

限りないQuality Of Lifeを求めて…

令和4年度

# 第57回 のぞみの会

こんな時こそ、  
救急から在宅まで一貫した医療・介護を  
～ 共に歩む全仁会 ～



全仁会 のぞみの会  
(Quality Of Life = よりよい生き方)

# 令和4年度 第57回 のぞみの会

## もくじ

第57回のぞみの会によせて 倉敷平成病院理事長 高尾 聡一郎	1
勉強会	
もの忘れ外来ってどんなところ？ 認知症疾患医療センター長 涌谷 陽介	2
耳鼻科で診るめまい 耳鼻咽喉科医長 増田 勝巳	3
めまいを解消させるための体操	
寝返り体操	4
指はココ！体操	5
緊急事態が発生したとき	
どうすればいいの？ 救・急・車！！	6
救急車を呼んだ後は何をしたらよいの？	6
救急受診の流れ	8
教えちゃいます私の健康法	
みんなで楽しくやってみよう！ ～全仁会スタッフおすすめ健康法～	12
相談窓口	16
全仁会グループの入所・通所・訪問サービス	20
噛むことが体に大切 オーラルフレイルの予防	
オーラルフレイルに気をつけよう	28
カムカムエヴリパワーサラダ	29
おわりに 倉敷平成病院院長 高尾 芳樹	30

 **YouTube** 動画でも公開しています。あわせてご覧ください。



# 第57回のぞみの会によせて



倉敷平成病院 理事長 高尾 聡一郎

アフターコロナで行動制限やイベント等の開催も緩和されてまいりましたが、感染状況を鑑み、今回も冊子と動画を使って皆さまに情報をお届けすることにいたしました。

今回のテーマは、「こんな時こそ、救急から在宅まで一貫した医療・介護を～共に歩む全仁会～」です。

全仁会のロゴマークは、人と人、心と心を結ぶ3本のかげ橋でありたいとの気持ちが込められています。のぞみの会は、地域と共に、患者さんと共に、私たちはいつも皆さんと共に歩む存在でありたいと願っており、その思いをテーマに込めました。

今回、勉強会は2演題ご用意しました。今年開設10周年を迎えました、認知症疾患医療センターセンター長 涌谷陽介先生に「もの忘れ外来ってどんなところ？」をテーマに、受診にいたるケースと受診の流れなどをご紹介します。2演題目は、当院の救急外来でも多い「めまい」について、耳鼻咽喉科医長 増田勝巳先生に「耳鼻科で診るめまい」と題し、めまいの種類やリハビリスタッフによる予防体操と合わせてご講演いただきました。

また、ご自身や周りの方の、急な病気やケガに対し、慌てず適切に救急車の要請や救急受診ができるよう、Q&Aと当院での救急受診の流れを脳梗塞の患者さんを例にご紹介します。その他、全仁会の相談窓口や介護施設（入所・通所）、職員が実践している様々な健康法をご紹介します。

どのような形であっても、のぞみの会が皆さんと全仁会をつなぐ場として継続していけるよう尽くしてまいります。

令和4年11月吉日



## もの忘れ外来ってどんなところ？

認知症疾患医療センター長

わくたに ようすけ  
涌谷 陽介 先生



「もの忘れ外来」を初めて受診する時の理由には、色々なパターンやストーリーがあります。

- ①「今日は、子供たちがいつの間にか予約を入れてくれていたんです」、「もの忘れがひどいって言われるけど、そんなに困っていません」、「あれこれしていると、しょっちゅう怒られます」、「もの忘れ外来なんて来たくありませんでした」、「まだ自分ではそんなにボケてるとは思っていません!」、「怒りっぽくなったと言われます」等の、ご本人だけではなく、周りの人もかなり気になって受診をしたケース。
- ②「人の名前なんかがぱっと出てきません」、「記憶力が衰えてきた感じがします」、「以前ならさっさとできていたことが時間がかかるようになりました」、「年はとりたくないなあと思います」、「将来認知症になるのではないかと心配です」、「脳年齢が知りたいです」等の、主にご本人が気になって受診をしたケース。
- ③「運転免許更新の時に引っ掛かりました」、「免許更新のテストで、絵をたくさん見せられて覚えておいてと言われたけどできなかった」、「この間一旦停止違反でお巡りさんに止められて、なんかテストを受けさせられたら、病院に行けと言われた」等の、警察や免許センターから通知がきて受診をしたケース。

上記3つのパターンがほとんどを占めます。

今回、のぞみの会では、認知症に関する基本的な解説と、もの忘れ外来の対応内容やいくつかのストーリーを紹介します。



# 耳鼻科で診るめまい

耳鼻咽喉科 医長

ますだ かつみ  
増田 勝巳先生



めまいは、「**中枢性**」「**末梢性**」「**その他**」の原因に分けることができます。

「**中枢性**」は頭に原因があるもので、脳梗塞や脳出血などで起こり、めまいのほか、神経症状（運動障害、感覚障害、眼球運動障害、激しい頭痛、構音障害など）を伴います。

これに対して「**末梢性**」の多くは耳に原因があり、神経症状は基本的に伴わず、耳鼻咽喉科で診ることが多いです。特に代表的なものが「**良性発作性頭位性めまい（頭位めまい）**」と「**メニエール病**」になります。

「**頭位めまい**」は、耳の中の石（耳石）がずれて、三半規管に落ち込んで起こります。どの年齢層でも起こりますが、高齢者ではより頻度が高いです。頭を動かすと目が回り、<sup>かぎゅう</sup>蝸牛症状（聞こえの低下、耳のつまった感じや耳鳴）はなく、1回のめまい発作の持続は数分以内と短いです。

これに対して「**メニエール病**」は内リンパ水腫（内耳のなかにリンパ液がたまる）が原因で、頭を動かさなくても目が回り、多くは蝸牛症状を伴い、持続時間も10分程度から数時間程度と長いです。

めまいで受診されると、よく「嘔気・嘔吐」の訴えを耳にしますが、これはどこに原因があっても起こる症状で、基本的にはめまいの鑑別にはなりません。

今回ののぞみの会では、**頻度の高い頭位めまいとメニエール病**について、治療や予防なども含めてお話しさせていただく予定です。

※ 4～5 ページに「**めまいを解消させるための体操**」を掲載



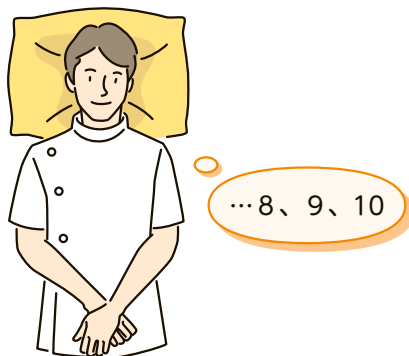
## めまいを解消させるための体操

### 寝返り体操

特徴

めまい全般に対して有効とされています。また、予防としても効果的です。まずは、この体操から行ってみましょう。

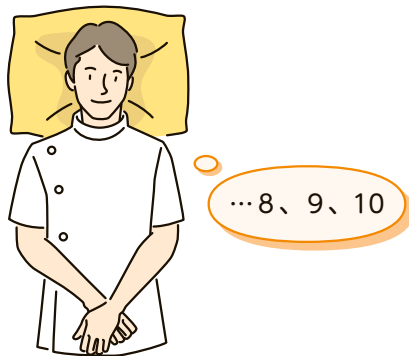
- ① ふとんやベッドの上に  
あおむけに寝て、10秒数えます。



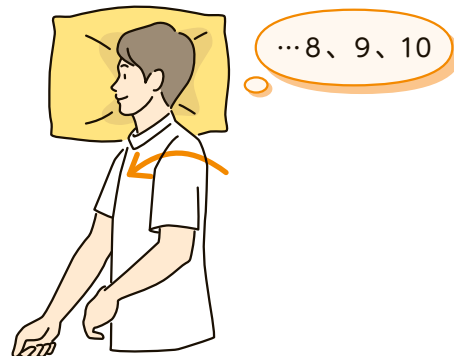
- ② 寝返りを打つように体ごと  
左に傾けて、10秒数えます。



- ③ 再びあおむけに寝て、  
10秒数えます。



- ④ 寝返りを打つように体ごと  
右に傾けて、10秒数えます。



目安

- ①～④を5回  
起床時と就寝時の1日2回

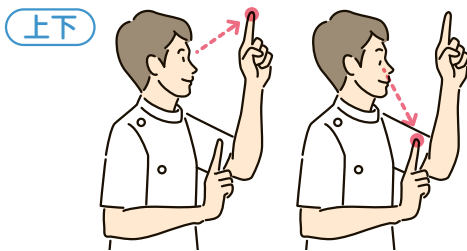
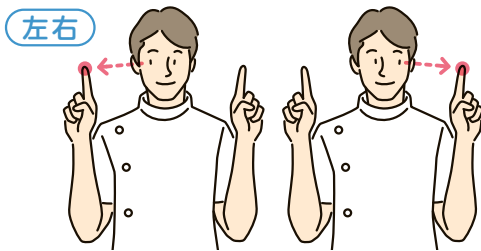
※左に寝返りを打った際、めまいが強い場合は右から始めても大丈夫です。  
※腰痛のある方は、②と④の際に頭だけを左右に傾ける形で行いましょう。

## 指はココ! 体操

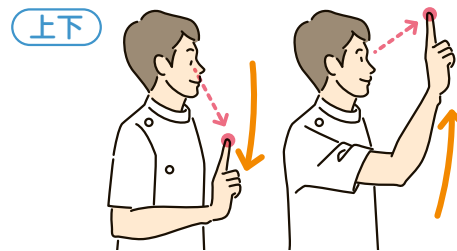
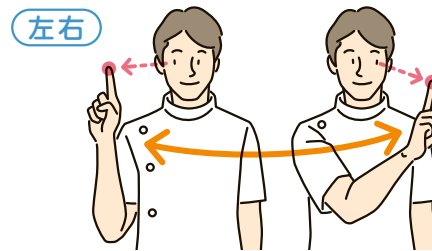
特徴

小脳に「目を正しい位置に調整すること」を学習させる効果があります。  
前庭（体のバランスを取る働き）に対するリハビリです。

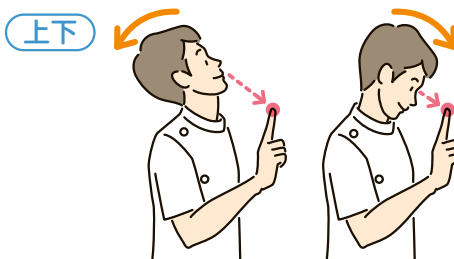
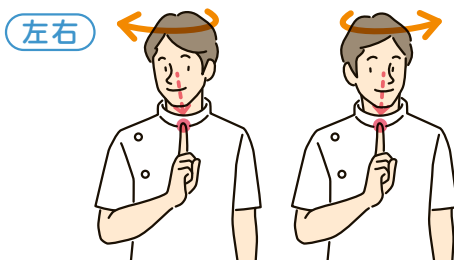
- ① 頭と人差し指は固定したまま、眼球のみを動かして、左右・上下の人差し指を見ます。



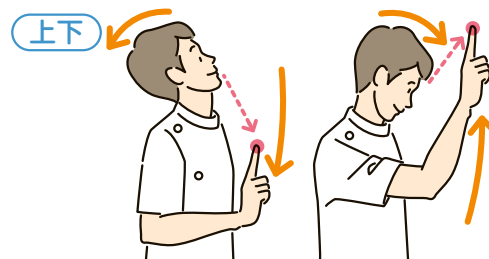
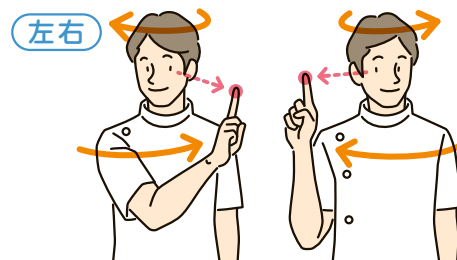
- ② 頭は固定したまま眼球のみを動かし、動く人差し指を追って見ます。



- ③ 固定した人差し指を見たままで、頭だけを左右・上下に動かします。



- ④ 人差し指を見たままで、人差し指と頭を逆方向へひねるように、同時に動かします。



目安

各1～2分間を1日3セット ※さまざまな速さで実施することが重要です。





# どうすればいいの？ 救・急・車！！

救急車を呼んでいいの？ どうすればいいの？ そんな質問にお答えします。

身近な人が、自分が、急な体調不良で救急車を呼ぼうかどうしようか、そんな時の参考にしてください。

救急車を呼ぶときは「**119**」です。

- ① 火事ですか？ 救急ですか？ → 救急です。
- ② 救急車に来て欲しい場所はどこですか？  
→ 住所を伝えます。わからなければ目印になる建物を伝えてください。
- ③ 具合の悪い方の症状は？ → 誰が・いつから・どうなったか伝えてください。
- ④ その方の年齢・性別は？ → わからなければだいたいの年齢（60代など）
- ⑤ 通報者（あなた）の名前と連絡先は？  
→ 電話をかけているあなたの情報を伝えてください。

**ポイント** 尋ねられた事のみを伝えると順序よく誘導してくれます。落ち着いてゆっくり答えてくださいね。

## 救急車を呼んだ後は何をしたらよいの？



Q 救急車で病院に行くときに準備したほうがよいものはありますか？

A 保険証、普段飲んでいる薬、お薬手帳、財布などを準備してください。今までに治療した病気やけがのことがわかるメモなどもあるといいですね。意外と忘れてしまうのが靴（はきもの）です。病院の帰りに履いて帰るものがないと困りますよね。



Q 救急車を待っている間に何かできることはありますか？

A 救急隊員の指示にしたがって、できる応急処置があれば行ってください（意識がない、大出血している場合 など）。人手に余裕がある場合は、救急車のサイレンの音が聞こえてきたら建物の外に出て誘導をしてください。







Q 救急搬送後に家族ができることはありますか？

A 患者さんに同伴できる方は救急車に同乗してください。基本的に1名です。それ以外で搬送先に来られる方は、救急隊に行き先を尋ね、ご自分で向かっていただくようお願いします。患者さんが入院にならず、ご帰宅いただく場合もありますので、帰りの手段として乗用車をおすすめします。救急車を追いかけるのではなく、交通ルールに則って安全に搬送先にお越しくください。



Q お財布を忘れた、持ち合わせがない時はどうすればよいの？

A 救急車で受診される方は意図せぬ受診となる方がほとんどです。保険証・お財布（持ち合わせ）がない方も、ご相談いただければ対応いたしますので、安心して受診してください。



Q 救急車を呼んでいいのか？ 自力で受診した方がよいのか？ 迷う場合はどうしたらよいの？

A 救急受診を迷われた際、ご自身の判断の一助となるようにと作成された様々なガイドやアプリがあります。ぜひご活用ください。

- 地域・診療科目・夜間帯など、色々な条件に合った岡山県内の医療機関を探せます

おかやま医療情報ネット

<https://www.qq.pref.okayama.jp/qq33/qqport/kenmintop/>



- あてはまる症状を選んでいくと、緊急度合いを判断してくれます

全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>



## 救急受診の流れ

救急車を呼ぶ時のイメージができましたか？

救命救急が求められるような緊急性が高い場合は、すぐに救急車の要請が必要です。

非常事態に慌てず適切に救急受診ができるよう、今回は【**脳梗塞の患者さん**】を例に、**【倉敷平成病院での救急受診の流れ】**についてご紹介します。

### 1 救急隊から入電・受け入れ準備

救急隊から病院に連絡が入り、救急担当の医師が状態・バイタルサイン（血圧・脈拍・呼吸・体温・意識レベルなど）を確認して受け入れ可能か判断します。受け入れが決まれば、お名前・生年月日などの患者さんの詳細な情報を伺い、救急車が到着するまでに受け入れの準備をします。



患者さんが到着するまで救急室で待機します。

その間に、搬送される患者さんの状態や患者情報を

看護師・臨床検査技師・放射線技師・事務職員で情報共有します。

麻痺は右側…  
他の症状は？

### 2 救急車到着



医師 救急隊から患者情報を詳しく聞きます。



### 3 診察準備



看護師

患者さんに声かけをしながらバイタルチェックと全身観察（麻痺・意識レベルなど）をします。お名前や、可能であれば今の状態と救急車を呼ぶまでの状態・既往歴・内服薬などを聞き取り、医師にバイタルの値を報告します。



事務

付き添いの方を待合にご案内し、詳細のお伺いと患者さんとのご関係（ご家族・職場の方・近所の方・施設の方など）の確認をします。  
（付き添いがご家族以外の方の場合は、ご家族・親族の方に連絡し、患者さんが病院に運ばれたこと、ご来院いただきたいことをお伝えします。）  
患者さん・付き添いの方に保険証の確認をします。

保険証、診察券、お薬手帳 など



医師からの指示に  
すぐ対応できる準備を…

放射線技師

臨床検査技師

想定される検査の準備をします。

### 4 救急診療

右手の挙上保持ができない…  
やはり脳梗塞の疑いが強いな  
よし、検査だ!



医師

患者さんの状態を確認します。

看護師

必要な薬剤を迅速に投与できるよう、留置針を挿入し、血管確保を行います。（点滴）  
また、医師から指示された検査を進めていきます。

臨床検査技師

医師の検査指示を基に、必要な採血管を準備し、スムーズな検体採取ができるよう看護師の採血補助を行います。



## 緊急事態が発生したとき

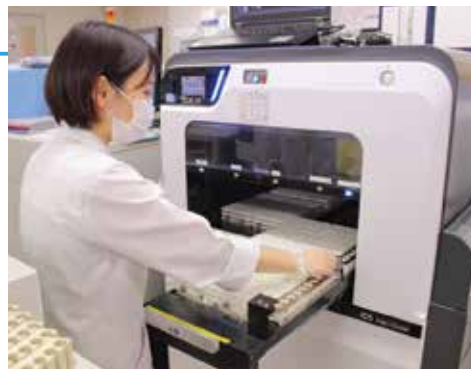
### 5 医師の指示によって検査へ

…その時どんな様子でしたか？



看護師

検査に同行する看護師と、ご家族に聞き取りを行う看護師に分かれて対応します。ご家族へ、介護度や認知症の有無、ご自宅での生活状況、救急車を呼ぶ前の状況を伺います。



臨床検査技師

血液などの検体採取ができれば検査室へ持ち帰り、検査に取り掛かります。



CT撮影



放射線技師

CTから検査を始めます。出血がないことを確認した後、MRIに移ります。

MRI問診（体内金属なし、身につけているものに金属なしの確認）を行い、金属類持ち込みがないようチェックします。



MRI撮影



あっ！  
梗塞発見！



MRIの撮影で梗塞を発見しました。看護師に連絡し、結果を医師に報告します。

### 6 IC（インフォームドコンセント）→ 入院決定



医師

検査終了後、患者さん・ご家族へ現在の病状や治療方法などを説明し、今後の方針を相談します。

脳梗塞が見つかりました。  
入院加療となりますので、ご家族の同意をお願いします。



看護師

入院が決定したら、病棟へ簡単に情報を申し送ります。

## 7 入院準備



病棟看護師

着替え、バルーン  
(膀胱留置カテーテル) など



放射線技師

胸部レントゲン



臨床検査技師

心電図検査

## 8 入院



看護師

患者さん・ご家族を病棟へ  
ご案内します。

## 9 フォロー体制

いつでも安全に使えるよう、  
準備、点検は欠かせない!



中央材料室

急な手術にも対応できるように、常に万全の準備を整えています。



臨床工学技士



地域医療連携センター

医療機関同士での連携や、患者さんの状態・状況に合わせて最適な医療機関へのご紹介も対応します。

## まとめ

倉敷平成病院では『救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します』の理念のもと、地域の皆様が安心して生活でき、「万が一」に対応できるように、常に多職種の連携による救急の体制を整えています。



## みんなで楽しくやってみよう!

### ～全仁会スタッフおすすめ健康法～

コロナ禍も気づけば3年、外出や人と会うことに遠慮したりためらったり、様々な不自由を感じながら生活する毎日ですが、その分、外に向いていた興味が自分の健康に向くようになった。という方も多くおられる様です。

「のぞみの会」の人気コーナー「教えちゃいます私の健康法」では、今年度は「みんなで楽しくやってみよう!～全仁会スタッフおすすめ健康法～」と題して、全仁会グループの職員から自分が実践して良かったと思う健康法を紹介することにしました。身近に感じていただければ幸いです。

83件集まった応募の中から、厳選した20の健康法を紹介します。是非、皆さんの日々の生活に取り入れていただければと思います。

参考に  
してみてください!



女性 / 事務

【実施している内容】

7年ほど前から  
毎朝豆乳を1杯飲む。

【よくなったな～と感じる点】

便秘解消

女性 / 介護士

【実施している内容】

2年前から、週3回の筋力トレーニング  
毎日30分～1時間程度ストレッチ

【よくなったな～と感じる点】

体重が数キロ減。  
以前は開脚をして前屈しても頭が床につか  
なかったが、毎日のストレッチのおかげで、  
今ではつくようになり日々の継続が大切だ  
と感じた。

女性 / 介護士

【実施している内容】

5年前から  
毎晩1時間散歩する。

【よくなったな～と感じる点】

体重減少 (10キロ)

## 20代! みんなで楽しくやってみよう!

～全仁会スタッフおすすめ健康法～

女性 / 看護師

【実施している内容】

毎日、青汁を飲む。  
腹筋とスクワットをする。  
水分を多くとるように心がける。

【よくなったな～と感じる点】

お通じがよくなった。  
疲れにくくなった。

母に勧められて毎晩  
青汁を飲んでいました。



男性 / コメディカル

【実施している内容】

2年前から、週1回ルービック  
キューブを6面そろえることを  
しています。  
時間を計測し衰えがないかを確  
認しています。

【よくなったな～と感じる点】

空間認識能力、記憶の定着に役  
立ちました。

撮影用に職場で実践。



約3分で完成して  
周囲も驚きました。



女性 / 生活相談員

**【実施している内容】**

5～6年前から20時以降は食事や間食をしない。  
1日1リットル以上の水分をとることを実施。  
2年前から週2～3回、  
動画を見ながら約30分間の体操。  
毎日寝る前にストレッチを実施。

**【よくなったな～と感じる点】**

便秘改善  
体型の維持

女性 / 介護士

**【実施している内容】**

1日10,000歩以上のウォーキング  
タンパク質を意識した食事  
30分以上湯船につかる を日課にしている。

**【よくなったな～と感じる点】**

体重維持できて体脂肪・筋肉量が安定した。  
新陳代謝アップし疲れにくくなった。

# 30代

みんなで楽しくやってみよう!

～全仁会スタッフおすすめ健康法～



隙間時間に読書。  
ストレス解消にはフィクションがいい  
とのことで、よく読書をします。

女性 / 事務

**【実施している内容】**

ほぼ毎日縄跳びを1日10分。  
2日に1回YouTubeで動画を見ながら筋トレ。  
昼休みや帰宅後の隙間時間に読書。  
水を1リットル水筒で持ち歩いて飲む。

**【よくなったな～と感じる点】**

体脂肪率の減少と筋肉量の増加。  
肩や腰の痛みが和らいだ。  
読書効果であまりストレスを感じることがない。  
採血の際にいつも看護師さんの手を煩わせていたが、  
今回はすぐに採血ができて褒められた。

子どもを抱っこしての  
犬の散歩で体力アップ。  
公園の近くは気持ちよい。

男性 / 介護士

**【実施している内容】**

3年前から犬の散歩を  
朝昼晩2km弱

**【よくなったな～と感じる点】**

早寝早起きになって寝起き  
がスッキリし、体重減少。



男性 / 理学療法士

**【実施している内容】**

2ヶ月前から瞑想を1日5分、  
あぐら座位で閉眼して深呼吸を、  
家族4人で輪になって実施。

**【よくなったな～と感じる点】**

集中力UP  
安眠



## 教えちゃいます私の健康法

男性 / 介護士

【実施している内容】

25年間、自転車で移動している。  
エレベーターは使用せず階段を使う。

【よくなったな~と感じる点】

筋肉がついたと感じます。

カリブラコア



ビオラ



女性 / 事務

【実施している内容】

2年前のコロナの頃から、庭いじりを積極的にするようになった。今の季節は朝晩の水やりと木々の世話を。咲いた庭木を一輪挿しにさして玄関に飾ったりする。  
季節の野菜をぬか漬けにして食べる。発酵食品なので体によい。

【よくなったな~と感じる点】

気持ちがリフレッシュできる。  
便通がよい。

夏はカリブラコア、冬はビオラが  
手入れしやすくおすすめ。  
庭花を一輪挿しにしています。

女性 / 介護士

【実施している内容】

5年前から必ず朝食を食べます。  
その時に乳製品を必ず摂るようにしています。

【よくなったな~と感じる点】

以前は朝食抜きで仕事に行き、昼食まで体力低下を感じましたが、それがなくなりました。

ある日曜の朝。

採れたてのバジルと赤ラディッシュの新芽でサラダ。  
身体に良いひよこ豆・黒オリーブ・チーズ・シーチキン・トマトをオリーブオイルとレモンであえて。  
目玉焼きとソーセージでたんぱく質。  
飲み物はルイボスティ。



# 40代

みんなで楽しくやってみよう!  
~全仁会スタッフおすすめ健康法~

女性 / 事務

【実施している内容】

13年前から、肩こりには、リフレクソロジーで足裏の反射区を揉みほぐす。  
頭痛にはヘッドスパで、頭皮を揉みほぐす。

【よくなったな~と感じる点】

血流改善、肩こりや頭痛の改善、身体が軽くなったり頭皮が柔らかくなったと感じます。  
精油を使うと香りでリラックスします。



お気に入りの  
アロマオイル  
を使います。

この他にも、ストレッチ、プランク（体幹トレーニング）、ピラティスをするなどの「運動系」や、車を運転する時には背もたれにもたれず下腹部に力を入れて姿勢保持する、階段は一段飛ばしである、とにかく歩くことを意識するなどの「生活習慣系」、また、納豆・手作りみそ・粕漬などの発酵食品を積極的に摂り入れる、20時以降の食事を避けるなどの「食生活」について、音楽鑑賞や動物動画を観て癒されるなどの「趣味活動に関する健康法」など、様々な健康法が寄せられました。





撮影用に職場で実践。  
懸垂と15キロのダンベルも軽々！



50代 / 男性 / 事務

【実施している内容】

5年ほど前からダンベル → ウォーキング → ジョギング → ジョギングと懸垂とレベルアップ。  
最近では週4～5日の10キロジョギングとインターバルに10回×6の懸垂。

【よくなったな～と感じる点】

体重減少（8キロ）で維持できている。代謝が上がったような気がする。筋肉がついた。（でも、服はパツパツになり、合わなくなった）



50代 / 女性 / ケアマネジャー

【実施している内容】

半年前から「ながら体操」  
3年前からオリジナル健康ジュース（豆乳、紅麹甘酒、アマニ油、シークワサーを混ぜた物）を飲む。  
20年前から添加物の少ない食品を食べる。  
鉄分補給の為、鉄鍋（フライパン）や南部鉄瓶の急須を利用する。

【よくなったな～と感じる点】

体重減少（3キロ）し、その後の維持ができています。鉄分補給ができ、めまいがしなくなりました。



# 50・60・70代

みんなで楽しくやってみよう！  
～全仁会スタッフおすすめ健康法～

50代 / 女性 / 看護師

【実施している内容】

1年前の秋から起床後、朝に30分間自分のペースでウォーキング。

【よくなったな～と感じる点】

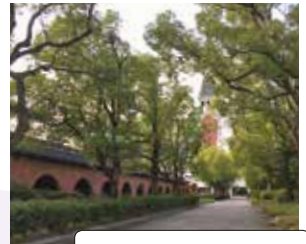
肩こり軽減で楽になった、達成感があって気分がいい。



朝5時30分に朝日を浴びて出発。



すがすがしくて気持ちよい早朝の空。



倉敷市役所の中庭は私の好きなコース。

60代 / 男性 / 医師

【実施している内容】

心臓の持久力をアップさせるべく週末にGreen Snap（スマートフォンのアプリ）を持ってウォーキング。花などを撮ってみると意外な気付きが有り、ちょっとした楽しみが有ると長続きしますね。

※グリーンスナップ：植物を撮影するとその種類がわかるアプリケーション

【よくなったな～と感じる点】

20～30分歩いても、息切れしなくなりました。少し余裕が出て、歩くスピードも速くなってきた様な気がします。

70代 / 男性 / 医師

【実施している内容】

何年も前から週末も就寝時間（22時30分）・起床時間（6時）は、平日とほぼ同じにしている。

週末は、書斎、寝室、リビング、階段の掃除をする。意外と汗が出ます。

拮抗筋の運動（腕を手関節でクロスさせ、右は伸展・左は屈曲で力を込めるなど）、腕立て伏せ、腹筋など。

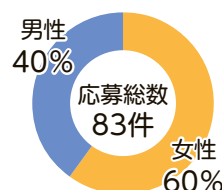
【よくなったな～と感じる点】

体重キープ（61kg台）

病院や介護施設で働く私たち自身がまず健やかであることは、よりよい医療・ケアにもつながると考えます。そして、何より親近感をもっていただけると幸いです。

YouTubeの動画では、これぞという特選健康法を紹介しますので、ぜひご覧ください。

応募者について



年齢  
20代～70代

※よくなったと感じる点は、あくまで個人の感想です。

担当 / 第57回のぞみの会実行委員 教えちゃいます私の健康法係

“こんな時こそ、救急から在宅まで一貫した医療・介護を ～共に歩む全仁会～”



## 地域医療連携センター

地域医療連携センターは、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）8名と事務員1名を配置しており、「当院と地域の医療機関や介護施設等とを繋ぐ窓口」としての役割、「外来・入院を問わず患者さまが安心して療養できるように様々な相談を承る」役割、の2つの機能を担っています。

### 地域連携

地域の医療機関や介護保険施設等からの、外来受診や検査の予約、緊急受診対応などを行っています。また、当院から他院への受診予約も行っています。

### 医療相談

外来通院中・入院中を問わず病気や怪我など発生する様々な問題に対して、社会制度などの情報提供を行いながら、医療ソーシャルワーカーと一緒に解決に向けてお手伝いいたします。

例えば、医療費が払えるか不安… 退院先について相談したい… 自宅に退院することが不安… 家の中に段差があって困っている… 施設を探したいがどうやって探したらいいかわからない…等々。

入院中であれば、各病棟に担当の医療ソーシャルワーカーを配置していますので、お気軽にご相談ください。

また当院への転院希望も、当部署で対応しています。

各相談は無料です。下記へ直接連絡いただくか、病院1階受付または各病棟受付へお声かけください。



地域医療連携センター

TEL 086-427-6550

# 認知症疾患医療センター

倉敷平成病院（当院）の認知症疾患医療センターは、平成24年に県から指定を受け始めました。当院では「もの忘れ外来」にて、認知症疾患に関する鑑別診断を行っています。また、地域の支援体制の構築や認知症に関する情報発信を行うため、「倉敷もの忘れ・認知症事例検討会」を開催したり、毎年3月頃「市民公開講座 もの忘れフォーラム」を主催しています。また、受診された方のご家族へ専門職が講義を行う家族教室や認知症カフェ（わくわくカフェ）等の活動も行っています。

「もの忘れ外来」では多職種が連携して認知症の治療に取り組んでおり、相談員（精神保健福祉士）が相談支援の窓口として配置されています。私たち相談員は、初診を受診される方のご家族等へ事前にお電話で症状やご本人の様子などを問診させていただきます。問診内容は医師や看護師など他職種と共有して当日の診察へと繋げています。早期対応の必要があれば医師へ確認し、早めに受診をしていただくように促しています。また、受診後に必要があれば、地域包括支援センター等と情報共有を行い、各機関と連携しながら地域での生活を支援しています。

初診の受診相談だけでなく、急な認知機能の低下や症状などお困りのことがございましたら相談員が対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

※コロナウイルス感染拡大に伴い、現在は家族教室・認知症カフェは開催を中止しております。

## もの忘れ外来初診の流れ



## 認知症疾患医療センター

TEL 086-427-3535 [直通]



## 倉敷市老松・中洲高齢者支援センター（倉敷市委託事業）

高齢者支援センターは、高齢者が可能な限り地域において自立した日常生活を送れるようサポートする総合相談窓口です。介護だけでなく、保健、医療、福祉に関する全般のご相談を承っています。

倉敷市には25ヶ所の「高齢者支援センター」と3ヶ所の「高齢者支援サブセンター」が設置されており、当センターは老松小学校区、中洲小学校区を担当しています。

一人で悩んでいませんか？ お困りのことがございましたら、お住まいの地域の高齢者支援センターへお気軽にご相談ください。



介護予防・転倒骨折予防教室、栄養改善教室などの各種教室を開催しています。

- 倉敷西公民館 / 第2火曜日 13:30～15:00
- 倉敷労働会館 / 第3火曜日 13:30～15:00

老松・中洲学区へお住まいの 65 歳以上の皆さまへ

### 倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

倉敷市委託事業（地域包括支援センター）

今は元気だけど、もしもの時が心配  
玄関に手すりをつけてほしいんだけど…  
介護に慣れてきたー。どうしたらいいのかわからない  
介護サービスを使いたいけれど、どうすればいいの？ どんなものがあるかよくわからない…

國のおばあちゃん、最近、なんだか元気がなくなったみたい。心配だな…  
おうちで長く元気に暮らしたい！元気でいられるコツってあるのかなあ？

相談無料 思い切って相談してみると心配も晴れて笑顔・安心  
電話・来所・訪問にて相談を承っています。

**私たちは街の元気応援団です**  
専門職（主任ケアマネ・保健師<sup>※</sup>看護師・社会福祉士等）が対応します。

**倉敷市老松・中洲高齢者支援センター**  
倉敷市老松町4-4-7（倉敷在宅総合ケアセンター1階）  
☎086-427-1191  
月～土 8:30～17:15（日・祝祭日・年末年始は休み）

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室  
〒710-8565 倉敷市西中新田 640（市役所1階）☎086-426-3417

お気軽に  
どうぞ！



倉敷市老松・中洲  
高齢者支援センター

TEL 086-427-1191



# 倉敷在宅総合ケアセンター居宅介護支援事業所 南町ケアプラン室居宅介護支援事業所

全仁会には『倉敷在宅総合ケアセンター居宅介護支援事業所』と『南町ケアプラン室居宅介護支援事業所』という介護保険に関する相談窓口が2ヶ所あります。

「介護保険を利用したいけど、どんなふうに手続きするの?」「サービスを利用したいけど、どこに相談したら良いか分からない」というお声に対して、居宅介護支援事業所では介護保険申請手続きの代行が可能です。ぜひご利用ください。

また、日常生活において次のような困りごとはありませんか？

- 足元が不安定になり転ぶことが増えてきた
- 家事をするのがだんだんと難しくなってきた
- 最近、家族の物忘れがひどくなってきて心配
- お風呂に入るのが大変だから手伝ってもらいたい など。

介護保険制度には様々な介護サービスがあり、身体の状態や生活環境に応じたサービスの提案や調整を行って、介護を必要とする方の自立した生活を支援するのが介護支援専門員（ケアマネジャー）の役割です。全仁会には17名のケアマネジャーが在籍しています。お気軽にご相談ください。



## 倉敷在宅総合ケアセンター 居宅介護支援事業所

TEL 086-427-0110

## 南町ケアプラン室 居宅介護支援事業所

TEL 086-435-2235



担当／第57回のぞみの会実行委員 相談窓口係

“こんな時こそ、救急から在宅まで一貫した医療・介護を ～共に歩む全仁会～”



ホーム  
ページ

## 入所 倉敷老健

倉敷市老松町4-3-38 (倉敷平成病院隣接) TEL 086-427-1111 定員 150名



倉敷老健は、要介護認定を受けた方に医療・看護・介護・リハビリテーション・栄養管理の包括的サービスにより、在宅復帰と在宅生活の継続を支援する入所施設です。

施設ケアマネや相談員・薬剤師・管理栄養士なども配属され、多職種連携により1日でも長く自分らしい生活を送っていただけるよう努めています。



ホーム  
ページ

## 入所 地域密着型特別養護老人ホーム ピースガーデン

倉敷市白楽町40 (ピースガーデン倉敷2階) TEL 086-423-2112 定員 29名



地域密着型特養は、9～10名が1グループのユニット型となっています。ユニット毎にご自宅に近い環境の中で、ご本人やご家族のニーズに沿ったケアプランを作成し提供いたします。行事会やお誕生日のお祝いなど、ご入居の皆様が楽しく生活していただけるように、工夫も行ってまいります。また看取り介護も行っており最期まで心穏やかに暮らせるよう努めています。



ブログ

## 入所 グループホーム のぞみ

倉敷市白楽町40 (ピースガーデン倉敷4階) TEL 086-423-1112 定員 18名



ご入居の皆様が過ごしてこられた暮らしを継続して行えるよう、日々の家事やおやつ作り等、皆で協力しながら行っています。家庭的な環境で一緒に楽しみながら生活リハビリに取り組んでいます。1日3回の体操や“笑うのぞみに福来たる ~みんなで伸ばそう健康寿命~”をモットーに、のぞみ家というもう一つの家族としてスタッフ全員でサポートさせていただいています。



## 入所 サービス付き高齢者向け住宅 グランドガーデン南町 定員 52名

## 入所 特定施設入居者生活介護 グランドガーデン 定員 46名

倉敷市南町1-12 TEL 086-435-2234

ホームページ



サービス付き高齢者向け住宅グランドガーデン南町(サ高住)は24時間の見守りや生活相談サービスなどの提供を行い、全仁会グループなどの介護保険サービスを利用して生活する施設です。

特定施設入居者生活介護グランドガーデン(特定施設)は、介護保険に基づいた職員配置で食事・入浴・排泄など身体介助、生活援助、機能訓練を行い、ご入居の方の生活を援助します。

サ高住、特定施設の2つの機能があり、様々なニーズに対応できる施設です。



ホーム  
ページ

## 入所 ケアハウス ドリームガーデン倉敷

倉敷市八軒屋275 TEL 086-430-1111 定員 100名



ドリームガーデン倉敷は、「費用面での負担が少ない」というだけでなく、展望大浴場や多目的ホール等の共有スペースの充実や、ゆとりある居住空間により、「自分らしく、心ゆたかに安心して生活できる施設」を目指して開設しました。

各居室はプライバシーを守る構造となっており、段差のないバリアフリー設計、緊急コール、全室ベランダ付き等々、洗練されたくつろぎのスペースとなっております。

お食事は管理栄養士が献立を作成し、朝昼夕の3食提供しております。



ホーム  
ページ

## 入所 住宅型有料老人ホーム ローズガーデン倉敷

倉敷市南町4-38 (平成南町クリニック併設) TEL 086-435-2111 定員 120戸



第2の人生をイキイキと過ごしていただくために平成16年9月に開設された、60歳から入居できる自立型の施設です。琴教室・ノルディックウォーククラブ等、各種クラブ活動や教室を行っており、ご入居の皆様の楽しみの一つになっています。

ご入居の皆様に、笑顔でもっと素敵に輝ける人生を過ごしていただけるよう、職員一同サポートします。





ブログ

## 通所 倉敷老健 通所リハビリ

倉敷市老松町4-4-7(倉敷在宅総合ケアセンター2階) TEL 086-427-1192 定員 180名



身体機能別に4つのフロアに分かれており、全身運動と認知機能の向上を中心に生活動作の改善や獲得に向けたプログラムを提供しています。また医学的管理が中心のフロアもあります。

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士など専門のリハビリスタッフが常駐し、個々に合わせた専門性の高いリハビリに取り組んでいます。充実した種類豊富なマシンで、リハビリの時間以外でも自主トレーニングに励んでいただけます。



ブログ

## 通所 倉敷平成病院 予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-7(倉敷在宅総合ケアセンター1階) TEL 086-427-1128 定員 40名



主に要支援認定を受けられている方々に対し、住み慣れた地域やご自宅で、ご自身で身体の状態が管理できる“自律”を目指してサポートを行います。

1人ひとりの機能に合わせた「個別リハビリ(運動・口腔)」や「栄養相談」、体操やエアロビクスといった「集団プログラム」、また、転倒予防や認知機能低下予防を目的としたプログラムも実施しています。

興味をお持ちの方は、随時見学も受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。



ブログ

## 通所 リハビリステーション ピース

倉敷市白楽町40 (ピースガーデン倉敷1階) TEL 086-423-2001 定員 平日/65名、日曜日/40名



「人としての喜びを創造する」ことをコンセプトとしたリハビリステーション ピースでは、常勤のリハビリ専門職と元気な身体づくりができ、多彩なプログラムや季節を感じられるイベントも用意しております。また、令和4年6月より新しい認知症ケア「モンテッソーリケア」をはじめました。



モンテッソーリケアの一場面、平和の願いを込めて皆で千羽鶴を完成！



楽器を使って音楽を奏でる  
曜日別プログラム



リハビリスタッフと  
マルチタスクトレーニング

## 通所 デイサービス ドリーム

倉敷市八軒屋275 (ドリームガーデン倉敷1階) TEL 086-430-1111 定員 20名



【良くなる・感動する・楽しい・キラキラ輝く】がモットーで、明るく笑顔が絶えないデイサービスです。

1日でも長く自分らしく今の生活が続けられる事を目標にしています。

楽しく運動したり、勉強会を開いて知識を更新したり、ゲームでは白熱した戦いを繰り広げたり、初めての事に挑戦したり… ここに来れば、いつの間にか身体も脳も活性化され、心も含めて元気になっている。そんな存在であり続けたい。

『今日も楽しかったー♪』と言う皆様の笑顔が、デイサービス ドリームの原動力となっています。



ホーム  
ページ

## 通所 倉敷在宅総合ケアセンター ショートステイ

倉敷市老松町4-4-7(倉敷在宅総合ケアセンター3階) TEL 086-427-1193 定員 40名



感染対策を徹底しながら、輪投げ・ボウリングなどの動的レクから、カラオケや漢字などの頭を使うレクなど、様々なレクリエーションに楽しく取り組んでいます。毎月の行事として、誕生日会や夏祭りなども行っています。

また、理学療法士による個別のリハビリも行っており、身体機能の低下予防に努めています。送迎もご利用の方ごとに単独で行っており、介助が必要な際は介護スタッフも同行するなど、細かく対応しております。



ホーム  
ページ

## 通所 ピースガーデン倉敷 ショートステイ

倉敷市白楽町40(ピースガーデン倉敷3階) TEL 086-423-2133 定員 28名



ご家族の急な用事や、介護負担の軽減を図りつつ、在宅での生活が継続できることを目的に支援を行っています。

食事、排泄、入浴はもちろん、ご利用の方やご家族のニーズに寄り添ったケア内容を検討して、1人ひとりに合ったサービスの提供を心がけています。また、個別の機能訓練やレクリエーション、毎月の行事会も企画しています。

ご利用の方に、安心・信頼・興味を身近に感じていただき、快適に過ごしていただけるような環境作りを目指していきます。



ホール



訓練の様子



## 訪問 ヘイセイホームヘルプステーション

倉敷市老松町4-4-7 (倉敷在宅総合ケアセンター4階) TEL 086-427-8451

ブログ

## 訪問 (社福)全仁会ヘルプステーション

倉敷市八軒屋275 (ドリームガーデン倉敷1階) TEL 086-430-1333



## 訪問 ヘルプステーション南町

倉敷市南町1-12 (グランドガーデン南町1階) TEL 086-435-2212

訪問介護とは、ご利用の方のご自宅に訪問し、ケアプランに基づいたお風呂の介助や部屋の掃除・日用品の買い物などの援助を行い、住み慣れた環境での生活を継続できるように対応しています。

全仁会グループの理念である「敬愛力」をモットーに安心して生活を送ってもらえるよう尽力いたします。



## 訪問 ヘイセイ訪問看護ステーション

倉敷市老松町4-4-7 (倉敷在宅総合ケアセンター4階) TEL 086-427-3251

ホームページ



## 訪問 倉敷平成病院 訪問リハビリテーション

倉敷市老松町4-3-38 TEL 086-427-1111



ヘイセイ訪問看護ステーションは、倉敷在宅総合ケアセンターの4階にあります。

小児から高齢者までを対象とし、健康状態の観察、生活や薬の管理などの療養生活のお世話、リハビリ、胃瘻やカテーテルの管理、介護相談、在宅での看取りなどを365日・24時間体制で支援しています。

まずはお問い合わせください。



私たち訪問リハビリ退院直後からの集中的なリハビリを、積極的に行っています。

少しでも早く、住み慣れた場所で自分らしい生活が送れるよう、支援していきます。

ホームページ



## 他 ヘイセイホームヘルプステーション

ブログ

訪問入浴介護 / 介護タクシー / 福祉用具貸与・販売

倉敷市老松町4-4-7(倉敷在宅総合ケアセンター4階) TEL 086-427-8451



ヘイセイホームヘルプステーションではご利用の皆様が自宅で安心・安全に、そして快適に生活していただけるよう、また介護される方の負担軽減となるよう、さまざまなサービスを提供しております。まずは気軽にご相談ください。



介護ベッドや車いす・歩行器など、最適な介護用品をご提案します。



看護師を含む3人で訪問、専用の浴槽で横になったまま入浴していただけます。



車いすのまま乗車でき、受診や公的機関などへのお出かけをお手伝いします。

### もっと詳しく知りたい方は…

各施設のパンフレットをご覧ください。  
パンフレットは各施設や倉敷平成病院に設置しております。  
また、病院ホームページからもダウンロードしてご覧いただけます。  
ご興味のある方は気軽に各施設にお問い合わせください。



パンフレットのダウンロードはこちらから

担当/第57回のぞみの会実行委員 全仁会グループの入所・通所・訪問サービス係

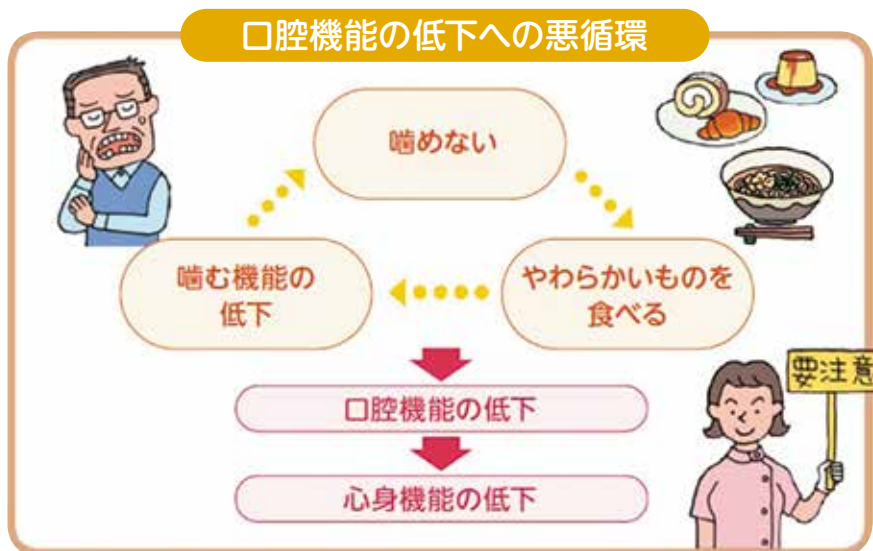
“こんな時こそ、救急から在宅まで一貫した医療・介護を ~共に歩む全仁会~”



## オーラルフレイルに気をつけよう

～しっかり噛めていますか？ お口の健康が体の健康を支えます～

かたいものが食べにくい、むせる、話しにくいなどの口腔機能の衰えをオーラルフレイルと言います。ささいな衰えが積み重なることで心や体のフレイルに繋がり、要介護リスクが高まるため注意が必要です。



出所：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図  
公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

### オーラルフレイルのスクリーニング問診票

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
お茶や汁物でむせることがある	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
義歯を使用している	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
口の乾きが気になる	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
1日に2回以上は歯を磨く	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

オーラルフレイルは近い未来に全身が衰えるサインです。

問診票で **✓の合計が3以上の方** は、お口の中に問題がないか一度歯科受診をしてみましょう。オーラルフレイルをより早く見つけて、しっかり対応することが大切です。

オーラルフレイルを予防するには歯と口の健康を保つこと、つまり噛むことが重要です。歯ごたえのある食材を使用し、その食材を大きめに切ることで噛む回数を増やしたおすすめレシピです。

野菜だけではなく、サラダチキンやゆで卵などのタンパク質でパワーがつき、フランスパンを添えることで1食としてのバランスもよくなります。

手作りの人参ドレッシングには生姜やオリーブオイルを使用しました。たっぷり野菜と一緒に良質な油を摂ることができ、腸内環境が整うので免疫力UPも期待できます。

しっかり噛めて栄養もとれる、大満足の「カムカムエヴリパワーサラダ」です。

## カムカム エヴリパワー サラダ -Nozomi 2022-

### 【サラダチキン】

- ①鶏胸肉1枚の皮をとり、フォークで刺して穴を開け、砂糖大さじ1、酒大さじ1、塩小さじ1/2をまぶして30分置く。
- ②皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで3分チン♪
- ③ひっくり返してもう1分チン♪
- ④そのまま蒸らし、冷めてから切る。

薄切り  
フランスパン

スナップ  
えんどう

ミニトマト

レタス

アスパラガス

大根とハム

とうもろこし

アボカド

きゅうり

ブロッコリー

さつまいも

ゆで卵

### 【ドレッシング】

- ①人参100g、生姜50gをすりおろす。
- ②オリーブオイル100ml、酢50ml、砂糖30gを①に加えてよく混ぜる。



# おわりに



倉敷平成病院 院長 高尾 芳樹

冊子とYouTube動画でお届けする新しい形の「のぞみの会」も早3回目となりました。「第57回のぞみの会」も実行委員会を中心に、皆さんにどのような情報をお届けするのが良いか考え、職員一丸となって取り組みました。全仁会グループ内で多職種の職員で構成されたグループごとに積極的に話し合ったり、普段は持ちなれないビデオカメラで撮影を行ったりといった光景が見られ、いつもとは違う活気を感じられました。

今回は救急に関するQ&A、相談窓口のご紹介、全仁会の入所・通所施設のご紹介、職員が取り組んでいる健康法や歯科と栄養科によるオーラルフレイルの予防など、まさに『救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します』という理念に則った全仁会ならではの内容になったと思います。冊子と動画をあわせて見ていただき、皆様の日常に役立てていただけますと幸いです。

『人生100年時代』という言葉を目にするようになりました。それと同時に、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である、『健康寿命』が注目されています。少しでも長く、健康で元気に過ごしていただけるよう、全仁会でも医療・介護の面から地域の皆さんに貢献してまいります。





“こんな時こそ、救急から在宅まで一貫した医療・介護を ～共に歩む全仁会～”



第57回

# のぞみの会

こんな時こそ、救急から在宅まで  
一貫した医療・介護を～共に歩む全仁会～

2022年の『のぞみの会』も動画・冊子で情報発信!

 YouTube にて動画配信スタート



11/1  
(火)

「開会のご挨拶」  
「もの忘れ外来ってどんなところ？」

倉敷平成病院 理事長 高尾 聡一郎 先生

倉敷平成病院 認知症疾患医療センター長  
涌谷 陽介 先生

11/8  
(火)

「どうすればいいの?救・急・車!!」

11/15  
(火)

「教えちゃいます 私の健康法」



涌谷 陽介 先生



増田 勝巳 先生

11/22  
(火)

「全仁会の相談窓口紹介」

11/29  
(火)

「全仁会グループ 入所系施設紹介」

12/6  
(火)

「全仁会グループ 通所系施設紹介」

12/13  
(火)

「オーラルフレイルを知ろう かむかむクイズ」

12/20  
(火)

「耳鼻科で診るめまい」

倉敷平成病院 耳鼻咽喉科医長 増田 勝巳 先生

倉敷平成病院 院長 高尾 芳樹 先生

動画は毎回午前9時頃の配信です。  
詳細は倉敷平成病院ホームページでご案内します。

動画の視聴は  
こちらから→



●倉敷平成病院ホームページ「のぞみの会」ボタンを  
クリックし、詳細をご確認ください。冊子郵送対応可。



ぜひご視聴ください!



社会医療法人 全仁会 倉敷平成病院

24時間救急対応

岡山県倉敷市老松町4丁目3-38 TEL 086-427-1111

2022.11.600