



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和7年12月1日 Vol.178

[発行] 南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

みんなの笑顔が私たちの願いです。
介護老人保健施設
リハビリ南東北福島



リハビリ南東北福島
施設長 鈴木 正雄

老健（リハビリ南東北福島）の施設長として高齢入所者と接し、当たり前の事ですが人は生きている以上「死」は避けられないもの、「老い」もまた程度の差はあります。が必ず訪れると言う事を日々実感します。

でも私はこの「老い」を諦めることができないかで、「余生の質」が大きく変わつて来ると思っているのです。この「諦める」「断念する」と言うマイナスなイメージ、英語に訳すと「give up」の意味合いで使われる場合が多いですが、仏教においてはそのような解釈ではありません。仏教の「諦める」とは、「明らかにする」ということです。今起きている事象を正しく見て、明らかにすることを意味します。これを見

うけん」と言います。人生の秋、という言葉がありますが、秋は老年期の入り口、やがて葉も枯れ落ちる人生の終わりの季節に向かっていく状況や心境を示す例えであり、確かに「老いること」には、冬の足音を遠くに聞くようなわびしさがつきまとふのは否めません。しかし一方で秋は、『実りの秋』とも言われます。それにヒンドゥー教では、この時期を「林住期（りんじゅうき）」と呼び修行の季節と位置づけられ、林住期こそは人生のクライマックスと捉えられています。それを樹木希林さんの生前の言葉を例に、「あのね、年をとるっていうのは絶対おもしろい現象がいつもあるのよ。だから、若い時には当たり前にできること、ひとつずつあります。おもしろがってほしいのか、おもしろいのかは、正見（しよ）

「老い」を生きる・楽しむ生き方

概には言えないし、あるいはいずれでもなく果てなく空虚な心境であるかもしれない。けれど、身体の衰えをただただ嘆いていても、何も始まらない、というのは厳然たる事実。

高齢者は必ず不幸で孤独で落ち込んでいる、と言っているのが長寿にまつわる最大の神話です。しかし身体の器官に起因する認知症関連の病気を除くと、一般的に心の健康は歳を重ねるごとに改善されると言われています。高齢者は①全般的に若年層と比べると、抑うつや不安や薬物乱用に苦しむことが少ない。②日々の生活のなかで負の感情を抱く（2ページ目へつづく）

今月のなかみ

- ▼2面||放射線科より、南東北グループ大運動会
- ▼3面||お口の健康教室「酸蝕症（さんしょくしょう）」とモ「大根」、認定看護師より
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「大根とベーコンのほつたらかし煮」

(1ページ目から続く)
ことが少ない一方で、若者と同じぐらい正の感情を抱いている。(3)歳を重ねると負の感情を扱うのが若い人より上手くなり、負の感情が湧いても若い人のようには長引かない傾向にあります。

そして殆どの高齢者にとって、単純な喜びが重要な対人関係に手間暇をかける価値を感じられないなり、幸せな時間が重視され、つらい時間はじきに過ぎるという認識が高まります。歳を重ねると感じ方が豊かでより複雑になります。すなわち気持ちそのものも年齢とともに変わります。

「年齢を重ね老いていくこと」人生の終わり」ではなく、新しいフェーズの始まりです。老いを生きる。楽しむ生き方とは、身体や環境の変化を受け入れ、その中で新しい楽しみや生きがいを見つけることで人生をどれだけ豊かに充実させることができかかる。新しい挑戦や毎日の小さな幸せに目を向け楽しす。人生をどれだけ豊かにみながら生きる。それは意識一つの持ちようで大き変わるといます。

放射線科より

放射線科では、単純X線撮影装置(レントゲン)、CT撮影装置、MRI撮影装置などの機械を使って、体の中の様子を「画像」にしています。骨や関節の病気を見つけるとき、撮影した画像はとても役に立ちます。

骨に関係する病気としては、骨折、関節炎、骨腫瘍、骨粗しょう症などがあります。これらは外から見ただけでは分かりにくいため、画像診断が必要になります。レントゲンは短い時間で検査することができます。

このように機械によつてそれぞれ得意な分野が異なります。医師は患者さんの症状や状態に応じて、レントゲンやCT、MRIを組み合わせて最も適した検査方法を選んでいます。骨のことで気になることがあります。骨のことで整形外科医に相談してみてください。



部 映子
(放射線科 放射線技師園

骨の病気や骨折を診断する画像検査



令和7年度 南東北グループ大運動会

令和7年10月12日 第21回南東北グループ大運動会が行われました。前日が雨だったため、開催が心配されましたが、当日は晴れ間が覗いており、南東北福島病院とりハビリ南東北福島から参加した約30人が大繩跳びや玉入れ、綱引きに参加しました。残念ながら、入賞はできませんでしたが、一致団結して競技に臨むことができたので、とても有意義な時間を過ごすことができました。南東北グループ全体で1000人を超えるスタッフが参加し、例年にも増して盛り上がっていたように感じます。来年こそは、一つの競技でも入賞できるように頑張りたいと思います。



酸蝕症（さんしょくしょう）とは

お口の健康教室

酸蝕症という病名を聞いたことはありますか？

う病気をさします。歯の表面のエナメル質が少しづつ溶けていってしまう疾患で、進行すると知覚過敏や、むし歯のようなしみる症状がでてくることもあります。酸によつてエナメル質の構造がもろくなつてしまつて、歯が白く濁つた色等に変化してしまいます。

内因性のものとしては、胃酸による影響（逆流性食道炎に代表される逆流）、摂食障害（過食症・拒食・嘔吐）、アルコール依存症など様々です。

近年では、歯の残存率が口腔環境維持の意識が向上してきており、それに伴つて酸蝕症罹患率も上昇し

酸蝕症の原因である酸のものと内因性のものに分けられます。外因性のものとしては、薬剤、酸味のある飲料、ワインなどが挙げられます。

ています。（日本人の約24%が罹患していると言われている）歯周病、すし歯に次ぐ「第三の歯科疾患」とも言われ始めています。健康な歯を守つていくための具体的な方法を次回お話ししたいと思います。



(歯科) 腺外科
士高橋鮎美

認定看護師より

木幡です。泄ケア特定認定看護師の皮膚・排泄ケア。こんにちは。

ノーリフトケアとは、医療や介護の場面などで、福祉用具を活用した「人 力で持ち上げない／抱え上げない／引きずらない ケア」のことです。この 技術は、介助する側・さ れる側双方の心身に負担 のかからないケアとして、近年注目を集めています。

で始まり、日本では2016年から高知県がケアの普及に取り組んでいま

ノーリフトケアの介助する側のメリットは、腰痛などの身体的負担の軽減とそれに伴う精神的な余裕により働きやすい環境となります。介助される側のメリットは、抱え上げられることがなくなるため、身体的な痛み

恐怖心が利き、關節拘縮などの二次的な障害の予防と自立に役立ちます。

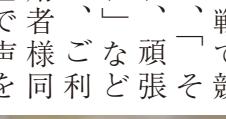


(看護部 皮膚・排泄ケニア
特定認定看護師 木幡 真利子)

アが全職員に定着し、在宅指導に活かせるよう取り組んでいきたいと思います。ノーリフトケアが当たり前になると良いですね。

す。つまり、ノーリフト
ケアが定着すると介助さ
れる側の安心感と介助す
る側の余裕が生まれ、双方
のコミュニケーションが容易
になり、質の高いケアにつ
ながると考えます。

は「玉入れ」「物送りゲー
ム」「テーブルボーリング」
「ビーチバレー」を行いま
した。赤組、白組のチー
ム戦で競
り、「そ
れな
ど、
ご利
用者
様同
士で
かけ
合い
声を





今年も初夏にきゅうりやナス、ピーマンの苗を植えました。ご利用者様から「水やりしたいけどやつていい?」、暑さで枯れてしまつた葉っぱを「こういうのは早く取つた方がいいよ」と愛情を受けた野菜は、夏の暑さも負えず、すくと成すく頃から無長し8月頃から



ながら一生懸命取り組んでいました。自分たちの組が勝つと拍手しながら喜んでいる姿も見られ、終了後には「みんなで体を動かして楽しかった」との声も聞かれました。ご利用者様や職員の笑顔を見て、ご利用者様同士や職員との交流も図る行事を大切にしていきたいと思いました。

事に収穫することができました。葉っぱの陰に隠れた野菜を見つけた時は、ご利用者の満面の笑顔を見ることができました。今は秋冬の『ベランダ園芸』を始めています。先日ご利用者様と一緒にチューリップやベニシア、パンジーを植えました。土や水の匂いを感じこれからもご利用者様と一緒に大切に育てていきたいと思います。

介護福祉士 鈴木 夏絵



A photograph of an elderly woman with grey hair, wearing a white shirt, sitting on a balcony and watering plants in white pots with a blue watering can. She is smiling at the camera. The balcony has a metal railing and a wooden floor.

今月の レシピ



作り方

- ①大根は皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。

②小鍋に①とAを入れ、混せてから中火にかける。
煮立ったら蓋を少しずらしてのせ、大根がやわらかくなるまで12分程煮る。火を止めてざっくり混ぜ、そのまま5分おく。

③器に盛り、小口切りにしたねぎをトッピングする。

功用

大根にはアミラーゼが多く含まれており、でんぶんの分解と消化吸収を助けることから、胸焼けや胃もたれを予防してくれます。

材料(2人分)

お鍋に全部入れて
煮るだけ♪
ベーコンのうまみが
染みた大根は
ご飯が
すすみます*

・大根 300g
・セロリ 2枚

A (水 250ml、砂糖・コンソ)

メ各小さじ1、しょうゆ小さじ2)

・万能ねぎ 適量

南東北 ゆくしま vol.178

発行日 令和7年12月1日
発行 (一財)南東北福島病院
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社