

# くましる

2022年 春号



KUMASHIRO HOSPITAL

三井会のロゴマークは、「支え合う人々」と「健康 (health)」をイメージしています。

特集

## フレイルとサルコペニア 久留米消防署との合同防災訓練

理念

安心と生きがいを、患者さんとそのご家族に深めていきたい。

救急告示病院  
在宅療養支援病院

医療法人三井会 神代病院

<http://kumashiro-hp.or.jp/>  
久留米森林つつじ公園



# 新入職員紹介



**矢野 賢一**

医事課  
医事課課長  
4/1からお世話になっております。今までの経験を活かし、切磋琢磨していきますので宜しくお願い致します。



**内田 久志**

事務部  
施設管理  
4月1日から管理、送迎で働きます。全く初めての仕事でご迷惑お掛けしますが宜しくお願いします。



**松尾 陽**

医事課  
診療情報管理士  
4月からお世話になります。初めての事ばかりで皆様にご迷惑おかけすると思いますが、よろしくおねがいします。



**森田 滯**

外来  
看護師  
一生懸命頑張ります。よろしくお祈りします。



**波多江 澄子**

医事課  
受付  
4月よりお世話になっております。患者様に寄り添い笑顔で対応できる様、頑張りたいと思います。



**田子森 恭子**

ケアプランサービスくましろ  
介護支援専門員  
ケアマネージャーとしての経験はありませんが、少しでも仕事を覚えて頑張ります。よろしくお祈りします。



**平田 航希**

3病棟  
准看護師  
一生懸命頑張ります。



**小田 亜紗香**

グループホームくましろ  
介護職  
この度、入社しました、小田と申します。前職は、営業をしていました。わからない事ばかりですが、笑顔で頑張ります。

チェック  
してみよう!

# 高齢者をおびやかす、「フレイル」と「サルコペニア」

「フレイル」とは、老化などによりさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。高齢者の多くがフレイルの状態を経て要介護状態になると考えられています。主な原因の1つに、加齢に伴う筋力低下により体の機能が衰えることが挙げられます。この状態を「サルコペニア」といいます。まずは自身の状態をチェックしてみましょう。

## フレイル&サルコペニアチェック

### ■フレイルチェック

半年で体重が  
意図せず2kg  
以上減った



疲れやすくな  
った



筋力(握力)  
が低下した



歩くのが  
遅くなった



身体の  
活動量が  
減った



1～2項目あてはまる人 ➡ プレフレイル(フレイルの前段階)  
3項目以上あてはまる人 ➡ フレイルの疑いあり

(改訂 J-CHS 基準を参考に作成)

### ■サルコペニアチェック(指わっかテスト)



両手の人差し  
指と親指でわ  
っかをつくり  
ます。



ふくらはぎ(ひ  
ざから足首ま  
での部分)の太  
い部分を囲み  
ます。

太くてつかめない  
心配なし

ぴったり囲める  
要注意

囲めてスペースができる  
サルコペニアの兆候あり

### ■安静にし過ぎるとフレイル・サルコペニアに？

高齢者がベッド上で安静を保つと、筋肉量が1日約0.5%減少すると言われています。たとえば骨折などで長期療養したり、日常生活でも「動かない」不活発な状態が続いたりすると、心身の機能が低下してサルコペニアが進行します。

予防のためには、体を動かすこと(リハビリ)としっかり栄養を摂ることが大切です。神代病院や三井会の介護サービス各事業所では、フレイル・サルコペニア対策を重視したリハビリ・栄養管理に取り組んでいますので、是非ご利用下さい!

(出典) 生活習慣病・重症化予防・フレイルに関する基礎知識(福岡県医師会)



久留米広域消防本部との合同で

# 大規模避難・消防訓練を行いました!



神代病院では、スタッフが患者さん役（歩行可能な方、介助が必要な方など）を務め、火災報知器の発報から安全な場所に避難するまでの訓練を定期的に行っています。今回は、「大規模な地震により、神代病院で火災が発生。地震及び火災により負傷者が多数あり」との想定で、「久留米広域消防本部多数傷病者発生時の救急救護計画」に基づき、消防局との連携体制の向上を図るため、大規模な合同訓練となりました。



負傷者を救出



はしご車で実際に5Fから救助されるスタッフ



救助されたあとテント内でトリアージが行われます。



※トリアージ……災害時に多数の傷病者が同時に発生した場合傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送を行うために、傷病者に治療優先順位を決めること



訓練終了後は総評を行い、反省点を皆で出し合いました。



今回の訓練は途中から急な暴風雨が吹き荒れる厳しい環境の中で行いましたが、それだけに緊張感ある訓練となりました。最近、全国各地で中規模な地震が頻発しています。いつ来るかも分からない大規模災害に備えて、神代病院は地域の皆さんの安全と安心を守ります!

## 三井会のスゴいところ【第4回】

このコーナーでは、三井会グループ各施設の  
スゴいところをリレー方式でお伝えします！

### 小規模多機能ホーム 八重亀館

～「通い」「訪問」「泊まり」  
3つのサービスを提供する地域密着型ホーム～



八重亀館の  
スゴいところ

01

#### どんなニーズにもお応えする多機能サービス

八重亀館は平成18年、八重亀地区の閑静な住宅街に生まれました。北野町在住の方々を始め、近隣地域の方々にご利用いただいている地域密着型サービス事業所です。

ご自宅から通って食事や入浴、ガーデニングや畑作業、季節ごとの外出行事などを楽しむ『通いサービス』、スタッフがご自宅を訪問し、安否確認や体調管理、日常生活のお世話などを行う『訪問サービス』、ご家族が急に夜間不在になるなど、様々な状況に柔軟に対応する『宿泊サービス』をご提供しています！

八重亀館の  
スゴいところ

02

#### 介護サービスがスゴい！

顔なじみの同じスタッフが対応しますので、利用者同士やスタッフの和気あいあいとした雰囲気が大きな特徴です。「いつまでも住み慣れた我が家で、笑顔で暮らせるよう応援します！」をモットーに、自分らしく、これまでの暮らしを続けることができるように在宅でも24時間365日の安心を提供しています。



八重亀館の  
スゴいところ

03

#### 「くましろえびすさま」の御見守り！

えびす様は、商売繁盛や金運向上の神様として七福神の中でも私たちの日常生活の中でも親しまれている神様です。

八重亀館の敷地の一角にご鎮座されております。

えびす様は、平成23年に駐車場を拡張した際に地

元の方から祀り主の引継ぎを受け、今の場所にご変座いただいています。

今もやさしい笑顔で八重亀館を見守って下さっています。



▲敷地内でいつも見守って下さっています。





# 豚肉の ミラノ風 (香草パン粉焼き)

香草とはその名の通り、香りのある草や香りの強い草を意味しています。香りのよい植物である香草を料理に使うことで、味に深みを与えたり、食材の臭みを取り除いたり、さまざまなメリットがあります。

香草にはフレッシュな生のものと、乾燥したものがあります。生、乾燥どちらも使用の用途に違いはありませんが、購入する際は季節に左右されない乾燥した香草の方が入手しやすいでしょう。香りのよい香草の特徴を活かすには、使用するタイミングがポイントです。

下ごしらえに使う際は、食材の臭みを取り除き、香り付けのために使用します。調理中に使うと、香草の香りがしっかり引き出され、できあがった料理に仕上げとして使うと、新鮮な香りを加えることができます。

香草はたくさんの種類があるため、一種類だけではなくさまざまな香草をミックスして楽しめます。自由にアレンジしてお好みの風味を見つけてみましょう。また、香草を初めて使う場合は少量から使ってみたり、料理の仕上げにトッピングとして使ったりするのがおすすめです。

ちなみに今回の料理の「ミラノ風」。その意味は、イタリアの都市ミラノがかつて商業、金融の中心だったことに因みます。金融と言えば金。ゴールドカラーがミラノ料理の特徴になっています。

管理栄養士 小袋 宗範

## 〈材 料〉(4人分)

豚口ス肉・・・1人70g/枚  
塩こしょう・・・少々  
スライスハム・・・1人1枚  
シュレッドチーズ・・・100g  
(スライスチーズ1枚/人でもOK)  
小麦粉・・・適量  
卵・・・1個

パン粉・・・1カップ  
玉葱(みじん切り)・・・1/2個  
粉チーズ・・・大さじ1  
パセリ(乾燥)・・・小さじ1  
オレガノ(乾燥)・・・小さじ1  
パプリカ(乾燥)・・・小さじ1  
ガーリック(乾燥)・・・小さじ1  
オリーブオイル・・・大さじ2  
トマトジュース・・・200cc(1本)  
コンソメ・・・適量  
砂糖・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1/2  
片栗粉・・・適量  
ミニトマト・・・2個

## 〈作り方〉

- ①豚肉はまな板に乗せラップをかけて、小鍋や瓶で叩いて薄く伸ばす。
  - ②豚肉に塩こしょうをし、ハム、チーズを乗せて肉の両端を内側に降りながら半分に畳み包み込む。
  - ③Aを混ぜ合わせる。
  - ④②の豚肉を小麦粉、溶き卵、Aの順番でまぶしていく。
  - ⑤180℃のオーブンで約20分、表面がきつね色になるまで焼く。
  - ⑥トマトジュースを鍋で温め、コンソメ、砂糖、塩で調味し、最後に片栗粉でとろみをつける。
  - ⑦焼き上がったら適当な大きさに切り、ソースをかけたトマトを添える。
- ★トマトソースの代わりにケチャップでアレンジしてもOK 子供も”美味しい”と食べてくれますよ。



# なしよとね？



**神代病院にはいつから勤務されていますか？**

昨年3月に入職して、あっという間に1年経ちました！

**当院でのお仕事にはもう慣れましたか？**

前職が急性期の病院だったので、最初は療養型の看護に戸惑うこともありましたが、やっと慣れてきました。穏やかな環境の中で療養生活されている患者さんとのちょっとしたコミュニケーションが楽しみです！

**どうして看護師のお仕事を選ばれたんですか？**

子供の頃から祖父母と同居していましたが、祖父が透析に通っていて、そこで出会った看護師さんの影響で看護師になろうと思いました。自宅で祖父母の介護をしていたこともあって、自然な流れだったと思います。

**最近ニュースでも話題になっているヤングケアラーですね！苦労されたと思いますが、それが今の仕事につながっているのですから、天職なのでは？**

天職かどうかは分かりませんが、やりがいはあります。今も呼吸器ケアの資格を取るべく勉強中です！

**プライベートの方でのマイブームはありますか？**



アクリル絵の具で絵を描くことですね。あまり人に見せられるようなレベルではないですが（笑）。あと、お洒落なパン屋めぐりも大好きです。

とてもステキな絵ですね。新作が出来たらまた見せて下さい！



## スタッフ募集

看護師	.....	月給 21.0 ～ 26.0 万円
准看護師	.....	月給 17.5 ～ 20.5 万円
介護員	.....	月給 17.4 ～ 20.0 万円
介護支援専門員	.....	月給 19.3 ～ 24.0 万円

年間休日 108 日（シフト制）年齢 59 歳以下、経験者優遇

### 託児所完備で 子育て支援も充実！

- 対象児童：0歳～小学校就学前
- 利用料金：月額 10,000 円  
（一時預かり 1 日 1,000 円）
- 食事代：1 日 250 円（おやつ含む）
- 利用条件：医療法人三井会の職員



（求人担当）経営企画室 山田 電話：0942-78-3177  
メールアドレス：o'clerk8@kumashiro-hp.or.jp

## 編集後記

年始に新年号が発行してから、あっという間に時間が経ち新年度（新学期）の始まりです。最近では気温も暖かくなり、すっかり春の季節になりました。2月には冬季オリンピックが開催され、日本代表の方々は奮闘してくれました。その中でも気になったのはスノーボードです。滑るだけでも難しそうなのに、高難易度のトリック（技）を決めていて感銘を受けました。コロナが落ち着いたなら是非スノーボードにチャレンジしてみたいと思います。今後とも広報誌「くましろ」を宜しくお願いします。

広報委員 富田雄大

# 外来診療予定表

2022年4月1日現在

【診療時間】 月曜～金曜 9:00～17:00 (11:30～12:30は受付休止) 土曜 9:00～12:00

診療科	時間帯	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
リハビリテーション科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○		○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
皮膚科	午前					○	
	午後		○				
専門診療	午前	循環器内科 放射線科	内分泌代謝内科	呼吸器内科	循環器内科		肝臓内科
	午後		内分泌代謝内科 脳神経外科				

## 三井会グループ 事業所一覧



**神代病院**  
久留米市北野町中川 900 番地 1  
TEL: 0942-78-3177

**神代病院デイケア**  
TEL: 0942-23-4321

**ケアプランサービスくましろ**  
TEL: 0942-23-1214

**高齢者複合施設くましろ館**  
久留米市北野町八重亀 412 番地  
TEL: 0942-23-4888

**デイサービス くましろ**  
TEL: 0942-23-4887

**住宅型有料老人ホーム かねしま館**  
久留米市北野町八重亀 382 番地 1  
TEL: 0942-23-1222

**訪問看護ステーション 野いちご**  
TEL: 0942-23-1211

**ヘルパーステーション きらら**  
定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
TEL: 0942-23-1212

**訪問入浴サービス くましろ**  
TEL: 0942-23-1212

**小規模多機能 くましろ式番館**  
ホーム  
久留米市北野石崎 162 番地 1  
TEL: 0942-41-3399

**グループホーム くましろ式番館**  
久留米市北野石崎 162 番地 1  
TEL: 0942-41-3398

**小規模多機能ホーム 八重亀館**  
久留米市北野町八重亀 567 番地  
TEL: 0942-78-0230

**グループホーム くましろ**  
久留米市北野町八重亀 391 番地 1  
TEL: 0942-23-4323