

ご自由にお持ち帰り下さい

wakamatsu
dayori



特定医療法人
アガペ会



日本医療機能評価機構
第JC423号 認定病院

健やかに生きる。
健やかに老いる。.....1

第3病棟『家族交流サロン』始めました!.....2

ありがとう、親父 ～父の介護を通して～.....3

ちむゆる会 ～認知症の方と家族の繋がり場～.....4

こころのサプリメント・十年越しのボタン.....4

Medical Healthy Recipe・あったか煮込み料理.....5

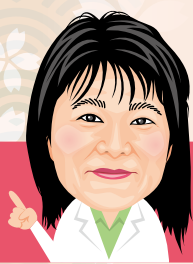
小さな幸せ.....6

「北中城若松病院療養者の権利」について.....6



謹賀新年

初日の出
うるま市宮城島



健やかに生きる。健やかに老いる。

アガペ会理事長 涌波 淳子

新年あけましておめでとうございます。

2025年が皆様にとって幸せな一年であることをお祈りいたします。

さて、昨年5月の政府の認知症施策関係者会議において「2040年時点の65歳以上の認知症患者数は584万人で高齢者約7人に一人と推定」と報告されました。2014年度調査時の推定802万人からは218万人も減少している事と2022年度時点での有病率が12.3%と2012年時点での15%から下がっている事も報告され、生活習慣病の改善と健康意識の変化などにより認知機能低下の進行や発病が抑えられていると推察されています。

世界的に信頼されている医学誌「ランセット」においても、幼少期(0-18歳)の学ぶ環境や中年期(18-65歳)の難聴、生活習慣病(高脂血症、糖尿病、高血圧等)の管理、禁煙、運動、適正飲酒、晩年期(65歳以上)での社会的孤立を避ける事などで認知症の45%は遅らせたり、軽減したりできる可能性があることが報告されています。

年を重ねると認知症だけではなく、様々な病気にかかる率も増えてきます。テレビでは「膝の痛みに〇〇」「物忘れが心配な人は〇〇」と中高年者向けのコマーシャルがよく流れており、私自身も還暦をすぎて気になるようになりました。沖縄県では「チャーガンジュー 9か条(県のホームページ参照ください)を作ったり、各市町村でも健康づくりのための様々な取り組みをしています。皆さんのお耳にも届いていますでしょうか

健康づくりの基本として、「予防」という考え方があります。一次予防とは生活習慣や環境改善、教育などによって健康増進を図り、病気の発生を防ぐ事であり、二次予防は、病気や障害の重症化を予防、三次予防は既に発病している病気を管理し社会復帰できる機能を回復させる事とされています。アガペ会では、クリニックや病院での長寿健診や種々のワクチン接種等で一次予防、外来での生活指導、薬剤調整での二次予防、地域包括ケア病棟や回復期リハビリ病棟、通所リハ、訪問リハなどでの三次予防を行っております。昨年からは認知症専門医も入り、法人全体で認知症の早期発見から終末期にいたるまでの様々なステージでの認知症の方とご家族を支える仕組みの強化を今年度の目標にしています。

「無病息災」だけではなく、一病、二病あっても、介護を受けていても、社会の中で生きている喜びを感じ、心が動いて体も動き、天からお呼びがかかるその時まで「健やかに生きる」社会づくり、高齢者もご家族も幸せに生きられる社会づくりが大切だと思います。皆様の今年の目標の一つに「予防」「健康づくり」を加えていただき、アガペ会も共に「幸齢社会」をめざし頑張っていけたらと思っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

第3病棟

『家族交流サロン』始めました!

第3病棟 課長 内間 佐和子(看護師)

■ 家族交流サロンとは

第3病棟の個室で療養者をご家族が1日ゆっくり過ごしていただく、新しい家族交流の場を提供する取り組みのことで。

具体的には、週に1療養者ずつの利用を行っています。感染対策のため1度に入れる人数や年齢の制限はありますが、時間は9:00～17:00の間で、滞在時間に制限はありません。療養者はその後1週間程度個室で過ごしていただき、感染症に罹患していない事を確認してから多床室への移動とさせていただきます。

■ 始めたきっかけ

第3病棟の理念のひとつに、「安らかな療養環境を整える」というものがあります。この安らかさには、大切な人と過ごす時間も含まれると思いますが、コロナ対策の面会制限によりその時間が短縮された今、少しでも長く共に過ごす時間が作れないかと考えたことがきっかけです。

■ 利用者(ご家族)の声

傍らでじっくり、のんびり過ごす事ができる、ゆっくりマッサージしてあげられる、本人も家族のゆったり感が伝わっているように感じる…等々とお言葉をいただいております、繰り返し利用される方もおられます。

■ 他にもこのような場合に利用されています

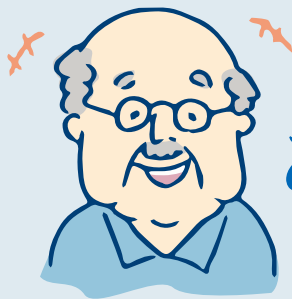
「外出したいけれど、ケア面でハードルが少し高いと感じる。」その様な場合に、療養者・ご家族どちらも負担が少なく過ごしていただくことができます。また『家族交流サロン』を通し実際のケアを見ていただくことで、外出に向けてご家族の不安を軽減することも目指します。

■ 最後に

医療は日進月歩と言われます。また社会情勢も日々変わる中、私達第3病棟も変化する療養者、ご家族のニーズに応えられるよう、日々アイデアを持ち寄りながら変化し続けていきたいです。



写真は同意を得て掲載しております。



ありがとう、親父 ～父の介護を通して～

介護老人保健施設 若松苑 医療福祉相談課 主任 具志 順一（介護支援専門員）

父が昨年春に旅立ちました。幼い頃の父のイメージはタレントのT氏が栄養ドリンクのCMで「5時まで男のグロンサン♪ 5時から男のグロンサン♪」でいうと「5時から男のグロンサン♪」というイメージであった（家庭サービスを怠っていたというわけではないのですが・・・）

年を重ねるにつれて、周囲の人から「具志さんの息子さんね。お父さんはね、〇〇をして皆のお世話を良くしてくれる」等仕事が終わってから色々なところで活動をしていることを知りました。

そんな父が病気を発症し、自宅での介護が始まったのは約6年前のことでした。専門医からの診断の告知は悲しく、どうして早く気づけなかったのかと自分自身を責めました。しかし、今後どこでどのように過ごしていくかを本人が意思疎通がとれるうちに両親と話し合いを行いました。

- ① 自宅で過ごせる間は自宅で過ごす、但し、母の負担とならない範囲で
- ② もし自宅で過ごすことができなくなった場合は施設。但し、最後の時は自宅で
- ③ 苦しい・痛い思いはしたくない（胃ろう・気管切開はしたくない）

その意向に添って、また関係機関とも共有して介護を続けてきました（時々、「行きたくない」とトイレから立ち上がろうとはせず、孫の協力を得ることはありましたが・・・）

本人の思いを確認しながらの在宅介護でしたが、母親の介護負担は増し、ある出来事をきっかけに施設入所となりました。入所する際に自宅から出るときに「行ってらっしゃい」と母の言葉に父は「バイバイ」と力を振り絞って話し、手を振りました。

今回、父の介護を通して感じたことは

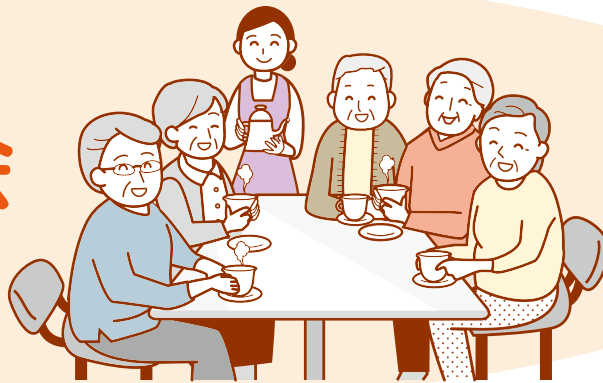
- ① 普段からわかりやすい言葉で説明することを心がけていますが、なかなか伝わらないことがありました。私達が普段行っていることは相手からすると当たり前のことではないことがあることを再認識しました。
- ② 本人の望むことに関しても大小あり、その土台となる部分が何なのかしっかり把握しないといけない（父の場合は、痛い・苦しいことはしたくない。母とできるだけ一緒に過ごしたい）。

「あの時こうしておけばよかった」と考えることも少なからずありますが、最後まで家族に囲まれて旅だった父は幸せ者だと思いました。また、私達にたくさんのことを教えてくれました。専門職としてこの経験を活かしたいと思います。

ありがとう。親父。これからも見守っていて下さい。
最後に関わっていただいた関係機関の皆様ありがとうございました。

ちむゆる会

～認知症の方と家族の繋がり～



リハビリ部
栗國苑
(公認心理士)

認知症の方が尊厳を持って生活を送っていくには、家族の関わりや協力が必要になることが多く、その家族のほとんどが介護を担っています。そんな介護家族のストレスや疲れを軽減し、介護家族の休息を支えることが認知症ケアにおいて大切だという考え方が広まり、1980年頃から全国で家族のみを対象とした「家族会」が発足されるようになりました。当院が運営する「ちむゆる会」もその1つであり、2022年に会を立ち上げて活動してきました。

しかし、会を運営していく中で認知症の方本人も“ただ介護をされる人”なのではなく、“家族”の一員なのでは・・・という思いが強くなりました。そこから、コンセプトに

- ①「介護をする人」と「介護をされる人」という役割や関係性を一旦置いて「私でいられる」「私の時間を過ごす」
- ②本人を含めた家族との時間・空間を感じられる
- ③繋がりと思いと共有できる場

を3つの柱として立て、誰でも参加可能な「ちむゆる会」に更新し今年度も活動を続けています。まだまだ3年目の会なので参加者の皆さんから「こうした方が良いんじゃない？」などの意見やアドバイスを受けながら、参加者とスタッフが一緒に「ちむゆる会」を育てています。定期的に参加して下さる家族や本人も増えて参加者同士顔なじみの関係性も少しずつ構築され、月ごとに異なるテーマ用意しており、新規の方も毎月いらっしゃいます。

今後も認知症を“絶望の病”にしないために本人・家族・ケアする人が繋がり、互いを支え合うお手伝いができたらと思います。

ちむゆる会の概要

日時：毎月第2土曜日 10：00～12：00

場所：北中城若松病院内 デイケアあしやぎ

申込：電話、メール、公式LINE

電話：098-935-2277

メール：asyagi@agape-wakamatsu.or.jp

LINE



2024年度活動内容

4月：認知症勉強会

5月：ストレスケア

6月：物作り体験(コースター)

7月：ゆし豆腐づくり

8月：夏ばて予防

9月：ストレッチ！

10月：食事の工夫

11月：沖縄懐かしい風景・上映会

12月：人生会議(ACP)

1月：ムービー作り

2月：介護用品の選び方

3月：遠足企画



写真は同意を得て掲載しております。

十年越しのボタン

チャプレン室 田中 歩美

十年前、私の弟と妹が、花好きの母のために、ボタンの花の植木鉢をプレゼントしました。見事な花を咲かせるボタンに母はとても喜び、来年以降も花を見れるようにと、ボタンを庭へ移し替えました。

ところが、ボタンはそれから九年間、花を咲かせず、葉もつけず、木の枝だけが土から突き出ているという、なんとも寂しい光景が続いていました。しかし、母は諦めずに水をやり、肥料を与え続けました。

そして何と十年後に、ボタンは花を咲かせたのです。母は大喜びでした。私はこんなこともあるのかと驚いたのと同時に、これは神様と私の姿でもあると思いました。

小学生の頃は兄弟と喧嘩ばかりし、中学生になると親に反抗していた私を、神様は何度も

聖書のことばをもって、「兄弟と仲良くしなさい。親を敬い大切にしなさい」と語り続けてくださいました。今私が、兄弟とも親とも仲良く幸せな関係を築けているのは、私を諦めずに導いてくださった神様の愛によるのです。

聖書には「神様は、あわれみ深く、情け深い神。怒るのに遅く、恵みとまことに富み、恵みを千代まで保ち、咎と背きと罪を赦す。」(出エジプト記34章6節)とあります。

神様はどのような状態の私達であっても、愛の水を注ぎ、肥料を与え、心に花を咲かせてくださいます。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

Medical
Healthy
Recipe



あったか煮込み料理

若松苑 栄養課
与那覇 久美子 (管理栄養士)

手羽先にはコラーゲンやたんぱく質、ビタミンAなどの栄養が含まれています。動物性たんぱく質は皮膚や筋肉を作り、コラーゲンは肌の弾力性や関節、髪や爪の成長にも関与しています。生姜は体を温めて血液循環を良くして代謝を上げたり、免疫力の向上や殺菌効果があります。そこで美肌効果や風邪予防の煮込み料理をご紹介します。寒いこの時期に身も心もぽかぽかになりますよ。



手羽先と生姜のコラーゲン煮込み

<材料 (4人分)>

- 手羽先……………8本
- 大根……………1/3本
- 生姜…2片(薄切り)
- 水……………400cc
- 醤油…大さじ4
- 黒糖…大さじ2
- 酒…大さじ2

【作り方】

- ① 手羽先は熱湯に入れて、ひと煮たちしたらザルにあげる。
- ② 大根は皮をむき、2cmの輪切りにし水から(あれば米のとぎ汁で)15分ほど茹でる。
米のとぎ汁は味が染みこみやすくなり、早く煮えます。
- ③ 鍋に調味料を入れて煮立たせ、大根と鶏肉を入れ20分ほどやわらかくなるまで煮る。

小さな幸せ

訪問看護ステーション若松
主任 比嘉 のり子 (看護師)

私の訪問看護との出会いは約22年前、沖縄県の最西端にある与那国島です。Drコトーのロケ地にもなった島で、島一周が約24km、人口約1800人の島へ夫の転勤で移住していました。島には、診療所が一カ所あり島民の暮らしを支え、緊急時にはヘリコプターで石垣島や沖縄本島に搬送するという状態でした。そんな中、少しでも島の方々のお役に立てるのではとの思いで始めたのが訪問看護のスタートでした。

その後も沖縄本島に戻り訪問看護という仕事が好きで続けさせて頂いています。病気や障害を持った人が住み慣れた地域や在宅で、その人らしく安心した療養生活や自立した生活ができるよう、かかりつけの医師や関係機関と連携しながら24時間体制で支援しています。体調を崩したとき、どんな方でも心細くなるものだと思います。そんな時に訪問看護師が家や施設に来てくれて安心するという存在でありたいと思います。訪問看護をしている中でご利用者様やご家族様が話された、はっとさせられる場面があります。「おばあちゃん幸せだったかなあ。」「〇〇は眠ることが怖かった

かもねえ」私は果たしてその気持ちに寄り添う事ができていたであろうか。

難病を患っていた夫Tさんを支えていた奥様の姿を通して、私の訪問看護の看護感は成長させられました。毎朝のシャワー浴から始まり、デイサービスへのリハビリの送迎、外出先でのランチ(ミキサーを持ち込んで食事をミキサーにかける)と一緒に楽しんでいる様子から、工夫次第で人生楽しく過ごすことができると感銘を受けました。

生活のひと場面の出来事を一緒に笑ったり涙したり、怒ったり嬉しい、優しい顔と出会う事ができるので訪問看護が好きなのかもしれません。まだまだ、未熟な面もありますがこれからも頑張っていきたいと思います。

2025年人口の約30%が65歳以上となり、これからもさらに高齢化社会が進むと予測されています。医療、福祉の他職種の仲間がそれぞれの持ち味を発揮しながらのチームワークにより、ご利用者様やそのご家族様に寄り添い、より多くの「小さな幸せ」を感じてもらえることができるように頑張りたいと思います。

「北中城若松病院療養者の権利」について

- ①個人の人格を尊重した医療やケアが受けられます。
個人の人格、価値観などが尊重され、医療従事者との信頼と協力関係のもとで医療やケアを受けることができます。また、終末期ケアを受ける際もできる限り個人の尊厳が保たれ、あらゆる可能な助力を受けることができます。
 - ②必要な医療やケアを平等に受けられます。
社会的身分・人権・宗教などの差異、または障がいの有無に関わらず、必要な医療やケアを平等に受けることができます。
 - ③十分な情報を得ることができます。
ご自分が受けている医療やケアについて、理解できるまで説明を求めることができます。またご自分の診療録の開示を求めることができます。
 - ④自己決定が尊重されます。
十分な説明と情報提供を受けた上で、自由な意思にもとづいた治療方法の選択、決定が尊重されます。また自己決定の際に、主治医以外の意見(セカンドオピニオン)を求めることができます。
 - ⑤個人の情報は守られます。
診療に関する個人の情報は守られます。ご本人の承諾なくして、直接関わる医療従事者以外の第三者に対し開示されることはありません。
ただし法的義務のある場合や生命の危機に瀕する場合は、その限りではありません。
- ※なお療養者ご本人が、明確な意思表示をできない場合でお困りの際は、医療福祉相談課または病棟課長に遠慮なくご相談ください。



アガペ会理念

アガペ(神の愛)に生かされ、アガペ(神の愛)に生きる

わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい(聖書 ヨハネ福音書13章34節)

《理念の意味》 アガペとは「神様の愛」というギリシャ語です。私たち職員は、神様と周囲の多くの方々に愛されて生きてきた事感謝し、神様が愛されている目の前の療養者・利用者とそのご家族の皆さんの幸せ、職員とその家族の幸せ、地域社会の方々の幸せを目指して医療とケアを提供していきます。

北中城若松病院

〒901-2395 沖縄県北中城村字大城 311
☎/098-935-2277 FAX/098-935-2272

- ・地域包括ケア病棟
- ・回復期リハビリ病棟
- ・認知症治療病棟(休床)
- ・特殊疾患病棟(認知症の方も含む)
- ・認知症デイケア あしやぎ

介護老人保健施設 若松苑

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城 327
☎/098-935-5858 FAX/098-935-5807

- ・入所療養介護
- ・短期入所療養介護
- ・若松苑デイサービス
- ・若松苑訪問リハビリテーション

地域医療包括ケアセンター

複合型高齢者施設 ふれあいの里 若松

〒901-2311 沖縄県北中城村字喜舎場 360-1

3F サービス付高齢者住宅 アガペファミリー ☎/098-935-4165

2F グループホームわかまつ ☎/FAX/098-935-1021

1F ファミリークリニックきたなかぐすく
☎/098-935-5517 FAX/098-982-0708

通所リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-982-0717

訪問看護ステーション若松 ☎/098-935-5818

訪問リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-923-3154

B1F ヘルパーステーション若松 ☎/098-935-5202

ケアプランステーション ゆい
☎/098-935-3066・098-935-5968

地域医療包括ケアセンター事務所 ☎/098-935-3093
クリニック以外の事業所の FAX は 098-935-5855 (共通)

看護小規模多機能ホーム若松 きたなかぐすく

〒901-2316 沖縄県北中城村字安谷屋 1346 番地 1 (1F)
☎/098-982-0181 FAX/098-982-0183

グループホーム若松 ぎのわん
デイサービス若松 ぎのわん

〒901-2201 沖縄県宜野湾市新城 1-20-6
☎/098-892-5104 (グループホーム) FAX/098-892-5111
☎/098-892-5105 (デイサービス) (両施設共有)

小規模多機能ホーム若松ぎのわん

〒901-2206 沖縄県宜野湾市愛知 2-3-2
☎/098-892-1673 FAX/098-943-1085

宜野湾市地域包括支援センター ふてんま
新オレンジサポート室

〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間 1-9-3
☎/098-943-4165 FAX/098-943-4067 (ふてんま)
☎/098-943-4085 FAX/098-943-4702 (新オレンジサポート室)

宜野湾市赤道老人福祉センター

〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道 1-5-17 ☎/098-893-6400

宜野湾市伊利原老人福祉センター

〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐 4-3-17 ☎/098-890-7131

老人デイサービスセンターしおさい

〒901-2321 沖縄県北中城村字美崎 262 ☎/098-935-5190

<https://www.agape-wakamatsu.or.jp>

※今号で使用している写真はご本人の同意を得て掲載しております

