## FUYOU



理 念



入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します



#### CONTENTS

■新任医師・看護部長紹介……………

| ■周年特集⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯           | 芙蓉会病院 20 周年・村上病院 10 周年・さんらく 10 周年 |
|-------------------------|-----------------------------------|
| ■RakuRaku エクササイズ······· | 立ったままできるストレッチ                     |
| ■栄養士のれしぴの一と             | スタミナ丼                             |
| ■くらしのアイディア              | キッチンで役立つ アルミホイルの活用法               |
| ■お薬のはなし                 | 知っておきたい! 高齢者の感染症 ~帯状疱疹~           |
| ■ぬり絵コーナー                | FUYON くん・むらかめくん・さんラッキーくん          |
|                         |                                   |

芙蓉会病院 村上病院

## 「地域に必要とされる施設を目指して」

## 法人施設の節目の年にあたって



医療法人 芙蓉会

門性」を高めることに力を入れ、併せて 医療分野をはじめとした心の治療の「専 芙蓉会病院は移転新設以来、児童精神

20年、総合ケアセンターさんらく開設か 現在の浜田地区に移転して10年と医療 ら10年、そして村上病院が青柳地区から であり、この場をお借りし心より厚く御 てこの年月を支えた法人職員のおかげ も地域の皆様、各関係機関の皆様、そし りました。このよき年を迎えられたの 礼申し上げます。 法人芙蓉会にとり大きな節目の年とな

サービス」を目標に掲げ、その重要性は 設) をひとまとめにした「ワンストップ 福祉部門(地域支援や自立のための施 **護や訪問介護などの高齢者支援や心の** 

ご利用者様に対する「接遇」の質向上に も努めました。

令和4年は、芙蓉会病院移転新設から

います。 地域医療に資するための訪問診療、検 らの治療(支援)が可能となり、さらに **診、人間ドックにも注力し診療を行って** て診療科が増えたことで、様々な角度か 村上病院は、各科専門の医師が集結し

総合ケアセンターさんらくは、訪問看

この10年でますます高まっています。 ありません。 れまでも、またこれからも変わることは いう想いが根底にあり、この想いは、こ れは明治初期、村上病院初代村上愛吉の 地域の皆様に少しでも貢献したい」と 利他の心」を大切にしてきました。こ 昭和39年の法人開設以来、私たちは

職員一同、より一層努力して参ります。 しましてご指導ご鞭撻の程、宜しくお願 地域の皆様に必要とされるよう、法人 今後とも、医療法人芙蓉会の運営に際

#### これからも地域の皆様とともに

## 芙蓉会病院 20周年

## 村上病院



## 村上病院

~地域の中にある村上病院は、 これからも~

地域に必要とされる病院を目 ている患者様の亜急性期疾患 様の受け入れや当院で加療し 地域医療連携のなかで基幹病 指します」を基本理念とし、 からの急性期治療後の患者

御礼申し上げます。 物と思っております。 域の皆様の温かいご支援の賜 とが出来ました。ひとえに地 お陰様で満10周年を迎えるこ ここ浜田の地に移転してから 医療法人芙蓉会村上病院

当院は「地域医療に貢献 心より 世の中もこの10年で大きく転 境は弛まず変化しうることで ています。そしてこの先も環 方もハイスピードで転換され らず、人が持つ個性への考え 換しました。10年前には想像 もできないほどに変化は止ま 10年ひと昔と言われるほど

礼とご挨拶とさせていただき 中にある村上病院は皆様の温 なく継続していきます。 らし、基本理念のもと揺るが ることをお約束し10周年の御 かいご支援とともに進み続け 不変的なものと私は思いを巡 結びに、これからも地域 それでも人と人との関りは

タッフ一同、一丸となり活 検診事業を充実させるためス とされる病院を目指し、 りました。今後も皆様に必要 して参りたいと思います。 包括ケア、訪問診療、そして 中心に診療体制を築いて 地域

水木 郎



## 萨索会病院

#### 年を振り 院の 20 返り 会病

引っ越しでした。雲谷町会

た建物も限界を迎えての

程の移動ですが、患者様の されました。 とができました。その際に、 の方々のご理解とご協力を 引っ越しは、距離では5㎞ 病院名も芙蓉会病院と改名 いただき、新築移転するこ 旧病院から新病院 への

> 覚えています。 輝きを眩しく感じたことを ことができ、新しい病院の の夕方には、無事に終える 払って行われました。当日 しました。また担当スタッ その他の病院車なども使用 の無いように細心の注意を フを細やかに配置し、事故

過し、増築を繰り返してい

が開設されてから34年が経 森市四ツ石里見に三楽病院 ことです。昭和43年に、青 のは、平成14年7月1日の

芙蓉会病院が開設された

移動には、救急車やバス、

じめ近隣の方々に温かく迎 できました。雲谷町会をは わっても、かわらず訪れて ております。 様と一緒に、病院の理念で ます。今後もこの地で、地 えられ、町内の行事などに かげで今日を迎えることが 院にします」を実現できる ある「誰からも愛される病 域の皆様、患者様・ご家族 ていただき、感謝しており も患者様と一緒に参加させ くれる患者様ご家族様のお よう歩んでいきたいと思っ 芙蓉会病院と名前が

## さんら

センターとしての役割を果たして

いきたいと思います。

コロナ禍で取り巻く環境は厳しさ

サービス提供の向上を目指し地 域の医療・介護・障がい福祉の

常に利用者様の目線に立ち地

これからも職員一同心新たに

域貢献をしたいと考えておりま

すので、皆様方のご支援のほど

信頼され安心して利用できるケア なケア拠点として、地域の皆様に なうことがないよう地域の包括的 築き上げてきた地域での信頼を損

#### セン タ・ を 目指して る

28年4月に当センターの事務長に就 創立10周年を迎えました。私は平成 24年4月に開設し、令和4年4月で

総合ケアセンターさんらくは平成

ます。

謝の気持ちを新たにしており

笑顔を働く糧に頑張ってこられ

た多くの職員があってこそと感

や利用者様に支えられてきた

利用者様や

これもひとえに地域の皆様

任し現在6年目を迎えます。

10年の歴史の中で当センターが

存です。 を増しつつありますが、今後とも質 の高いサービス提供に努めていく所

どうぞ宜しくお願い致します。

を心からお願い申し上げます。

センター長

小野

ゆき

看護部長

杉田

正

さんらく 総合ケアセンター



早いもので今年10周年を迎え

センターさんらくが開所し、

平成24年4月2日総合ケア

機会が減り、人と人をつなぐ 禍となり地域の方との交流の 努力してまいりました。コロナ きるケアセンターを目指し日々 され、ワンストップサービスがで よう地域の皆様に愛され信頼 大切さを実感しております。 この10年間、 地域に根付く

副センター長 高杉 紀子

#### このようなことがありました



三楽病院

昭和43年…開設

に伴い廃止

※青森市横内地区に所在

#### 芙蓉会病院



平成14年

- ・芙蓉会病院開設…三楽病院を閉院し、 療養病床53床を加えた407床にて、移転新築 による芙蓉会病院を開設しました。
- 大規模デイケア開始…定員50名の大規模 デイケアを開始しました。

平成16年

・ 思春期デイケア開始…定員30名の思春期 デイケアを開始しました。

平成18年

・シルバーデイケア開始…定員25名のシル バーデイケアを開始しました。

平成23年

· 医療観察法通院医療機関指定…医療観 察法通院医療機関指定を受けました。

平成24年

・村上惇院長就任

平成25年

芙蓉会病院 FUYONくん



マスコットキャラクタ-

- ・FUYONくん…マスコットキャラクター FUYON(ふよん)くんの着ぐるみ完成しました。
- ・お山の広場整備…患者様の憩いの場、レ

平成30年

平成28年

- ・村上拓也院長就任…村上惇院長よりバトン
- ・ふらっとカフェオープン…「ふらっとカ フェ」職員の公募によって決定されたこのネー ミング ふらっと立ち寄るとFlat (平ら) をイ

- 平成31年

令和2年

令和3年

- ・(公財)日本医療機能評価機構認定…平 成18年から4回目となる(公財)日本医療機能 評価機構認定更新を受けました。
- ・電子カルテ導入…業務の効率化により患 者様の待ち時間短縮等患者様の満足度向上 も目指し、従来の紙カルテに替わり電子カ ルテを導入しました。

平成14年…芙蓉会病院新規開設

#### 東京オリンピック開催

5月1日「令和」に改元

#### 旧村上病院

平成14年(2002) 小柴昌俊氏、田中耕一氏ノーベル賞受賞(日本人ダブル受賞)

秋川雅史「千の風になって」がヒット

「裁判員制度」による初の裁判が始まる

小惑星探査機「はやぶさ」が7年ぶりに帰還

プロ野球「楽天」が球団創立以来初の日本一に

ドナルド・トランプ氏 米国第45代大統領に 平昌五輪 羽生選手男子フィギュア連覇

新型コロナウィルス感染症が世界的に流行

タクシーの全面禁煙が始まる

「東京スカイツリー」オープン

東日本大震災が発生

オリンピック

「千と千尋の神隠し」が第75回アカデミー賞長編アニメ映画賞を受賞 新紙幣発行(1万円札·福沢諭吉 5千札·樋口一葉 千円札·野口英世)

トリノ冬季オリンピック開幕 「イナバウアー」が流行語に

宇宙飛行士野口聡一さん、スペースシャトル「ディスカバリー号」で宇宙へ

ソチ冬季オリンピック 羽生結弦選手、フィギュア男子史上初の金メダル ラグビーワールドカップ (イングランド大会) 日本が南アフリカに歴史的勝利

リオデジャネイロ大会開催 (南米で初開催)

平成15年(2003)

平成16年(2004) 平成17年(2005)

平成21年 (2009)

平成26年 (2014)

平成31年/令和1年 (2019)

平成22年(2010)

平成18年

平成19年

平成20年

平成23年

平成25年

平成27年

平成29年

平成30年

令和 2 年

・村上病院 浜田に移転

(2006)

(2007)

(2008)

(2011)

(2012)

(2013)

(2015)(2016)

(2017)

(2018)

(2020)

村上病院

平成24年に浜田地区へ移転 する前に青柳地区に所在し ていた建物

#### 総合ケアセンター さんらく

世の中の流え



総合ケアセンターさんらく開設

総合ケアセンター さんらく 各施設開設年度

平成11年4月

·精神障害者生活訓練施設SUN開設 (現 自立訓練事業所 SUN)

平成11年12月

- ・地域活動支援センターすばる開設 平成12年4日
- ・居宅介護支援センター芙蓉開設 平成14年10月
- ・グループホーム 登夢ソーヤ開設 平成16年5月
- ・グループホーム 青柳寮開設

平成17年10月

・訪問看護ステーションマザー開設

平成17年10月

- ・訪問介護ステーションエプロン開設 平成18年4日
- ・青森市南地域包括支援センター開設

村上病院 マスコットキャラクター むらかめくんも10周年 6 移転先の浜田地区でも ゆっくり着実に前進した いという想いと長寿の象 徴としてカメをモチーフ nniversary にデザインしました。

さんらく マスコットキャラクター さんラッキーくん



• 水木一郎院長就任…明るく元気で空手を趣味 とする水木院長は新たな風を吹かせました。

- 糖尿病内科開設…糖尿病専門医の増田医師を 迎え開設しました。糖尿病治療を積極的に取り 組む体制のスタートです。
- 泌尿器科開設…泌尿器科専門医の田村医師を 迎え開設しました。気軽に悩みを相談できる診 療を心掛けています。
- クリエーションの場として、緑地広場 通 称「お山の広場」を整備しました。
- を引きつぎ村上拓也院長が就任しました。
- メージして・・気軽にお店に立ち寄って!
- ・皮膚科開設…子供たちの声が聞こえる当院で は珍しい診療科です。
- ・ベッド2床増床…地域の方へより身近にそして 予防への取り組みを強化するため人間ドック対応 ベッドをホテルメイドのお部屋で増床しました。

軽く体を支えるための動かない椅子の背もたれ・台・棚・柱・壁などがある場所で行いましょう。立った 際にふらつきのある方は誰かに見守ってもらうなど、転倒しないように注意してください。立った際に 体を支えるものが周囲にある状態で始めます。

弾みをつけながらストレッチを行うと痛みが出てしまう方がいますので、伸びていると感じるところ で静止したままストレッチすることをおすすめします。

#### 11/ RakuRaku エクササイズ 09

#### 太もも表側のストレッチ

楽な姿勢で立ちましょう。ストレッチする方の足の股関節を90度程 度に曲げ、同じ足の踵をお尻に付けるように膝を曲げ、同じ側の手で 足首をつかみます。掴んでいる足の膝を地面に垂直に下ろしていくほ ど、太ももの表側が伸びていると感じられるようになります。少しず つ下ろしてストレッチしていきます。伸びていると感じる程度のとこ ろで止め、20~30秒程度数えましょう。



# ストレッチの目的と効果

らな ます。 です。この記事を最後まで読み終わったら、ぜひ立ち上がってストレッチを始めてみましょう。 普段スポーツをする方もしない方も、 循環を改善させることや、 この準備体操としてのストレッチですが、 立ったまま行うストレッチから想像され いスポ ランニングをする ーツの前にストレ ため、 継続して行うことによる柔軟性の向上を期待することができます。 ッ サ チを行う、 ノッカー どのような方にもストレッチを行ってみる価値はあるということ るも をするためなど、 より具体的にどのような効果があるのか掘り下げていくと という印象を持たれている方が多い のの 中に、 スポ どちら I ツを かというと 始め る前 の準備体操があるかと思 生懸命に行わなければ のではないでしょうか

を意識しましょう

こを 伸ばす

#### もも裏側のストレッチ



ます。前にある足の膝に両手を付け、後ろにある足は膝を少し ずつ曲げていきます。前にある足の太もも裏側のストレッチ をしていきます。伸びていると感じる程度のところで止め、 20~30秒程度数えましょう。

今回は、太もも周辺のストレッチを中心にご紹介しました。スポーツをする前の準備体操には 5ろん、日常生活で長時間同じ姿勢を取り続けていた後などにも、試してみてください。

ストレッチ中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。 また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。



立ったままできるストレッチ②

## スタミナ丼

#### more more more

「お手軽しシピで熱い夏を乗り切ろう」

#### 【作り方】

- ①長ねぎを薄く斜めに切っておく。
- ②一口大の食べやすい大きさに切った豚肉を 炒める。
- ③豚肉をフライパンから取り出す。
- ④ 長ねぎをしんなりするまで炒め、 調味料を入れ 強火にしておく。
- ⑤豚肉を戻し入れ、 合わせ炒める。
- ⑥丼にご飯をよるい、 具材を盛り付ける。

最後に卵黄をのせて完成。

お好みでのりやたくあんを乗せても美味しい。

次の日に 予定がなければ にんにくを増しても good

材料 4つの お手軽 ワンボウルレシピ

#### 【材料(1人分)】

E 3

E 3

E 3

8 3

E 3

E 3

8 3

E 3

E 3

調

・白米 180g(お好みで)

· 豚バラ肉 100g

・長ねぎ 409

・サラダ油 適量

• 卵黄 17

> - 整油 129 · 416 6g

n ・調理酒 69 • 砂糖 39

味 • 丸鶏ガラス-プの素 1g

・ すりおろしにんにくチューブ 16g

・コショウ

★エネルギー660kcal タンパク質27.3g 塩分2.0g

(Point) 豚肉に含まれているビタミンB7は、 精質をエネルギーに変換するために

このビタミンB1 は "アリシン" と一緒に 摂取すると吸収率が上がります。

アリシンはニンニクの香り成分

ご飯の糖質を効率的にエネ ルギーに変えてくれるのが、 今回ご紹介したスタミナ丼です♪



通量

衆巻士のれしびの一と

### パらしのアイディア



#### キッチンで役立つ

#### アルミホイルの活用法



どの家庭にもひとつはあるモノといえば「アルミホイル」です。皆さんは普段どのように役立てていますか? 銀製品の黒ずみをとったり、切れにくくなった刃物を元に戻したりといろいろな活用法がありますが、今回はキッチンでの活用術をご紹介します。

#### 食品を新鮮なまま保存

食品の保存にラップを使う人が多いと思いますが、 実はラップよりもアルミホイルの方が冷気の伝わりが 速く、急速冷凍できるので鮮度を保って保存できます。 特に肉や魚、パンなどの保存にとても適しています。

またバナナや桃などの果物もアルミホイルでぴっち り包んで冷蔵庫に入れると長持ちします。





#### 油ハネ防止に

油が飛び散る料理をするとき油ハネガードとして活用できます。鍋の底を使ってアルミホイルで型どり、揚

げ物用のドームカバーを作ります。ガスコンロ周りが油で汚れないので、調理後の後片付けも簡単です。





#### 頑固な汚れ落としに

アルミホイルをクシャッと丸めると、頑固な汚れを落と す金タワシの代わりになります。焦げ付きや臭いが気に なる魚焼きグリルの網やステンレスの水垢落としにも効

果的です。アルミホイルを排水溝に入れておくと金属イオンの力で除菌効果も期待できます。



#### 同時調理で時短に

フライパンや魚焼きグリル、トースターなどでも異なる 食材を分けることで同時調理できます。ただし、火が入る 時間差を考える必要があるため、アルミホイルを厚めにし たり、金網で段差をつけるなど工夫も必要です。また市販 されているくつつきにくいアルミホイルを使用すると油を ひかなくてもお料理がくつつきにくいのでより簡単です。





#### 調理中のアク取りに

鍋の大きさに合わせたアルミホイルに、クシャっとシワを作って鍋の上に浮かべるだけでアク取りできます。 10秒ほど入れてサッと取り出すだけでアク取りできるので、面倒な手間が省けます。





#### 調理グッズの代わりに

アルミホイルは成形しやすいので、卵焼きなども熱いうちに包めば形をきれいに作れます。分厚いホットケーキを作るときも専用の型がなくてもアルミホイルで代用できます。







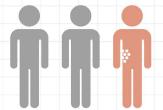
## お薬のはなし



## 知っておきたい! 高齢者の感染症 ~帯状疱疹(たいじょうほうしん)~

日本人成人の90%以上は、<mark>帯状疱疹の原因となる</mark> ウイルスが体内に潜んでいます。

80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になると言われています。



80歳までに 約<mark>3人に1</mark>人が発症

Shiraki K. et al.: Open Forum Infect Dis. 4(1), ofx007, 2017

#### 【発症メカニズム】

帯状疱疹は、他人からうつって発症する病気ではありません。多くの人が子どものときに感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。

水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内(神経節)に潜伏して、<mark>過労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して発症</mark>します。

#### 【症状】

- ・体の左右どちらかの神経に沿って、ピリピリ、チクチクとした痛み。
- ・赤い斑点と水ぶくれ。
- ・上半身に多く現れ、顔面、特に目の周りにも現れる。



#### 【主な合併症:帯状疱疹後神経痛 (PHN)】

高齢者は痛みが強く、皮膚の症状が治った後も3か月以上痛みが続くことがあります。それを、帯状疱疹後神経痛(PHN)とよびます。

因子として、年齢(高齢者に多い)、痛みが強い、皮膚症状が重症であるがあります。 50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち、約2割がPHNになるといわれています。

#### 【その他の合併症】

目 (角膜炎、結膜炎、ぶどう膜炎) や耳 (耳鳴り、難聴、めまい) に症状がでたり、顔面神経麻痺などの重い後遺症が残ることもあります。また、耳介の帯状疱疹を特徴とする 「ラムゼイ・ハント症候群」もあります。

#### 【予防と治療】

帯状疱疹にならないためには、<mark>食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけ、免疫力を高めておく</mark>ことが大切です。

50歳以上の方は、帯状疱疹ワクチン接種で予防することができます。

治療薬には、抗ウイルス薬(内服薬、注射薬)、痛み止め(鎮痛補助薬、オピオイド鎮痛薬)、塗り薬、うつ病治療薬があります。他に、神経ブロック注射やレーザー治療が行われることもあります。

帯状疱疹のワクチン接種については、医師、看護師にご相談ください。

※予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありません。

#### 引用文献:

国立感染症研究所、病原微生物検出情報「水痘抗体保有状況」2022/3/2確認

グラクソ・スミスクライン株式会社「帯状疱疹予防。JP」

塩野義製薬株式会社「高齢者感染ナビ」

厚生労働省:介護現場における感染対策の手引き第2版.P149,2021年3月.

芙蓉会 村上病院 薬剤科 科長 阿部 俊郎



## 新任医師・看護部長紹介



#### **芙蓉会病院**

昭和51年(1976年)に大阪府から弘前大学医学部に入学、その ままずっと青森県に住み県内で精神科医として働き令和4年3月に公 務員医師は定年退職、今春から芙蓉会病院に勤務させていただいてお ります。特に専門分野はなく、かといってオールマイティーなわけで もありません。

あちこち旅行するのが好きなのですがコロナ時代で自粛、読書や野 山散策での植物観察の趣味でがまんしています。

ほりうち まさゆき

精神科医師 堀内 雅之

#### 芙蓉会病院

この4月から芙蓉会病院で精神科医として働いております。今年3月までは神奈川県の病院に勤務しておりましたが、以前の勤務先が認知症疾患医療センターだったこともあり、認知症の治療を得意としております。

ちなみに 20 歳で上京し、かなりの遠回りをして医学の道に入りました。 山登りとスヌーピーを愛して止まない年取った若輩者ではあります が、もの忘れ等でお困りの際にはお気軽にご相談ください。

ながた ひでや

精神科医師 永田 英哉





#### 村上病院

令和4年4月より、芙蓉会村上病院看護部長に就任いたしました。 よろしくお願いいたします。

村上病院は平成24年6月に現在の浜田に移転し、今年度で10周年を迎えます。現在の地域医療の現状を考えますと、当院に求められる期待はますます大きくなっていると実感するとともに与えられた責務の重さを感じております。

今までの経験を活かしつつ様々な問題に対して、看護スタッフはもちるん他職種と協力し話し合い、良い方向へ解決していくよう努力いたします。また、先輩方が培ってきたことを大切にしながら、笑顔で日々看護を実践できる環境が一層整うよう努力していきたいと思っています。

やまだ あきこ **看護部長 山田 明子** 



#### 医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

■各施設情報・活動報告・ブログ

■イベント情報
■求人情報 など





随時更新中 http://www.fuyoukai.or.jp/

検索

#### 芙蓉会グループのネットワーク



- ・デイサービスセンター はなおもい
- ・就労サポートセンター そら

有限会計 三良商事 ストレスケアセンター ふよう

事業所

#### 介護サービス事業所

- ・青森市南地域包括支援センター
- ・居宅介護支援センター 芙蓉
- ・訪問介護ステーション エプロン ・訪問看護ステーション マザー
- 障がい福祉サービス事業所
  - ・地域活動支援センター すばる
- ・自立訓練事業所 SUN
- グループホーム 登夢ソーグループホーム 青柳寮



#### ■芙蓉会病院

- ■村上病院
- ■メンタルクリニック ラ・ポム
- ■介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
- ■住宅型有料老人ホーム こはる
- ■総合ケアセンター さんらく
- ■ふよう保育園

#### 青森市大字雲谷字山吹 93-1

青森市浜田3丁目3-14

青森市緑 3 丁目 9-2 (サンロード 1F)

青森市妙見 3 丁目 11-14

青森市大字四ツ石字里見 76-1

青森市妙見 3 丁目 11-14 青森市浜田3丁目3-49

TEL:017-738-2214 TEL:017-729-8888

TEL:017-718-8277 TEL:017-728-2200 TEL:017-728-1226

TEL:017-728-2201

TEL:017-763-5776

FAX:017-728-3452 FAX:017-739-2263

FAX:017-738-2249

FAX:017-729-8887

FAX:017-718-5260

FAX:017-728-2203

FAX:017-728-1227

#### 【グループ施設】-

- ■特別養護老人ホーム 朝光苑
- ■ストレスケアセンター ふよう

青森市横内字亀井 245-1 青森市花園 1 丁目 25-20

TEL:017-764-5117 TEL:017-718-2566 FAX:017-764-5118 FAX:017-718-1533