

ご自由にお持ちください



今回の表紙



4月2日に行われた新入職員への辞令交付の写真です。34名の新しい仲間を迎え、益々活気ある新年度のスタートです。

編集者 Column

—— 変化するものだけが生き残る ——

新年度を迎えるにあたり、理事長より「心に留めておきたい言葉」が発表されました。今年度は「変化するものだけが生き残る」です。ダーウィンは、強い者、頭の良い者が生き残るのではない。変化するものが生き残るのだ。という言葉を残したと言われています。

絶対的に正しいと思うものを持っている人は強くもありますが、もちろんもあります。自分の信念を持つことも大事ですが、他者の考えに耳を傾け積極的な行動をすることで更なる発展・進歩を目指してほしいという想いが込められています。

広報誌「とかちばれ」もこの言葉を受け留め、良き変化をしていきたいと思ひます。

医療法人社団 博愛会

帯広市西23条南2丁目16-27
TEL: 0155-38-7200
FAX: 0155-38-7202
http://www.hakuaiikai.org



リハビリデイ
りすたおびひろ西
帯広市西24条南2丁目21-8
TEL: 0155-37-4970



リハビリデイ
りすたさっぽろ元町
札幌市東区北24条東
17丁目1番25号
GOOD-24 1階
TEL: 011-789-4970



介護老人保健施設
ヴィラかいせい
帯広市西 22 条南 2 丁目 2-10
TEL: 0155-37-7600



開西病院
開西病院 在宅ケアセンター
開西病院 訪問リハビリテーション
帯広市西23条南2丁目16-27
TEL: 0155-38-7200
FAX: 0155-38-7202



介護老人保健施設 あかしや
訪問看護ステーション あかしや
札幌在宅ケアセンター あかしや
中川郡帯別町札内あかしや町42-10
TEL: 0155-55-4165
FAX: 0155-55-4166



グループホーム かたらい
帯広市西23条南2丁目16-36
TEL: 0155-38-7770
FAX: 0155-38-7202



看護小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる開西
帯広市西23条南3丁目27-4
TEL: 0155-58-2000
訪問看護ステーション かいせい
帯広市西23条南3丁目27-4
TEL: 0155-67-8553



サテライト型小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる川北
帯広市西14条北2丁目2-39
TEL: 0155-38-3111



博愛会最新情報はホームページをご覧ください [博愛会 帯広] 検索

特集

02 病気のお話

巻き爪について



私たちは、地域住民全ての「いのち」を大切に、支え合い、心に届く温かい医療・介護・保健・福祉を目指しています。

08 コラム・インフォメーション

介護職員初任者研修受付開始

06 トピックス・イベント

「オールキャベツ」
〜西京味噌クリーム〜

05 バランスの良い食事レシピ
春キャベツの

誤嚥性肺炎って？

04 リハビリテーション

先生に質問します!!

奥山先生は巻き爪について伺って来ました。

巻き爪まきづめについて



開西病院 形成外科部長
おくやま のりひで
奥山 典秀 医師

巻き爪とはどのような症状?

広報:「巻き爪」で悩まれている患者様が多いと聞きます。

奥山医師:巻き爪で当院に来院される患者さんは結構いるね。爪が皮膚に食い込んで痛みがあるものごとを、「陥入爪(かんにゅうそう)」と言って、これが治療の適用になってくるね。

広報:なるほど、ではその治療法を教えてください。

奥山医師:ちょっと待って。その前に予防方法があるんだよ!

広報:え!? 是非教えてください!

奥山医師:

1にも2にも3にも、
「深爪」をしないこと!



足の親指だけね。
ここは全身の力が掛る部分だからとにかく深爪しちゃうだめ。

広報:具体的にはどの程度の長さで切るのが良いのでしょうか?

奥山医師:真っ直ぐ上からみて、爪の下の皮膚が見えない長さに長方形に近い形に切る事!(図1)



広報:結構長いですね。巻き爪が怖くて角を短く切ってしまうのですが逆効果なんですね…。

奥山医師:絶対ダメ! 角を丸くすると、爪がのびる時に食い込んでくるから痛みが出るよ。ここまで(図1)爪がのびると、ほとんどの方は痛みが無くなるよ! 治療の必要も無し。

広報:それは良いことを教えてくださいました!

奥山医師:ただし、のび切るまでは痛いこともある。腫んでしまっているような場合は抗生物質を処方して頑張っのばしてもらう。一度のばしてしまえば、もう大丈夫。それでも治らない場合は治療をします。

治療について

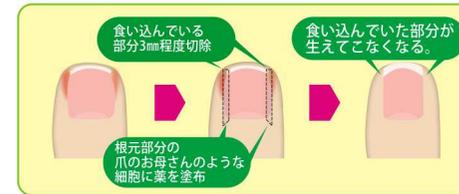
奥山医師:治療には大きく分けて二つの方法があります。
1つは「ワイヤー法」と言って歯の矯正器具の様にワイヤーを付けて爪の丸みをのばして食い込みにくくすること。このメリットとしては痛みがないこと。デメリットは自費診療となることと再発率が高いこと。当院ではやっていません。皮膚科でやっているところがあるね。

広報:では当院で行う手術はどのような方法ですか?

奥山医師:当院で行う手術は「フェノール法」と言って、爪の端3mmずつをカットして、その根本に爪が生えて来ない様な薬を塗布する方法。短時間で手術が出来て入院の必要もないよ。

広報:カットした爪の部分はどうなるのでしょうか?

奥山医師:時間が経つと脇の皮膚が伸びて来て、爪の幅が少し狭くなるけど巻きつくような爪は生えて来ないよ。



広報:手術は痛いのでしょうか?

奥山医師:痛みはゼロではなくて、もちろん局所麻酔をして手術するよ。痛み止めは処方します。飲む人と飲まない人がいるから、術後の痛みはたいしたことないよ。

骨が変形している場合もある

奥山医師:巻き爪があまりにもひどい患者さんの中には指の骨が変形してしまって(骨(こつ)棘(きょく))、爪を押し上げている場合もあるので、そういう場合はレントゲンを撮って変形した骨を削る手術をすることもあるよ。

時々爪水虫のこともある

奥山医師:爪水虫になると足の爪がとても厚くなってから、巻き爪と勘違いされることもあるよ。塗り薬で治せるので皮膚科に行ってもらいます。爪水虫って痒くないから判断つかないことがあるんだよね。高齢の方に多いです。

帯広独特の患者層!?

広報:巻き爪になる患者さんの年齢層はいかがでしょうか?

奥山医師:男女関係なく若い人が多いね! これは、帯広独特の地域性がある。スケートをやっている人がとにかく多い! だから10代の患者さんが多いね。但しアスリートだからあまり手術はしたがないけど、深爪をしないように爪の切り方を注意してもらったら治ることが多いよ。



奥山先生、ありがとうございました。みなさんも今日から足の爪の切り方を注意してみてもいいでしょうか。診察・治療につきましては、開西病院窓口にお問合せ下さい。症状は人それぞれですので、気になることがある場合にはまずは受診をおすすめします。

※次号は引き続き奥山先生に「眼瞼下垂(がんけんかすい)」についてお伺いします。お楽しみに!



誤嚥性肺炎って？

ごえんせいはいえん

最近…食事がのどを通りにくくよくむせる…

加齢に伴い、嚥下機能(えんげきのう)が低下し、気管に唾液や飲食物が入ってしまう誤嚥(ごえん)が生じやすくなります。誤嚥したものが肺に入ると、細菌が繁殖して炎症し、誤嚥性肺炎の発症を引き起こすことがあります。(図1)肺炎は、日本人の死因で、悪性新生物、心疾患に続き第3位(図2)になるほど、あなどれない病気です。今日から嚥下機能低下の予防をしてみませんか？



関西病院リハビリテーション科
言語聴覚士 阿部 結

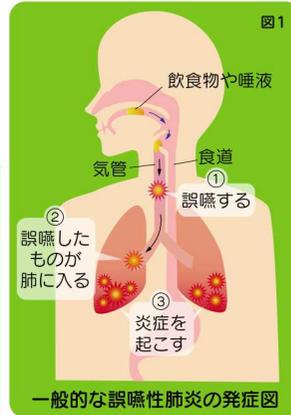
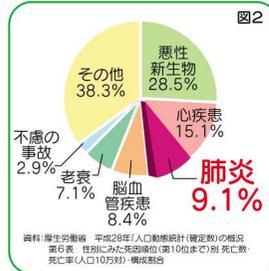
1 お口のケア

細菌の繁殖を防ぐためにも、正しい器具や方法で、お口のお掃除をして清潔に保ちましょう。



2 お口の機能訓練

噛む、飲み込む、話す、歌う、笑うなどお口の筋力を保っていると、若々しい印象を与えることにつながります。今回は嚥下体操をご紹介しますので、是非お試しください。



やってみよう!!

嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

- 姿勢** リラックスして肩掛けた姿勢をとります。
- 深呼吸** お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。
- 首の体操** ゆっくり後ろを、耳が肩につくように、ゆっくと首を左右に振り、左右も同様。
- 肩の体操** 両手を頭上に挙げ、肩をゆっくと上げてから、左右にゆっくと下げ、両手を肩の高さに戻す。
- 口の体操** 口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。
- 頬の体操** 頬をふくらませたり、すぼめたりする。
- 舌の体操** 舌をべと出す。舌を頬の奥の方へ引く。
- 発音の練習** 「ハビブベ」 「ハバカ」をゆっくと、ゆっくり、のどから出す。
- 咳払い** お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

引用元: はじめよう! やってみよう! 口腔ケア <http://www.kokucare.jp/>

春キャベツのロールキャベツ ～西京味噌クリーム～ (1人前 約504kcal)

キャベツには美容効果の高いビタミンCや骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKの含有量が多く、また胃腸の主成分にも使われている“キャベジン”と呼ばれるビタミンUも多く含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。キャベツは大きく分けて年に3回収穫時期があり、11～3月にかけて出回る冬キャベツが一般的ですが、今回は3月～5月頃が旬の春キャベツを使用してロールキャベツを作りました。春キャベツは冬キャベツに比べてビタミンCが1.3倍多く含まれており、葉が柔らかくて甘みもあるのが特徴です。塩分濃度が他の味噌よりも低く、甘くて上品な味わいの西京味噌で作ったクリームとの相性も抜群です。ぜひお試しください。

介護老人保健施設あかしや 栄養科



- 材料4人前
- 春キャベツ 8枚
 - 豚ひき肉 250g
 - むきえび 50g
 - 玉ねぎ 50g (1/4ヶ)
 - バター 適量
 - 卵 25g (1/2ヶ)
 - 塩コショウ 少々
 - ナツメグ 少々
 - コンソメ(固形) 1個
 - 水 450cc
- ～西京クリーム～
- 生クリーム 400ml
 - バター 20g
 - 西京味噌 40g
 - 塩コショウ 少々

作り方

- キャベツとむきえびをボイルし、むきえびは粗くカットする
- 玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒める
- 玉ねぎを冷ましてからむきえび・ひき肉・卵・塩コショウ・ナツメグを混ぜる
- タネを四等分にしてキャベツを巻く
- 巻き終わりを下にして、コンソメを加えた水で中に火が通るまで煮込む(15～20分程)

～西京味噌クリーム～

- 生クリームを弱火～中火で焦がさないように煮詰める
- 味噌を加えて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調整してからバターでとろみを付ける
- 西京味噌クリームを下にひいて、ロールキャベツを食べやすい大きさにカットし盛り付ける

軸丸調理師からアドバイス

- 3のタネはあまり混ぜすぎないこと!
- ロールキャベツを煮込み過ぎると硬くなってしまふ為注意!
- 煮込む前のロールキャベツをラップに包んで冷凍し、電子レンジで温めてから煮込むと時短になります。

トピックス & 各施設からのお知らせなど

クレヨンハウス発表会・修了式
3月4日



院内保育所「クレヨンハウス」の発表会・修了式を行いました。
この日のために一生懸命練習した歌や踊り、手遊びなど、子供たちが元気いっぱい披露しました。子どもたちの成長に感動の涙を流す職員やその家族。子どもたちの愛らしい姿に、会場全体が笑顔あふれるあたにかい雰囲気となりました。

栄養科出前講座
3月8日 サロンときわ様



博愛会では、各種出前講座を行なっておりますので、お気軽にご連絡ください。

【お問合せ】地域総合支援センター
ささえ愛 0120-331-891

サロンときわに参加されている60代～80代の25名様へ、開西病院栄養科の管理栄養士による出前講座を行ないました。
五大栄養素や毎日の食事の摂り方、衛生管理についてなど、熱心に耳を傾けていただき、療養食や食事療法についての質問もたくさんいただきました。健康のために様々な努力をされていると感じ、楽しい時間を過ごす事ができました。ありがとうございました。

第4回 博愛会学会「共生」～地域と共に～
3月19日 ベルクラシック帯広



<特別講演>医療介護従事者のキャリア・デザインを考える～自分らしく働くために～
株式会社 Work Shift代表取締役高木 綾一様をお招きしました。

キャリアデザイン、医療・介護事業所のコンサルティング、創業支援に関するセミナーで全国的にご活躍中で、北海道での講演は、今回が初。

博愛会学会は、医療・介護・保健・福祉の第一線で働く人々が、継続的に医療や介護業務の質の管理・改善、働きがいのある職場づくりや患者様・利用者様満足の上と社会貢献を目指すこと等を目的とし、様々な職種の職員が各部署の取組みを理解しようとする趣旨のもと、毎年開催しています。会場はほぼ満員の231名で埋まり、調査研究、業務改善、部署紹介など各部署から13演題の発表がありました。最優秀発表賞は、コムコの里みどりヶ丘サービス付き高齢者向け住宅 コンシェルジュ(事務)佐藤さんの「思いをカタチに～その人らしさを尊重する暮らしの実現～」が受賞。優秀発表賞は、開西病院看護介護部手術室 成田さんの「安全・安楽な手術体位確保を目的とした体位確認表の作成～スタッフ間での統一された看護の提供を目指して～」と、あかしや接遇委員会 菊地さんの「あかしやおもてなし革命～接遇委員会の歩み～」が受賞しました。また、同時開催のポスターコンクールでは、各部署から18作品も応募があり、投票にて開西病院在宅ケアセンター、開西病院健診センター、介護老人保健施設あかしやの3作品が優秀賞に選出されました。演題発表や聴衆下さいました皆様ありがとうございました。

看護職復職セミナー
2月23日 開西病院大会議室



復職支援セミナーや見学会、病院見学など随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

【お問合せ】
開西病院 0155-38-7200

子育てなど様々な理由で、看護の現場を離れていた方々や、当院に入職を考えているなどにご参加いただきました。復職に不安を感じていたが、考えが前向きになった。整形外科での勤務経験が無かったため、装具に触れたりいい経験ができた。などの感想をいただき、終始和気あいあいとした雰囲気でお話しも楽しんでいただきました。ご参加下さいましたみなさまありがとうございました。

入職式・新入職員オリエンテーション
4月2日・3日 開西病院大会議室 他



開西病院栄養科謹製の入職祝い弁当

今年度は、34名の新しい仲間を迎えました。新入職員オリエンテーション1日目は、理念や就業規則、接遇や普通救命の研修等、2日目は『協働する』ということ、医療安全について等の講義、グループ施設をまわる見学バスツアーでは、コムコの里みどりヶ丘の足湯も堪能しました。3日目からは、各配属先での勤務や研修、オリエンテーションに励んでいますので、よろしくお願いたします。

トピックス & 各施設からのお知らせなど

看護の日イベントのご案内
5月10日(木)【開西病院 一階受付前フロア】



写真は昨年イベントの様子です。



5月12日は看護の日

看護の日イベントを開催いたします。今年のテーマは、「加齢と向き合って元気に長生きするために」です。
加齢による物忘れや筋力の衰えに心配はありませんか？日常生活の予防についてご説明します。
無料の血圧測定や物忘れチェックも行います。
どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。

開西病院医師採用サイトオープン
3月27日



<http://www.kasei-hp.org/recruit-doctor/>

これまでの当会の職員採用サイトは、看護職、介護職を主とした作りになっていたため、十勝へ短期移住や永住も視野に、転職先を探されている医師が事前に得られる情報が少ないという問題がありました。見学から院内や帯広十勝の周辺環境などを気に入り実際に入職した「医師の声」や「北海道十勝・帯広の紹介」のページを設けました。動画コンテンツの準備も進めていますので、今後さらに拡充していきます。

介護職員初任者研修養成講座
申込受付開始

厚生労働大臣指定教育講座
介護職員初任者研修養成講座
申込受付中
教育訓練給付金利用OK!
6月スタート! 受講生募集

研修期間 6ヶ月間 毎週土曜日
平成30年6月2日(土)～11月10日(土)

料金 68,000円(税込)
テキスト代金 2,000円(税込)は別途お支払いください

申し込み締め切り 平成30年5月23日(水)

お問合せ 0155-38-7204
医療法人社団 博愛会 法人本部 小谷・大野
〒015-8523 帯広市7丁目16-27 開西病院内

開西病院グループへの就職相談致します。

医療法人社団博愛会では厚生労働大臣指定教育講座 介護職員初任者研修講座を開講しております。
1年に1回(6月開講)6ヶ月間、土曜日のみの講義演習なので、仕事や家業との両立が可能です。
実際、多くの方が仕事や家事、育児の傍ら受講し、資格を取得されています。
また、当法人の介護職員初任者研修講座は実際に看護・介護職等に従事している職員が講師をしておりますので、知識や経験に基づいたより実践的な講義内容となっております。

【研修期間】 6ヶ月間 毎週土曜日
平成30年6月2日(土)～11月10日(土)

【料金】 68,000円(テキスト代金・税込込み)
教育訓練給付金利用可能です。

【申込締切】平成30年5月23日(水)

【お問合せ・連絡先】 医療法人社団博愛会 ☎0155-38-7204
法人本部 小谷・大野



講師の職員