

湖畔



設や居宅介護支

ぬご指導、ご支援をお願い申し上げます。

Vol.8 平成25年 1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>



医療法人十全会

理事長

古賀

眞紀子

新年明けましておめでとうございます。
平成二十五年の年頭に当たり
りごあいさつを申し上げます。
昨年は三年ぶりに自民党が
政権復帰し、安倍内閣が発足

しました。周辺国の中国や韓国でも新たな指導者が誕生しています。尖閣諸島や竹島問題でこじれた両国関係を安倍首相のもと修復して良好で発展的な関係を構築できるのか、国民ばかりでなく米国はじめ世界が注目しているのではないのでしょうか。
医療・福祉に携わる者としては、同党が掲げる医療や福

祉に関する公約、政策に目が向きます。医療、介護関係では、地域による医療格差をなくし、日本全国どこでも均一な医療サービスが受けられる社会の実現を目指すことや、在宅サービスの強化を図り、二十四時間型の訪問介護や訪問看護、訪問診療の整備等により地域の高齢者が満足でき、安心して暮らせるサービス体系を推進することを謳っています。
また、公的仕組みでは十分に対応できない利用者の様々なニーズ等に応えるため、多様な民間サ

ビ

を民間保険の活用を含め支援する「ビジネスクラスの介護の促進」にも触れています。
嶺北地域では人口減少と高齢化が進んでいま

す。十全会では、病院をはじめ、介護老人保健施設や居宅介護支



新年のごあいさつ

介護保険の知識 居宅サービス事業について

今回も介護に関する用語の中から代表的なものを紹介します。

「ケアプラン」とは

介護保険制度で要介護者などが、サービスを受けられるよう作成されるサービス計画のことです。介護者の状況を考慮し、個人に合わせたサービスが提供されるよう作成されます。

居宅の要介護者、要支援者に対して作られる「居宅サービス計画・介護予防サービス計画」と、施設の入所者に対して作られる「施設サービス計画」があります。前者は自ら作成するか、居宅介護支援事業者に作成を依頼します。後者は施設のケアマネジャーが作成します。

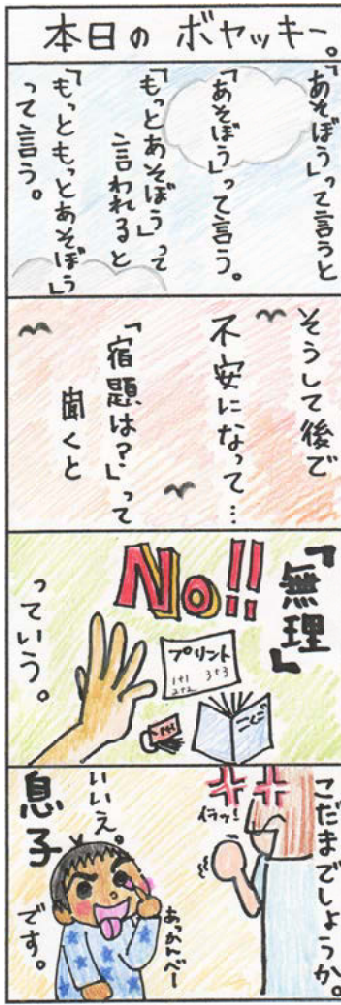
ノロウイルスによる 感染・食中毒に注意

この冬はノロウイルスが大流行しています。感染力が強く、集団感染するおそれがあります。抵抗力が弱い高齢者や乳幼児に感染が疑われる場合は早めに受診をお願いします。

感染・食中毒を防ぐのはあなた次第

- ① 調理する・食べる前には石けんで手洗いをしましょう。
- ② 食品は中心温度八五度で一分以上加熱をしましょう。
- ③ アルコールは効果がありません。台所用漂白剤（次亜塩素酸）を使って食器や器具の消毒をしましょう。

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



職員紹介

増井 壽

薬剤師



1月1日より薬局で勤務しております。大学卒業後31年間は高知大学病院、昨年4月より福祉法人 土佐希望の家で勤務しておりました。

公務員が長く、知らず知らずに染みついた「親方日の丸」的な考え方を切り換えるように意識していきますので、ご指導の程お願いします。

趣味は、スポーツ全般です。ワンコのアメリカンコッカースパニエルには、どっぷりはまっていて、娘同様に可愛がっています。気軽に声をおかけ頂けると嬉しいです。

西村 英剛

看護師



1月からレイクビューさめうら通所リハビリテーション事業所に配属されました。看護師の西村英剛と申します。8年程前、こちらで勤めさせて頂いておりましたので、懐かしい気持ちでいっぱいです。皆様と共に、多くの利用者様に喜んで頂けるデイケアに出来るよう、頑張りたいと思います。

今月のやめろギャラリー

「さめうら絵画教室展」 一月末まで開催中

今回は「すみちゃんの絵てがみ 熟さめうら教室」の生徒の皆様に作品をお借りして展示しています。

ちを込めて言葉を書いています。この機会に、皆様の心あたたまる作品の数々をご覧ください。



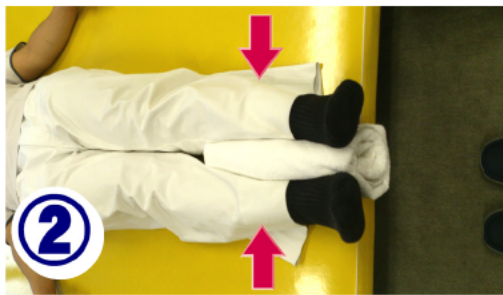
藤くんのワンポイント講座

ひざのはなし③



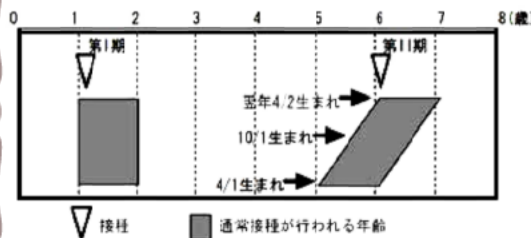
前回にひきつづき、膝周囲の筋肉を家庭で簡単に出来るトレーニングの第二弾です。「継続こそ力なり」で頑張りましょう。

- ①片側の膝を曲げ、伸ばした側の膝の下に丸めたタオルをしき、それを床の方に押し付け、五秒間保持します。
- ②あお向けに寝て、つま先を真上に向けた状態で足の間に置いたタオルを同時にさみ、五秒間保持します。これは「O脚」を修正するための運動にもなります。



対象年齢・副作用

以前は、麻疹ワクチンと風疹ワクチンは別々で、しかも一回のみ



麻疹・風疹混合ワクチンは、麻疹と風疹を同時に予防することができ、予防接種法に基づき定期接種費用を公費で負担してくれます。接種時期が決められているため対象の時期以外は接種費用が自己負担になるため注意が必要です。

対象年齢。副作用
以前は、麻疹ワクチンと風疹ワクチンは別々で、しかも一回のみ

小学校に入学するお子さんの保護者の皆様
麻疹・風疹混合ワクチンはお済みですか？

麻疹・風疹混合ワクチンは、麻疹と風疹を同時に予防することができ、予防接種法に基づき定期接種費用を公費で負担してくれます。接種時期が決められているため対象の時期以外は接種費用が自己負担になるため注意が必要です。

発疹などは接種後七〜一〇日後に見られます。通常、これらの症状は一〜三日で治ります。

一歳と、小学校入学前の一年間は接種費用の全額が助成されますので、この時期を逃さないようにワクチン接種を済ませるようにしてください。詳しいことはお住まいの地域の役場等にお問い合わせてください。

ワクチンの接種を希望される方は、前日までにご連絡（受付電話〇八八七七八二〇四五六）の上ご来院をお願いします。

想い出のアルバム

あの日あの時

第八回

山テル子 通所リハビリ利用者
大正六年四月二十四日生 九五歳

私は大川村で生まれ育ちました。主人の仕事の関係で数年間台湾で暮らしていましたが昭和二二年にそちらを引き上げ大川村へ戻ってきました。

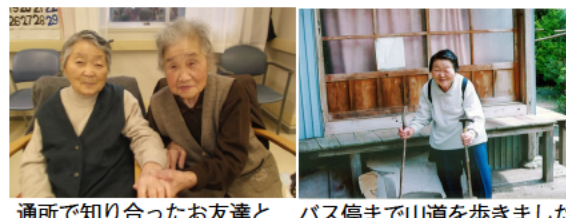
昭和三八年に主人を病気で息子を事故で相次いで亡くしました。

その後は姑と二人で暮らしていましたが昭和五七年に亡くなりそれから一人暮らしになりました。

村の診療所へ行くバスに乗るため山道を歩きました。普通の人なら一〇分もあれば行けるのですが、私の足では四〇分かかりとても大変でした。数年前から大川村を離れ、今は田井の姪の家の側で一人暮らしをしています。

通所では同じ大川村出身の友達も出来ました。同じ大川村でも端と端のようなどころなので通所へ通い始めてからの友達です。

二人で作業や話をするのがとても楽しみです。



通所で知り合ったお友達と バス停まで山道を歩きました

通所リハビリ
お正月飾りを作りました

通所リハビリでは作業レクの時間を利用し、利用者様にお正月飾りを作って頂きました。

まずはしめ縄。慣れた手つきで作業をする姿は現役そのもの。また、水引やワイヤー、カラー

ボールを使ってオリジナルのお正月飾りを作成。

動きにくくなつた手を使い一生懸命作っていただきました。



お正月飾りの完成です



どんな飾りが出来上がるか楽しみ

なかなかの出来栄に満足です

縄をなうのはお手の物です

配色を考えるのも楽しみです

いただいた
もち米でお飯

レイクビューさめうらに入所されている利用者様のご家族より、もち米をいただきました。



お正月にもちもちのお赤飯を炊いて、おいしくいただきました。ありがとうございました。

藤原浩さん訪問

藤原浩さんは遠藤実さんの最後のお弟子さんで演歌歌手生活九年のベテランです。

ご自分の持ち歌だけでなく、ご利用者様にとっても懐かしい歌を沢山歌ってくださいました。

「また来年も来ます」という言葉に「じゃあ来年まで元気で長生きせないかね」と目を潤ませている利用者様もいました。

とても素敵な時間を過ごせました。また来てほしいです。



かぶら蒸し

材料4人分

白身魚 (50g切り身) 4切れ・塩少量
えび4尾・生しいたけ 4枚・せり 少量

かぶ (大6個 卵白2個分)

くずあん (水2カップ・だしの素 小1
3/1・塩 小2/3・しょうゆ 小2
片栗粉 大1・水 大2)
おろしわさび 適量

地産地消
レシピ

- ①白身魚は塩を振り、えびは背ワタを抜いて殻を除く。生しいたけは軸を取り除き、せりは根をおとし、2〜3cm長さに切る。かぶは皮をむいてすりおろし、ときほぐした卵白を混ぜ合わせる。
- ②蒸し茶碗に白身魚と生しいたけを入れ、かぶをかけ、えびをのせる。蒸し器に入れて5分蒸し、せりをのせて更に2〜3分蒸す。
- ③かぶら蒸しを蒸している間にくずあんを作る。鍋に水、だしの素、塩、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら水溶きした片栗粉を加えて火を止め、蒸しあがったかぶら蒸しにかけ、最後におろしわさびを添える。