

おおぞら

まり山南 公園



まり山南公園は当法人が独自で造り 2014 年 9 月に開園しました。「地域の高齢者の方、幼児のための憩いの場」として作られ、様々な地域の方に利用されてきました。今回は公園の紹介をさせていただき、改めて地域の方々にも利用させていただきたいと思います。

公園内でまず目に入るのが、朱色の歩道です。この歩道は、まり高齢者複合施設 山南のご利用の方の機能訓練時の散歩コースになっています。歩道は適度な衝撃吸収性のある歩行者用弾性舗装になっており、歩行者の膝などへの負担を和らげ、転倒した際の安全性を高めています。歩道を歩きながらあたりを見渡すと、公園内には紅葉や木蓮などの木が植えてあります。公園の近くには天神山があり、春に咲く満開の桜は公園から見てもとても綺麗で皆様から好評です。また公園内には畑があり、作業療法、園芸療法として季節の野菜や花を植えています。園芸には、感じる、(植物と)過ごす、育てる、採る、利用するなど、多くの人が楽しみながら精神や身体を刺激する要素が含まれています。その結果、ストレス軽減、意欲回復、認知機能の維持向上、社会性の向上、生活の質の維持向上など、いろいろな健康上の効果が期待できると言われています。まり高齢者複合施設 山南のご利用の方だけでなく、スタッフも一緒に楽しみながら園芸に取り組んでいます。夏はトマトやきゅうり、とうもろこしなどを栽培し、冬は大根や白菜、ブロッコリーなどを育てています。今年の夏は暑い日が続き心配しておりましたが、野菜は立派に成長してくれました。収穫できた野菜は、まり高齢者複合施設 山南の食事に利用されることもあります。収穫したばかりの新鮮な野菜なのでとてもみずみずしく美味しく感じます。これからも野菜作りにみんなで励んでいきたいと思っています。

まり山南公園は地域の皆様に開放していますので、遠慮なく憩いの場としてご利用ください。

【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることのできるよう支援します。

【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利





私が感動した1冊の本

感謝の心と素直な心

毎年沼隈病院グループの忘年会は一同に会して行います。通常私たちの仕事の性質上、各々の持ち場を離れることは難しく、なかなか一同が会することは困難です。しかし忘年会はその年1年の締めでもあり、我々の大切な親睦の場でもあり、皆楽しみに大切にしています。難しいことですが挨拶を通して、私自身が及ばずながら多少でも年毎に成長を示せるよう、皆に後れを取らぬよう、心して医療人として、また人として努力していかねばと思っています。

ところで皆さんご存知のとおり、当節医療界はとても厳しい状態にあります。

パナソニックの創始者である松下幸之助氏は「好況よし、不況なお良し」と言われたと聞いております。不況が尚良いとは…?と一瞬何故かと思いました。しかしなるほど好況時は人の財布もいささか緩み、少々雑でもそれなりにやっていけるが、不況になれば財布の紐もしっかり締まり、その分より良いものとは人々は慎重に吟味します。厳しい目に耐えるもののみ選ばれ、生き残れるということです。それゆえ組織として成長できるチャンスといえるのでしょうか。そのことをより一層明確に認識し、心して日々研鑽に努め私たちは患者さんに選ばれる医療人にならねばと思います。

さて今年度(H28年度)忘年会挨拶といたしまして、私の心に残った一冊の本「心願に生きる」(致知出版社)を取り上げさせていただきます。

木村ひろ子さんは生後間もなく脳性麻痺になった。

**手足は左足が少し動くだけ。
ものも言えない。
しかも三歳で父が、
十三歳で母が亡くなった。
小学校にも中学校にも行けなかった。**

わずかに動く左足に鉛筆を挟んで、
母に字を習った。

どんな状況か想像出来ると思います。

彼女の詠んだ短歌がある。

不就学

なぜか左足に辞書めぐり

漢字暗記す雨の一日を



左足で米をといでご飯を炊き、墨をすって絵を描き、その絵を売って生計を立てた**自分のためにだけ生きるなら芋虫も同じ**と、絵の収入から毎月身体の不自由な人のために寄付をした。

彼女は言う。

「私のような女は、脳性麻痺にかからなかったら、**生きるということのただ事でない尊さ**を知らずにすごしたであろうに、脳性マヒにかかったおかげさまで、生きるということが、どんなにすばらしいことかを、知らしていただきました。」

この状況でこんなに素直な気持ちで、感謝しながら生きられることに私は驚き感動しました。

つまりこの主人公である木村ひろ子さんは自分の境遇を親や世間のせいにして恨まず、妬まず、寧ろこの境遇だったからこそ、“生きるということのただ事でない尊さ”を自分のようなものでも、しっかりと感知させてもらえたと、心から感謝されています。

それに引き換え、私たちは“生きるということのただ事でない尊さ”を毎日感じて、生きているのでしょうか?

当たり前前に空気を吸い、手も足も動き、仕事場に何ら不自由なく通える。そのことを本当に意識し、感謝しているのでしょうか。

恵まれている故の不平不満の如何に多い事でしょう。

足りない事ばかり数えて、与えられていることは当たり前。

与えられていることを数えればキリがないほどあるでしょうに。

理事長 檜谷まりこ

沼隈町常石出身。広大附属福山高等学校卒業後、関西医科大学入学。同大学第一内科入局後、埴本病院（現、常石医院）勤務。平成3年に医療法人社団 沼南会理事長就任。平成22年に社会医療法人社団 沼南会理事長に就任。沼隈病院、常石医院、訪問診療の診察を行う。

- ・前広島大学臨床教授
- ・第40回広島県医療功労賞受賞
- ・関西医科大学森本園子賞（慰労功労賞）受賞



彼女の文章を目にするにつけ、自分の思い上がりを嫌というほど知らされ、反省します。

そしてまた、彼女の墨絵（不自由な左足で一生懸命描いた）もいくらかにも収入にならなかったでしょうに、それでもその中から寄付をした。

苦勞し、その苦勞にめげない心の強い人ほど、他に優しくなれるのだと、教えられました。

また更にその素直さにも、感動せずにはいられません。

素直ということは、右を向けと言われたら右を向き、左を向けと言われたら左を向くという、ただ単に言われた通りに従うということではないでしょう。

人の意見をよく聞き、そのことから自らの至らなさに気付き、認める。それゆえ惜しまず努力する謙虚な姿勢を身につける。つまり**人の意見をよく聞くダンボな耳と自分自身を見つめる真摯な目**ということでしょう。

そしてこのことより感謝の心と素直な心とということを少し考えてみましょう。

感謝の心 素直な心

幸福の呼び水

進歩の親

感謝の心が幸福の呼び水なら、素直な心は進歩の親であるかもしれません。自分の耳の痛いことも、真っすぐな気持ちで聞き、改めるべきは明日と言わず今日からすぐに改める。



素直な心が私たちの能力を伸ばし心の向上を促します。（稲盛和夫著「生きる」より）

最後に次の言葉を紹介いたします。

「喜べば喜びが、
喜びながら喜びごとを
集めて喜びに来る。」



悲しめば悲しみが、
悲しみながら悲しみごとを
集めて悲しみに来る」

喜べば、喜び感謝する心がまた次々と互いに連鎖し更に喜びを運んでくる。

以上の様な事柄を、心しながらお互い、喜びの種をまく人生を送りたいものです。

沼南会+まり福祉会の合同忘年会にて



おくすりと

安心して付き合っていくために

はじめに

みなさん、病院で薬をもらっていますか？先生が処方してくれた薬、飲まなきゃいけないことは分かるけど、なんとなく不安だったり気になることがあったりしますね。薬は体にとって異物です。安心・安全に使うには、正しい飲み方を守る必要があります。今日は薬について様々な疑問に答えながらこれから皆さんが薬と付き合っていく手助けになればと思っています。

薬の作用と副作用について

薬には目的とする作用と目的としていない作用があります。目的としていない作用は副作用と呼ばれます。例えば、解熱鎮痛剤として使用するアスピリンという薬では、胃が弱くなったり血が止まりにくくなったりという副作用があります。副作用は全ての人に出るわけではありませんが、予防したり早めの対処をすることで、重症化に至らないようにすることができることを覚えていてください。

代表的な副作用については、薬剤師がお薬をお渡しするときに説明しますが、体質などによっていろいろなことが起こる可能性があります。場合によっては運動機能や食事、排泄、睡眠など日常生活に影響を与えることもあります。少しでもいつもと違うなど思うことがあれば相談してください。副作用の可能性がどうか、対処方法がないか考えることができます。



相互作用について

薬の数が多くなると、お互いへの影響が複雑になってきます。お互いの効き目を強くしたり弱くしたり様々な反応が起こります。処方するときは相互作用が問題ないか確認して処方されています。いくつかの食べ物では薬の効果に影響を与えるものがあります。嗜好品でもあります。まとめていますので参考にしてみてください。食べ物や嗜好品で問題がないかも気にしておきましょう。

アルコール

あらゆる薬の分解を遅らせるので、薬の効果が強く出ます。特に睡眠薬との併用は危険です。

牛乳

カルシウムが特定の薬と結合し吸収を邪魔します。一部の抗生剤など。

納豆

ワーファリンという薬の効果をほぼ無効化してしまいます。

タバコ

一部の薬の分解を進めます。効果が弱くなる場合があります。喘息の薬など。

グレープフルーツ

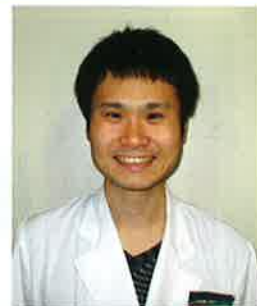
一部の薬の分解を邪魔します。効果が強く出ます。血圧の薬など。

飲み忘れた場合の対処法

いくらきちんと飲もうと意識していても忘れることもあるのが人間。飲み忘れた時にどう対処するのかわかっていれば服薬を有効に継続することができます。

食後に服用してください、という薬が多いですよ。これは、日本人の3度の食事という習慣に合わせることで指示をわかりやすくするための工夫です。1日3回という指示では、8時間おきに服用するのが理想ですが、そうすると時間を守るのがとても難しく忘れてしまいます。そこで食事に合わせているのです。食事によって吸収の差がでる薬や胃腸障害の予防のため食後にしている場合は除き、食後にこだわる必要はありません。

薬剤師があなたの服薬サポーターになります！



薬剤師 井上卓治

ですので、飲み忘れた時に、思い出したときに飲むことは可能です。しかし、注意が必要なのが、次の服用までの時間です。次の服用までにある程度時間が空いていればその時飲んでください。以下に目安を記載しておきます。



- 1日3回の薬・・・ 次の服用まで 3～4時間
- 1日2回の薬・・・ 次の服用まで 5～6時間
- 1日1回の薬・・・ 次の服用まで 8時間
- ねる前の薬・・・ 深夜0時までには目が覚めたら
- 食直前に飲む薬・・・ 食事が終わるまでに思い出したら

服薬管理の工夫

薬の数がたくさんになってくると、忘れやすくなったり飲み間違えたりということが起こりやすくなってきます。そこで薬局で薬をお渡しするときに様々な工夫をします。

例えば、1回に飲む薬を1パックにしてまとめる一包化をすることで、複雑な用法用量でも間違えなく飲む手助けをすることができます。また最近では服薬グッズもたくさん販売されています。投薬カレンダーやボックスを有効活用することで服薬継続の助けになります。



薬剤師の活用について

皆さんが飲んでいる薬について、飲み合わせが気になるとか副作用ではないかと心配したり、薬が多くなってきて心配したりとか、飲みにくいとか、なんでもいので相談してみてください。まずしっかりお話を聞きます。その上で、薬の専門家として、皆さんが納得して服薬を継続できるようサポートをさせていただきます。皆さんの力になりたいと思っています。遠慮なく声をかけてください。



お薬手帳の活用について

皆さんお薬手帳を持っていると思います。しっかり活用できていますか？
お薬手帳を持つことで次のような良いことがあります。

- ① 自分が服用している医薬品を把握するとともに正しく理解し、服用した時に気付いた副作用や効果等の体の変化などを記録することで、薬に対する意識を高めることができる。
- ② 服用歴を残すことで、複数の医療機関や薬局にかかった時でも、重複投与や相互作用などを避けることができ、より安全に薬による治療を行うことができる。



お薬手帳で、服薬をより安心して安全なものとなるよう、ぜひ活用していきましょう。

歯 磨きについて



記事：歯科衛生士 金久真央・歯科衛生士 三浦都



皆さんは自分自身の歯磨きは完璧にできているという自信がありますか？
虫歯や歯周病に悩まされた経験があるのではないのでしょうか？
毎日ちゃんと歯磨きをしていても意外と汚れが残ったままにしているかもしれ
ません。

歯 磨きをすることの良さ

- ・虫歯や歯周病などの歯の病気予防
- ・歯石の予防
- ・口臭予防
- ・心身のリラクゼーション
- ・脳の活性化
- ・気分のリフレッシュ

汚れの除去などで得られる効果は皆さんご想像がつくと思いますが、さらには心理的效果があることもわかっています。

疲れた時にする歯磨きは心身ともに癒し、気持ちを切り替えてくれる効果があります。面倒と思わず、ぜひ歯磨きを日常生活に効果的に取り入れてみてください。

また、口腔内をきれいにすることで、インフルエンザ、誤嚥性肺炎などを予防することができます。口の中の菌は直接体の中に入るので、菌の温床となる口の中を清潔にすることは感染症を防ぐ一番の予防ともいえます。

口 腔ケア用品

歯 ブラシ

毛の硬さは普通、ヘッドはコンパクトなものがおすすめです。

歯 磨き粉

歯周病、虫歯、着色など歯磨き粉にかかれてある特性をしっかり理解して自分に合った物を選びましょう。

歯 間ブラシ、フロス、糸ようじ

歯ブラシだけでは落とせない歯の間を清掃するのにとても便利です。

個人の好みがありますが、歯と歯の間が空いている方は歯間ブラシ、あまり開いていないという方はフロスや糸ようじがおすすめです。

舌 ブラシ

舌の汚れが気になる方、口臭に効果的です。

洗 口 剤

虫歯菌、歯周病菌の除去だけでなく口臭や朝起きたときの口の中のネバネバに効果的です。



歯 磨き方法

皆さんは歯磨きをいつ、どのタイミングでするのが効果的だと思いますか？

“夜寝る前の歯磨き”がとても大切です。

なぜなら、夜間寝ている間は唾液の分泌量がすくなくなり口腔内の菌が繁殖しやすくなり虫歯、歯周病、口臭の原因となります。

なので、朝起きた時も歯磨きが難しければ、うがいをするのがベストです。朝起きた時、口の中がネバネバしたり、口臭が気になる方は特にうがいでケアをすることは効果的だと思います。

☺の始まりと終わりに口を綺麗にする習慣が身につくといいですね!!

歯ブラシの選び方



ふつう

歯垢を落とすのに一般的にオススメ



やわらかめ

歯ぐきが弱い、歯肉炎で出血しやすいという人にオススメ

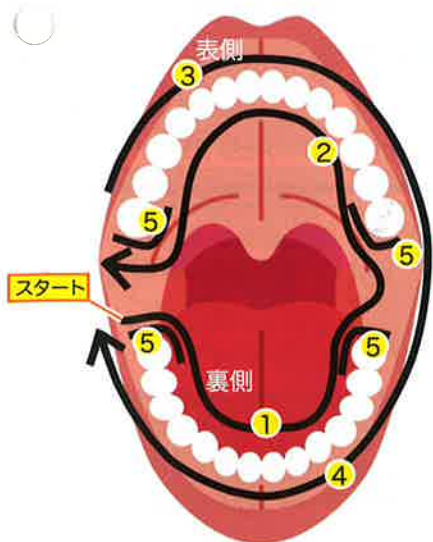


かため

普段の磨き方が弱めという方にオススメ

歯磨き方法

- ・歯ブラシはペンを持つように持ちましょう。
- ・鏡を見ながらケアを行きましょう。
- ・磨き残しが少ないように歯ブラシを当てる順番を決めましょう。
- ・磨きにくいところ汚れが溜まりやすい所を把握し念入りに磨きましょう。
- ・力を入れすぎず丁寧にやさしく磨くようにしましょう。



- ① 下の歯の裏側
- ↓
- ② 上の歯の裏側
- ↓
- ③ 上の歯の表側
- ↓
- ④ 下の歯の表側
- ↓
- ⑤ 奥歯の噛み合わせ面と奥歯の奥

このことを取り入れるだけで磨き残しが少なくなり口腔内環境がかわると思います。ぜひ、やってみてください！

磨き残しやすいところ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯の噛み合わせの溝



沼隈病院では、患者様の待ち時間をいかに少なくするか、どうすれば短くなるか日々試行錯誤しております。

その一環として受付票を入れる札を作らせて頂き、運営を始めさせていただきました。受付時に名札をもっていただくことにより診察時、会計時に患者様の誤認防止ができることはもちろん、名札の色を変えることによって何時台に来院されたのかがわかるように、また名札の紐の色を変えるなどして初診、再診の把握をしています。

さらに1時間ごとに館内に放送をかけ、長くお待ちの方がいないか、お困りのことがないかコンシェルジュがお伺いしております。

診察までの待ち時間や会計を長く待っておられる方、不安に思われていること、介護で困られていること、何でも構いません。いつでもお気軽にお声かけください。

また受付や会計、コンシェルジュ、その他スタッフからもお声かけさせていただきます。

より良い診察のご案内、迅速な会計が出来るよう、できるだけ待ち時間を短縮し患者様に気持ちよく帰っていただけるように日々精進してまいります。



オープン予定

2017年11月 沼隈病院に連結して
「中山南地域密着型特別養護老人ホーム(仮称)」オープン予定



問い合わせ・相談：まり居宅介護支援事業所 084-988-0065

職員募集

見学は随時対応しています。

職場復帰をお考えの方、長いブランクのある方、しっかりサポート致します。託児所完備ですので、幼いお子さまがいらっしゃる方も安心して働けます。

- 看護師、准看護師、介護福祉士、介護士
- 薬剤師
- 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
- 社会福祉士、介護支援専門員

キャリア支援有り!
資格取得応援!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



沼南会 経営管理部 084-988-1995

社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院

☎(084)988-1888

常石医院

☎(084)987-0045

介護老人保健施設 ぬまくま

(訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション) ☎(084)988-1165

まり居宅介護支援事業所

☎(084)988-0065

まり高齢者複合施設 山南 ☎(084)988-1767

山南クリニック
まり介護付高齢者住宅 山南
まりショートステイ 山南
まりデイケア 山南

まり訪問看護ステーション
(訪問リハビリ)
まり訪問介護ステーション
山南居宅介護支援事業所



社会福祉法人 まり福祉会

まりホーム 熊野
☎(084)959-1166

まりホーム 内海
☎(084)986-2255

グループホームぬまくま
☎(084)987-4115

まりデイサービス内海
☎(084)986-2200

求人のお問い合わせ

ホームページ

沼南会 経営管理部

〒720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3
TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996
honbu@shounankai.com



沼隈病院は、救急指定を受けた
24時間診療の病院です。



急病やケガの場合は、休日や
18時以降も受け付けております。

