

ご自由にお持ち帰り下さい



穏やかな老後のために
私達には何ができるでしょうか 1

みんなであやかろう 100歳おめでとう!! 2

自動車運転支援経過報告 3

こころのサプリメント・新しい時代 4

Medical Healthy Recipe・春の旬アスパラガス 4

永年勤続者・定年者表彰式 5

利用者の方と一緒に楽しんだお楽しみ会 5

アガペファミリエ 6

北中城若松病院 理念・基本方針 6





穏やかな老後のために 私達には何ができるでしょうか

北中城若松病院 病院長 喜屋武 幸男

平均寿命のことはよく耳にされると思いますが、現在はむしろ健康寿命つまり「日常的な介護に依存せず、心身ともに自立した日常生活ができる生存期間」の方が重視されています。厚労省からの最新の報告によりますと、2022年の沖縄県の平均寿命は男性80.03歳、女性86.59歳ですが、健康寿命をみると男性71.62歳、女性75.45歳となっています。この健康寿命の都道府県別順位を2016年と比較してみますと男性は全国26位から45位へ、女性は10位からなんと46位へと転落しています。平均寿命と健康寿命の差は何らかの介護を要する期間（分かりやすく言うと寝たきり又はそれに近い状態）を意味しています。この期間が長いとそれだけ長く辛い老後の期間を過ごすこととなりますが、これが我が沖縄県では男性で8.48年、女性では11.64年にもなるのです。つまり私達ウチナーンチュは人生の終末の10年前後を人の手を借りずには生活できない状況で過ごしてから天国へと旅立っているのです。かつての大家族時代には子や孫の優しい手でいたわれ、穏やかな老後の期間であったのかもしれませんが、現在は家族以外の人や、時には外国の方々の手を借りることも多くなり、何かと心細く辛い期間となる場合が多いのです。それどころか未来においてはロボットの手を借りなくてはならなくなるのかもしれない。

この問題の根本的な解決策は行政施策に負うところが大きいのですが、私達個々人として老後の不安と負担を少しでも減らすためにできることはないか、と次のようなことを考えてみました。

1.健康寿命を延ばしましょう

（寝たきり期間を短くし、人生を楽しむチャンスを増やすことにつながります）

加齢や疾病等によって心身機能が低下しているものの、まだ介護を要しない状態、言い換えると健康と介護を要する状態との中間の状態をフレイルと表現します。つまり寝たきり予備群とも言えますが、これには次の3つの要素があります。

- ①**身体的フレイル**；筋力低下に伴う運動機能の低下により日常生活に支障が始めます
- ②**精神・心理的フレイル**；生きがいをなくしての鬱状態や軽度の認知症の状態などです

- ③**社会的フレイル**；社会とのつながりが減り、孤食や孤独の時間が増えてきます。

これらは互いに連鎖しながら良くも悪くもなりますので、一つでも当てはまる場合には健康な方へ方向転換させる努力が必要になります。当然本人の意識付けが大切ですが、周りの配慮と協力も重要です。蛋白質を十分に含むバランスのとれた食事をし、少なくとも日常生活に支障ない程度の歩行能力を維持し、そして親族や友人知人との会話を楽しむ人間関係を大切にしましょう。簡単に言うとよく食べて、よく歩き、よく仲間と笑うことです。自分自身のことだけでなく、周りの人達にも是非勧めて下さい。

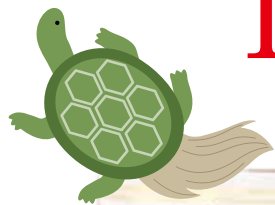
2.心優しい医療介護者を増やしましょう

（穏やかで感謝の気持ちに満たされた介護期間となると、介護する側、受ける側双方にとって幸いです）
言うのは簡単ですが、現実には超高齢社会を迎えることにより、医療福祉の担い手も極端に不足してきて負の連鎖が起こりつつあり難しい問題でもあります。医療介護者の精神的肉体的負担を減らすために積極的にITなどを導入するなどにより、多くの手と心が患者さんへ向かえるような対策をとることは以前から指摘されているところです。一方でより医療福祉を担う仲間を増やすために私達にできることとして、「人生の終末期においては医療介護の優しい手がとりわけ大切で有難いものである」ことを私達医療者は自らに誇りを持って認識し、それを周りの方々にも伝え、理解者と仲間を増やす努力をすることも必要です。万人皆が明日は我が身であり、決して要介護の状態を避けては穏やかに天国に行けないことを多くの方々に自覚していただくことも私たちの大切な仕事だと思います。

また次の担い手や後輩達にも医療福祉に携わることの誇りと喜びを伝える努力をすることも必要です。多忙な日常業務でついつい愚痴もこぼれますが、人の人生を支えるだけでなく、自分自身の人生をも支えてもらうことにつながる大切な仕事をしているのだと確信を持って多くの仲間達と共に仕事をしていきたいと思えます。誰もが必ず迎える老後を穏やかに過ごすために、多くの方々のご理解とご協力が必要です。

みんなであやかろう 100歳おめでとう!!

第5病棟 課長代行 玉栄 育子(看護師)



写真はご家族の同意を得て掲載しております。

長期療養目的のために入院されているSさんのお話しです。

娘さんより「12月19日がお母さんの100歳の誕生日なので祝ってあげたい。面会制限もあるから2人までしか入れないですよ。」というお話しがありました。ちょうどその頃は、沖縄県内のコロナ・インフルエンザ感染症の状況からご家族2名までという当院の面会制限がありました。

Sさんの娘さんは、時間があれば毎日病棟へ通ってSさんの食事介助や爪切り、車椅子を押して散歩に連れて行ったりと、第5病棟にとってケアチームの一員となっていました。

主治医、相談員、スタッフ達と話し合い「Sさんや娘さんはもちろんのこと、Sさんのお子さんやお孫さん達も呼んで盛大に100歳のお誕生日会を病棟で開こう!」ということになりました。

誕生日会当日はSさんのご家族が気兼ねなく過ごせる場所を、主治医・スタッフでセッティングしました。チャプレンは案内表示やご家族からのSさんへの感謝の言葉を綴った「感謝状」も作ってくれました。誕生日会には、たくさんのご家族がお祝いに来て下さいました。大きなケーキやきれいなお花に囲まれ、ハッピーバースデーの歌をみんなで歌ってSさんはとても嬉しそうでした。私達第5病棟のスタッフも、参加させていただきSさんのご長寿をご家族と共にあやかることができました。

第5病棟は、認知症や精神疾患などにより長い闘病生活の中で自宅で過ごすことが難しくなった方々が入院されている病棟です。療養者様が病棟での生活に潤いを感じられるよう、これからもご家族と病棟がチーム一丸となって支えていきたいと思っております。

自動車運転支援 経過報告

当院では、2023年10月より自動車運転シミュレーターを導入し、自動車運転の評価やリハビリ、そして社会生活支援を開始しました。この背景には、入院中の患者様から「退院後は仕事をしたいので車が必要」「外出するには車が必要」といった運転再開を希望する声が多く寄せられたことがあります。



自動車運転支援 経過

2023年10月から2025年1月までの期間で、40名以上の方に自動車運転再開のリハビリを実施しました。

入院・外来での訓練や評価を通じて、約50%の方が自動車運転を再開されています。入院中にリハビリを受け身体機能が改善し、自宅退院された後も、外来リハビリを継続することで、さらに身体機能を向上を図り、運転の再評価も実施しています。また、退院後しばらく経ってから、運転が可能と判断された方もいらっしゃいます。

運転を再開された方の中には、買い物や通院など日常生活で運転を活用する方、趣味としてドライブを楽しむ方、さらには仕事に復帰し、業務で運転する方など、さまざまなケースがあります。運転の再開によって生活の幅が広がり、より充実した日々を送られています。

地域の啓発活動

今年度は、地域包括支援センターの依頼を受け、「高齢者と自動車運転」をテーマにした講座を当院のリハビリスタッフが担当しました。

高齢になり「そろそろ運転が心配になってきた」「物忘れがあると運転しない方がいいのか?」といった不安や疑問を抱える方が多く、相談や支援の場が求められていることを改めて感じました。今後も機会があれば、地域の皆様に向けた啓発活動を続けていきたいと考えています。

当院の取り組み

当院の回復期リハビリ病棟では、「もう一度運転したい」という皆様の希望に寄り添い、医師・療法士・看護師など多職種が連携して支援を行っています。

一方で、運転の再開が難しいと判断される場合もあります。その際は、運転の目的に応じた代替手段を提案し、ご本人やご家族が安心して日常生活や社会生活を送れるよう、チーム一丸となって全力でサポート致します。

新しい時代

チャプレン室 長濱 カンナ

見よ。わたしは新しい事をする。今、もうそれが起ころうとしている。(イザヤ43:19)

団塊の世代が皆、後期高齢者になるという2025年。あらゆる問題の中で影響がもっとも大きいのは医療介護業界と言われています。しかし、極端に恐れる必要はなく、私たちの心の在り方次第で乗り越えられるものと聖書は教えています。

「流れのない水は腐れる」といいます。循環していない水は、菌が増殖して腐ってしまいます。動きや変化がない状態では劣化してしまうからです。人も同様、自分を変化させていくことによって、成長し続け、ますます心は

豊かになり、その人は朽ちることがありません。

神様は私たちを助け、守り、支えてくださるお方です。祝福である新しいステージに進むために、乗り越えなければならない困難や逆境の時こそ、心を新たにして、生き方、心(思考)の在り方の矛先を方向転換することが大切なのです。

これまで自分が築いてきた自尊心や強み、固定概念を変化させることは痛みが伴いますが、乗り越えた先の新しいステージは今の苦しみの何倍にも勝る祝福が待っているのです。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

Medical
Healthy
Recipe



春の旬アスパラガスを使って スタミナアップ!!

北中城若松病院 栄養課
吉田 歩 (管理栄養士)

旬の食材には、栄養がたっぷり入っています！今回は、4月の旬『アスパラガス』を使ったレシピを紹介します。アスパラガスには、疲労に対する抵抗力を高める、アスパラギン酸という栄養素が含まれており、スタミナをアップさせてくれる食材です。新しい年度、スタミナをつけてスタートしましょう！



牛肉とアスパラガスのオイスター炒め

<材料 (2人分)>

- 牛もも肉 ……………120g
- しょうゆ ……………小さじ1
- みりん ……………小さじ1
- グリーンアスパラガス・120g
- 油 ……………大さじ1
- しょうが(千切り) ……適量
- 長ねぎ ……………40g

Ⓐ(オイスターソース…小さじ2、塩…少々、酒…小さじ2)

【作り方】

- ① 牛もも肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆとみりんで下味をつける。
- ② アスパラガスは根元の固い部分を除いてさっとゆで、4cm長さに切る。長ねぎは斜めに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、あたためたあとしょうがと長ねぎをさっと炒め①を加える。肉の色が変わったらアスパラガスを加え、Ⓐで味を調える。



永年勤続者・定年者表彰式

総務企画課 係長 宮里 つぐみ

2月8日(土) 数年ぶりに表彰者のご家族も招待し、ヒルトン沖縄北谷リゾートにて永年勤続者・定年者表彰式を行いました。これまでの働きに感謝し、支えて頂いたご家族、管理者の皆さまとともに、楽しいひとときを過ごしました。

勤続30年4名、勤続20年8名、勤続10年18名、定年者7名です。これからも体に気をつけて、末永くアガペ会の仲間であって下さるようお願いしています。



永年勤続 30 年表彰者



永年勤続 20 年表彰者



定年表彰者

利用者の方と一緒に楽しんだお楽しみ会



若松苑デイサービス 前代 貴乃(介護福祉士)

昨年12月に利用者の方々が健康作りと元気に笑って過ごした事に感謝を含め、お楽しみ会を開催しました。コロナ禍で活動内容を制限していたので5年ぶりの開催となりました。利用者の方々へは当日朝まで知らせず、サプライズという形で企画しました。

琉舞を披露するためにスタッフは業務の合間をみて、かぎやで風の練習に励みました。当日は嘉手苺林一・幸代琉舞研究所。比嘉有子琉舞研究所の皆さんが「四つ竹」「鶴・亀」「浜

千鳥」など計7演目を披露。利用者の皆さん、スタッフは演者皆さんからの熱気・迫を感じ、感動し涙をながす利用者、大きな拍手をおくる利用者が多くいました。会の間には利用者の方による乾杯の挨拶があり、「緊張する」と話されましたが快く引き受けて挨拶して頂きました。会の終わりにはスタッフからもう一つのサプライズとして、日頃デイサービスで過ごしている時の表情を撮影した写真をプレゼントしました。受け取った利用者さんは写真を見て嬉しいと喜ばれていました。

当日までの準備は時間のやりくりが難しかったのですが、利用者の皆さんの笑顔を見ると次に向けての活力になりました。次回は夏頃を予定しています。





アガペファミリー

私たちアガペファミリーで家族しています。

アガペファミリー 管理者 外間 聡美(介護福祉士)

ある日の午後、見学を希望する70代男性とその娘さんが、アガペファミリーの建物内を感嘆の眼差しで巡っていました。「こんな場所があったんですね～今すぐ入居したいです！」と彼は申し込み用紙に早速、記入を始めました。そこへ入居者の一人である90代の女性が「あんたいくつになるの？へっ？！まだ70代なの？？こんな所に入らんで働き！！」と一喝し、笑いながら身の上話をしていました。

自立した高齢者が生活できる場のアガペファミリーは、ファミリークリニックきたなかぐすく3階に位置し、13名の元気な高齢者が共同生活を送っています。入居者の平均年齢は83歳で、男性が5名、女性が8名です。

そのうち3名が自家用車を所有し運転しており、6名が90代という非常にパワフルな高齢者住宅です。

キッチンのある居室の方々には、手料理を「ありあり食べてごらん」と『かめ～かめ～攻撃』で勧めあい、心も体も成長できる環境にあります。車椅子を利用する方の洗濯物を衣類乾燥機に入れてくれる方や、言語障害で思いを伝えにくい方の手助けをしてくれる方、1日に1回も顔を見せない方の心配をして居室を訪ねて安否確認をして下さる方など、日常生活が多少不自由になっても皆さんで支え合い、家族のように生活しています。

いつでも家族が出迎えますのでアガペファミリーへ見学に入らして下さい。



クリスマスキャロリング



体操サークル



写真はご本人の同意を得て掲載しております。

北中城若松病院 理念・基本方針

【理念】

老いていく人たちに共感をもち、この方達の身体と心と魂をも、共に支えていける病院

【基本方針】

「何事でも自分にしてもらいたい事は、他の人にもそのようにしなさい」(聖書 マタイ7章12節)

1. 必要かつ十分な医療をめざします
2. 個人の尊厳を尊重した医療サービスをめざします
3. 療養生活すべてがリハビリテーションととらえ、療養者の豊かな生活実現のために努力します
4. 社会資源を十分に活用し、御家族、地域社会と協力連携を取ることで家庭復帰やより適切な生活の場を考えます



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を感じ、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 アガペファミリエ ☎/098-935-4165

2F グループホームわかまつ ☎/☎/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

