

みなみちゃんの健康ニュース

元気で高井!

Genki-de-Takai!



2024.06

218



医療法人 天真会

医療への信頼と4つの価値観 ～卓越性・人間性・利他主義・説明責任～【後編】

南高井病院 医師

古谷 敬三



先 月号ではプロフェッショナリズムの4種類の価値観を紹介しました。今回はその中の「人間性」の学びを深めるために、以下のケースを紹介します。

1997年2月号の医学会新聞に紹介された「ある癌患者の手記」で、李啓充先生の翻訳したものをそのまま提示させて頂きます。

1994年11月7月、進行期肺癌と診断された40歳男性で、2歳の息子がいました。この数か月後の間に、化学療法・放射線療法・手術のすべてを体験する。その結果はほとんどが絶望させられる情報でした。本人と家族にとっては胸が張り裂けそうになる数か月でした。

「この不断の試練の間にも、私の窮状に対する人間的で心のこもった反応に、幾度も接することができた。私のケアに携わる医療関係者が示した、人間としての心のこもった行為の数々が、耐えきれない時をたえうるものとしたのである」

ルビコン河を渡る：医療従事者が自身の個人的体験を患者の状況と結び付けて話してくれたことが、私にとってどんなに大きな意味を持ったかを、私は強調したい。そういう話を聞くたびに、私の孤独感は大きく和らいだ。

医師と心を通わせる：医師は、「人生の最後の日々に子供たちと慈しんだ時間は、病気になる前には想像もできないほど楽しいものだった」と語ってくれた乳癌患者のことを話した。医学の話を離れ、互いの心を通わせる話をすることができて私はうれしかった。

精神科医との会話：「別れを告げるのに、いつどのように別れを告げたらいいのか？」と聞いたら、精神科医「別れを告げるのを待つ必要などないのです。今すぐに、そして毎日、あなたの愛と感謝を表せばよいのです」。

「息子が私の病気、そしてやがて訪れるであろう私の死という大きな心理的体験をするのに際し、息子のために私になにができるのか？」精神科医「2人がともに遊び、笑うたびに、一つ一つ煉瓦が積み上げられるのです。その煉瓦が貴重な記憶となって息子さんの中に永遠に留まるのです」。

喜びを感じる時なぜ心が痛むのか：息子と遊んだり、妻を抱き寄せたり、友と語らったりするたびに、大きな喜びを感じるのだが、そういう喜びを感じるときに心が痛み涙がでるのはなぜか？ 精神科医「息子さんと遊んで涙が出てくるのは、あなたの心の琴線に触れるからです。それは息子さんに対するあなたの愛情を再確認しているにすぎません。奥様や友人と共有する楽しみが涙をもたらすのも、それはあなたがそれらの人々をどれだけ愛しているかを示すことほかなりません」

厳しい病状の患者にとっては、高度の医療技術そのものよりも、医療関係者の温かい思いやりの方がはるかに重要である、ということを強調した手記でした。1995年9月10日、40歳で永眠されました。

以上ですが、皆さんにとって役立つ内容だったでしょうか？ 今回紹介したプロフェッショナリズムの4種類の価値観は医師に限ったことではなく、すべての職種で求められる内容と考えます。

いつの時代でも、どこの職場でも、常に自分たちが取り組むべき困難な課題をかかえているものです。直面した課題に真正面から向き合い、その中で自分達の行為と決断を省察しながら問題に取り組む姿勢が医療従事者全員に求められています。





このコーナーでは、医療保険情報又は介護保険情報についてご紹介していきます。

処遇改善加算の一本化

介護職員の処遇を改善するための対策はどのような経過を辿ってきたのでしょうか。2008年頃、他業種との賃金格差もあり、介護現場の離職率が高く介護人材の確保が進まなかった状況から、介護職員の賃金面での待遇を改善するために交付金制度がスタートしました。当初は介護事業者が賃金改善計画を作成し申請するという方法でしたが、その後、介護職員の能力や資格、経験に応じて適切に評価されるような要件を満たした事業所が届出を出すことで加算として算定できるようになりました。

令和6年5月31日までは「介護職員処遇改善加算」「介護職員等特定処遇改善加算」「介護職員等ベースアップ等支援加算」の3種類の処遇改善に関する加算が算定されていましたが、令和6年度の介護報酬改定においてその3種類の加算が6月1日から一本化されることになりました。厚生労働省の発表では2040年度には約280万人の介護職員が必要と推計されています。介護職員の処遇がさらに改善され、高齢者を支えていける環境を作ることが課題となっています。

令和6年5月まで

処遇改善加算	特定処遇改善 加算	ベースアップ等 加算	合計の 加算率
I	I 有	22.4%	
	II なし	20.0%	
	I 有	20.3%	
	II なし	17.9%	
	I 有	16.1%	
	II なし	13.7%	
II	I 有	18.7%	
	II なし	16.3%	
	I 有	16.6%	
	II なし	14.2%	
	I 有	12.4%	
	II なし	10.0%	
III	I 有	14.2%	
	II なし	11.8%	
	I 有	12.1%	
	II なし	9.7%	
	I 有	7.9%	
	II なし	5.5%	

一本化
要件を再編・統合
&
加算率引上げ

令和6年6月から

介護職員等 処遇改善加算 (新加算)	加算率
I	24.5%
II	22.4%
III	18.2%
IV	14.5%

+ 新加算 V

※加算率は全て
訪問介護の例

令和6年度中は必ず
加算率が上がる仕組み

令和6年度中の経過措置（激変緩和措置）
として、新加算V(1)～V(14)を設けます。

令和6年6月から令和6年度末までの経過措置区分として、現行3加算の取得状況に基づく加算率を維持した上で、今般の改定による加算率の引上げを受けることができるよう、新加算V(1)～V(14)を設けます。
(加算率22.1%～7.6%)

(厚生労働省 HPより抜粋)



お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。



スタッフステーション



看護師

こうの みさき
河野 深咲

4月28日生まれ(牡牛座)
入職2年目 伊方町出身

**患者さんとコミュニケーションをとり、
ご家族の思いを聞きながらケアを行うよう心掛けています。**

■今の職業を選んだ理由は?

中学3年の時に進路を決める際、看護体験の募集がありました。就きたい職業もこの時ではなく、高校に入ても進学か就職か悩むだろうと思ったため、思い切って看護師の道に進みました。

新人の頃の受け持ちの患者さんが退院する時に、字を書けるような方ではなかったのですが、一生懸命に色紙にお礼の言葉を書いたものをいただき、すごく感動しました。看護師になってからも大変なことはたくさんありましたが、この職業に就いて良かったと心から思いました。

■日頃から心掛けていることは?

仕事が忙しくなると心の余裕もなくなり、患者さん一人一人に対してのケアが疎かになりがちな時もありますが、そんな時こそ深呼吸し落ち着くように心掛けています。患者さんとコミュニケーションをとり、ご家族の思いを聞きながらケアを行うよう心掛けています。看取りの方が多いため、最後の時間を悔いのないように対応していきたいと思います。

■やりがいとは?

まだ入職して1年ですが、次々に新しい職員が増え、指導者になる機会が増えてきました。プリセプティ(新人看護師)もいるため、指導するうえで自分自身も勉強し直すこともあります。勉強することはまだまだたくさんあるなと感じています。看護師の世界は幅広い知識を求めされることもあるので、これからも日々学びを大切に頑張っていきたいです。

■天真会で働いて良かったことは?

病棟内の雰囲気が穏やかで、困った時は聞きやすい環境なので、とても仕事がしやすく、毎日頑張っています。しかし仕事量が多く、あっという間に一日が終わってしまうため、みんなと協力しながら日々の業務を完結していくことが多いです。年齢の近いスタッフがたくさんおり、プライベートでも関わっているのが、すごく嬉しいです。

■趣味や好きなことは?

国内旅行が好きで、コロナの前は月に1回は県外へ遊びに行っていました。特

に大阪にあるUSJが大好きで年パスを5年間保持しており、1人で行ったり友達と行ったりして満喫していました。20代前半の頃は、夜勤明けでもドライブしてUSJへ直行していたくらいです。沖縄で何回かダイビングは行ったので、次は空を飛んでみたいです。

■休日の過ごし方

最近はYouTubeを観たり、マルシェに行ったり、友達とカフェに行ったり、南高井病院に就職してから、充実した毎日を過ごしています。

昔は超がつくほどのマイペースで、インドア派だったのですが、就職してから1人の行動範囲も広がり完璧なアウトドア派になりました。そして自分ではマイペースも改善されたと思っています。親からも気が短くなったと言われるようになったので、なるべく穏やかにいれるよう心掛けています。

今年に入ってお祭りでくつった金魚を育てているので、毎日鑑賞して癒されています。少し大きくなっているみたいで、どこまで成長するか楽しみです。

南高井病院 保育園便り

Vol.59

野菜の苗植え

G.Wも終わり、とても気候の良い5月の中旬。園では野菜の苗植えをしました！まずは村田農場まで歩いて行き、ミニトマトの苗を買いました☆ 小さいクラスのみんなも頑張って歩きましたよ～！園へ戻って苗をプランターに植えます。まず

は土を掘り、苗を入れて、たっぷり水やりです。苗が大きくなって実ができる、その実が赤くなつて食べる！という成長の楽しさを学んでほしいです☆ ミニトマト、いっぱいできるかな～♪



小さいクラス

5月から新しいお友達が増えました☆そんな小さいクラスはお外でも元気いっぱい！乗り物や、ボールあそびや、砂場あそび、いっべい遊んでいいっぱい楽しんでね♪



5月のお誕生日

5月は2歳の園児の誕生日会がありました！笑顔がとっても可愛いスイーツ好きの女の子☆「おはよっ」「アンパンマン!!」と、おしゃべりも上手にしてくれます♪ ケーキも美味しそうにパクッ。元気にすくすく大きくな～れ☆



リハビリ 掲示板

第55回

「認知症」「ぼける」は予防できます。

ご自身・ご家族様と一緒に
取り組んでみませんか？【後編】



積極的に脳を使う時間を作りましょう

運動をしている人としていない人では、筋力が全く違うのと同じように、**積極的に脳を使うことで脳機能の低下を防ぐことができます。**

音読と計算を中心とする教材を用いた学習を毎日継続して取り組むことで、脳を使い続ける習慣を身につけます。また、計算・音読のスピードを意識することで、より効果が得られます。これがもつとも有効な「脳の健康法」といわれており、**学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの前頭前野機能の維持・改善を図る脳科学に基づいたトレーニング**になります。

脳トレーニングのポイント

- 難易度：本人が回答しうるぎりぎりの難易度
簡単すぎる→尊厳を傷つける。難しすぎる→自信を喪失する。
※簡単すぎる問題を延々と解くのも苦痛になるので、少しづつ難易度調整する。
- 時間：15～20分／日
- 頻度：3～5日／週
- 教材を提供するのみでなく、明るく楽しくコミュニケーションを図り、学習者を認め、
誉めることが大切！
- タイムを計る事でスピードを意識するため、より広範囲の脳が活性化される。



教材は書店で数多く取り扱されており、高齢者が好む実写のイラスト等にも配慮されているものや、難易度別に種類が豊富にあります。また、100円ショップにも取り扱いがあり手入れやすいので、ぜひ取り組んでみてください。





水分補給の日【5月15日】



食事や運動をする際に水分補給は重要であるということを知つてもらうために制定されました。水分補給に最適な水温は、「5～15°C」であるということから、5月15日が「水分補給の日」とされています。

水分補給の大切さ

～体内の水分の3つの働き～

①人体に必要なものを運び入れる

人体に必要な酸素や栄養素を運び入れる。



②人体から不要になったものを運び出す

人体に不要になった二酸化炭素、尿素、アンモニアなどの代謝産物や老廃物を体外に運び出す。



③体温をコントロールする

代謝過程で生じた過剰なエネルギーが体内に貯まらないように放電する。



のどがわいてなくてどうぞ
水分補給を!



水分が不足したり多すぎたり適切でないと体調不良として現れます。

<例えば>



飲み込みにくい



胃がもたれる



消化が悪い



おなかが痛い



便秘



水分補給の基本は 食事からとりましょう！

食事をしっかりとつければ、一日に必要な水分量の半分を水分としてとれます。あとは、食事の合間に水やお茶で水分を補給しましょう。

＜食事から水分補給することのメリット＞

- 1 食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができます。
- 2 食事からゆっくり体内に水分が吸収されているので尿意をもよおしにくいです。
- 3 食事からとった水分はからだに保持されやすいです。
- 4 おやつなどから、手軽に水分がとれます。
- 5 同時に、エネルギーと各種栄養素が摂取できます。



経口補水液やスポーツドリンクばかり飲んでいると…



たくさんの電解質や糖分が含まれているので、食事に加えて摂取すると塩分や糖分の過剰摂取をまねきます。



血糖値が上昇したり塩分過多で血圧が上昇したりする危険性が増します。

自律神経を整える食事のポイント

・食事は1日3回しっかり食べる

噛む動作によって脳は安らぎを感じるといわれます。食事時間確保することで心の余裕も生まれます。朝食を摂ることは1日の体温の維持に繋がります。旬の食材を取り入れて、体を整えましょう。

・起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給することで腸が刺激されて動きが活発になり、さらに血流がよくなります。



栄養素の種類

作用・働き

多く含む食材

ビタミンA	副交感神経を整える	豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参
ビタミンB1	自律神経に作用する	豚肉、かつお、卵、玄米ごはん、にんにく
ビタミンC	ストレスを軽減するホルモンの生成を促す	イチゴ、かんきつ類、キウイ、パブリカ、ブロッコリー
ビタミンE	自律神経の働きを整える	大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー
カルシウム	イライラや不安を抑える	大豆製品、乳製品、小魚、小松菜

院内では「栄養だより」も掲示していますのでぜひご覧ください。

参考引用文献：谷口 英喜『いのちを守る水分補給』

ひだまり

通巻277号



南高井訪問看護

ステーション

南高井ホームヘルパー

ステーション

南高井居宅介護

支援事業所

やったるディ!

【南高井ディイサービスセンター】

蒸し暑さを吹き飛ばすような、笑顔がたくさん見たい!! コロナ禍でなかなか実施できなかつたお菓子作りやお茶席、そして演芸会を開催しました。それぞれのご様子をご覧ください。

春のお菓子作り ～桜もち編～

男性も
気軽に参加美味しく
な～れ生地を
焼きま～すきれいな色に
出来上がりー!

まずは生地作りから

さあ、始め
ますよ～!真剣な
眼差し

女性陣も興味津々!

最後にあんこを
入れて完成!美味しいで
幸せ!

春のお茶席

会場セッティング中

花手水が
映えますお抹茶の
お茶菓子…
格別じゃこの雰囲気でのお茶は
なんとお風情がある
のう

BEST SHOT!

俳句の作者と
一緒に演芸後に
記念撮影



楽しいブログ
「みなみちゃんだより」

随時見学
受付中!!



みなみびより

[小規模多機能ホーム南高井]

初夏のさわやかな風が心地よい好季節となりましたが、皆様いかがおすごしでしょうか?

早いもので小規模多機能ホーム南高井が開設して2カ月が経過いたしました。

今回は利用者様がどの様に過ごされているかお届けいたします。

体操

朝は体操で体を動かし、目を覚ましましょう!



院内散歩

季節に応じて色とりどりのお花が咲きます!



カラオケ

地域交流スペースからは、いつも美声が聴こえています!



工作

子どもの日には皆さんでカブトを作りました!



小規模多機能ホーム南高井は、毎日笑い声でぎわっています。通所の体験利用もできますので、皆様お待ちしております。

モリモリ みなみの杜

梅雨ニモ負ケズ、風邪ニモ負ケズ!! みなみの杜デイサービスセンターのイベント企画会議から開催までの様子を紹介させていただきます★

◀昔ながらの行事や季節の移り変わりを感じていただけるようなイベントを発掘♪

▶どんな内容のイベントにするか職員の意見を募集★見てください、この笑顔!



◀企画段階でもあふれる笑顔、利用者様に届くといいな…♪



▲会議で話し合った内容を元に職員が実際にやってみます★

イベントカレンダー作成

毎月手書きのカレンダーを作っています



イベント成功なるか!?



運動・口腔機能向上イベント、お菓子作り・行事イベントまで幅広く実施しています♪ 職員から利用者様へ、笑顔の輪が広がり、イベントは大成功!

お問い合わせ 089-970-7370 みなみの杜 デイサービスセンター

リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

第86回 ぽんちゃん、 セラピードッグデビュー

セラピードッグの訓練を受けていた癒し課火元責任者ポンバーくん。見習い期間を終え、愛媛県警では初のフレンチブルドッグのセラピー犬となり、4月末、今年度の愛媛県警セラピー犬嘱託式に出席してきました。この様子は、朝日新聞にも掲載されました。愛媛県警では、犯罪被害者やその遺族らが犬とのふれあいを通じて心を癒す「ドッグセラピー」を4年前から導入しています。癒しを必要とする人々に、動物と過ごす時間を提供し、ストレスの軽減を図るアニマルセラピーは、現在、医療・介護、教育施設など、様々な分野で活用されているそうです。昨年度は全国で延べ20匹のセラピー犬が活動しました。

また、午前中には南高井デイサービスセンターにて行われたドッグセラピーにも初参加。いつもは癒し課で職員や来院者を癒しまくっているぽんちゃんですが、これからは天真会以外でも活躍の場が増えそうです。『セラピードッグにおけるはなる!』と宣言したぽんちゃん。これからの活躍が楽しみです。



1_セラピー犬ポンバーです！ 2~4_5_ドッグセラピーの様子 3_セラピードッグ整列しました！ 6_朝日新聞(2024年5月1日付)に掲載されました

読者のお便り

今月の回答者：ガングロぶくくMt.

職場で拝見しています。季節感もたっぷり、情報量もたっぷりと見ごたえのある冊子です。毎回楽しみにしています。

(T・M様)

季節感は大事にしている部分なので、気が付いていただけて嬉しいです。コーナーそれぞれで内容が単調にならないよう、担当者も日々アンテナを張り巡らせています。これからも楽しんでいただけるよう編集員一同頑張ります！

* * *

リニューアル後、紙面がすっきりおしゃれになった気がします。記事の内容の充実ぶりやたくさんの笑顔は変わらず。これからも楽しみに読ませてもらいます。

(O・M様)

ありがとうございます。右綴じから左綴じになったのも気付かれましたでしょうか。意外と気付いていない職員も多いんです。そして、並べてみたらわかる仕掛けも。(分かる人は並べなくてもわかる!) これからもたくさんの笑顔をお届けしていきます

ので楽しみにしていてくださいね。

* * *

デイサービスセンターでの活動が活発で楽しそうだなと思いました。みんなでハチマキを巻いて種目に取り組む姿がとても微笑ましかったです (N・M様)
利用者様も多くフロアも広いので、運動会は大盛り上がりです。気合がすごかったです(笑)。車椅子の方でも参加しやすい競技も多く、周りの応援の方も一緒にになって運動会を楽しんでいただきました。

元気deクロスワード!

難易度
★★☆☆☆



答え A B C D E F G

1	A	2	3
4			B
D	C	6	7
8			E
	F		
	9	G	

タテ

- 振れば何でも思うままに出せるという小さなつち
- ものを見るときに焦点が1ヶ所に集まらない状態のこと
- W(ダブルユー)は辻希美と…
- 日本神話に登場する三本足のカラス
- 置のへ、障子の～
- 禁じられていること

ヨコ

- 広々とした海
- 「笑う～には福来る」
- 寄席で演者が高座に上がる時に演奏する曲
- うしろ。敵の～にまわる
- 思春期に声帯が変化して音声や声域が変わること
- 綿を平編みにしたニット生地

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んでの感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者 プレゼント

- シネマサンシャインご招待券
- 坊っちゃん劇場特別ご招待券

1組2名様

1組2名様

応募方法

- みなみちゃん
ポスト
- 必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。
- はがき
- 〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井！6月号 読者プレゼント係」
- メール
- genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入をお忘れなく！

応募締切 6月30日(日)

編集後記

6月は梅雨の季節です。じめじめして嫌なイメージですが、「水無月(みなづき)」という名前でも広く知られています。雨が降りやすい時期にも関わらず、なぜ水が無い月と書くのでしょうか？実は水無月の「無」は「の」にあたる連体助詞「な」であるため、「水の月」という意味になります。田んぼに水を入れる時期であることから、このように呼ばれるようになったそうです。美味しいお米がたくさん食べられるよう、豊作を願うばかりです。(自称編集長)



癒し課たいむず

『あたしもがんばるワン♪』 ルンルンでセラピードッグデビューのばんちゃんにくっついで南高井ディに向かったてんちゃん。でも、残念ながら中に入れませんでした。でも、ニコニコ顔でばんちゃんたちを見守ってくれました。素敵なお顔でしょ？この笑顔でてんちゃんもみんなを癒しまくりますワン！

instagram アカウント(@tenten_iyasaki)
「秋田犬てんてんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」
フォロー待ってるワン！

先月のクロスワードの答え

モ	ウ	リ	モ	ト	ナ	リ
ヨ			リ			シ
ト	モ	カ	ク	モ		ヨ
ウ		ク		ノ	ツ	ク
ソ	シ	キ	カ			
ク			ツ	グ	ナ	イ
ズ	イ	エ	キ			カ

答え A B C D E F G

売店からのお知らせ



看護・介護職員募集中

ブランクのある方、経験の少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

[お問合せ]
089-976-7777



[発行]  医療法人 天真会 **南高井病院**

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015認証取得



南高井病院ホームページ
<http://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧いただけます。



公式ブログ
みなみちゃんだより
最新情報はコチラ！

南高井病院介護医療院
南高井住宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルパーステーション

TEL (089)976-7777 FAX (089)976-6622
TEL (089)976-7791 FAX (089)976-7833
TEL (089)976-7778 FAX (089)976-5505
TEL (089)976-7793 FAX (089)976-7740
TEL (089)970-6160 FAX (089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL (089)955-7131 FAX (089)955-7132
TEL (089)960-8353 FAX (089)960-8363
TEL (089)976-7881 FAX (089)976-7882
TEL (089)970-7370 FAX (089)970-7372