

# かもめ便り

社会福祉法人 小渦会 理事長 高橋 徹  
鳴門シーガル病院 院長 福永 明広

シーガル病院

検索

記事紹介

防災研修会・避難訓練 — 1 面  
家族介護者教室 — 2 面  
シーガルギャラリー — 2 面  
ゆうき窯作品展 — 3 面  
部署だより — 3 面  
Dr.'sエッセイ — 4 面

【ホームページ】 <http://k-seagull.jp/> 【所在地】 徳島県鳴門市瀬戸町堂浦字阿波井57番地 【TEL】 088-688-0011 (代)

## シーガルニュース

## 防災研修会と避難訓練を行いました

8月21日(水)、28日(水)鳴門シーガル病院の職員を対象とした、防災研修会を開催しました。今回の研修会では、昨年の避難訓練アンケートで「車椅子の使い方が難しい」「車椅子の移乗・扱い方について研修会を企画してほしい」との要望を取り入れ、車椅子移乗の方法を中心に実習を行いました。

当院看護師の指導のもと、スムーズな移乗を可能とするために、できる限りベッドと車椅子の位置を近づけること。また、体を密着した状態にし、声かけでお互いの意思疎通を図りながら行うことなど、説明がありました。

また、段差などの障害物を乗り越えるための操作方法や、車椅子のメンテナンスについても説明がありました。移乗だけでなく、車椅子を扱う上でのポイントも学ぶことができました。



また、9月25日(水)鳴門シーガル病院にて、大地震と津波を想定した避難訓練を行いました。地震発生のアナウンスが流れ、まず安全確保行動の訓練を行います。続けて、津波警報発令のアナウンスがあり、避難を開始しました。

津波襲来を想定した避難経路に従い、1階に入院されている患者さんを車椅子に移乗し、2階の避難場所まで移動します。また同時に、防潮堤を閉め、津波の侵入を防ぐ訓練も行いました。

避難までに要した時間を計測し、検証や反省会も行いました。当院では、地震以外にも火災を想定した避難訓練など定期的に訓練を行っており、職員の防災意識も高まっております。今回の反省点を生かし、よりスムーズな避難行動ができるよう、これからも努めてまいります。



## 地域交流

## 家族介護者教室を開催しました

10月27日(日)瀬戸公民館にて、家族介護者教室を開催しました。「口から食べる幸せ」「お口の健康を考えよう」をテーマに、鳴門シーガル病院の管理栄養士と歯科衛生士が、それぞれ実習を交えて講演を行いました。

管理栄養士の講演では、ヒトの摂食・嚥下の仕組みについて、スライドを用いて説明がありました。また、代表的な摂食・嚥下障害の症状が紹介され、誤嚥の原因は個人によって異なるため、個人に合わせた食形態が必要であることを説明されました。



歯科衛生士の講演では、口腔ケアについて説明がありました。唾液の働きや重要性について説明があり、唾液の分泌量が少なくなる「ドライマウス」の予防法と分泌を促すマッサージ方法の実演がありました。また、数種類の口腔ケア用品について、参加者全員に実物が用意され、使用方法等について説明されました。

講演前には、健康チェックと健康相談会も行われました。今回も多くの方々にご参加いただき、ご好評いただきました。今後も地域の皆様の健康維持のお役に立てるよう、継続して相談会・講演会を開催してまいります。

## シーガルギャラリー

## ～第3回 なんと島田島ハーフマラソン～

10月27日(日)病院の近くの島田島で「第3回 なんと島田島ハーフマラソン」が開催されました。島田小学校を発着点とし、播磨灘やウチノ海、鳴門海峡に面した橋の上からの絶景を楽しみながら走ることができる、最大標高差135mのコースです。

レースでは、吉本のお笑い芸人さん(間寛平さん・月亭八光さん・ギャロップさん・女と男さん・福本愛菜さん 他)と地元鳴門の高校生がランナーを応援していました。また、徳島ラーメン、鳴るちゆるうどんなど、地元の特産品を堪能できるコーナーもありました。

当院からも数名のスタッフが、この大会に参加しました。アップダウンの激しいコースでしたが、たくさんの応援と、自然豊かな絶景に癒やされながら、無事に走りきることができました。



地域交流

ゆうき窯作品展を開催しました

10月9日(水)、10日(木)徳島市のふれあい健康館にて「ゆうき窯作品展」を開催しました。

ゆうき窯作品展は毎年開催しており、患者さんがリハビリの一環として行っている、作業療法の創作活動で作成した陶芸や手芸作品を展示する催しです。

今年は、2日間で150人を超える多くの方々に作品を観ていただきました。「入院中の患者さんが作ったとは思えないほどきれい」などの称賛の声をいただき、患者さんにとって今後の創作活動の自信になったと思います。

患者さんにとって創作活動は、集中して作業ができる大切な時間となっております。これからも患者さんが楽しく、やりがいをもって創作活動ができるよう取り組んでいきたいと思っております。



**部署だより**  
作業療法部

作業療法部ではリハビリテーションの一環として、創造的・日常生活活動・仕事の活動・レクリエーション活動などを通じ、患者さんの精神的・社会的・身体的機能を高め、主体的な社会生活を送れる力が養えられるよう、日々サポートしております。

今回、作業療法部より「肩こり体操」を紹介します。椅子に座っていてもできる簡単な体操です。肩こりでお悩みの方、休憩中や仕事の合間など、ぜひお試しください。

腕をあげて胸張りストレッチ

肩痛予防

手のひらを頭の上に乗せる

そのまま頭をなでる様に手のひらを後ろに回す。肘を開き、胸を反らす

肩甲骨の動きを感じながら  
10~20秒 保持

背筋をまっすぐに

肘を動かすストレッチ

肘を上下にあげさげ

肘を内側から外側に大きく回す

肘を肩より上にあげると効果的

① ②



私のようなおじさん世代が小学生だった頃、男子の趣味としてプラモデル作りが流行っていた。特に人気だったのは第二次大戦中のドイツ軍戦車であり、タイガー戦車やパンサー戦車を何台も作ったものである。

当初はプラモデルに付属した説明書どおりに組み立てることで満足していたが、だんだんと凝ってくるにつれてプラモに色を塗ったり、臨場感を出すためジオラマと呼ばれる立体空間を自分なりに工夫して作り込むようになった。

一方で「Uボート」というドイツの潜水艦も人気があり、これは別名「海の狼」とも呼ばれ、300隻を用意できれば大西洋の制海権を制することができたと本に書かれていたので究極の存在だと感じたものである。今風に言えば「海賊王になる」ための必須アイテムみたいなものであろうか。自分の生まれる二十年前にこんな凄いものがドイツには無数にあったのかと漠然とした憧れを抱いていた。

そんな時代もいつしか遠い昔となり、すっかり関心も薄れていたある日、衝撃的な見出しが目に留まった。そこには「Uボート、稼働率ゼロに」と書かれていた。詳しく記事を読みると、ドイツの所有する6隻のUボートすべてが故障してドッグ入りしたため稼働できるものが一時的にゼロになるとの話であった。Uボートは300隻という刷り込みがあったせいもあり、今たった6隻しかない事実には驚いた次第である。英米と海の覇権を奪おうと争った時代は過ぎ去り、平和な時代が訪れた証拠と思えばそれでよいのであろうが、少々寂しい気持ちにもなる。

先日亡くなったマイクロソフト社の共同創設者、ポール・アレン氏は所有する巨大クルーザー「オクトパス号」を使って戦艦武蔵や重巡インディアナポリスの残骸を太平洋の海底で見ている。それに何の意味があるのかと問う人もいるだろうが、時代の栄枯盛衰を感じ取りたいというのは男のロマンとい

うべきものなのかもしれない。

アレン氏は自らの資金で4億ドルを出資して「アレン脳科学研究所」を設立して脳科学研究にも貢献している。自分の富を増やすことに全く無縁な寄付行為であるが、純粋に「人間とは何か」の問いを追究して答えを導き出したい気持ちはわかる気がする。

おじさん世代はマジンガーZの「光子力研究所」を思い出し、いったいそこで何の研究をしていたのかと今になって初めて不思議に感じたりする。男のロマンは時に荒唐無稽でプライスレス、だからこそ価値があるのだと男はそう思う。女性から見ればおよそ現実に役立たない、つまらぬ内容のオンパレードに過ぎないのかもしれないが。

医師 澤田和之

## 【編集後記】

部署だよりでは、この度初めて作業療法部に於いて掲載いたしました。これからも各部署の様々な取り組みについて随時掲載してまいります。

次号（『かもめ便り』第21号）は、2020年1月に発行の予定です。

広報委員会

社会福祉法人 小瀬会URL



## 鳴門シーガル病院 交通案内

- JR鳴門駅から「北泊・堂浦行」徳島バスで堂浦(どうのうら)下車(所要時間20分)

- 直営渡船利用 (所要時間2分)

◎ 渡船(無料) 運航時間

午前7時30分から午後5時20分まで

定時運航(10分～30分間隔)しています。

TEL088-688-0011(代)

