

院長の自由帳

菅田 宗樹

前回に続いて「少子高齢化対策」について述べさせていただきます。

現在呉市では広島大学海洋・海事未来研究所など学校配置を進めています。

このように、呉に特化した内容を専門とした学校配置は良いことだと思います。

また、呉駅前の再開発ですが、これは呉市の魅力が増しゆつくりと効果が出るものだと思いますし、魅力的な駅前になるために官民一体となり取り組み続けなければならないことと思います。

次に、現在クレアラインの4車線化や平谷線の整備で道路事情が改善されようとしています。その状況で安価に住める住宅やロケーションの良い住宅が増え移住する人が増えればと思いますが、残念ながら呉市は土地が高価でというは難しく移住の補助を出すなど追加の政策が必要かと思えます。この点についても現在呉市では令和8年度から調査を始めていくようです。

さらに、呉の医療機関の有効活用についてです。現在急性期病床を減らすように進められています。呉市は人口50万人に対応できる数の医療機関があったため、急性期医療を必要とする方が減ってきており病床が過剰と判断されています。しかしながらインフルエンザなどの流行期にはベッドが不足し受け入れできないことが今でもありますし、病床を減らすことはいかかなものかと思えます。よって専門先進的な医療が提供できる基幹病院を残しつつ高齢者特有の病気を診られる総合診療や整形外科（骨折）などを診られる病院構成にし、余ってくる病床を慢性期や介護施設に転換していくことにより、市外・県外から受け入れ、さらに看護師や介護士に補助を出して受け入れるなどし、医療・介護の街にしておくことで数百人の高齢者の受け入れや数百人の医療介護職の受け入れにつながる事を私は以前より提案しています。呉市は他の自治体と比較し病床が多いというのが特徴で、逆に介護施設が少ない状況です。またすでに医療費は減少に転じており介護費が増加しています。呉市の負担が増えるデメリットはありますが、全国的に少子高齢化が進む中で温暖な呉市が医療資源を活用し全国に先駆けて医療介護の街になることは長期的に人口増加維持につながる政策と思っています。

大きな効果が期待できるところにはしっかりと予算をかけ、小さな効果にはできるだけ節約しつつコツコツと取り組んでいくことが呉市の地域包括ケアシステム構築維持に不可欠かと思えます。

市民皆で考えられる活動を行っていきましょう！

「つづつな ゆらすぽ体操 研修会」

「つづつな」は、呉市の8包括エリアを回って、そのエリアで頑張っている方を紹介する研修会を主に行っていますが、それ以外で気になる、ヒト・モノ・イベント等があれば、コラボして研修会を行っています。

この度は、川尻町にある医療法人社団住吉医院 作業療法士 佐々田様のお勧めで、愛知県名古屋を拠点に「ゆらすぽ体操」の普及に努めていらっしゃる、ゆらすぽ体操の創業者行海先生とコラボして、「つづつな ゆらすぽ体操」の研修会を行いました。

ゆらすぽ体操とは、身体を優しく揺らすことで筋肉を刺激し、短時間で可動域を広げる体操です。例えば、1000mlの量が入る2つの水筒があるとします。片方は500ml、もう片方は600mlの水が入っていて、手で持たないと重さが分からない時、人は水筒を揺らす事でどちらが重たいかを測っています。私たちは普段から「ゆらす」ことで物事を判断したり、リズムをとったり、リラックスしたり、「ゆらす」行為が日常生活を送る上で重要な役割を果たしているのだなあと感じました。

実際に「ゆらすぽ」体操を行うと、可動域が広がることで、笑顔や健康が引き出された感じがしました。何よりもすぐに効果が出るというのが嬉しかったです。

気になる方は、無料版「ゆらすぽマトリクス (<https://yurasupo.jp>)」を開いてみてください。自分が「イキイキ」、「ハトハト」、「しなやか」、「がちがち」の4つの中のどこに属していて、どの体操が効果的なかを教えてくれます。是非お試し下さい(文責:渡邊)。



☆公式ライン登録
お願いします☆

院長の一言と名【迷】言

「相手の立場になって考える」難しいですね！

他業種の方とも色々関わることがあり、当然私がお客さんの立場で考えたり、そんな中でそれぞれの立場がどうあるか。当然に我々医療介護に携わる者としては相手の立場を考慮して対応するようにしていますが、それでも相手の思いとは異なり誤解を招くことはあります。相手の気持ちを感じ取ることは難しいと感じます。

院内 得 情報

梅雨時期の「重だるさ」は、体内の余分な水分や自律神経の乱れが原因のひとつと言われています。無理のない範囲でセルフケアを取り入れ快適に過ごしましょう！

○食事でデトックス きゅうりやバナナ、はと麦茶などに含まれるカリウムは、水分排出を促す効果があります！

※腎疾患がある方や食事制限中の方は、カリウムの摂りすぎにご注意ください。

○耳周りのリフレッシュ 耳の周りには多くのツボが集まっています。優しく引っ張ったり回したりして血行を促すと、気圧の変化による不快の緩和やリラックスに役立ちます。

デイサービスセンター つばき 春の大運動会

今年も盛大に開催されました。パン食い競争や紅白玉入れに熱中する皆さんの瞳はキラキラと輝き、ハツラツとした笑顔が会場いっぱいに広がりました。特に応援合戦では、紅白それぞれが個性豊かな衣装に身を包み、趣向を凝らした応援で熱戦を繰り広げました。接戦の末、見事優勝を勝ち取ったのは白組！勝敗に関わらず、全員が主役となって盛り上がった素晴らしい一日となりました。

4/21(火) 春の大運動会

グループホーム あかね

普段は和やかな雰囲気のアかねですがこの日はまさに「獅子奮迅」。紅白に分かれて玉入れや風船割り競争に力いっぱい取り組まれました。職員も参加したアメ食い競争では、顔を真っ白にした姿を見て大笑い！体を動かし、笑顔あふれる楽しいひとときを過ごされました。

4/17(金)~23(木) 鯉のぼりdrive!

3月に制作した鯉のぼりを見に、奥条の自治会館に行きました。すみれの皆さんの力作は飾られるとよりいっそうカッコよく、「見に行って良かった〜」と大変喜ばれていました。来年もまた、すばらしい鯉のぼりを作りましょうね！

4/4(土) クッキング

デイサービスセンター すみれ

たつき農園で収穫した春キャベツを使い、お好み焼きを作りました。徳〇風を意識して、具材と生地を入れたマグカップをスプーンで丁寧に混ぜてから焼きました。キャベツの甘みが際立ち、皆さんあっという間に完食されました。

4/20(月) クッキング

料理上手な職員が、本格的なデザート「マンゴーフリン」を作ってくれました！入居者さんから「美味しい！」と大好評でした♡

4/8(水) 野呂高原ロッジ

お花見ドライブ&外食ツアー

道中の桜のトンネルをくぐり抜けると「うわあ〜」「きれいねえ」と皆さん目をキラキラ輝かせて車窓を見ておられました。山の上は風が吹くと少し肌寒くもありましたが、桜は期待以上に満開に近く、壮観な景色を楽しむことができました。お食事は、お刺身や天麩羅をメインに美味しいものがずらりと並んでおり、皆さんよく食べておられました。たくさんの桜がとてもきれいな野呂山でした。

4/3(金) ドライブイン桃

お天気に恵まれ、寒さよりも暑さを感じるほどの陽気の中、ランチ&お花見ドライブに行ってきました。普段は食が進みにくい方もよく食べられました。みなさん「おいしい、おいしい。ええところじゃね〜」と大変喜ばれました。周辺の桜はまだ咲ききっていませんでしたので、稚児公園に立ち寄りしました。一番上の特等席まで登り、満開の桜の前で記念撮影をすることができました。

6月の行事予定 感染症等の状況により予定を変更することがあります。	デイサービスセンター つばき		デイサービスセンター すみれ		グループホーム あかね		介護付き有料老人ホーム つつじ		
	9日(火)	握り寿司の日	17日(水)	お楽しみ弁当の日	第1・3月曜日 第2・4火曜日	移動スーパー	未定	22日(月)	父の日会
	13日(土)	手作りおやつ「もち豆腐ドーナツ」	22日(月)	父の日イベント「スナックつばき」	3日(水)	ピアノ演奏会	未定	父の日会	未定
	15日(月)	IKKバンド演奏会	23日(火)	pipopa呉ママアン サンプル演奏会	11日(木)、23日(火) 26日(金)	握り寿司の日 くれんどパン販売	未定	父の日会	毎週火曜日 移動スーパー 26日(金) くれんどパン販売

医療法人社団 たつき会
菅田医院
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-1
TEL(0823)87-2529
FAX(0823)87-5993

医療法人社団 たつき会 菅田医院
デイサービスセンターつばき
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-10
TEL(0823)87-0108
FAX(0823)87-0160

医療法人社団 たつき会 菅田医院
ケアビレッジたつき
介護付き有料老人ホームつつじ グループホームあかね
デイサービスセンターすみれ 居宅介護支援事業所さつき
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077



医療法人社団 たつき会 菅田医院 E-mail: tatsukikai.zimu@gmail.com ホームページ▶https://tatsukikai.com

職員募集【川尻・安浦で私たちと一緒に働きましょう！】 TEL87-2529までご連絡お待ちしております