

三朝温泉病院広報誌 — misasa —

みささ

2025.1

vol.53



今年度のスローガン

思いやり 笑顔と
感謝の病院に

特集

応援します！あなたの暮らし

訪問看護リハビリテーション三朝温泉病院・在宅リハビリセンター三朝温泉病院

スタッフを通して知る
三朝温泉病院の「今」

地域医療連携室長
(医療ソーシャルワーカー)

藤井 かおり

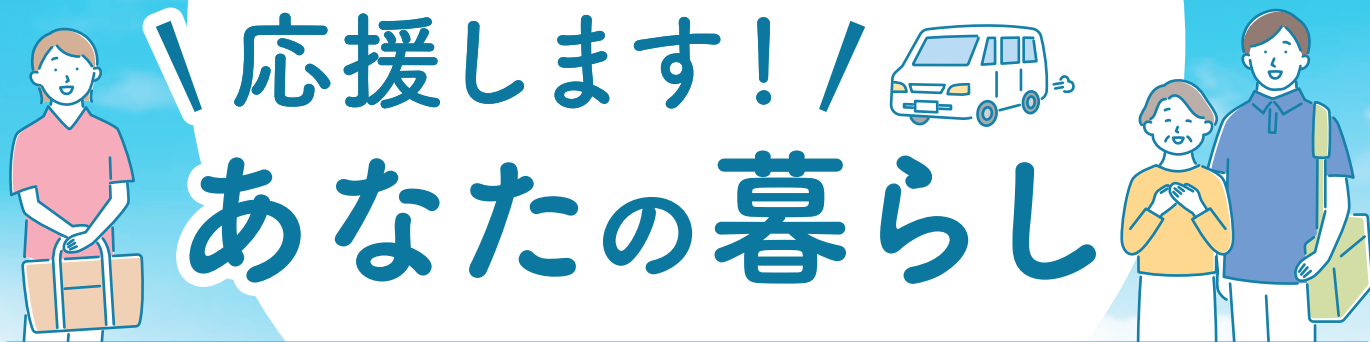
misasa's NEWS

地域を盛り上げるため、
地域活動に参加しています！

この味が好き！

コメ問題、お助けレシピ
『ピーナッツごはん』





訪問看護リハビリステーション三朝温泉病院 在宅リハビリセンター三朝温泉病院

在宅生活において日常生活の自立と社会参加を目的として提供される介護保険下（医療対応も可）のサービスです。私たちの現場は利用者さんの暮らしの中にあります。利用者さんが慣れ親しんだ地域での生活に楽しみや生きがいを持ちながら長く暮らせるように、気持ちに寄り添った支援を行っています。訪問看護、訪問リハビリを利用されている方は全国的に年々増加しており、身近なサービスとなってきています。

訪問看護とは

看護師がご自宅に伺い、
医師の指示のもと
利用者さんやご家族を支えます。

慣れ親しんだ地域で、生活の質が向上できるような予防的支援から看取りまで、専門的知識をもった看護師が自宅に訪問し医師の指示のもと、医療処置、日常生活の支援や健康・介助相談などを行います。

訪問看護の内容

- 療養上のお世話
- 病状の観察
- 医療機器の管理
- 認知症ケア
- 医師の指示による医療処置
- 床ずれ予防・処置
- ご家族への介護支援相談
- 介護予防
- ターミナルケア
- 住まいの療養環境の調整と支援



訪問リハビリとは

リハビリ担当スタッフが
ご自宅に伺い、
生活動作や活動を支援します。

住み慣れたご自宅に理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問し、身体機能の維持・向上だけでなく、歩行練習や日常生活の動作、外出練習などの暮らしに直結した活動や社会参加に向けての働きかけを行います。

リハビリ訓練の内容

- 四肢体幹の機能訓練
- 歩く等の基本的動作訓練
- 会話や嚥下の訓練
- 介護されるご家族への助言
- 自主訓練の指導
- 生活動作訓練
- 家事動作・外出に向けた練習
- 福祉用具の選定・活用法の助言





日々の心がけや思いを聞いてみました

スタッフに インタビュー!

訪問部門スタッフ

- 牧田管理者(訪問看護) ● 中井管理者(在宅リハビリ)
- 看護師:5名 ● 理学療法士:6名 ● 作業療法士:2名
- 言語聴覚士:1名 ● 請求業務:1名

訪問看護

どんな意識や視点をもって訪問看護を行っていますか?

- 利用者さん、ご家族と寄り添うことを大事にしています。また、「来てもらってよかった」「相談してよかった」と思ってもらえるよう、笑顔で丁寧な温かい看護を提供できるよう心がけています。
- 利用者さんの疾患を見るだけでなく、精神的にも支えられるよう傾聴し、気持ちに寄り添えるように意識しています。利用者さんやご家族が安心して生活するためにサポート出来ることは何かという視点をもって、関わっていけるよう心掛けながら訪問看護を行っています。



訪問のやりがいと今までで忘れられないエピソード

- 利用者さんとそのご家族が大切に思っていることを共有でき、人生の最期をご家族と過ごすお手伝いができる事です。
- 3人の子供さんに囲まれた看取りの場面でした。利用者さんと子供さんがお互いに「ありがとう」と言い涙され大切な最後の時を過ごされました。数時間後に亡くなられましたが、ご主人が亡くなられたその場所で自分も逝きたいと望まれそれを叶えられたことにご家族も安堵されました。貴重な時間を共に過ごせたことに感謝しています。

訪問リハビリ

どんな意識や視点をもって訪問リハビリを行っていますか?

- 利用者さんの生活の質を向上させることが最も重要だと感じています。利用者さんとそのご家族の意向を尊重し、個々のニーズに合わせたリハビリ計画を立てるように心がけています。
- 1週間のうちに限られた時間での関わりしかできないため、利用者さんが主体的に活動して頂ける環境を整える事が大切だと思っています。また、具体的な目標を共有して寄り添った関わりができるようにしたいです。



訪問のやりがいと今までで忘れられないエピソード

- 実際に生活していくと新たな課題を発見されることが多いです。長い入院生活を経て我が家に帰ってきたと安心されている方が安全に、その人らしく生活が送れるための練習や工夫などの支援を行えることにやりがいを感じています。
- 意思疎通が困難な利用者さんの訪問時に、介護されているご家族から「こうやってお家に来て、話しながら身体を動かしてくれるから、自分たちもおばあちゃんを温かく人間らしく見守る事が出来ます。」と言っていたこと。利用者さんはもちろん、ご家族の支援も必要なのだと改めて気づかされた言葉でした。



スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』



地域で繋ぐ未来 病院の枠を超えたケアを目指して

～退院、その先の生活に寄り添った医療ソーシャルワーカーとして～

社会福祉士の資格を持ち、当院の地域医療連携室で医療ソーシャルワーカーとして活躍する藤井さん。この仕事を目指した原点や、原動力について話を聞きました。

— 社会福祉士として働く上で、なぜMSW(医療ソーシャルワーカー)の道を選んだのですか。

高校生の時に語学留学先でボランティアをしている時に、初めてMSWという職業の方と出会いました。そこで働かれるMSWの姿がとても印象に残っています。初めて知った職種だったのですが、日本に帰ってから目指すことを決意しました。なので、MSWとして働くために社会福祉士の資格を取りました。帰国して両親に進路変更について相談したら、少し喧嘩になりましたね(笑)

— 人生に大きな影響を与える出会いだったんですね。留学先のMSWの方からどのようなことを学んだのですか？

私たちは日々、生活者として暮らしの中で生きています。誰にでも起こり得る、病気・事故等の当事者となり生活に変化や困難が生じた時に、当事者だけで解決が難しいことがあります。医療によって救われた命と、その後の暮らしが守られることの大切さや尊さを学びました。

— 現在、地域連携室長として活躍されているのにはそのようなルーツがあったんですね！他職種との連携、患者さんやそのご家族との対話など様々な人と関わる中で、感じることや意識していることはありますか。

患者さんが地域に暮らされることを考えると、地域の支援者の方に過不足なく情報提供し、連携を図る必要があります。また病院は多くの職種が関わるので、専門的な内容となると情報過多・複雑な場合があります。それを一般の方にもわかりやすく伝える工夫を意識しています。病院が身近な存在であり、皆さんの生活で困ったことがあった時は頼れる窓口であるよう、心掛けています。

— 最後に、今後の意気込みをお願いします！

病気や怪我等は生活を一変させることがあります。そうした困難を抱えた患者さんを、院内外一丸となって支援にあたり、新たに生活をスタートされた時には嬉しく思います。

病院は時に人生のひとつの転換点となることがあります。治療し、生活の再出発をされる時、MSWとして、患者さん・ご家族が、少しでも元氣や安心を得て、前に進む一助になればと思っています。

海や山などに行って自然に触れリフレッシュするのが、休日の楽しみ♪



地域医療連携室長
(医療ソーシャルワーカー)

ふじい
藤井 かおり

平成17年に地域医療連携室の立ち上げメンバーの一人として当院で採用。平成29年に地域医療連携室長へ任命された。

医療ソーシャルワーカー の役割

患者さんやご家族が安心して療養できるよう、心理的、社会的問題の相談に応じ、問題を解決し、社会復帰を支援します。

社会福祉士とは？

福祉の相談援助に関する高度な専門知識・技術をもつ国家資格です。医療・福祉・教育等の現場で重要な役割を担い、MSW以外にも沢山の職種で活躍しています。

こんな相談に対応します

三朝温泉病院に転院したいと思っているのですが…



退院後の生活や、無事に仕事復帰できるか心配…



医療費の支払いができるか不安…



このようなご相談、またはそれ以外にもどこに訊いていいかわからない等お困りのことがありましたら、お気軽にお尋ねください！

地域を盛り上げるため、 地域活動に参加しています！

昨年も様々な地域活動に参加しましたので、活動の一部をご紹介します。

今後も積極的に参加し、地域を盛り上げていきます！

6/29
土

エイ！フェス

in 北栄町

紹介ブースと、綿菓子作り体験を行いました。看護師、理学療法士、放射線技師が、仕事内容の説明を行いました。



8/25
日

東郷湖 ドラゴンカヌー大会

in 湯梨浜町

チャレンジカップ1艇、レディースカップ1艇の2艇で出場しました。予選通過ならずでしたが、みんなでワイワイと楽しみました。



10/14
月(祝)

みんなで歩こうよ ～スポーツの日イベント～

in 三朝町

リハビリ相談や健康相談と、飲み物販売を行いました。イベントゲストのGO! 皆川さんとネゴシックスさんもブースに来てくださいました。



6/1・2
土・日

第23回SUN-IN 未来ウオーク

in 倉吉市

鳥取県中部の「糖尿病療養指導士の会」の活動の一環として、血压・体脂肪・握力を計測したり、健康相談を行うブースを開きました。



7/28
日

キュリー祭 ～ワイワイパレード～

in 三朝町

トリコロールカラーやミササラダンをテーマに仮装し、元気に思い切りよく踊り、優秀賞をいただきました！



100金バス企画に 合わせて講演会を開催！

in 三朝町

県中部を走る路線バスの「毎月最終金曜日はどこまで乗っても1回100円」という企画に合わせ、当院で講演会を開催しています。



これまでにこんな講演会を開催しました！

- 慢性の痛みでお悩みの方へ
- 簡単実践 腰痛体操
- 足がむくんでいませんか？
- 足と履物について
- 骨粗しょう症予防のための食事



今後も開催予定！





ウォーキングのススメ



疾患がある方でも始めやすい運動！

ジョギングと異なり、常に足が地面についているので、膝や腰の疾患を抱えている方でもケガのリスクが少なく、手軽に始めやすい運動です。



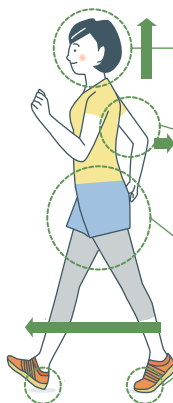
どんな効果がありますか？

長時間のウォーキングは有酸素運動になります。有酸素運動は、脂肪がエネルギーとして利用されるので、肥満解消や中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善などに効果的です。さらに心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。また、高齢者の方はサルコペニア（加齢や疾患に伴う筋力の減少や、老化に伴う筋肉量の減少）などの予防・改善にも有効です。

運動不足になりがちな
寒い時期こそ、手軽に行える
ウォーキングがおすすめです！

まずは1日5分など、無理のない範囲から始めましょう！
歩いた歩数や時間を記録してみるのもおすすめです。

● 理想的な歩行のフォーム ●



頭を天から吊り上げられている気持ちで首と背中を伸ばす。あごを軽く引く。

腕を振るときは肘を曲げて後ろに引く。肩甲骨を意識する。

無理のない範囲で大腿を意識する。

かかとからついて足裏の指先まで体重移動できるように意識する。

外来診察案内

【受付時間】内 外 麻 8:30～11:00 整 8:30～10:30 再診予約TEL 0858-43-2476 [平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	青木美	青木智	鳥大医師	青木美(午前)	青木智
	二診	渡谷(午前)	塩	渡谷(午前) 青木美(午後)	吉田	塩
	三診	宮本(午後)	藤井(午後)	宮脇	藤井(午前)	藤井※注1 杉本※注2
外科		—	—	浜崎(午前)	—	—
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
整形外科・ リウマチ科	一診	深田	加藤	深田	石井	萩野
	二診	石井	藤原	藤原	萩野	加藤
	三診	福嶋	—	福嶋	—	—
神経内科	一診	—	—	—	鳥大医師(14～16時)	瀧川(午前)※再診のみ
麻酔科	一診	—	中谷	—	中谷	—
ドック		—	人間ドック(青木智)	—	人間ドック(青木美) 腰痛ドック(藤原)	脳ドック(瀧川)

※注1：睡眠時無呼吸・呼吸器外来

※注2：毎月第1金曜日のみ

令和6年7月16日～



この味が好き!

今回は、家計を助けつつ食べ応えもバッチリなレシピをご紹介します。



今回のテーマ

コメ問題、お助けレシピ『ピーナッツごはん』



■材料(4人分)

米……………2合
にんじん……………20g
鶏もも肉……………50g
煎りピーナッツ 又は 生落花生(殻むき) ……60g
グリーンピース(なくてもOK) ……適量

① 酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ

■作り方

1. 米は洗って水に浸しておく。
2. 具(にんじん、鶏もも肉)は食べやすい大きさに小さく切る。
3. 炊飯器に米、①を入れ、2合の目盛りまで水を加える
4. 切った具とピーナッツをのせて広げ、通常炊飯する。
5. グリーンピースをさっと茹でて冷水にくぐらせ、炊きあがったごはんに乗せ完成!

ピーナッツはゆでずにそのまま!

MEMO

ピーナッツで血行よく、若々しく

日本人の食卓に欠かせないお米、価格高騰が悩ましい昨今、食べ応えのあるピーナッツで賢く乗り切りましょう。ピーナッツには不飽和脂肪酸、ミネラル、食物繊維が含まれ、特にビタミンEには血行促進、ポリフェノールには抗酸化作用があり老化予防に効果的。ただし脂肪も多いので食べ過ぎには注意です。薄皮にポリフェノールが含まれるので、薄皮ごと頂きましょう。

拝啓、読者のみなさまへ ～中部医師会長からのメッセージ～



年頭に寄せて

鳥取県中部医師会 会長 安梅 正則

新年おめでとうございます。2025年(令和7年)が始まりました。本年は干支で言えば乙巳(＝きのとみ)で乙とは「草木が曲がっている様、いかなる困難や紆余曲折を経ても前に進める気概を持つ」、巳とは「巳は終わりの巳なり。陽気既に極まり、回復するの形なり」とあります。また巳の刻は午前10時から正午までで、物事の盛りの頃をさします。物事や時代がピークを迎え終わりを告げ、新たな出発するのが巳年、すなわち終わってみるまで何が起きるかわからない、気の抜けない年でもあります。

ちなみに巳年の歴史には645年大化の改新があり、近代では1869年戊申戦争終結・天皇が江戸へ遷都・東京となる。1905年日露戦争終結、1941年真珠湾攻撃、1953年テレビ放送開始・DNAの二重螺旋構造解明あり社会文化の進歩をみせ、1965年中国文化大革命、1989年ベルリンの壁崩壊・昭和終わる、2001米国同時多発テロを契機に中東さらに世界中で民族・宗教の争いが拡大しています。善悪にかかわらず集結と開始の年が多いようです。

さて、2024年9月石破茂氏が自民党総裁となりました。安倍政権からの続く各疑惑を解決するのか、2025年巳年の日本をどのように脱皮～再生していくのか、特に社会保障・医療DX推進体制をどうするのか、関心を持ってみていきたいと思います。

人口減少の日本、特に過疎化の進む鳥取県中部地域に存在する三朝温泉病院も幾多の難題を抱えています。院長の指揮の下、古い殻から脱皮し、再生を繰り返す蛇の如く、しっかりした覚悟と勇気を持って、新しい段階に踏み出す一年にしていきたいと思います。



誌上発表

誌上発表／学会発表／講演

令和6年7月～12月

掲 載 紙	表 題	著 者
Toxins 2024, 16(3), 126	One-Step Affinity Purification of Leucine-Rich α 2-Glycoproteins from Snake Sera and Characterization of Their Phospholipase A2-Inhibitory Activities as β -Type Phospholipase A2 Inhibitors	Ryoichi Shirai, Kana Shibata, Shinobu Fujii, Rikio Fukunaga and Seiji Inoue
RadFan 2024 OCTOBER Vol.22 No.10 特集2 医療被ばくを考える！～医療被ばく低減の達人！～	少人数部門でも取り組める医療被ばく低減施設認定 ～被ばく低減活動が組織に与えた影響～	中松裕輔
鳥取県診療放射線技師会誌 第67号	当院におけるふわふわ上司とスタッフたちの組織運営	中松裕輔
鳥取県診療放射線技師会誌 第67号	当院における一般撮影での工夫の紹介	山下俊能

学会発表

令和6年6月～12月

演 題	学 会 名	年月日	開催地	演 者
排便管理方法を変更したことでQOLが向上した一例	第37回中国・四国ストーマリハビリテーション研究会	6月15日	鳥根県	別所祐枝
わが国の意思決定支援とは(結論が異なる2事例について)	鳥取県医療ソーシャルワーカー協会第3回全体研修	7月13日	鳥取県	藤井かおり
産後3か月に有する腰痛が産後6か月に 残存する要因の検討	第37回中国ブロック理学療法士学会	9月7日、8日	米子市	大丸利沙、藤岡佳子、 松本観如、河本友紀、 永田きらり
当院における腰痛・脊椎ドッグ受診者の腰椎疾患・腰痛の実態調査	第37回中国ブロック理学療法士学会	9月7日、8日	米子市	宮脇航河
腰部脊柱管狭窄症手術患者の歩行距離改善と 心理的評価の関連性の検討	第37回中国ブロック理学療法士学会	9月7日、8日	米子市	松本厚一
頸椎性脊髄症の術後に出現した C5麻痺に対して理学療法介入を行った症例	鳥取県理学療法士学会新人症例検討会	9月7日、8日	米子市	徳中晃大
地域包括ケア病棟看護師が感じる困難と課題	第55回日本看護学会学術集会	9月27日	熊本県	船越佳枝、新宮留美子
産後8か月間尾骨痛が残存し尿失禁状態を呈した 症例に対する理学療法介入の経験	第10回日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス 理学療法研究会学術大会	10月19日、20日	神奈川県	大丸利沙
ケアミックス型病院における院内ケアの取り組み 平日開催の立ち上げから運営方法の紹介	リハビリテーション・ケア合同研究会山梨2024	10月3日、4日	山梨県	松本 生
慢性疼痛を抱えた事例に対する 首尾一貫型感覚(SOC)に着目した作業療法介入	リハビリテーション・ケア合同研究会山梨2024	10月3日、4日	山梨県	松本周三
職場復帰に向け作業療法介入し奏功した事例 ～脱臼予防指導に基づいた作業療法の可能性を目指して～	第20回鳥取県作業療法学会	12月22日	倉吉市	横山智加

講 演

令和6年6月～12月

演 題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
フレイル予防に効果的な運動の方法	山根地区健康教室	6月13日	倉吉市	河本友紀
三朝町いきいき元気サロン	三朝町いきいき元気サロン	7月～10月	三朝町	岩本祐輝、別所大樹、長野篤志、 青木一樹、米原聖人、永田きらり、中村貴紀
フレイル予防に効果的な運動の方法	河北団地健康教室	7月10日	倉吉市	河本友紀
介護現場で知っておきたい高次脳機能障害	鳥取県社会福祉協議会介護専門研修	7月11日、11月27日	WEB	井尾政美
頸肩部痛の鑑別における脂肪抑制冠状断MRI検査の 有用性	令和6年度鳥取県医学会	7月28日	倉吉市	加藤芳弘、石井博之、萩野洋太郎、 福嶋寛子、藤原正通、深田 悟
職員の腰痛対策	令和6年度鳥取県医学会	7月28日	倉吉市	山根隆治
関節の痛みとその対策	北栄町いきいき健康教室	7月31日、9月25日、 10月2日、10月3日、 11月6日、11月8日、	北栄町	山根隆治
フレイル対策について	北谷コミュニティセンターサロン	8月20日	倉吉市	別所大樹
医療被ばくの現状とその低減に向けた取り組み	鳥取県診療放射線技師会フレッシュアーズセミナー	9月22日	倉吉市	中松裕輔
実臨床における高齢がん患者治療の進め方について ～必要なエビデンスとGAの提案方法を考える～	第二回高齢者ががん診療向上のための国際セミナー	9月28日	東京都	藤井昌学
フレイルと腰痛予防について	駄経寺地区健康教室	10月2日	倉吉市	岩本祐輝
骨粗鬆症を知って骨折予防	北栄町いきいき健康教室	10月4日、10月29日	北栄町	伊藤 隼
フレイル対策について	灘手地区運動教室	10月5日	倉吉市	岩本祐輝
頸椎・腰椎MRIにおける冠状断STIRの有用性	山陰なかよし勉強会	10月5日	米子市	芦原 匠
フレイル対策について	福山地区きらら介護予防教室	10月8日	倉吉市	別所大樹
いたみ診療における聴くスキル・伝えるスキル ～チーム医療への期待	疼痛マネジメントセミナー in倉吉	10月16日	倉吉市	藤井昌学
健脚のススメ	まちの保健室	10月16日	倉吉市	山根隆治
知って安心、糖尿病と運動のこと	R6年度 糖尿病性腎症予防講演会	10月18日	湯梨浜町	山口洋司
今より少しだけ、からだを動かしてみませんか	健診結果活用教室(長寿健診)	10月18日	北栄町	山口洋司
糖尿病のフットケア	鳥取県糖尿病療養指導士認定試験 受験資格取得のための講習会	10月20日	鳥取市	森 倫子
実践しやすい運動習慣	北栄町ヘルスアップ教室	10月30日	北栄町	山口洋司
糖尿病を予防する食生活	糖尿病と糖尿病性腎症重症化予防講演会	10月30日	北栄町	吉田 彩
からだを動かす習慣、つけてみませんか	健診結果活用教室(特定健診)	11月12日	北栄町	山口洋司
お子さんの足と靴について	三朝町五歳児健診	11月12日	三朝町	別所大樹
骨粗鬆症	鳥取県中部歯科医師会定例会	11月13日	三朝町	深田 悟
糖尿病を進行させない!生活習慣改善のコツをマル秘伝授	三朝町糖尿病・腎臓病予防講演会	11月13日	三朝町	森 倫子
健康づくりと身体活動	食生活改善推進員養成講座	11月14日	北栄町	荒石章夫
美脚・健脚づくりのコツ・足と靴について	三朝町あるよう 測定会	11月15日	三朝町	別所大樹
フレイル対策・運動について	関金スイミーの会	11月20日	倉吉市	別所大樹
糖尿病患者の心理と行動・患者教育	鳥取県糖尿病療養指導士認定試験 受験資格取得のための講習会	11月24日	倉吉市	森 倫子
糖尿病の運動療法	鳥取県糖尿病療養指導士認定試験 受験資格取得のための講習会	11月24日	倉吉市	山口洋司
これなら出来る!糖尿病予防の食事	糖尿病と糖尿病性腎症重症化予防講演会	11月24日	湯梨浜町	吉田 彩
フレイル対策について	若土脳活サロン	11月27日	倉吉市	別所大樹
たんぽぽプロジェクトに参加して ～今の福島と我々にできること～	鳥取県診療放射線技師学術大会・がん研修会	12月8日	倉吉市	中松裕輔
より良い高齢者医療の実現に向けて 「高齢者機能評価(GA)の取り組み」	中外e-セミナー	12月13日	倉吉市	藤井昌学



鳥取県中部医師会立

三朝温泉病院

一緒に働きませんか?

職員募集中!

リクルートサイト

詳しい採用情報や
スタッフの声を掲載!三朝温泉病院の
情報はここから公式HP、SNS、
病院新聞のバックナンバー他

安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690

TEL: (0858)43-1321 FAX: (0858)43-2732

Mail: ishikai@misasa-hp.jp URL: http://www.hosp.misasa.tottori.jp/