



はあもにい

●医療法人創和会広報誌はあもにい / 発行 医療法人創和会 理事長 重井文博
令和4年6月1日発行

創和会創立64周年を迎えて

理事長 重井 文博

本日、創立64年のこの日を迎えることができたのも、職員の皆さんの並々ならぬ努力と協力のおかげと心より感謝いたします。

また、この日に10年、20年、30年と病院に貢献くださった永年勤続の皆さんを表彰できることは、誠に喜ばしいことです。あっという間に過ぎた年月とは思いますが、この節目の年を迎え、今までのことを思い起こし、これからの目標を心新たに活躍されることを期待しております。

今後とも健康に留意の上、ますます頑張ってくださいますようよろしくお願いいたします。

(以下は、理事長講演の要点を中心に、講演内容をそのまま掲載しています。)

本日のお話

- ▶ 5月12日にスタート認知症予防「コグニサイズ講座」
はあもにい倉敷
- ▶ 岡山大学と共同研究講座
肝臓内科 高木教授
- ▶ 高梁川流域における医療支援
高梁市国保成羽病院
新見クリニック（透析）
- ◆ 創和会の透析クリニックを開設



今、これから事業として進めようとしていることについて、既に皆さん耳にしているとは思いますが、一度まとめて話したいと思いスライドを用意しました。創和会の財務・経営状況とか、コロナのことも、とても大切なことですが、こちらは、この後講演の院長に任せます。

今日最初に話すことは、健康増進施設「はあもにい倉敷」で、はあもにい倉敷と病院がコラボして、認知症予防早期リハビリテーションの「コグニサイズ講座」をスタートについて。

その次は、岡山大学消化器内科の高木教授を共同研究者として、大学との共同研究をスタート。創和会の新たな社会貢献です。

次に高梁川流域の医療支援。特に過疎の進む上流域（新見・高梁地域）ですが、我々古くより高梁川という絆で結ばれた仲間として、医療支援をやっていこうという話。これもすでにスタートしています。

最後に、透析クリニックを開設。創和会として、第三の透析施設開設を進めるという話です。

1955（昭和30年）創和会の前身、重井内科から
往診に向かう 重井博前理事長



昭和30年、「重井内科」（診療所）を重井博前理事長が開設。市内の旧天満屋デパートの近くにありました。

記憶が定かでないのですが、このバイクはベスパというイタリア製バイクだったと思います。オードリー・ヘプバーンが映画「ローマの休日」でグレゴリー・ペックと二人乗りをして走るシーンがありますね。同じバイクではと思いたいです。そういう意味では、前理事長はおしゃれだったのかとったりもします。往診に行くのにベレー帽はなかなか被れないですよね。

1958（昭和33年）5月12日
重井病院 開院



診療所から病院へ。昭和33年重井病院開設ですが、当時私は3歳。記憶にないのですが、重井病院スタート時の玄関です。



ほぼ同じ頃の上空から見た病院。上から写真を撮ろうという発想は、民間では当時なかなか

かったと思います。

周りは田んぼです。右側の建物は何かわかりませんが、今は法務局の場所です。右上の方が倉敷中央病院になります。

■はあもにい倉敷 5月12日にスタート

認知症予防「コグニサイズ講座」

倉敷市民会館そばの「はあもにい倉敷」。知らない創和会職員はいないと思いますが、「はあもにい倉敷」は何と言われたら、こう答えてください。厚生労働大臣認定の健康増進施設で、指定運動療法施設です。創和会理念である「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」と一致するものだと、そう理解してもらいたい。

「病気になること、加齢に負けないこと」といえば、はあもにい倉敷」で、存在意義を発揮していく。今までも取り組んできましたが、今後は病院・医療とのコラボレーションをより明確にして、各種疾病・障害予防のための講座開設をプランしていきましょう。



本日5月12日からスタートする認知症予防プログラム「コグニサイズ講座」。しげい病院の認知症早期対応チームがプロデュースしてくれています。心臓リハビリテーションチームが2年ほど前より最初のメディカル講座をスタートしています。期待の第二弾です。



スライドは、講座を運営するしげい病院認知症対応チーム（医師・看護師・OT）と、はあもにい倉敷の健康運動指導士です。こういう展開を他の分野でも広げていきたい。例えばコンチネンス。はあもにい倉敷で提供する良いテーマだと思います。

はあもにい倉敷の介護予防デイサービス利用者に、アンケート調査で利用の理由を尋ねたら、2割弱の方がコンチネンス対策とのこと。すなわち排泄トラブル対策として来ているとの結果です。数の多さに驚きました。骨盤底体操を中心としたコンチネンス講座開設が望まれます。

医学的見地に立ったフレイルやサルコペニア対策講座開設も進めたい。心臓リハビリテーションに続いて腎臓リハビリテーション、肝臓リハビリテーション講座を、はあもにい倉敷でどうか。➤

医療保険では、疾病予防は診療報酬としてなかなか認めてもらえません。それゆえに、健康増進施設のような医療機関ではないところでの提供が、大いに考えられるところです。

■岡山大学と共同研究講座

岡山大学の岡本教授と、すなわち岡山大学の消化器内科と私たち創和会が、肝腎連関で共同研究の講座を開設し、スタートしています。（研究内容については、7ページの岡本先生の紹介ページを読んでください。）

岡本先生、顔を覚えている人もかなりいると思います。長年しげい病院に、お正月やGWの当直に来てくれていて、長いお付き合いが実はあるんです。

3 すべての人に健康と福祉を

肝・腎疾患連携推進講座

岡山大学学術研究院医歯薬学域 肝・腎疾患連携推進講座
岡本 章乃夫 教授

情報共有 メタボで共通する肝疾患と腎疾患
(糖尿病・脂肪肝・高脂血症・動脈硬化)

メタボ対策が両疾患の患者を減らす。

共同研究

- ・実態掌握、受検・受診啓発活動
(そして我々は、腎臓リハビリテーション&肝臓リハビリテーションの実践に繋げ、結果を出す)

多発性肝腎嚢胞疾患

肝腎同時移植適応症例の掘り起こし
(診療連携を、肝と腎の専門施設が連携しておこなう)

3 すべての人に健康と福祉を

創和会のSDGs

(持続可能な開発目標)

3-4
2030年までに、予防や治療をすすめ、感染症以外の病気で人々が早く命を失う割合を3分の1減らす。心の健康への対策や福祉もすすめる。

SDGs。ちょっと話が飛ぶように見えますが、「持続可能な開発目標」。国連が世界に向けて、2030年までにいろんな社会的問題、環境問題等を改善

していこうというプランの総称です。だれひとり取り残さない、世界中の人のために持続可能な開発目標を立てようというのがSDGsなのですが、この共同研究は我々創和会のSDGsと捉えてもらったら良いんじゃないかと。

SDGsには17の目標がありますが、その内の3番が「すべての人に健康と福祉を」「予防や治療をすすめ、感染症以外の病気で人々が早く命を失う割合を3分の1減らす」という目標です。これは自分たちが今やっている診療と理解したら良いと思います。

「創和会SDGs」という言い方で頭を整理してもらえたら。

■高梁川流域における医療支援

11 住み続けられるまちづくりを



創和会のSDGs

(持続可能な開発目標)



11-3
2030年までに、だれも取り残さない持続可能なまちづくりをすすめる。すべての国で、だれもが参加できる形で持続可能なまちづくりを計画し実行できるような能力を高める。

SDGs11番は「2030年までに、だれも取り残さない持続可能なまちづくり」すべての国で。まちづくりとは何？

ピンとこないとは思いますが…。

11 住み続けられるまちづくりを



過疎化・高齢化・少子化の
進行著しい
高梁川上流域への

診療支援による社会貢献

～流域を存続可能なエリアに～

過疎化、高齢化、少子化の進行著しい高梁川上流域での、診療支援による社会貢献を目指す。この流域が存続可能なエリアであり続けること。つまりこのままでは人がいなくなるという勢いで進んでいる過疎化、高齢化、少子化ですが、これを食い止めるための我々なりの貢献を考えようという話です。



高梁川流域の地図です。一番上が新見地区、その下が高梁地区で、ここが上流域と考えてよいと思います。

11 住み続けられるまちづくりを



岡山県医師会透析医部会の要請による
新見クリニックへの透析医派遣（毎週水・木）



その中でスタートしているのが、県医師会透析医部会からの要請による新見クリニックへ透析医の派遣。新見クリニックの先生が診療できない状況になった。医師不在では透析行為ができないですね。これは大変。新見地域のあの広い地域で透析施設はここしかない。ここで透析できなかったら、遠く離れたところに通院せねばならないが…。まさにそれって透析者は新見に住めないということになるねと。それはいかんでしょうということで、透析医部会より創和会で支援はどうだろうかという打診があり、有元院長の英断です。「派遣しましょう。これは本当に皆にいろんな意味で負担がかかるけども、皆さんよろしく頼みます」との院長の発言を聞きましたね。そして皆さん実行してくれている。「義を見てせざるは、勇無きなり」研究所附属病院でも派遣体制を整えてくれました。

新見クリニックでは本当に感謝されています。当面これは続くと思わないといけない。体制を固めていく必要があるし、更なる支援が必要となる可能性もあるということです。

新見クリニックは、伯備線の新見駅から3分ぐらいですね。駅のすぐそば、高梁川沿いにあります。

11 住み続けられるまちづくりを



高梁地区のへき地医療拠点病院である
国保成羽病院とのコラボで、地域に必要な
認知症診療を提供（4月スタート）



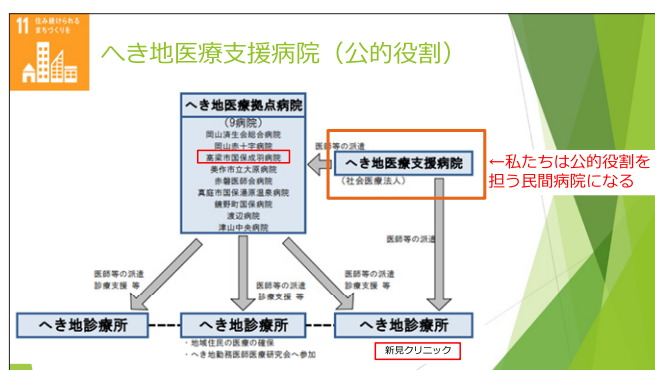
もう一つは高梁地区ですが、高梁市立国保成羽病院。新しくてきれいな病院です。環境は整って検査機器もあって。高齢化と人口減少で地域の

医療がどんどん変わっていく中で、不足する診療科、部門が出てきます。応じられなければ、住民は岡山市や倉敷市に行かないといけない。

でもできるだけ住み慣れた地域で、受けられるものは受けられた方が良い。もちろん先端的医療、高度医療は役割ではないですが、そうではない一般の医療も全て揃えることは無理ゆえ、不足する診療科を我々が支援できたらということです。

医師の派遣として要望の強かったのが認知症専門医で、しげい病院から辻医師をこの4月から隔週で派遣。大変喜ばれています。これは今、医師の派遣ですが、支援というのは医師派遣だけではないです。いずれ我々の自慢であり得意とする多職種チームの派遣協力を求められるでしょう。

認知症診療然り、リハビリもそうですが、医師だけが行ったのでは不足ですよね。診断、投薬はできても、治療はそれだけでは足りない。そういう風に思ってください。これは、病院ぐるみで支援するんだと、多職種による支援に発展するんだということで。その時は、自分はこういう役があるのかなと頭に想像しておいてもらいたい。役割が来るぞと思ってもらいたいと。



今しようとしていることを、医療制度の枠組みで説明します。右側に枠で囲んである「へき地医療支援病院」に私たちはなって、左側にある「へき地医療拠点病院」を支援する仕組みです。

拠点病院は県より指定を受けた病院群で、先程の成羽病院がそうです。支援病院になるには施設基準があって、手を挙げたらなれるというのではなく、その条件をクリアすることで、私たちは公

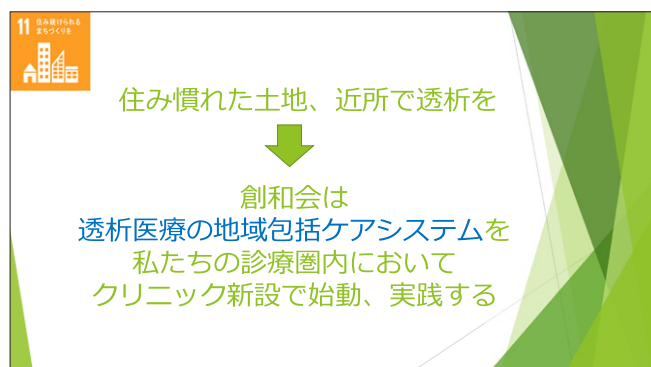
的な役割を担う民間病院とされます。公的な役割を担う民間病院、そういう医療法人になることを目指しているんだと理解してもらいたい。なかなかわかり難いので、また説明の機会を設けたいと思います。

それと同時に、下にある「へき地診療所」、新見クリニックと書き加えてますが、直接「へき地診療所」を支援するというのもう一つの役割とされています。

今、「へき地医療拠点病院」と「へき地診療所」、両面支援で我々は行動をすでにスタートしましたという報告になります。

■創和会の透析クリニックを開設

創和会三つめの透析施設となるクリニック開設をプラン中です。



考えていることはこういうことです。普通、病院がクリニックを展開するといったら、診療圏を広げるというイメージで捉えると思う。私たちが考えていることは違います。

透析者にとって、生活している近くで透析を受けられるのがベストでしょう。国の進める地域包括ケアシステムの考えがそうなのでよね。創和会は、「透析医療の地域包括ケアシステム」を進めます。私たちの診療圏内の透析者が、近くで透析を受けられるように、クリニックを新設します。

始めるにあたっては、色々とまた皆さんに協力を求めることになると思います。が、まだちょっと先の話。今、こういう考えで進めていると理解してください。

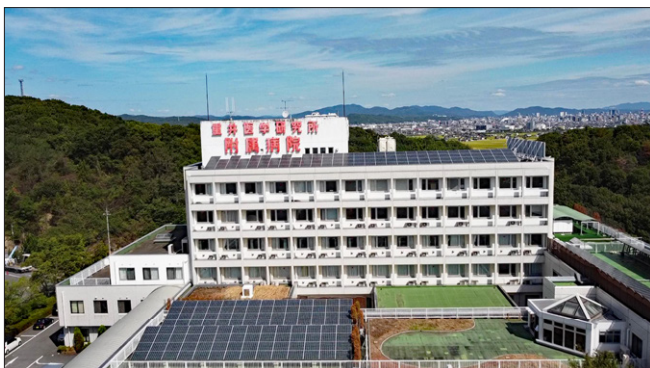
■創和会の SDGs



最後に SDGs 7 番「エネルギーをつくる、再生可能なエネルギーを使う方法を増やす」。我々は相当以前より取り組んでいます。



このスライドは、もう十数年にわたり、創立記念講演の最後に必ず出しているものです。



研究所附属病院では、屋上を使ってソーラーパネルを大規模設置して十数年になります。まさにソーラー発電走りのころだったですね。思い切ってやったと。胸を張ってよい、大きな成功例です。

沢山のしげい病院緑のカーテンの一部です。



ここまでやっているところはまだないでしょう。遮光と気化熱により、エアコン電力の消費を減らそうというものです。

南館屋上全面に今年5月、遮熱ペイントを塗布したので、デマンド値の低下、電力消費量の減少が期待通りに出るかを検証します。結果が楽しみです。



「創和会 SDGs」。ちょっと頭に入れておいてください。今、私たちの日頃やっていることで、1番から17番のどれかに当てはまるものがあります。

「私のやっているのはこれね」「何番ね」というのが出てきます。そういうことをぜひ、楽しみながらやるというイメージでいてほしいのです。私たちのやっていることは何番。貢献しているのねと思えるように。一度皆さんでまとめてもらえたらと思っています。

ちょっと長くなりました。理解をしていただきたいと思いますとともに、皆さんの協力をよろしくお願いします。以上です。

～ 2022 年 5 月 12 日 創和会創立 64 周年記念日
理事長講演より～

この人紹介 !!

～私の履歴書～

4月から、創和会と岡山大学の連携により設立された岡山大学学術研究院医歯薬学域 肝・腎疾患連携推進講座特任教授として、しげい病院と研究所附属病院に週一回、各隔週で勤務させていただくようになりました高木章乃夫と申します。よろしくお願いいたします。

この場を借りて自己紹介と講座の紹介をさせていただきたいと思います。



昭和40年8月14日岡山市生まれ、岡山大学卒です。大学ではスキー部に所属しておりまして、今でも年に一回は家族で信州に行ってます。

大学卒業と同時に岡山大学第一内科に入局いたしました。大学院卒業後にドイツのハノーファー医科大学に2年間留学し、帰国後一般病院での勤務が始まりました。

最初に赴任したのが赤磐郡医師会病院で、透析を担当されていた前院長先生が退職され、透析管理に困っていた状況でした。一番若手の私が新任院長先生をサポートさせていただく形で、透析医療に従事するようになりました。

約1年の勤務後に、いきなり循環器病院透析室の立ち上げをすることとなりました。焦りに焦りましたが、幸い透析室が完成するまで約3か月の猶予があり、研究所附属病院に週3日、倉敷中央病院に週1日研修に伺うようになりました。

当時は大森院長先生、瀧副院長先生に加え、同門の先輩である真鍋現院長先生がいらっしゃり、私にとって大変恵まれた環境でした。透析センターでは、回路の組み立てから穿刺、機器設定、管理など透析医療の全てをご指導いただきました。透析機器や回路、ペアンやコッヘルなどの選定に至るまで、技士さん、看護師さんたちに教えていただき、透析室立ち上げに向かうことができ

ました。無事の立ち上げが可能となったのは、研究所附属病院スタッフの皆さんのおかげで感謝の思いは忘れたことがありません。

また週1日の倉敷中央病院での研修では、研究所附属病院 名誉院長である福島正樹先生に、保存期腎不全、急性・慢性腎炎診療など基幹総合病院ならではの集学的腎疾患診療を教えていただきました。透析室立ち上げ後、倉敷中央病院に勤務することとなり、腎臓診療の多くを学ばせていただき、平成12年の大学帰局以後の診療・研究にも多大な影響を受けました。

岡山大学に帰局して以後は、研究については肝炎と免疫応答や酸化ストレスの解析などを中心に行い、診療及び臨床研究は腎臓も絡む肝不全医療を中心に行ってまいりました。

この度は、重井理事長、創和会理事会のお力添えをいただき、共同研究講座を発足させることができました。近年ウイルス性肝炎の激減と反比例するように増加してきた脂肪性肝疾患の悪化に影響する要因は糖脂質代謝異常であり、メタボ異常関連肝疾患 (Metabolic dysfunction associated fatty liver disease ; MAFLD) という概念も提起され、腎疾患と肝疾患の悪化要因が近接してきました。このような医療環境を鑑みて本講座の目標は、肝臓と腎臓の両方の視点からメタボ管理の重要性を啓発していくこと、そして肝腎嚢胞疾患の肝移植適応症例拾い上げ、としています。

今年度は、病院外に出かけて行って講座を開催するような活動は難しいかもしれませんが、まずは院内での勉強会などを通して、肝臓についても情報共有をさせていただき、同じ腹部臓器である肝臓と腎臓の健康管理を広めたいと思っております。

よろしくお願い申し上げます。



永年 勤続者表彰

しげい病院



30 年表彰

近藤 美知子
小川 みゆき
平尾 容子
川上 由加
高野 裕介

20 年表彰

平野 雅子
藤井 真澄
中條 真由美
岡本 直子
田上 栄美
三成 彩女
岩長 留美
坂田 昌子
多賀 康行

10 年表彰

藤井 知佳
今若 友美子
初村 佳央里
坪田 邦子
川井 由香
長谷川 晴彦
比津 守弘
西村 あゆみ
辻 拓司
西尾 允希
坂田 理恵
高橋 麻衣
原田 美由紀
橋本 将志
飯田 あすか
原 昌斗
寺岡 准一

謝辞

永年勤続表彰者 31 名を代表して、一言ご挨拶を申し上げます。

新緑の香りが清々しい季節となりました。本日、病院の日・創和会創立記念日であるこのよき日に、私どものために表彰式を挙行していただき、また記念の品まで賜りましたことは身に余る光栄であり、厚く御礼を申し上げます。私どもがここまで勤続できたことは、重井理事長をはじめ、創和会の多くの皆様方のご指導・ご支援があったからこそと受賞者一同、深く感謝いたしております。

創和会におかれましては、時代の流れと共に変化していく医療体制にいち早く対応し、病棟改変と新棟建設や増改築・電子カルテの導入など常に改革を行いながら今では伝統ある地域になくはならない病院として発展してまいりました。

私自身のことを振り返りますと、研究所附属病院 栄養管理部に配属となってからはや 30 年が経ちました。その間には様々なことがありました。病棟訪問や栄養指導のみならず、患者会での旅行や料理教室への参加など、入職したての頃は管理栄養士としてここまで患者さんや他部署の方々との関わりを持つことになるとは思ってもみませんでした。この関わりがあったからこそ、今までやりがいをもって働くことができたと感じています。

また、平成 27 年には新棟の建設に伴い新厨房への移転という大きな経験をさせていただきました。他施設見学から始まり、レイアウト、器具の選択、引っ越し当日の作業スケジュールなど試行錯誤の日々でした。そして、新厨房が完成し、一步踏み入れた瞬間の感激は今でも鮮明に覚えています。

その後、令和元年に研究所附属病院からしげい病院へ転勤となりました。長年勤務していた研究所附属病院を離れることは断腸の思いでした。同時に新天地での勤務は不安でしかありませんでしたが本当に温かく受け入れてくださり感謝の気持ちしありません。

そして転勤後間もなく、新型コロナウイルス感染症で病院の状況も一転しました。コロナ患者の受け入れを躊躇する病院が多いなか、しげい病院はコロナに背中を見せず、いち早くコロナ患者を受け入れました。コロナ対応においても「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」という理念がぶれることはありませんでした。そのような創和会で医療人として職務に従事できることを改めて誇りに思います。

本日の栄誉に報いる為にも、微力ではありますがさらにたゆまぬ努力を致す所存でございます。これからもいっそうのご指導とご助力を賜りますようお願い申し上げます。



▲謝辞

最後になりましたが、創和会及びしげい病院のますますの発展を祈念いたしまして、お礼の言葉とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。

令和 4 年 5 月 12 日
永年勤続者代表 近藤 美知子

30 年表彰

守屋 由美子
戸田 紀子
小野 太士
丸尾 憲一
小林 園子
久保 裕子
能勢 由江

謝辞

新緑のさわやかな風が吹きわたる季節となりました。本日創和会創立記念日であるこの良き日に、永年勤続表彰を挙行していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。私たちが長きにわたり勤務することができたのは、理事長・院長はじめ多くの皆さまのご指導や励ましがあったからこそと感じております。受賞者33名を代表して一言お礼を申し上げます。



20 年表彰

江口 美佳
滝澤 みゆき
末房 直子
川崎 結仁

就職してこの30年を振り返りますと、さまざまなことが思い出されます。私は新人看護師として現在の外来棟4階に入職しました。研究所附属病院で初めての腹膜透析に携わり、知識もままならない状況で、今とは比べ物にならないほどの大きな透析の機械を緊張しながら操作したことを思い出します。4年後に血液浄化療法センターに異動となりましたが、当時その部署は怖いという噂があり、異動ということを知った瞬間に行きたくないという涙が溢れてしまいました。

しかし、血液透析に関わり、知識・技術がつくにつれ、透析の面白さにどんどん惹かれていきました。透析効率やデータをアセスメントし、患者さんとの対話の中から、最適な透析ライフを送っていただけるためにはどうしたらいいのかを考えていくことが、自身の楽しみになっていました。あの時なんであんなに泣いたのだろうと考えると笑えてきますが、一番印象に残っている場面でした。

2015年には新しい入院棟ができました。建築が進む中、私たちの病棟だけ外来棟に残ることになり、そのことを知ったときには少し悲しい気持ちになりました。しかし2020年10月に外来棟3階を改築していただき、明るくて効率的に業務ができる空間に喜びを感じました。

30年間看護師という仕事を続けることができてるのは、患者さんの「ありがとう」の言葉です。辛くて何度も辞めたいと思いましたが、最後には「ありがとう」の言葉に救われ、やっぱり看護師を続けたいと、今に至っています。

2020年から新型コロナウイルスの感染拡大となり、現在も続いています。面会制限がほとんど緩和されない状況下で入院されている患者さんやそのご家族の不安は一層強くなっていると感じています。私たちは医療人として多職種がチームとして協力し合い、患者さんやご家族の望む医療・看護を提供し続けていくことが創和会で働く意義だと感じています。

最後になりましたが、創和会、そして研究所附属病院のますますの発展を祈念して簡単ではございますがお礼の言葉とさせていただきます。本日は誠にありがとうございます。

令和4年5月13日

永年勤続者代表 守屋 由美子



▲謝辞



▲表彰状・記念品授与

南館 屋上に遮熱塗料 塗装工事を施工しました !!

しげい病院 医療支援部 係長 吉田 和明

しげい病院では、CO₂ 排出量削減を目的として取り組みを行っています。夏場は気温の上昇に伴い電気使用量も年々増加しています。電気使用量削減のため、少しでも建物内の温度上昇を抑え、エアコンの使用量を減らすため屋上散水にてクーリングし、グリーンカーテンを設置しています。

さらなる取り組みとして、4月中旬より、南館の遮熱と断熱のため遮熱塗料塗装工事を行いました。塗装工事に使用した遮熱塗料は、重井理事長に選定していただきました。遮熱塗料は「GAINA」という製品を使用しました。「GAINA」は、「JAXA（宇宙航空研究開発機構）」のロケット技術を一般在宅へ塗れるよう技術開発された塗料です。南館の暑さ（遮熱）、寒さ（断熱・保温）対策に大きな

期待をしています。

塗装工事

では、屋上の南側から北側に向かって塗装されていきました。どんどん色が入っていき屋上庭園が生まれ変わり、約3週間後に塗装が完了しました。

完成した床面を見たときの感想は遮熱塗料のためか、「眩しい」というのが一番でした。綺麗に生まれ変わった南館屋上庭園を見学していただきたいと思います。

患者さんの療養環境の改善としげい病院の目標であるCO₂ 排出量削減を継続するためにもご協力よろしくお願いします。



▲生まれ変わった屋上庭園を見学に来てください！

研究所附属病院では、昨年から事務職の新卒採用向けパンフレットを作成しています

研究所附属病院 事務部 企画課 栗原 玲音

去年は、事務部の中から選抜された職員一人ひとりに焦点を当て、“研究所附属病院の事務職にはこんな人がいるんだ！こんな雰囲気なんだ！”と感じてもらえるパンフレットを作成しました。

今年は、部署の紹介や1日のスケジュール、キャリアストーリー等のページを設け、より事務職を知ってもらえるような内容で制作をしました。

ターゲットはもちろん学生。最近の若い人の読む雑誌などの傾向や、どんなことが知りたいのかを調査しました。学生さんに手に取ってもらえるよう病院らしいイメージを崩さず、今風のデザイン

で制作しました。

出来上がったパンフレットを見て同僚から「かわいい！」や「オシャレ！」との言葉をいただけたので、狙った通りのパンフレットが作成できたと思います。

外見のデザインだけではなく、新人の1日のスケジュールと育児短時間勤務を取得している方のスケジュールを見開きで分け、入職してからと子供ができた時の働き方や生活のそれぞれの雰囲気を感じてもらえるような工夫をしたり、有給休暇取得率や、平均残業時間など学生が“気になる”であろうデータもグラフや数字を用いて見やすくわかりやすく伝えるデザインにしました。

このパンフレットを手にとって、少しでも研究所附属病院に興味をもってもらい、志望してくださる学生が増えれば良いなと思います。



はぁもにい倉敷で 「コグニサイズ講座」開講

しげい病院 リハビリテーション部 郷原 慎吾

この度、5月12日よりはぁもにい倉敷にて、コグニサイズを用いた認知症予防講座を開講することになりました。

コグニサイズとは、愛知県にある国立長寿医療研究センターが開発した、脳と体を同時に使うことで認知症を予防あるいは改善しようとするプログラムであり、コグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた造語です。このコグニサイズを含む多面的な運動プログラムの継続は軽度認知障害高齢者に対し認知症の予防効果が実証されています。

本講座は、日本認知症学会専門医である辻医師監修のもと、最近ものの忘れや体力の衰えが気になる方を対象にコグニサイズを中心とした、多面的な運動プログラムを気軽に楽しんでいただきながら、認知機能の維持向上と体力増進・フレイル予防を目指します。コグニサイズは少し間違える程度の難易度で行うことが最も効果的であり、参加者に楽しんでいただくためには、間違えることに対する緊張をいかにほぐせるかがポイントとなります。

全12回のうち初日と最終日には、辻神経内科部長、看護部の土師主任、リハビリテーション部の西濱室長らで、参加者全員の認知機能評価と体力測定を行います。2回目以降は、作業療法士の郷原（コグニサイズ実践者研修修了者）、はぁもにい倉敷の池田トレーナーが主導のもと運動プログラムを行います。

講座の開始に先駆けて4月28日に無料体験会



▲コグニサイズ講座メンバー

を開き、90分を通して認知機能評価・体力測定・運動・コグニサイズを行いました。会場設営や講座運営など、初めてのことばかりで緊張していましたが、コグニサイズ中に参加者からは笑顔があり、和やかな雰囲気体験会を終えることができました。体験会を通して、講座開始に当たって課題がいくつか見つかり、スムーズな講座運営に向けて再検討することができました。

迎えた初回5月12日。参加者の全員が無料体験会に参加してくださった方々であり、初回ながらも少し緊張がほぐれた状態で運営することができました。中には、「今まで、講座に参加して長続きたことがなかったけど、この講座だけは長続きたい。」と意気込んでらっしゃる方がおり、嬉しいながらも、より一層気の引き締まる思いになりました。

初回から参加された方、途中から参加される方問わず、最後まで楽しみながら続けられるような講座運営に引き続き取り組んでいきたいと思います。



▲コグニサイズ講座
HPはこちら



▲講座の様子



▲脈拍測定

確し物案内

重井薬用植物園

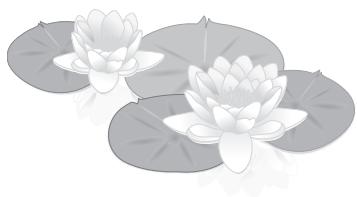
植物園を楽しむ会

「芒種の候の水辺を楽しむ」

日時：6月5日（日）

10:00～12:00

会場：重井薬用植物園



編集後記

●「タケノコ」の季節ですね。ひょこっと出た頭を見つけては鎌で掘っていた「孟宗竹」の旬は過ぎ、「淡竹」の時期となりました。淡竹は気付けばすーっと伸びているのでポキッと折るだけで収穫できます。しかも孟宗竹より灰汁も少なく下茹でもラクチン。私はタケノコとしては孟宗竹の方が好み（特に天ぷら♪）ですが、旬に旬をいただける贅沢、なんともありがたいことですね。自然に感謝。（OM）

●面白いな、と思った情報をシェアしたいと思います。皆さんはおいこつですか？私はもうすぐ42です。年を3で割ってみてください。42÷3＝14 これが何かというと「今、自分が1日のうち何時にいますか」がわかるそうです。…？どういうこと？と思われるかもしれません。これは一般的な「健康寿命で」生きた場合、あとどのくらいの時間が残されているかという計算だそうです。これは厚生労働省が介護を受けたり、寝たきりになつたりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が男性は72.14歳、女性は74.79歳だと公表。ということで24×3＝74が活動限界として計算するとこのようになるそうです。12歳であれば朝の4時、66歳であれば深夜の22時……計算してみてもちょっと、おっ……となり、残り時間を何に使うかしっかり考えたいなと思いました。皆さんは今何時にいますか？（IY）

「BGMを活用して気分の切り替えを」

ジャパン EAP システムズ EAP 相談室

皆さまの中には、音楽を日頃から良く聴かれる方も多いと思います。音楽を聴いていると、楽しくなる、悲しくなる、癒される、やる気が出るなど、不思議と気持ち動きませんか？五感の中でも聴覚は感情を司る大脳辺縁系に対し最も速く刺激を与えます。そのため、人の感情や行動は、音や音楽を耳にするだけで、様々な影響を受けやすいといわれています。音や音楽（BGM）を用途に応じて使い分け、場面に応じた気分の切り替えに活用する方法をご紹介します。

【単純作業をミスなくこなしたい時】

BGMがある方が良いか、無音の方が良いかは個人差もありますが、他の日常的な雑音を遮断して集中しやすくなるよう、音階の変化が少ない比較的アップテンポなBGMがお勧めです。音量も気にならない程度に調整すると能率は向上しやすいでしょう。

【気分が乗らない・やる気が出ない時】

好きな音楽、明るい音楽を聴くと、ポジティブな感情が生じやすくなります。気分が乗らない時は、ひとまず好きな音楽を流してみるのも良いかもしれません。

【落ち込んだ気分の時】

元気にならなくてとは明るい音楽を流すと、かえって落ち込み続けてしまう場合もあります。まず、自分の気持ちと同じ雰囲気音楽（単調、バラードなど）を聴くと、「わかってもらえた」という感覚が得られ、気持ちは落ち着きやすくなります（同質性の原理）。その次に、少し明るい曲調の音楽に切り替えていくと、気分も自然と切り替わりやすくなるそうです。

【じっくり思索したい時】

考えることに集中したい時に好きな音楽をBGMとして流すと気が散りやすいといわれています。時にノイズを全て遮断する、適度な雑音として活用できる自然音（雨音、鳥のさえずり、水のせせらぎなど）をBGMとして流すと効果的です。

【寝る前や、リラックスしたい時】

脳は明るい音楽によって容易に活性化しやすく、活発に動く時に作用する交感神経が優位になってしまいますので、休む時に作用する副交感神経を優位な状態にするよう、ゆったりとしたクラシックやヒーリングミュージックを聴くと良いでしょう。また、自然音の活用も効果的です。

日常には様々な音と音楽があふれています。効率的な気分の切り替えのために、是非、ご自身の傾向やコンディション、目的に合わせてBGMを活用してみましょう。



参考文献：S.ケルシュ著、佐藤正之（編訳）（2016）音楽と脳科学ー音楽の脳内過程の理解を目指してー 北大路書房
齋藤 寛（2011）心を動かす音の心理学 行動を支配する音楽の力 ヤマハミュージックメディア

※医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。



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