ボリューム満点なのにローカロリーなことに感動していました。



午後からの「ふれあい体験」では、患者さんに手浴をさせていただき「実際に看護師の仕事を経験でき、看護師になりたいという想いがより強くなりました」等の嬉しい意見をいただくと同時に、一生懸命手浴をしている姿は看護師になったばかりのころの自分を思い出し、新鮮な気持ちになりました。

21名全員が、生き生きとした表情で帰っていく姿を見て、有意義な一日を過ごせたのではないかと感じています。

関係部署の皆さん、ご協力いただきありがとうございました。



研究所附属病院

看護部 入院棟1階 副主任 長瀬 文子
看護部 入院棟1階 副主任 阿部 洋子

5月12日(土) ふれあい看護体験を開催しました。

今年は、岡山医療福祉専門学校の2年生6名、旭川荘厚生専門学院の1年生3名の計9名の看護学生の参加がありました。

今年も、看護部主任・副主任が中心となり、各部署の協力を得て行ないました。

リハビリテーション部では「実習に役立つ患者移動方法」、栄養部では「生活習慣病について」の講義、また、臨床工学部では「AEDと輸液ポンプの実技」の説明をしました。看護部では病院紹介・血液浄化療法センターと病棟の見学、注射や採血のデモンストレーションとグループリハビリを行ないました。

病院内の見学では血液浄化療法センターに興味を持っていた学生さんが多く「透析の機械を近くで見たかった」「透析についてもっと詳しく知りたい」など沢山の感想がありました。

リハビリテーション部や栄養部の講義も、とても解りやすく勉強になった様子でした。また、デ



モンストレーションによる実技体験では、初めて体験する学生さんや今までに学校で体験したことがある学生さんもいましたが、それぞれに「貴重な体験ができて良かった」と大好評でした。グループリハビリでは体操や風船バレーをしたり、歌を歌ったりして患者さんと一緒に触れ合い「患者さんの笑顔を見ることができたので嬉しかった」という声を聞くことができました。

ふれあい看護体験を通じて純真な学生さんと触れ合うことで、患者さんにはいつもと違うエネルギーを、また私たち看護師には明日への活力となるパワーをもらうことができ、とても楽しい素敵な時間を過ごすことができました。

準備から当日まで大変でしたが、ふれあい看護体験を通して、医療や看護のすばらしさや研究所附属病院を知っていただける良い機会になったと思います。

今回、このような会を開催するにあたり、各部署の皆さんに協力していただき深く感謝いたします。ありがとうございました。



院内バレーボール大会

～今年も盛大に開催されました～

研究所附属病院 事務部 小笠原 裕之

5月20日（日）、今年も院内バレーボール大会が盛大に開催されました。研究所附属病院（Shigei Medical Research Hospital）の頭文字をとってS・M・R・Hの4チーム、1チーム7名で試合を行いました。試合形式は総当たり戦で、各チーム自分たちの好きなフォーメーションで試合に臨みました。

予選6試合のうち、3試合が引き分けという中で、Sチームが2勝1分と無敗で決勝に進出しました。決勝戦の相手は、それまで2引き分けで、3試合目の勝利で勝ち点5としたRチームとなりました。Sチームの一方的な勝利かと思いきや、1セット目はRチームが先取。この勢いで2セット目もと、劇的な勝利かと思われましたが、



連戦の疲れとSチームが底力を発揮し2セット・3セットと連取し、Sチームが見事優勝しました。

試合中は元気な子供たちがたくさん応援に参加しており、コートを駆け回って中断するハプニングもありましたが、全員怪我なく終了でき、親睦を深めることができたので良かったです。試合後は美味しいお弁当や子供たちにはお菓子もあり、とても楽しい会となりました。

今回バレーボール大会に参加されなかった方も、見るだけでも親睦が深められると思いますし、今後はうらじゃ・ボーリング大会などが開催されこちらも盛り上がり楽しいと思いますので、皆さん参加されてみてはいかがでしょうか。

リハビリテーション部 インスタ投稿してます！

しげい病院 リハビリテーション部 羽原 恵

皆さんInstagramをご存知ですか？しげい病院リハビリテーション部は、平成30年3月からインスタを開始しました。

最初は30～40代のスタッフが手探りの状態でしたが、現在は若手スタッフも加わりみんなで楽しみながら投稿をしており、通所・訪問リハビリテーション部も参加するようになりました。

患者さんからインスタを楽しみにしているという感想をいただくこともあり、定期的な投稿を心掛けています。

しげい病院のリハビリの特徴として、大所帯で

すがスタッフの仲が良いこと、回復期リハから通所・訪問リハまで継続した支援をしていること、腎臓リハ、心臓リハ、ノルディックウォークなど専門分野の活動をしていること、また活動参加の視点を大切にし、園芸、調理や作業活動などを取り入れたリハを実施していることなどが挙げられます。

インスタの写真を利用し、地域の方へ、そして医療関係者や学生さんにもしげい病院の魅力を伝えていけるように頑張ります。皆さんぜひご覧になりフォローをお願いします。



▲みんなで協力してしげい病院の魅力をお伝えしています！

健康増進施設 はあもにい倉敷通信

ベネッセの英語教室 BE studio

ベネッセの英語教室 BE studio はあもにい倉敷校では、毎年恒例のサマートライアルレッスンを開催します♪

サマートライアルとは、8月3週分のカリキュラムを既存のクラスに入って体験いただける夏限定のスペシャルな体験レッスンです☆ 通常月額 6,170 円 (年少さん～年長さんコース) と 6,710 円 (小学生コース) の受講料が、サマートライアルでは教材費込みで、どのコースも 1,620 円と大変お得です！ 1 回だけの体験レッスンではお子さんが続けて通えるかどうか心配という方も、じっくり様子を見られるので安心です。また、

お子さんも 3 週分の体験レッスンでクラスの雰囲気になれ、お友だちとも打ち解けることで、9 月からのレッスンを無理なくスムーズにスタートすることができます。

夏休みに、お友だちと楽しく英語を学びませんか？ベネッセの研修を受けた講師が、笑顔あふれる楽しい教室でお待ちしております。

また今年度は土曜日限定ですが、小学校 5・6 年生向けのアドバンストコースも募集します！

詳しくは、ホームページまたは 0120-941-821 までお気軽にお問い合わせください♪



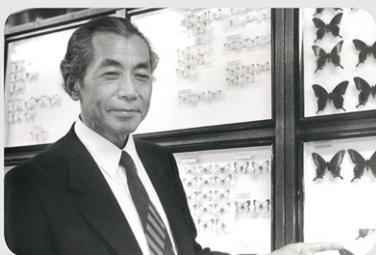
はあもにい倉敷は医療法人創和会グループの健康増進施設です。

創和会60年の 履歴書

このコーナーでは、創立 60 年の歴史をご紹介します。まずは創和会が生まれる前の頃の歴史を、創立 30 周年記念誌から引用・一部修正してご紹介します。

～重井内科診療所院長 重井 博「人と理想」～

地域政界の雄であった父鹿治の元で育った博は、幼い頃から野口英世にあこがれを持っていたが、実は根からの「生物屋・虫屋」であった。倉敷昆虫館の設立や倉敷市立自然史博物館への協力、自然保護運動の指導者などの近年の活動からも、優れた医



▲重井博先生 昆虫館にて

学者であるとともに、自然を探究する人間像はいささかも変わってはいない。昆虫を通して自然の素晴らしさ、生命の神秘さに触れた少年博に

とって、できうれば生涯とも昆虫に親しみたいのが夢であった。

しかし、父鹿治の思想的影響もあって、やはり臨床医学への道を歩むことになる。昭和 23 年に岡山医科大学医学専門部を卒業し、翌年のインターン研修を経て医師となった。卒業後の数年は岡山大学医学部第一内科学教室で山岡教授・小坂助教授（のちの重井医学研究所附属病院院長）の指導のもとに、長島博士らと共に臨床と研究に没頭した時期であった。必ずしも医業を志さなかった博であったが、自然を愛し生き物を愛するやさしさは、やがて病める人への愛情に育ってゆく。

(創立 30 周年記念誌より一部修正の上で抜粋 8 月号に続く)

■ ■ 催し物案内 ■ ■

しげい病院

文化講演会

「岡山県のチョウの未来

ー増えていくのか？ 減っていくのか？ー

講師：倉敷昆虫館 岡野貴司

日時：7月28日（土）10：00～11：30

会場：しげい病院 本館5階

かわせみホール

研究所附属病院

公開講座

「幸せに長生きできる生活習慣とは
～アンチエイジングの知識と実践～」

講師：院長 真鍋康二

日時：7月28日（土）14：00～15：00

会場：研究所附属病院

外来棟2F 多目的ルーム

重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「夕闇つつお山辺を楽しむ」

日時：7月15日（日）18：00～20：00

会場：重井薬用植物園

今年も「天領祭り」「うらじゃ」に参加します!!

しげい病院は7月21日（土）に「第48回倉敷天領夏祭り OH！代官ばやし踊り」、研究所附属病院は8月5日（日）に「第25回うらじゃ 昇」に今年もそれぞれ参加します。

練習もスタートしたばかりで、当日参加のボランティアなどまだまだ募集中ですので、興味がある方はぜひ実行委員（しげい病院：地域連携部 高山、研究所附属病院：看護部 上村・事務部 俣野）までお問い合わせください。

今年も応援よろしくお祈りします！



▲昨年の天領祭りの様子



▲昨年のうらじゃの様子

編集後記

●今年も自宅に緑のカーテンを設置してみた。オーシャンブルーとゴーヤを植えた。オーシャンブルーはホームセンターに苗を買に行ったが、お店の人曰く今年は生育が良くないとのこと。売り切れや、入荷がないとのこと。8苗ほしいところが4苗しか確保できなかった。ただ植えたあとはすくすく成長し2週間で2mぐらいいった。ゴーヤは種から始め、芽を出し少しずつ伸びてきている。いずれも成長が楽しみである。ちなみに庭の地面から植えた覚えのない朝顔がたくさん発芽している。このままほっとくとどうなるのかなあ？

(KH)

●サッカーワールドカップが開幕して毎日ワクワクしています。友人などと、どこが優勝するか熱い議論を交わすことが多くなるこの時期ですが、みんなが優勝候補に挙げるのは大方「ブラジル、ドイツ、スペイン」で、続いて「フランス、ベルギー、アルゼンチン」です。もちろん今挙げた国はメディアも良く取り上げるチームだと思うのですが、個人的に推したいチームは「ウルグアイ」です。昔は「レコバ」「サラジェタ」「フォルラン」など印象に残る選手が多い代表チームですが、今大会も硬い守備と最高の2トップで南米らしい良いサッカーをします。ぜひ気にしてみてください。

(HT)



医療法人 創和会

生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に

しげい病院

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)3655 FAX086(421)1991

岡山しげい訪問看護ステーション

岡山しげい居宅介護支援事業所
〒710-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)4300 FAX086(282)4301

重井医学研究所附属病院

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)5311 FAX086(282)5345

倉敷しげい訪問看護ステーション

倉敷しげい居宅介護支援事業所
〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8111 FAX086(421)1991

重井薬用植物園

〒710-0007 倉敷市浅原20
TEL086(423)2396

重井医学研究所

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)3113 FAX086(282)3115

倉敷昆虫館

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8207

