



みゆきの里 会長
医療法人博光会 理事長

富島 三貴

「みゆきの里 新5カ年経営計画」 策定に向けて

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては健やかに新年を迎えられたことと存じます。

昨年の熊本地震から9カ月が過ぎ、ようやく以前のようなみゆきの里が戻って来たように感じている今日この頃です。

昨年はまた、地震のほかにも台風の相次ぐ襲来や豪雨災害などもあり、自然災害の多い一年でしたが、少子高齢化及び人口減少が一段と進んだ年でもありました。

日本の人口は前年に比べ16万人減となる一方で、65歳以上の高齢者人口は76万人増加し、高齢化率も27.1%と過去最高を更新しています。

国は超高齢社会の到来に備え、「国民一人一人が、医療や介護が必要な状態となっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活を継続し、その地域で人生の最期を迎えることができる環境を整備する」との方針のもと平成30年には医療と介護の一体的な改革を行うことにしています。

このような中、私どもみゆきの里には予防・医療・介護・福祉の各機能の充実を図りながらそれぞれを有機的に連携させることで、地域の皆様の「健康長寿の延伸と地域づくり」に貢献していく使命があります。

みゆきの里は来年3月1日に開設35周年を迎えます。この節目の年に当たり、時代の変化に対応すべく、新たなステージを目指した「みゆきの里 新5カ年経営計画」を策定することといたしました。

その大きな柱は御幸病院の建替えです。震災という未曾有の災害の経験も一つのきっかけではありますが、当初計画を前倒しし、開設40周年を迎える平成34年までに建替えたいと思っています。新病院は時代に対応した機能を有する病院として、医療の質的向上や在宅医療の強化のための機能を備えたものにしたいと考えています。

また、この新病院建設を見据えて他の施設のあり方も再検討し、超高齢社会にふさわしいみゆきの里の姿を描くことにしています。

本年が皆様方にとりまして幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げ、新年の御挨拶とさせていただきます。

人が人をおもう。人が人をつつむ。



特集

治療＆セルフケアで 健康寿命に貢献

～東西医療の知恵が結集する
『統合医療センター』の取り組み～

P1 会長挨拶

P2 特集

P5 みゆきのひとヒト

P6 みゆきの広場

P7 担当医表／ニュース

循環器専門外来が29年1月より週2回に

平成29年1月より、御幸病院の循環器専門外来の診察日が変更となります。これまでの毎週金曜日（週1回）から、毎週木曜日と金曜日（週2回）になります。また、29年4月からは、さらに機能を充実させていく予定です。御幸病院の循環器専門外来を、よろしくお願いいたします。

診察日 **毎週木曜日（午前） 金曜日（午前・午後）**

受付時間	診察時間
（午前の部） 8：30～12：00	（午前の部） 9：00～12：30
（午後の部） 13：00～17：00	（午後の部） 13：30～17：30



御幸病院 循環器専門外来担当医師
済生会熊本病院 部長

西上 和宏

治療＆セルフケアで 健康寿命に貢献

～東西医療の知恵が結集する
『統合医療センター』の取り組み～

2013年に発足し、統合医療の実践と研究に取り組んできた『統合医療センター』。

開設から5年目を迎えた今、その取り組みはどのように変化しているのでしょうか。

自分自身の身体を知り、 自ら施すセルフケアを推奨

西洋医学と東洋医学をはじめとする代替医療を適切に組み合わせ、全人的な医療を行っている『統合医療センター』。人を部分ではなく全体で捉える

治療方針は病院全体、また患者様の間でも少しずつ浸透し、今では里内でもなくてはならない存在に。「医師が専門にこたわりすぎず、一人の患者様を全体的に診ること。全身をくまなく診ることができて初めて、痛みや不調の原因が見つかる」という理念は、センター開設当初から変わりません。

しかし、4年間の歩みの間に少しずつ変化している部分もあるのだとか。そのひとつが、セルフケアの啓発です。「不調の原因を作っているのは、患者様自身の生活習慣や体質です。ときどき思い出したように通院するだけでは、改善しないことも多いんですよ。そこで最近では、操体法や指ヨガ、食養生など、自宅



でできるセルフケアを積極的に勧めています」と長尾名誉院長。手軽に実践できるよう、資料の配布や、アドバイスに力を入れているそうです。まずは自分の身体をよく知ること。自分自身をケアするレパトリーを増やすことによって、院内で行う治療にも相乗効果が期待できるのだとか。

認知症に明るい希望！ 全国でもまだ少ない資格 (Gold-QPD) を取得

少しずつ形を変えながら、患者様の健やかな生活を支える同センター。実は最近、嬉しいニュースが飛び込んできたと

います。鍼灸師の山内さんが、鍼灸を通じて認知症の治療に取り組む「認知症認定鍼灸師(Gold-QPD)」の資格を取得したのです！(注) 3段階の認定資格のうち、最上級であるゴールド資格まで取得した有資格者は、全国でもまだ数十名だそうです。“ケア(介護)からキュア(治療)へ”を掲げる同資格の取得過程で、どのような学びを得たのでしょうか。「これまで認知症の治療と言えば、発症を遅らせるか重症化を防ぐ、薬物療法やリハビリテーションが主体でした」と山内鍼灸師。ところが、「一般社団法人老人病研究会」会長・川並汪一(かわなみ・おういち)医師によれば、中国では認知症の患者に対して三焦鍼法(さんしょう

しんぼう)と呼ばれる独自の鍼治療を行うと、一定の効果が得られていることが分かったそうです。「中国で行われた研究では、認知症の周辺症状を緩和したり、記憶力の回復、脳血流の改善、代謝機能の亢進などの効果が得られているということを知り、ぜひ学びたいと思いました」。

ゴールドコースでは、実際に5名の治療者に対して継続的に治療を行い、臨床データを基にレポートを提出する必要があります。「里内の施設に入所されている方々にご協力をお願いしたところ、快く参加していただきました。治療の結果、表情が豊かになったり、長い文章が書けるようになったりと、主にコミュニ

ケーションの分野において手応えを感じることができました」と笑顔の山内鍼灸師。「認知症の患者様が、元気を取り戻せるようなサポートをしていきたい」と意気込みを語ります。

東洋医学×西洋医学が タッグを組む漢方外来

院内全体で統合医療の考え方を採り入れている当院。漢方外来では、一般的な西洋医学の医師と中医学の専門家がタッグを組んで診察にあたっています。「一般の内科でも、漢方薬を処方されることはありますよね。例えば、風邪の引き始めには葛根湯、喉が痛いときは桔梗湯

…。でも、パッケージされた画一的な薬では、根本的な治療に結びつかないことも多いんですよ」と教えてくれたのは、武田医師。彼女とともに漢方外来で働く王研究員は、まさに生薬や東洋医学に精通した中医学のエキスパートです。「中医学の基本は、顕在化している病状の改善だけではなく、本人が気づいていないレベルの不調や体質まで診断できることが特徴。さらに、根本的な治療を目指して生薬を配合します。体質や体型、性格によっても処方する量や割合は変わるので、漢方薬は本来、オーダーメイドの薬なんですよ」と王研究員。中医学と西洋医学を巧みに組み合わせ、一人ひとりにベストな治療法を提案できる漢

方外来は、患者様の満足度も抜群に高いのだとか。また王研究員は、里内のウェルネスケア施設『和楽の里』において、気功や太極拳の講師としても活躍しているそうです。「気功は呼吸法をベースにしていますから、寝たきりの患者様でも行うことができます。運動療法や病気予防の一貫として、ぜひ多くの方に参加していただきたいですね」。

治療からセルフケア、そして予防へ。統合医療の知識を広く発信する拠点へと成長した『統合医療センター』。これからも、地域の皆様の健やかで快適な暮らしに貢献できるよう、更なる発展を目指して頑張ります。



(注) この資格制度は、一般社団法人老人病研究会が超高齢社会の大きな課題である認知症に対し、全人的・総合的にアプローチできる鍼灸師や医師を育成しようと、2010年にスタートした。



みゆきのひとヒト人

みゆきの里 総料理長

山本 照幸

Teruyuki Yamamoto

みゆきの里 料理長

東島 正彦

Masahiko Higashijima



▲健康くまもと医福食農の協議会 発行
「くまもとを食べるおいしい健康レシピ」

楽しく食べて元気いっぱい とっておきの健康レシピを提供

ーレストランイベント

「Chef one night」について
教えてください!

山本 『みゆきの里』では、”医福食農”をスローガンに掲げ、育てること、食べることで健康の結びつきを重視しています。昨年その取り組みのひとつとして行ったのが、里内の栄養士や調理師がアイデアを出し合い、作り上げた健康レシピです。約71案が集まり、そのうち32案は冊子にも掲載しました。そこで、考案したレシピを美味しく食べて広く知っていただくことを目的に、限定30食のスペシャルプレートの日替わりで提供する「Chef one night」が生まれたのです。

ー以前からヘルシーな

バイキングが評判でしたが。

東島 ランチと週末のディナータイムは、従来通りバイキングをお楽しみいただけます。穀物と野菜を中心としたヘルシーメニューを、どなたにも美

味しく味わっていただけるラインナップです。今後は健康レシピを学び、実践できる料理教室も開催できたいですね。大地と身体は、別々ではなく一つにつながっているもの。熊本の恵みを糧にして、身体が喜ぶ料理を提供していきたいと思っています。

社会福祉法人 健成会

ウェルネススクエア 和楽 田園キッチン

田園キッチンは、食を通した健康づくりの実践体験の場です。穀物と野菜中心のヘルシーメニューバイキング料理をお楽しみ下さい。

●ヘルシーメニューバイキング料理

毎週、月曜日～金曜日のお昼／土曜日・日曜日・祝日のお昼・夜

●Chef One Night 料理

毎週、月曜日～金曜日の夜(祝日を除く)

シェフが輪番で「健康レシピメニュー」を中心に提供します。

平成28年度 ボランティア交流会

みゆきの里の日々の活動において欠かすことができないのが、多くのボランティアの皆様存在です。11月22日(火)、ボランティアさんへの日頃の労をねぎらうべく、『第15回みゆきの里ボランティア交流会』が開催されました。

みゆきの里に登録されているボランティアさんは、現在402名(11月30日現在)。活動の種類はご入居者の生活介助から趣味の分野、レクレーションに至るまで幅広く、生活援助、傾聴、移動図書、散歩、ダンス、演劇など約43種類に及びます。長い方では約15年間活動を続けておられ、遠くは水俣から月に1～2回通ってくださる方もいらっします。

開会に際し、富島会長が「熊本地震で被災された中であつても途絶えることなくボランティア活動を続けていただいたことに感謝申し上げます。常日頃から地域のため、他人のために活動しておられる皆様の行為



は、被災の折にも自助力や互助力となって発揮されたのではないのでしょうか。みゆきの里は、いざという時に頼れる病院、福祉施設をこれからも目指します。どうぞますますのご支援ご協力をお願いします」と挨拶すると、多くの方が大きく頷いておられました。

この日皆様に供した食事は、山本総料理長監修、田園キッチンリーダーの塚本シェフが調理担当した健康レシピのお弁当です。ご希望の方には健康レシピの冊子もプレゼントさせていただきました。

春野菜の白和え

＜材料＞ 4人前 (178kcal / 1人前)

●七草 …………… 250～300g

＜和え衣＞…… A

○豆腐 …………… 1丁 (250g)

○炒りごま …………… 大さじ4

○煮切りみりん…………… 大さじ4

○砂糖 …………… 大さじ3～4

○米味噌 …………… 20～30g

七草を茹でておくだけでなく、一番出しのお湯に漬込むことで、味わい深い白和えになります。

みゆきの広場

作り方>>

- 1 七草は塩を加えたお湯で別々にゆで、冷水にとり、水分を軽く絞り、一番だしに塩・薄口醤油で吸い物くらいの味に浸しておく。
- 2 Aの和え衣の豆腐は、塩少々を入れた80℃のお湯で7～8分茹で、ふきんに包み2時間程度水切りする(信頼できる店の豆腐は生のまま水切り使うことができる)。
- 3 炒りごまをすり鉢ですり、水切りした豆腐、調味料を入れすり合わせる。
- 4 出来た和え衣は裏ごしすることにより、口当たり良く一層美味しくなる。
- 5 浸した七草を軽く絞り、1センチくらいに切り、和え衣を少しづつ加え調味し、仕上げる。
- 6 残った衣は、酢を加え、白酢かけなど多用できる。

ワンポイント

春野菜(七草)

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どものころに一生懸命覚えた春の七草。ゴギョウはハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのこと。この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそう。

七草はいわば日本のハーブ。そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べるという習わしは、正月疲れが出はじめた胃腸の回復に最適。また、あっさりとしたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わい。

春野菜を食べる意味

長い冬に耐えてやっと芽が出た春野菜を多く摂ることで、生命力を高め、春のけだるさ、疲れなどまぬがれやすい。