

湖畔

Vol.7 平成24年12月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会
所在地：高知県土佐郡土佐町田井1372
電話：0887-82-0456(代表) FAX：0887-82-0459
ホームページ http://juzen-kai.or.jp



秋の遠足開催

介護老人保健施設「レイクビュー」さめうら
では、秋の遠足が開催されました。

イオンモールでショッピング

六階療養棟では、一〇月二十九日と十一月五日の二日間に分かれ、ご家族とともにイオンモール(高知市)へ出かけました。朝から洋服を着替え髪を整えいざ出発、バス酔いをする利用者もなく到着しました。

前日から自分の食べたい物を決めていた方もおり、刺身定食、うどん定食、てんぷらうどん定食、とんかつ定食等見事に胃袋に入っていました。食後は時間を惜しんでショッピングに励み「これ私に似合うか」と買い物を楽しみ姿は老いも若きも関係なく、生き生きとしていました。

帰りの時間が近づく「もっとおたいたいね」「また来たい」の声も聞こえ、最初は遠方であることや人混みの中であることの不安、また、初の試みだったこともあり心配していましたが、利用者様の笑顔を見て次回も思っています。



職員紹介

眼科診療補助 **黒田 吉秀**
くろが よしひで
11月19日より外来で眼科検査助手として勤務させていたでいます。伊予の宇和島市出身で53歳です。20年主にコンタクトレンズの検査に携わってまいりましたが、ブランクもあり初めての検査等もあり、一からお教えいただいております。一日も早く、皆様に信頼され貢献できるよう頑張りますのでご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

「ケアマネジャー」とは
要介護認定、要支援認定を受けた高齢者や家族からの相談に応じ、適切なサービスを利用できるように市町村、介護施設などの調整を行うのが、ケアマネジャーです。介護支援専門員ともいいます。ケアマネジャーは要支援者、要介護者が自立した日常生活を送るのに必要な援助に関する専門知識、技術が必要とされています。業務はケアプランの作成、サービス事業者との連携、給付管理票の作成などです。給付管理票は、提供されたサービスの実績を集計するものです。

医療法人十全会 指定居宅事業所「嶺北総合介護サービス」では、ケアマネジャー三名が介護についてのご相談を受け付けております。電話(〇八八七) 八二一〇四二二

介護保険の知識

居宅サービス事業について

介護に関するいろいろな知りたい時、使われている言葉の意味がよく分からず、困る場合があるのではないのでしょうか。今回は、介護に関する用語の中から代表的なものを紹介します。

柚子のレシピ

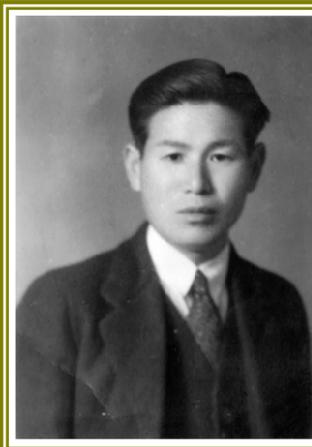
材料4人分

ゆずの皮	500g
グラニュー糖	350g
水	4カップ
レモン汁	大3
ラム酒	大3
グラニュー糖	1/3カップ

- ゆずは縦4つ割りにしてむき、内側の白い部分をこそげて約40分ゆで、冷水で一晩さらして苦みを抜きます。
- 鍋に水と①を入れ、グラニュー糖を2〜3回に分けて加えながら、紙ふたをして中火より弱い火で煮含めます。
- 煮汁が7割くらい煮詰まったら、ラム酒とレモン汁を加え、さらに煮汁がほとんどなくなるまで煮、汁けをきってさめます。
- すっかりさめたら、1つずつグラニュー糖をまぶして保存します。

ゆずピール

ししゆず 左が普通のゆず、右がししゆずです。



想いのアルバム

あの日あの時

第七回

小松末廣様 通所リハビリ利用者
大正五年二月一日日生 九六歳

戦争に行ったのは二八〜二九歳の時でした。最初は善通寺の部隊。そして滋賀。それから満州、中国、シンガポール、インドネシア(その頃はジャワ島)。インドネシアの海では、隠れていた敵の潜水艦に攻撃を受け、乗っていた船が沈み始めました。そのときは本当に死ぬ思いがしました。そのままインドネシアで終戦を迎え、帰る船に乗れたのが一年後でした。やつと日本に戻りました。祖母の紹介でお見合いをしたのが三四〜三五歳。妻は現在四階で療養生活中です。毎日顔を見に行くのが日課です。寝ていることもありすが、話してくれるのが楽しみです。
(聞き手・高橋千佳)

二月一日より開催予定の「さめうらギャラリー」は、次号で「紹介させていただきます」。

はお住まいの地域の役場にお問
 五歳以上の方に対して接種費用の
 全額が助成されます。詳しいこと
 現在、土佐町と本山町では、七
 ルエンザワクチンと一緒に接種す
 ますが、健康な高齢者の方はイン
 接種する時期はいつでも可能で
 上持続するといわれています。

肺炎球菌ワクチンは一回の接種
 で、接種してから平均で約三週間
 が可能になります。
 肺炎球菌ワクチン接種すること
 により、肺炎の予防や万一肺炎に
 かかっても症状を軽くおさえるこ
 とが可能になります。
 肺炎を予防するには、まず規則
 正しい生活をする、禁煙、誤
 嚥を防ぐ、基礎疾患の治療を心が
 けることが大切ですが、さらに、
 肺炎球菌ワクチン接種すること
 により、肺炎の予防や万一肺炎に
 かかっても症状を軽くおさえるこ
 とが可能になります。

肺炎球菌ワクチンによる感染症は ワクチンで予防できます

の症状がある場合は、
 前夜やトイレ後に十
 分な手洗いをするこ
 と。下痢やおう吐等
 防ずるには、食事の
 られます。感染を予
 などの対症療法に限
 ます。治療は、輸液
 死亡することがあり
 吐ぶつを誤って気道に詰まらせて
 健康な方は軽症で回復しますが、
 子どもやお年寄りには重症化したり、
 ノロウイルスは非常に感染力の
 高いウイルスで、特に冬季に流行
 します。感染経路は手指や食品な
 どを介して経口感染し、潜伏期間
 二四〜四八時間の後、おう吐、下
 痢、腹痛などの症状を起こします。

肺炎球菌ワクチンを希望される
 方は、前日までにご予約(受付電
 話〇八八七二〇四五六)の上
 ご来院をお願いします。



ノロウイルスに注意

乾燥したウイルスは空気中に漂
 い、経口感染することがあるため、
 便や嘔吐物を乾燥させないことが
 重要です。便や嘔吐物の処理は使
 い捨ての手袋を使用し、ペーパー
 タオル等で取り除いた後、残った
 汚物にペーパータオルをかぶせ、

膝のエクササイズ講座

ひざのはなし②

膝関節内のすり減
 りを少なくするため
 には、膝周囲の筋肉を強めることが
 重要になります。今回は家庭で簡単
 にできる膝の筋肉強化トレーニング
 をご紹介します。このトレーニングを朝昼晩と
 就寝前の一日四回、各二〇回程度を続けること
 で、ひざの痛みの軽減につながります。

その上から五〇〇ミリリットルの
 ペットボトルの水に対してキャッ
 プ二杯の漂白剤を入れた消毒液で
 十分浸るように注ぎ、拭き取りま
 す。このように、汚染場所を拡げ
 ないようにすることが大切です。
 ノロウイルスはアルコール消毒
 は効果がなく、漂白剤(二リット
 ルのペットボトルの水に対してキャッ
 プ二杯の漂白剤)か煮沸消毒が有
 効な殺菌方法になります。

①椅子に腰かけ、膝をいっばいに伸ばして、つま先を上に向けた状態で、五秒間保持する。

②あお向けに寝て片膝を立て、もう一方の膝を伸ばしたままつま先を立て、握りこぶし一つ入るくらいまであげた状態で五秒間保持する。

西島園芸団地 さめうら荘・桂浜

通所リハビリでは一〇月と一
 月に利用者様にアンケートを取っ
 て、桂浜・西島園芸団地・さめう
 ら荘へ行きました。
 桂浜は通所リハビリの遠足とし
 ては初めての試みでしたが、参加
 した利用者の方々からは「〇十年
 ぶりに来た」、「やっぱり海はえ
 え」などの感想がきかれました。



越知コスモスまつり

老健五階療養棟では、一〇月に
 二班に分かれて越知町のコスモス
 まつりに出かけました。
 今年で三〇周年を迎える越知町



この時期にしか食べられない
 『ツガニ茶わん蒸し』、その
 他、地元の良い料理にも、
 感動しました。

このコスモスまつりは、越知町
 宮の前公園の約二、五ヘクタ
 ルのコスモス畑に約百五十万
 本のコスモスがピンクの絨毯
 のように咲き乱れます。
 昨年初めてコスモスまつり
 に行ったところ、一面のコス
 モスの花畑に感動し、来年も
 ぜひとのご要望に応え、今年
 もでかけました。
 会場では、旬の味。



消防訓練

早明浦病院
 では年二回職
 員の防火意識
 の向上のため、
 消防訓練を行っ
 ています。
 今回は一〇
 月三〇日に三
 階の病室からの出火を想定
 し、通報から初期消火活動
 安全で適切な入院患者様の
 搬送方法などの避難訓練を
 実施しました。その後、水
 が噴出する消火器を使って
 消火器の正しい使用方法を、
 嶺北消防署の職員の方に実
 践指導していただきました。
 参加した職員からは「日
 頃は消火器を使うことはめつ
 たにありませんが、今回の
 経験を活かして、実際に使
 用する場面に遭遇した際に
 も、落ち着いた行動を取り
 たいと思います。」という
 感想が聞かれました