

十勝での健康的な暮らしを応援する情報誌として、
医療や健康のこと、十勝での暮らしのこと、
楽しく幅広くお届けします!

あとがき

北の大地北海道でも、桜の花のたよりが聞かれる頃となりました。徐々に新緑が芽吹き始め爽やかな気候を楽しめる季節を迎えます。

就職、異動、ご家族の入学や就職などを迎えた皆さんも、新生活に慣れたころでしょうか。

今号では、学生から職人へ、新たな職場へ、夢に向かって学びの場へ、トップアスリートから夢に向かう人を支える立場へ、新たなフィールドでチャレンジするみなさんにフォーカスした記事となっています。皆さんが人それぞれのタイミングで新たな道に踏み出す姿に、何か新しいことに触れることは、生活をより豊かにしてくれるものだと感じました。

また、4月より開西病院内に歯科を開設し、博愛会メディカルグループ全体で取り組んでいる口腔ケアの体制強化を図りました。メディカル最前線では、口腔ケアと健康維持との関係について取り上げています。近年非常に重要視されている分野ですので、ぜひご覧ください。

これから、本格的な春の訪れ、そして夏を迎えます。北海道は昨年続き、暑い夏になる見込みだそうです。季節の変わり目ですので、くれぐれもご自愛ください。

(吉年)

十勝発! 健康と暮らしの情報誌

しおかちばい

2024 SPRING NO.131

2024年5月1日発行

発行人/社会医療法人 博愛会

〒080-2473

北海道帯広市西23条南2丁目16番地27

TEL 0155387200

社会医療法人 博愛会



メディカルつながる。街つくる。

博愛会
メディカルグループ

社会医療法人 博愛会

- 開西病院
- 開西病院 健診センター
- 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
- 新井病院
- 介護老人保健施設 あかしや
- 介護老人保健施設 ヴィラかいせい
- 特定施設入居者生活介護 ここの葉おとふけ
- 認知症対応型共同生活介護 グループホーム かたらい
- 看護小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる開西
- 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
- 訪問看護ステーション かいせい
- リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリースたおびひろ西
- リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリースたさっぽろ元町
- 障害者地域生活支援 ていんくる帯広
- 障害者地域生活支援 ていんくる帯広西
- 障害者地域生活支援 ていんくる清水
- 複合施設あおがめヴィレッジ
- 医療・介護の相談室 ささえ愛
- 介護職員初任者研修事業

社会福祉法人 博愛会

- 地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里さらべつ
- 地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里おびひろ
- 地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里まくべつ
- 地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里みどりヶ丘
- サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘

株式会社プライムメディカルサービス
十勝セントラルキッチンなないろ

株式会社ベーシック

とかちばれ な人々



社会医療法人博愛会
開西病院
事務部 医事課
辻麻希さん

開西病院の窓口で、来院する皆様に爽やかな笑顔で対応している辻麻希さんは、元スピードスケート選手。2014年にはソチオリンピックにも出場したトップアスリートで、2022年の現役引退まで開西病院スケート部の一員として活躍しました。

そんな辻さんに、現在の仕事、また、引退後も関わり続けているスピードスケートへの熱い思いをうかがいました。

以下の番号の方会計
以下の番号の方は会計
よっては会計の順

十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とかちばれ

2024 SPRING NO.131

contents

02 とかちばれな人々

社会医療法人博愛会 開西病院 事務部 医事課
辻麻希さん

05 最新治療を解説します！ メディカル最前線 口腔ケアと健康の関係

06 気持ちも体も爽やかに！ はればれエクササイズ

07 医療・介護の相談室 ささえ愛 vol.5 健康寿命を延ばすために

08 厨房とかち 今号のテーマ 歯と歯茎の健康

09 博愛会ニュースフラッシュ



表紙の
写真 10

歴舟川清流鯉のぼり【大樹町】
毎年4月下旬から5月初旬にかけて大樹橋上流側、歴舟川河川敷にて、日本一の清流「歴舟川」の川幅いっぱい鯉のぼりが泳ぐ光景がみられます。平成3(1991)年から毎年開催され、大樹町の春の風物詩といえるイベントとなっています。

2024年5月1日発行

発行人 社会医療法人 博愛会

編集・制作 広報委員会
株式会社みんなのことば舎

デザイン 株式会社福田デザイン

「病院の顔」として
新たなスタートを切る

博愛会メディカルグループには2011年に入職しました。以前は介護施設の通所リハビリテーション部門におり、2022年6月からは開西病院の事務職として働いています。介護から医療への異動なので新しく覚えることは多く、病院の事務は、患者さまを病院で最初にお迎えする大切な役目ということにも身が引き締まりましたね。「ゼロからのスタート」という気持ちで取り組みました。病院には赤ちゃんから高齢の方まで、日々たくさんの方が、さまざまな



現役スリット時代ワールドカップメダルを獲得

症状でいらっしゃいます。声をかけていただくことも多いので、適切な対応ができるよう、少しでも情報を得られるようにコミュニケーションを取ろうと日々奮闘しています。窓口でお待たせするのは申し訳ないと思うので、効率よく進めつつ、観察眼であったり、気配りであったりを忘れないことを大切にしています。大変だけれどやりがいのある仕事だと感じています。

通所リハビリ時代の利用者さんとも来院されることがあります。受診時に声をかけてくれるのを、とてもうれしく感じています。今でも年に何度かは通所リハビリに顔を出し、旧交を深めています。

スケートの楽しさを
次世代に伝えたい

スピードスケートには今も関わり続けています。スケート界への恩返しという思いで、退勤後や休みの日を使って、クラブチームで中学生にスケート指導をしています。この年代の子たちは、ちょっとしたきっかけで急激に成長する反面、結果が出ないとやる気を失い、そのまま辞めてしまう子もいます。私が競技の中で体得してきた技術や経

験は感覚的なものも多く言葉にして伝えることの難しさを感じますが、どうやって楽しさと感じてもらえるかを常に考えて指導しています。

子どもたちに一番に伝えたいことは、スケートを好きでいてほしいということ。自分の脚で

ものすごいスピードを出し、風を感じながら滑ることはとても心地良いです。スピードスケートはレース競技ですが、本質は自己のベストタイムを更新し続けること。採点競技であるフィギュアスケートや、対戦相手との駆け引きのあるシフトラックとは異なり過去の自分と競う、つまり白分次第で結果を変えられるスポーツだということにも魅力を感じています。クラブチーム以外にも、要請があればスケート教室の講師として、たくさんの子にスケートの魅力を伝えています。

このほか、全日本大会の場内での実況解説をしています。国際大会も昨シーズン初めてトライしました。あまりスケートの試合を見たことがない人たちにも興味や応援の気持ちが変わ

生涯スポーツとしての
スケートの魅力

引退後、体力のおとろえを感じるが増えました。スケート教室

などを頼まれた時にデモンストレーションできる程度に体を整えなければと少し焦りも(笑)。仕事に慣れてきた今、以前からやっていたヨガやピラティスを再開しています。現役時代は常にけがと隣合わせ。トレーナーの方にセルフケアの方法を教わったり、バランス良く栄養をとったりと、体のケアは大切にしています。その経験は子どもたちの指導にも生きています。「そこが痛むならこういうケアをした方がいいかも」など、けがの予防につながるアドバイスはどんどんしていきたいです。

スケートが盛んなヨーロッパに遠征した時は、高齢の方も楽しまれている姿をよく見ました。競技は激しい運動になりますが、スケート自体は年代を超えて楽しめるスポーツです。帯広にはたくさん経験者がいますが、皆さん仕事に集中してしまうのか、大人になったら辞めてしまう方が多いように思います。いつまでもスケートを楽しむ大人が増えればスケートに挑戦してくれる子どもたちも増えていくはず。老若男女問わず、スケートの魅力を伝え続けていきたいと思っています。



窓口で患者さまをご案内する辻さん



スケートに取り組む中学生たちへ熱血指導

Go! 開西病院スケート部 //



辻さんも所属した開西病院スケート部には現在、宇佐見鈴音選手が在籍し、世界への挑戦を続けています。これからもご声援をよろしくお願いいたします!



長野県のムラツブで開催された全日本距離別選手権大会、場内解説をする辻さん

今日のテーマ

口腔ケア

口腔ケアと健康の関係

近頃、耳にすることが多くなってきた「口腔ケア」。おそらく多くの人が「口腔ケア」＝「口の中をきれいにする」というイメージを抱いていると思います。間違いではないですが、「ここでは「口腔ケア」についてもう少し踏み込んでお話ししたい」と思います。



社会医療法人博愛会
開西病院 歯科医
武田 雄一

ですが、この機能が低下するとうまく排出できず結果として肺炎を引き起こすことがあります。これが誤嚥性肺炎です。

ず、能登総合病院（石川県七尾市）の歯科口腔外科では震災から2週間で誤嚥性肺炎になった患者が19人となりました。これは例年の約3倍にあたるということです。

口腔ケアの目的は口の中をきれいにすることだけでなく、歯や口の疾患を予防し口腔の機能を維持することです。口腔ケアをすることによって、QOLの向上、誤嚥性肺炎などの予防、全身の健康の維持・向上につなげることができま

口腔ケアの2本の柱

口腔ケアは「口腔清掃」と「口腔機能回復」の2本の柱から成り立っています。さらに口腔清掃は「うがい」「歯みがき」「義歯の清掃」「粘膜・舌の清掃」に分けられ、口腔内の食物残渣や菌垢、舌苔の除去を行い、口腔内の細菌数の減少を目指します。口腔機能回復は「リラクゼーション」「口腔周囲筋の運動訓練」「咳払い訓練」「嚥下訓練」「発音構音訓練」に分けられ、口腔機能の維持・改善により口から食べることや会話を楽しむことで、栄養低下や食事に対する意識低下などを軽減し、免疫力の向上や要介護状態の悪化防止を目指します。

口の中は細菌だらけ

大人の口の中には、300種類以上の細菌が生息しているといわれ

ます。歯をよく磨く人で10000〜20000個、あまり歯を磨かない人では4000〜6000個、ほとんど磨かない人では1兆個もの細菌が口腔内に存在するといわれています。

ただし、これらの多くの口腔内細菌と体の免疫力はバランスを保っているため、健康な人は問題が出てきません。一方、病気などで免疫力が低下すると口腔内細菌が優位になり体に悪影響を与えることとなります。そのため口腔ケアの必要性は増していると考えられます。

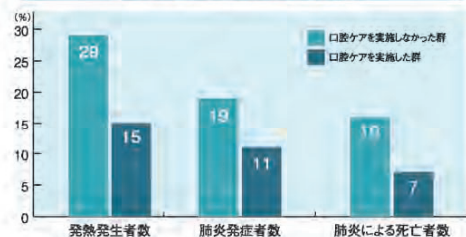
誤嚥性肺炎と震災が与えた影響

食べ物や唾液が食道ではなく気管に入ってしまった場合これを誤嚥といいますが、通常はむせて気管から排出する反射機能が働きます

1995年に発生した阪神淡路大震災における震災関連死亡の24%を占めていたのが肺炎です。そのうち65歳以上の割合が81%であり、誤嚥性肺炎によるものではないかと考えられています。そのため、この震災以降は誤嚥性肺炎予防のための口腔ケアチームが派遣されるようになりなりました。

2024年1月1日に発生した能登半島地震での被災地でも、水不足により歯みがきや口腔ケアができ

口腔ケアの誤嚥性肺炎予防効果



出典/米山武蔵ら「介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」日本医学会誌,2001年

＼気持ちも体も爽快に！／ はればれエクササイズ

Exercise for your healthy life

エクササイズは無理のない範囲で、少ない回数からはじめましょう



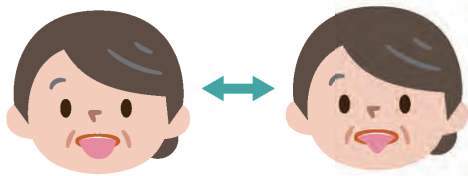
開西病院
口腔衛生管理センター
歯科衛生士
主任
佐藤香代子

今回は正しい舌の位置についてです!

みなさんの「舌」はいつもの位置にありますか？舌の筋力が弱くなると舌の位置が正常より下がります。舌が下がると口呼吸や鼻づまり、無呼吸症候群、口腔乾燥の症状が現れることがあります。口腔だけの問題ではなく全身に影響を及ぼすこともあります。舌の筋力を鍛えて健康維持を目指しましょう!

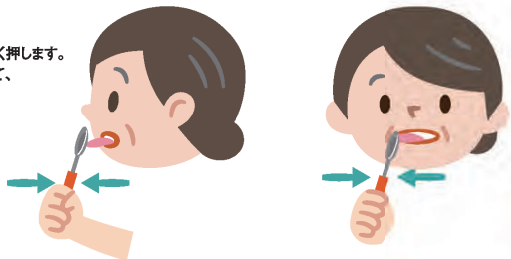
舌筋トレーニング

1 舌を平らにしたり(舌の力を緩める)、尖らせたり(舌の力を入れる)と、形を変えます。



1セット10回ずつ
2セットを目安に

2 スプーンを口の前に持って、舌の先をまっすぐに尖らせて強く押します。さらにスプーンを左右に動かして、同様に舌で強く押します。



1セット10回ずつ
2セットを目安に

3 口を開けて、舌の先でゆっくりと上唇を左右になぞります。



左右5〜10往復
を目安に

4 舌を上あごにつけて音を鳴らします(舌打ち)。



1セット20回程度
を目安に

普段から舌の位置を意識して、トレーニングを加えてみましょう!

動画もチェックしてね!



「あおがめチャンネル」で動画を公開しています!

<https://m.youtube.com/playlist?list=PLdVwB1XWJ7Q-dhH1eSYIMMRJxCDsqOzH>





Taste of TOKACHI
厨房とかち
 十勝の大地で育った栄養いっぱいの食材を
 おいしく食べよう!
 今号のテーマ
歯と歯茎の健康

歯の健康のためにはカルシウムが欠かせません。「カルシウムといえば牛乳!」と思いきや、牛乳はカルシウムを多く含み、吸収率もとても高い食品です。さらにたんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素に加え、不足しがちなカルシウムやミネラル、ビタミンなども多く含んでおり、栄養バランスが良いため「準完全栄養食品」と呼ばれています。今回はその牛乳を使った簡単な炊き込みご飯を紹介します。

**カルシウムたっぷり!
 ミルク炊き込みご飯**

- 【材料(2合分)】
- 米.....2合(300g)
 - 水.....200cc
 - 牛乳.....200cc
 - 鮭.....1切
 - エリンギ.....1個
 - ブロッコリー.....小1個
 - コーン水煮缶.....1/2缶
 - 塩.....2g
 - 薄口醤油.....小さじ1
 - バター.....10g
 - パセリ.....適量
 - ミックスナッツ.....適量
 - ブラックベッパー.....適量

| 栄養価(1人分) | |
|----------|-----------|
| カロリー | 385.7kcal |
| たんぱく質 | 14.4g |
| 脂質 | 8.1g |
| 塩分 | 1.02g |
| カルシウム | 99.3mg |
| ビタミンD | 3.8μg |
| ビタミンC | 89.8mg |

- 【作り方】
- 1 米は洗ってザルにあげ、水を切る。
 - 2 分量の水に浸す。
 - 3 エリンギは約1cm角にカット、鮭は骨を取り、コーンの水を切る。
 - 4 浸水させた米に牛乳を加え、塩と薄口醤油を入れて混ぜる。
 - 5 その上にエリンギ・鮭・ブロッコリー(丸ごと)・コーンを入れる。
 - 6 炊飯する(通常モード)。
 - 7 炊き上がったらバターを加えて5分ほど蒸らす。
 - 8 鮭とブロッコリーをほぐしながら混ぜ、盛り付ける。
 - 9 パセリ、砕いたミックスナッツを振りかける。
 お好みでブラックベッパーをかけても◎

**歯の健康を陰で支える
 ビタミンのはたらき**

歯を丈夫に保つためにはカルシウムとビタミンDが必要です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあり、鮭などの魚類やきのこ類に多く含まれます。食品からの摂取の他に、日光に当たることで皮膚でも生成されます。また、歯の健康のためには土台となる歯茎の健康も重要です。歯茎はコラーゲンでできており、その生成のためにはたんぱく質とビタミンCが必要です。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるため、今回の炊き込みご飯ではブロッコリーを茹でず一緒に炊き込んでいます。それによってビタミンCを逃すことなく取り入れることができます。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください!



問西病院 栄養科
 管理栄養士
 佐藤 優佳・近江 茉莉

- カルシウムを豊富に含む食材
 牛乳、チーズ、豆腐、小松菜、干しエビ、切干大根など
- ビタミンDを豊富に含む食材
 鮭、青魚、エリンギ、しめじ、しいたけ、牛乳など
- たんぱく質を豊富に含む食材
 肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品など
- ビタミンCを豊富に含む食材
 野菜類、果物類など

あら ひろみ
室長 荒 浩美
 ワークサポートケアマネジャー
 主任介護支援専門員 社会福祉士
 認知症ケア専門士 准看護師
 遺品整理士 終活支援サポーター

医療、介護、終活のこと、企業における介護難題問題など、地域のみなさまの相談窓口として活動しています。

ささえあい はくあい
0120-331-891
 随時お電話ください

ホームページ



医療・介護の相談室
ささえ愛

Vol.5

健康寿命を延ばすために

人生100年時代といわれていますが、健康で自分らしく生活できればさらに素晴らしいですね。国は2019年に健康寿命延伸プランを策定し、2016年時点で男性が72歳、女性が74歳だった健康寿命を、2040年までに男女とも3年延ばすことを目指しています。

健康長寿の3つの柱

- 1. **栄養(食・口腔機能)**
 ・タンパク質と水分をしっかりとり、バランスよく食べよう
 ・「かむ力」維持のために定期的に歯科受診しよう
- 2. **身体機能(動く)**
 ・少し多めに歩こう
 ・社会参加(趣味活動・ボランティア)
 ・出かける頻度や時間を増やそう
 ・家族以外とおしゃべりしよう
- 3. **認知症予防**
 毎月第2木曜日には、疾病予防・介護予防などのテーマを中心とした「博愛会出前講座」を行っています。今後も皆さまの健康長寿にお役に立てるよう開催を続けてまいります。

ささえ愛 個別相談室

平日 9:00~17:00
 複合施設 あおがめヴィレッジ
 (帯広市東7条南11丁目2番地)



ささえ愛 出前講座

毎月第2(木)曜日 13:30~15:00
 地域支縁くらぶ白樺
 (帯広市白樺16条西2丁目2-1ダイイチ白樺店内)



博愛会の各専門職がさまざまテーマで出前講座を開催しています。なかなか聞けない「施設のはなし」や「医療費のはなし」などを予定しています。

【開催予定日】
 5月9日 6月13日 7月11日 8月8日

参加無料
 申込不要

博愛会メディカルグループ 新入職員入職式開催

2024.3.30



「博愛会メディカルグループ新入職員入職式」を北海道ホテルにて執り行いました。医師、看護師、理学療法士、介護福祉士、歯科衛生士など計30名を新たに迎え、細川理事長より一人一人に辞令の交付を行いました。新入職員を代表して、理学療法士の太田七海さんが、決意を示しました。

新入職員研修では、税理士法人竹川会計事務所 代表社員 竹川博之さまよりご講話いただきました。

4月1日から、新入職員オリエンテーションの後、各部署での研修が行われます。これからも新入職員の皆さんと共に成長し続けられる職場環境を築いていきたいと思います。

第9回博愛会学会開催

2024.3.10



幕別町百年記念ホールにて「第9回博愛会学会」を開催しました。

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・改善に向けて、創造性を発揮し、自己啓発・相互啓発を図り、自らの能力向上と自己実現を求め、働きがいのある職場づくりや患者さま・利用者さまの満足の向上と社会貢献を目指すことを目的とし、さまざまな職種の職員が各部署の取り組みを理解しようとする趣旨のもと、博愛会メディカルグループ全体で毎年開催しています。2024年は209名の職員が参加し、調査研究、業務改善など23演題、外国人介護技能実習生の発表もありました。最優秀発表賞は、開西病院 健診センター 川島夕里奈さんの「ナッジ理論を活用した目標記入シートを導入してみた～第4期特定保健指導実施に向けて～」、優秀発表賞はあかしや 診療技術部リハビリテーション科 伊藤星一さんの「介護老人保健施設における入所者の転倒発生状況とAYUMIYEデータの関連性について」、あかしや 診療技術部リハビリテーション科 早坂直子さんの「認知症高齢者における集団レク介入の治療効果について」が受賞しました。ポスターコンクールでは、最優秀賞はコミの里みどりヶ丘、優秀賞はヴィアかいせいとあんさんぶる川北となりました。

奨学生証書授与式 2024.3.20



当会の奨学金制度を活用し資格取得するため進学する令和6年度奨学生6名に対して、奨学生証書授与式のセレモニーを行いました。奨学金制度を利用することにより、学業により専念していただきたいです。当会の奨学金制度については、ホームページをご覧ください。



社会医療法人博愛会ホームページ

なないろキッチン 2024.2.3



博愛会SDGs構想プロジェクトがおおぐめヴィレッジにて「第3回なないろキッチン」を開催しました。「遊ぶ」「学ぶ」「作る」「話す」「食べる」「繋げる」「楽しむ」の7つをコンセプトに、いろいろなことを楽しみながら遊びの中で学び、自分達で作ったものを食べて、話をしながら仲間と繋がりを作り、体験を通じて一緒に成長ができる場とされるよう活動しています。今回のテーマ「豆まきとチョコレートデコレーション体験」には13名の参加がありました。チョコレートのデコレーション体験では、土台のチョコを割ったり、重ねたり、隣の子と見せ合いながら、個性豊かな仕上がりとなりました。座学では、豆まきの起源や日本文化を学び、節分にちなんだなぞなぞをしました。最後に職員が鬼に扮して豆まき体験を楽しみました。自分でデコレーションをしたチョコレートを食べながら、豆まきや節分についての豆知識を披露し合ったり、「鬼役は誰だった」「楽しかった」「また来るね」等と子ども達からうれしい言葉も聞くことができました。

開西病院職員食堂リニューアル 2024.4.8



4月8日(月)、職員食堂をリニューアルいたしました。「医療グループとして積極的に街づくりに関わりたい」というビジョンから、博愛会ブルーを基調に北欧風のおしゃれな空間となり、ビジョンが意識できる部屋として、「ビジョナールーム」と呼んでいます。リニューアルした食堂はドリンクを無料にして「職員同士が集う場」「新たなアイデアが生まれる場」などミーティングや会議、イベントでも活用していきます。

健康経営優良法人2024認定 2024.3.11



2022年より3年連続で健康経営優良法人に認定されました。健康経営優良法人制度とは、経済産業省が特に優良な健康経営を実践している企業・団体を認定する制度です。博愛会は、働く職員自身の健康増進にも積極的に取り組んでいます。