

売店からのお知らせ



秋の
ドーナツ
フェア

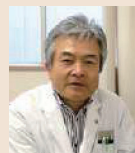
10月17日(木)

全品
120円(税込)

公開講座のお知らせ

タイトル

科学的な排尿介護とは？
～排尿支援のポイントを知ろう！～



講師
南高井病院 院長
西尾 俊治先生

2024年10月17日(木)
18時～19時(17時30分受付)
南高井病院 多目的ホール

対象者
医療・福祉分野の方ご自由にご参加ください。

参加費 無料 人数 100人

お問い合わせ
TEL 089-976-7777 (担当：渡部)

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

お電話ください！

働き方、職場環境、待遇面など、
ご質問ありましたら、お答えいたします。
お気軽に、お電話ください！

【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ください。



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
南高井居宅介護支援事業所
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
南高井ホームヘルプステーション

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

みなみちゃん健康ニュース

元気^で高井!

Genki-de-Takai!



2024.10

222



最近の外来診療の日々、そこから思うこと

～前編～

南高井病院 医師

古谷 敬三



今

年度の事業計画説明書には外来診療に触れていないので、この場をかりて紹介させていただきます。外来で経験したことを記載していきますが、それらから現在、当院の外来診療に何が求められているかがみえてくると考えました。

外来診療で大切なことは、担当医である私が人として、患者さんに関心があり、患者さんのことを大切に思っていると感じてもらうことです。そうすれば患者さんは安心して思っていること、詳細な病歴を語ってくれます。

(1) 熱中症

8月下旬の午後遅い時間帯に若い患者さんが、発汗多量、発熱、自分で移動できない状態で外来受診されました。熱中症と診断し、細胞外液の点滴で対応しました。

発汗により低ナトリウム血症をきたすと、全身倦怠感、吐き気・嘔吐、無力状態、意識障害などの症状がでてきます。

(2) 意識障害と低血糖

以前に南高井デイサービスセンターから、その利用者が意識障害を発症していると、往診を依頼されました。糖尿病の病歴から低血糖による意識消失が考えられ、血糖測定で低血糖を確認し、ブドウ糖注射で対応しました。

この『元気で高井!』の原稿を書いていた8月末日、兄が高度低血糖で死亡したとの電話連絡を受けました。晴天の霹靂でしばらく信じられない思いでした。遺族側としてはその原因を突き詰めないと納得できません。我々人類は進化の過程で遭遇してきた飢餓（低血糖）から個体を守るために血糖値を上げるメカニズムを複数獲得してきました。即時的なカテコールアミンとグルカゴン、そして緩徐に作用するコルチゾールと成長ホルモンがあります。これ

ら重層的な防御機構を突破されたのです。

低血糖の場合には、血清インスリン値とCペプチドを測定すると以下に示す①、②の鑑別診断の手がかりとなります。

意識障害の原因にはいろいろありますが、低血糖の原因にもいろいろあります。当院病棟で日常経験するのは糖尿病治療に伴う低血糖で、交感神経活性化症状を欠くことがあり、無自覚性低血糖と呼ばれ突然死につながる危険があります。

また、糖尿病治療に伴わない低血糖もあり、①インスリン作用の増強による低血糖として、インスリノーマ、インスリン自己免疫症候群などがあります。②インスリン作用の増強を伴わない低血糖として、副腎不全、飢餓、肝硬変、巨大腫瘍などが鑑別にあります。

(3) 喘息重積状態

昨年、息苦しさの訴えで外来受診したケース。肺の広範囲に喘鳴が聴かれました。E 総合病院の受診歴があったため、その主治医に直接電話し救急受診をお願いして、即刻外来受診・入院となりました。

来月号に続きますが、壊死性筋膜炎、「無料健康相談」、当院外来診療への提言、(1) 熱中症に関連して、我々の健康や社会生活に深刻な影響を及ぼしている気候変動などの内容を予定しています。





健康アプリ

住み慣れた地域で暮らし続けるために、松山市では健康アプリを導入した高齢者いきいきチャレンジ事業を実施しています。アプリを使って、歩いたり、脳トレしたりしながらポイントを貯めることで、無理なく、楽しく健康習慣を身に付けることができます。貯めたポイントは、道後温泉別館飛鳥乃湯泉で利用できるほか、電子マネー（PayPay）に交換できます。松山市内に住民登録がある65歳以上のスマートフォンをお持ちの方であれば、どなたでも手軽に参加でき、無理なく、楽しく健康習慣を身に付けることができます。ぜひチャレンジしてみてください。



健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！

※ポイントは2023年4月1日現在のもので変更される可能性があります。

健康アプリ			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与期限
歩く	目標歩数を達成	1pt	1日1回
	1週間で目標歩数を5日達成	5pt	1週間1回
	1週間で目標歩数を7日達成	2pt	1週間1回
脳トレ	目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
	1習慣で目標脳トレ回数を5日達成	5pt	1週間1回
	1習慣で目標脳トレ回数を7日達成	2pt	1週間1回
食べる	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
起動	アプリを起動	1pt	1日1回
体重/血圧/血糖の登録	1週間で、アプリに体重・血圧・血糖のいずれかを1回登録	10pt	月1回

【設定】1日＝午前0時～午後11時59分、1週間＝日曜日～土曜日、月＝1日～末日、年＝4月1日～3月31日
 【登録】年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

QRコード読み取り			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与期限
イベント	アプリでお知らせ通知のあったイベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	10pt	月5回 (同一イベントは1日1回まで)
ボランティア1h	市指定のボランティア受入機関のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る	50pt 50回まで 5000ptまで	1日2回
健診	当年度中に受診した健康診断結果票を持参し、QRコードを読み取る (持参先はアプリから確認できます)	30pt	年1回

その他活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス	てくぽに申し込む (自動付与)	100pt	新規登録時に1回
認知機能テスト	アプリから送られてくる認知機能テストに回答する (自動付与)	50pt	年2回
お友達紹介	てくぽに友達を紹介する ※お友達ポイントは、付与に1カ月ほどかかる場合があります。	50pt 双方に	年8人

上記以外にもアンケートやキャンペーンでポイントがもらえる場合があります！

参照：松山市 HP(松山市高齢者いきいきチャレンジ事業)

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。



vol.149

看護師

 こうの りおん
河野 利音

 6月17日生まれ(双子座)
 入職6カ月 今治市出身


患者様やご家族様に「南高井病院に来て良かった」と
 言っていただけるような看護師を目指していきます。

■今の職業を選んだ理由は？

生涯安定して働けることや手に職をつけたかったこともあります。一番のきっかけとしては、祖父が入院した時に看護師さんが丁寧に看護してくれたことが印象に残りました。カッコいい姿を見て「私も看護師になりたい!」と強く思い、看護師を目指しました。たくさんのことを学んで刺激ももらえるので、この職業を選んで良かったと思っています。

■日頃から心掛けていることは？

いつも心掛けていることは、まず間違えないように6Rを一つ一つ確認することを心掛けています。コミュニケーションを大切に、患者様が安心して入院生活が送れるように、患者様の立場に立った看護ができるように意識しています。また、わからないことはそのままにせず、先輩看護師に報告・連絡・相談を大切にして、確認していくことも心掛けています。

■やりがいとは？

入職したばかりで覚えることもたくさんありますが、だんだんと自分でできる

ことも増えていくこと、多重課題に優先順位をつけて仕事を行うことがやりがいと感じます。また、患者様に「ありがとう」と感謝の言葉を言われた時や笑顔が見られた時にも、とてもやりがいを感じます。

■天真会で働いて良かったことは？

今治から松山に引っ越してきて一人暮らしの生活がまだ慣れない中、休みの調整も可能な限りしてくださり、休みの日数も多いためプライベートが充実できて良かったと思っています。また、わからないことは先輩看護師が優しく丁寧に指導してくださるので嬉しく思います。

■趣味は何ですか？

最近料理にハマっています。元々お菓子作りが好きでしたが、料理はあまり作っていませんでした。一人暮らしを始めて料理をする機会が増えて、今ではもっとたくさんの料理を作りたいと思っています。からあげやハンバーグを作ることが多く、次はもっと手のこった料理に挑戦したいと思います。

また、K-POP・バンドが大好きで、楽しみはライブに行くことです。中でも

TWICE が大好きです。いつか韓国に行きたいと思っています。

■休日の過ごし方

基本アウトドアなので家にいることが少なく、好きなアーティストのライブに行くことで気分転換しています。あと、食べ歩きや景色を見ることが好きなので、旅行に行ったりしています。最近は香川県にある天空の鳥居に行き山に登って、次の日には筋肉痛でしたが頂上で見た景色はとてもきれいで達成感を感じました。疲れた日は家で一日中寝ている時もあります。

■今後の意気込みを！

南高井病院に入職してまだ半年くらいですが、まだまだ覚えることもたくさんあるので報告・連絡・相談を忘れずに、日々の業務に取り組んでいきたいと思っています。看護師として未熟な部分もあり、技術や知識をさらに増やしてこれからの成長に繋げていきたいと思っています。そして、患者様やご家族様に「南高井病院に来て良かった」と言っていただけるような看護師を目指していきたいと思っています。

南高井病院 保育園便り

Vol.62

すいか割り



毎年恒例！すいか割りです☆みんな棒を持ってエイッッッ!!! 先生たちのお手伝いもあり、すいかを食べすることができました♪みんなガブッと美味しく (^_^) これぞ、夏の風物詩ですね～。また来年☆シ

ガブリッ!



あま〜い♡

えいっ!

冷たくておいし〜!

また食べたいな〜

スイカ最高!

日常



南高井病院保育園「ごうす」、いつもの日常です。普段の子どもたちの可愛い姿をご覧ください♪

はあいッ!

もくもくタイム♪

真剣!

保育園楽しい!

風船アートに挑戦!

不審者対応避難訓練



1年に2回、不審者対応の避難訓練をしています。不審者が現れた時に迅速に行動できるように保育士、事務員、みんなで一から確認できるととても良い機会です。安全に保育できるようにしっかり訓練します。

不審者発見っ!!



せんせ〜
コワイよ〜



リハビリ 掲示板

第59回

園芸療法について【前編】

園芸療法の歴史

昔から園芸療法は、古代エジプトの時代やギリシャで医師が庭園を散策することをすすめていたこともあり、病気の回復に役立つことが知られていました。アメリカでは戦争からの帰還兵の心の癒しの手段として発展しており、ガーデニングの盛んなイギリスでは、障害の有無にかかわらず、日常生活の一部として誰もが園芸を楽しめるようにとの考えからスタートされています。日本では1990年代初めから、植物との関わりを通して、心や体の健康、社会生活における健康の回復を図るセラピーとして一般的に知られるようになり、現在も様々な場所で行われています。



Q. どのような効果が得られるの？

植物を育てるには、掘る、植える、水やり、収穫など、数多くの動作が必要になります。そしてそれらの動作を行うことにより、感覚全てが刺激されることで五感がリフレッシュされます。

視覚

四季の変化
葉の色付き
風にそよぐ様子

触覚

土の感触
水の冷たさ

聴覚

鳥や虫の鳴き声
風や葉音

嗅覚

植物が発する香り

味覚

収穫物の味

身体機能の改善

全身を使う活動になるため、体力や筋力の維持や向上、関節の柔軟性や手指の細かな動作能力の向上にも効果的。さらに屋外ではビタミンDの生成を促し、骨密度の維持にも役立つ。

精神的ウェルビーイングの向上

自然環境や植物との接触はストレスホルモンのレベルを下げる効果がある。また、達成感を感じることで自己効力感が高まり、メンタルの安定や意欲の回復にもつながる。

知機能の維持・促進

旬の植物を育てることにより、植物の成長や気温といった自然の変化を身体で感じ取ることができ、季節や天候などを意識する機会が増えることで季節感が目覚め、時間間隔を取り戻すきっかけになる。

社会的スキルの維持・向上

複数人で行うことで、会話のきっかけが生まれたり、昔の記憶を思い出すきっかけにもなり、自然と声を掛け合うなど、周りとのコミュニケーションが活発になる。



鈍くなった五感が
刺激されて、本来の感
覚が戻ってくると
脳の疲れもとれるyo!



自分が世話した作物の
「成長」や「収穫の楽しみ」を
感じることで、やりがいや
生きがいが出てくるぞ！
研究では、うつ病や不安障害の
症状を軽減することが
示されているんだ



旬の食材とアンチエイジング

暑い夏も終わりを告げ、過しやすい秋の装いになってまいりました。
今月は、旬の食材とアンチエイジングについて紹介します。

旬の食材

秋は旬の食材で豊富です。夏の疲れを癒し、冬に向けて体を整えるためにもビタミン・ミネラルなどの栄養素を多く含む旬の食材を摂りましょう。

さつま芋



熱に強いビタミンCや食物繊維が多く含まれており、肌荒れや便秘解消に効果的です。

梨



カテキン、クエン酸、アスパラギン酸を含み、抗菌・殺菌作用や疲労回復効果、花粉症予防に効果的です。

鮭



EPA、DHA、ビタミンD、コラーゲン、ビタミンAやE・B12、コンドロイチン、アスタキサンチンが豊富に含まれています。高血圧予防、認知症予防、骨粗しょう症予防、貧血予防、冷え性改善に効果的です。

アンチエイジング

『アンチエイジング』とは**抗老化**の意味で使われています。

現実には老化を止めたり時間を戻したりすることはできませんが、老化の速度を緩やかにし、健康な体でいられるようにすることは可能です。毎日の食事によって、美しく年を重ね、いつまでも若々しい体でいられるように『今ある健康を維持すること』がアンチエイジングの基本的な考え方です。



老化の原因は**活性酸素**（老化は体内の活性酸素が原因）

活性酸素は体を作っている脂質やたんぱく質などを傷つけ、**過酸化脂質**を発生させます。

呼吸によって酸素をとり込んで栄養素を燃焼していますが、この過程で**活性酸素**を生じます。



過酸化脂質は血管を傷つけて動脈硬化を起こし、DNAを障害してがんなどの**病気の元**になります。また、シミやしわ、くすみなどの**肌の変化**を引き起こします。

つまり、外見の変化は体内の老化によって起こっているのです。

活性酸素が発生する要因

抗酸化ビタミン不足



ストレス



喫煙



多量のアルコール摂取



抗酸化物質が老化を防ぐ！

体内の活性酸素を減らすには、**抗酸化物質を含む食品**が有効です。

特に**β-カロテン**や**ビタミンE**、**ビタミンC**は**抗酸化ビタミン**と呼ばれ、強い活性酸素消去力を持って

活性酸素を減らす抗酸化物質と含まれる食品をとりましょう！

抗酸化物質	抗酸化ビタミン	ファイトケミカル
栄養素・成分	β-カロテン ビタミンC ビタミンE	硫化アリルなどのイオウ化合物、カテキンなどのポリフェノール、リコピンなどのカロテノイドなど
多く含まれる食品	緑黄色野菜、果物	色の濃い野菜や果物

★抗酸化物質は野菜や果物に多く含まれます。

参考引用文献：中嶋洋子『栄養の教科書』

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。



やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

今年の秋はやってくるのか?とおもうほどの残暑…。こんな時代だからこそ、備えが大切!というわけで、身近なもので作れる防災グッズを作りました。勤労会では蒸しパン作りにも挑戦。みんなで作って食べると、より一層美味しいですね!

枕作り



新聞を丸めて…

意外とイケる…!



防災の備えは大切です。一緒に意識を高めてみませんか?

簡易トイレ作り①



これも新聞で作れるの?

水を入れてもモレません!

簡易トイレ作り②



段ボールで作れます



切り込み入れて…



ナイロン袋をセットして…



座っても壊れません!

完成! どうですか?

終わったらつまんでポイできます!

敬老会開催!

皆さんで心を一つに、おやつ作り



代表者による鏡割り



ボランティア「桜の会」の方にも盛り上げていただきました!



真剣そのもの!



支えてるからね!



美味しくな〜れ! 美味しくな〜れ!

素晴らしい共同作業です♡

滑らかになったわね

混ざってるかしら?



型に流して…



蒸し上げると…

完成!!

俳句教室

今回の季語は
①名月
②虫の音
③鈴虫 です



皆さんの前で披露!

みなみびより

【小規模多機能ホーム南高井】

ハンドベルコンサートに参加しました♪

皆様キレイな音色に
ウツリです!



曲の間に
体を動かしましょう!
大きく手を伸ばして~



100歳の誕生日を
お祝いしました♪
おめでとうございます!
これからもお元気で
いてください!

やった!
高得点♪

皆様ゲームを
楽しんでいます♪



大物を
釣るぞ!

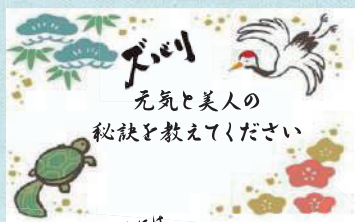
小規模多機能ホーム南高井は、毎日笑い声でにぎわっています。通所の体験利用もできますので、皆様お待ちしております。

モリモリ みなみの杜

『私達、2人合わせて〇〇〇歳!! 元気の秘訣、教えてあげる!!』

みなみの杜デイサービスセンターの最高齢で最美人!

そんなお2人にスポットライトを当てて、いろんな秘密? 秘訣を教えてもらいました♪



おいしく食べるためには
お口の健康も大事よ!

負けないよ!



しっかり食べて、
しっかり動いて、
しっかり休んで...

でも、なんだかんだ言って...
みなみの杜デイに来て、友達と話したり笑ったり
することが一番の『元気』の秘訣★



適度に休む。
これは『美しさ』の秘訣ね★

健康食品やサプリメントに頼らず、
自然の物としっかり食べる★

しっかり身体を動かす。
これは『元気』の基本よ★



脳内
年齢も若々しく!

年齢を気にしないこと★
でも強いて言うなら...
気持ちは若く!!



いつまでも
自分の足で歩くために
運動は不可欠よね★

ところで、
私達2人合わせて
何歳かわかるだろうか?

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90回

職員親睦ボウリング大会

今年もやってきました【天真会杯争奪職員親睦ボウリング大会】。子供さん連れで参加してくれる職員も増え、今回は56名の参加となり、負けられない戦いがここ「KIT」で繰り広げられました! 今年の栄冠はどのチームになるのでしょうか。久々の開催となった昨年は思った以上に各チーム盛り上がりを見せていましたが、今年は昨年以上の盛り上がり! そして女性には、25点のハンデが付くという隠し玉があるため、男性だけのチームが強いわけではないんです。ボウリング世代(年齢はヒミツ笑)の参加者も多く、やっぱりお上手(パチパチ)。天真会ボウリング大会のルールは、1.マイボール、プロテクターは禁止(マイシューズはOK) 2.とにかく楽しむ! この2つのみ。もうこの大会がなければボウリングに行くこともなくなり、ボウルの重さも年々軽くなり、そろそろ6ポンドにしたいくらいなのですが指が入らず断念…。ボウルをそっとレーンに置く日も近い気がします。



- 1_ 全員しゅうごう
- 2・3・4_ この盛り上がり!
- 5_ 飛び賞 Get!

読者の お便り

今月の回答者: 下白石萌也



マイナンバーカードを健康保険証として利用することでたくさんのメリットがあることが分かりました。特に医療現場で働く人の負担を軽減できるということは素晴らしいと思うので、私も積極的に利用していきたいと思います。(K・M様)

感想ありがとうございます。皆さん思う所はあると思いますが、個人的にも煩わしい手続きが少しでも簡単にできることは嬉しいです。

* * *

保育園の夏祭り! 楽しそうですね! まだまだ暑い日が続いていますので、涼を感じるイベントは良いと思います。子供たちの笑顔も素敵です!! (S・S様)

まだまだ夏真っ盛り! といえるくらいの暑さが続いていますね。夏を楽しむ園児の姿に、私たちも幸せ気分になります。次は運動会ですね。園児の素敵な笑顔をお届けできるように頑張ります。

* * *

用事があって行けませんでした、ハンドベルコンサート見たかったです。これからも楽しいイベントを期待しています。(M・O様)

ありがとうございます。私は顔より大きなハンドベルがあるなんて知りませんでした。皆さん美しい音色に、ただただ感動されていました。手でリズムを取られたり、口ずさんでおられたり、素晴らしいコンサートでした。次回の開催が待ち遠しいですね。

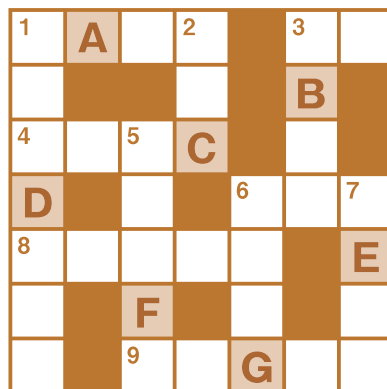
元気deクロスワード!

難易度

★★☆☆☆



答え A B C D E F G



タテ

- 1 松尾芭蕉、与謝蕪村と並ぶ江戸時代を代表する俳諧師の一人
- 2 床を板敷きにした部屋
- 3 中に餡が入っているパン
- 5 寄せ集めて一つにまとめること
- 6 宇宙から地球に飛来した石
- 7 潮騒←読み方

ヨコ

- 1 『ごきげんよう』の司会者「〜機」
- 3 〜、昼、晩
- 4 屋久杉の森がある島
- 6 ある結果をひき起こす元になる要素。「遺伝〜」
- 8 久保田早紀のデビューシングル
- 9 デビューシングルは『Love, Day After Tomorrow』

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本誌を読んだ感想 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

- 1 シネマサンシャインご招待券
- 2 愛媛FC観戦チケット引換券

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! 9月号 読者プレゼント係」

メール

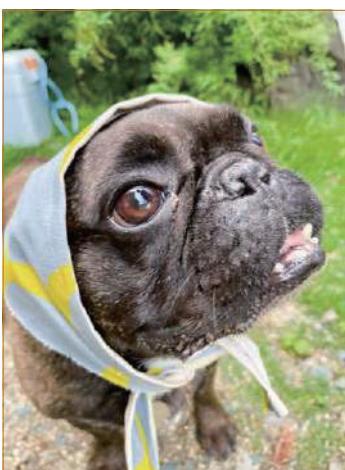
genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報には適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 10月31日(木)

編集後記

今年も残すところあと3カ月となりました。季節も変わり過ぎやすくなりましたね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と毎年出てくる3種類。何か別の秋ということで、最近はチェアリングにハマっております。山の色も変わり落葉を見ながらコーヒーというのなかなかいいものです。食欲の秋の方は暴飲暴食に注意して、そんな私も自分に言い聞かせております。また変わった秋の取り組みなんかありましたら教えてください! 段々寒くなってきますので風邪に気を付けて。
(キュアホワイト)



癒し課たいむず

9月2日、初代火元責任者ぶーちゃんがお空へ旅立ってから1年が経ちました。早いものですね。とっても愛想良しだったぶーちゃんは、来院された方からも大人気でした。火元責任者を引き継いだぼんちゃんも、愛想よくマッサージをおねだりしています(笑)。癒し課職員一同、みんなを癒すべく今日も頑張ってるワンよ。 by 癒し課課長てんてん

instagram アカウント(@tenten_iyasika)

「秋田犬てんてんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

先月のクロスワードの答え



答え ザン ショ ツ ツク