

湖畔

vol.19 平成25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/>



火災発見!! まずは初期消火に務めます



消火器の扱い方を説明中



段差は持ち上げるのが大変



患者様の安全確保が第一



非常ベルを押して通報

避難用すべり台で救出!!

早明浦病院では、11月1日、嶺北消防署の指導のもと、消防訓練を行いました。今回は、夜間に4階の病室から出火したとの想定で、初期消火の手順と、病室から患者役の職員4名を避難させる訓練でした。シートにくるんだ患者役を職員2名がペアになって約40秒離れたベランダに運びだし、避難用すべり台を使って1階に避難させました。

その後、駐車場で消火器の扱い方を学び、一人ひとりが実際にめがけて消火剤を噴射して、手順と動作を確認しました。訓練に参加した職員からは、「シートで患者さんを運ぶのは、女性の力では重労働だった」との感想もありました。また、消火器の扱いについても、日頃から慣れしておく事の重要性を再認識したとの声も多く聞かれました。

消防署員の講評にもあったように、今年は町内でも人家火災が相次ぎ、九州では病院火災で多数の犠牲者が出ました。

冬到来、尚一層火の用心を心がけ、火事を出さないようにしたいものです。

腹話術イベント レイクビューさめうち

▶ ロゴス腹話術研究所の皆様と腹話術人形

11月12日(火) レイクビューさめうち
ら6階にて、土佐町土居の筒井京野様のご協力でロゴス腹話術イベントが催されました。

3名のボランティアの方々交互に歌を交えながら腹話術を披露して下さり、会場は笑顔と穏やかな雰囲気につつまれ、利用者さんどうしでも「かわいいね」という感想がきかれ楽しいひとときとなりました。

腹話術の中のお話は心温まる内容で、聞いている人・見ている人は元気づけられ、幸せな気持ちにさせて頂きました。

また、腹話術の合間には筒井京野様が皆様にお馴染みの懐かしい曲をハーモニカで演奏して下さい、会場はすばらしい演奏に聞き入りました。



▶ 筒井京野様の見事なハーモニカ演奏

干し柿作り



紅葉の秋たけなわ、施設前ののうたん柿もすっかり色づき、今日は干し柿づくりに挑戦です。

のうたん柿といえば干し柿の王様とか。机いっぱい広げた百個以上の柿の山に「おう、のうたんじゃ!!」の声があちこちから聞こえました。言

想い出のアルバム

あの日のあの時



丁野 花子様 4階入院
大正8年11月20日生 94歳

花子さんは旧

大杉村日浦で、秋山家の5人姉妹の長女として生まれ、子供の頃から妹や弟の面倒をみたり、家の手伝いをして育ちました。



▲中央のセーラー服姿が花子さん

高等小学校を卒業後、土佐山田町談義所に在った養蚕普及所(養蚕農



▲桂浜の坂本龍馬像の前で家族と

家への技術指導や蚕の品種改良などを行う施設)で働きました。20才で丁野家に嫁ぎ2男1女の母親となり、米作りのかたわら養蚕にも精を出しました。

大豊町は近年まで養蚕が盛んでした。「お蚕さんがあがる時(蚕が成長し繭を作る時)はおまんまを食べる間もなかった。」と、きのうの事のように話してくれます。



▲姪御さんの結婚式にて

夫とは死別、妹や弟も逝ってしまい、一番下の弟と自分の二人だけになつてしまったとのことですが、明るい性格の花子さんは、病棟の人気者です。

(聞き手・伊藤資子)

が、あつという間に出来上がり、外に

外気はもうすっかり初冬、これくらい寒かったらきれいに仕上がるはず。と話していました。出来上がりが楽しみです。

石田先生 講演会②



9月28日に開催された、石田先生の講演会の後編をご紹介します。

「健康長寿をおくるための秘訣」
③回コモ体操や百歳体操を実践して
元気で長生きしよう

呼吸を止めないこと

ロコモ対策の一つ百歳体操の目的は、筋力訓練と関節可動域訓練、ウォーミングアップとクールリングダウンです。

訓練をするときのポイントは、血圧が上がらないように息を止めないことです。息をする時は、口をすぼめて吐くことで、たくさん息を吐くことができ、たくさん吸うことができます。また、号令などの掛け声

をかけながら行うと、自然に呼吸ができるようになります。

動作はゆっくり行う

ロコモ体操の

基本動作は片脚立ちで左右1分間ずつ立つ動作と、息を吐きながら、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る動作の2つだけです。これを1日3回行います。



スローエクササイズという言葉のとおり、早くやるより、ゆっくりやるほうが筋肉への負荷が大きいことがわかっていきます。なによりも、毎日継続することが重要です。鍛えたい筋は大腿四頭筋、中臀筋、腸腰筋の3つです。

終わりに

太ももの前にある大腿四頭筋は、膝関節をのばしたり、立ちあがったりするための筋肉で、段を上がる時に使います。中臀筋は骨盤を定めており、足を横に上げるための筋肉で、体のバランスを取るのに使います。腸腰筋はお腹から背骨についており、股関節を曲げる、足を前に出すための筋肉で、段に足をのせる時に使います。

「高齢化が問題になりますが、むしろ高齢化した事を慶び、皆して寿ぐ事こそ大切です」と、皇后陛下のお言葉を拝聴し、高齢化は問題じゃない！たとえ寝たきりになったとしても、まずは長生きすることをめざし、そのうえで寝たきりにならないように努力し、元気で長生きをめざすことが大切なのではないかと思えます。

藤川くんのワンポイント講座

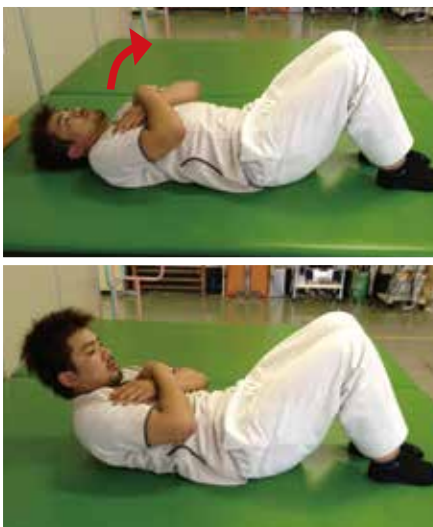
今回は腰痛体操の5つ目、腰周りの筋力トレーニングをご紹介します。

腰周りの筋力アップを図ることで、腰椎にかかる負担を軽減します。方法は仰向けになり、両膝を軽く立てます。次に上半身と太ももの角度が約90度になるように上半身を起こし、この状態を5秒間維持し、その

腰痛の予防と体操⑦

後ゆっくりと元に戻します。これを10回繰り返します。上半身を起こした状態を保持することで、骨盤の安定性が向上し、腰痛の予防・軽減が期待できます。

腰痛の予防と体操は今回で終わります。次回からは肩こりについてご紹介いたします。

地産地消
レシピ

<材料>

小麦粉……150g
シナモン…小2
重曹………小1/3
バター……50g
三温糖……40g
卵………1/2個分
しょうが…小1
黒みつ……80g

ジンジャークッキー

クリスマスツリーの飾りでも有名

1. 小麦粉とシナモン、重曹を混ぜて、2～3回ふるう。バターは室温で柔らかくしておく。
2. ボウルにバターを入れて、泡だて器でクリーム状にすり混ぜ、三温糖を2～3回に分けて加えてすり混ぜる。
3. 卵も加えて、白くフワツとしてきたら、すりおろして水気を絞ったしょうがと黒みつを均一に混ぜる。
4. ふるった小麦粉を3回に分けてさっくりと混ぜ合わせ、ひとまとめにしたら強力粉を打ち粉にして5mm厚さにのばす。
5. 型で抜き、180℃のオーブン上段で12～13分焼く。

飾りつけはパウダーシュガー 100g、卵白半個分を加えてつやが出るまで混ぜアイシングを作りさめたクッキーに絞り出す



ジンジャー＝しょうがは香辛料として使われることが多いが、中国では古くから生薬として利用されており、発散作用は主に発汗により寒気を伴う風邪の初期症状の治療に使われ、健胃止嘔作用は胃腸の冷えなどによる胃腸機能低下防止などに使われてきた。

レイクビューさめうら みつば保育園年中組の訪問

11月20日(水)土

佐町みつば保育園の
年中組の25名の園児
のみなさんの訪問が
ありました。

4歳児の訪問は初
めてでしたが、とて
も元気いっぱいこの
どもさんたちで大き
な声で、日頃の歌や
踊りの練習の成
果を発表してく
れました。

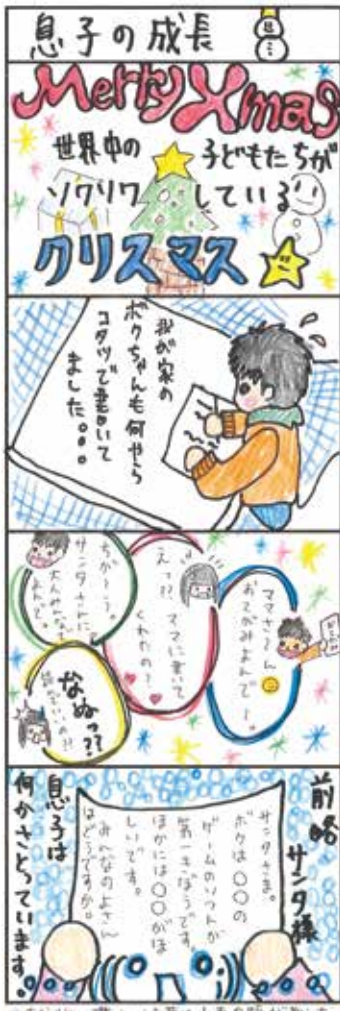
また、入
所者の間に
入り、肩た
たきやお話
しもしてくれ



ました。

入所者の方々は園
児の歌に合わせて笑
顔で手拍子をとりに
ながら一緒に歌って
くれたり、「よく来て
くれた」と頭をなで
たりしていました。
帰りには入所者の
方々と職員が合同で
作ったスノーマンを
プレゼントし、来年
の訪問を約束して頂
きました。

短い時間の交流で
したが、元気を頂き
暖かい気持ちにな
れる一日でした。



介護士の知識 訪問介護事業所紹介



訪問介護事業所のヘル
パーは、介護を必要とさ
れているご利用者のご自
宅に伺い、生活面での
様々な支

援を行います。

具体的には、ご自
宅に伺い料理・掃除・洗
濯などをする生活援助
と、排泄介助・入浴介
助を行う身体介護サービ
スがあります。

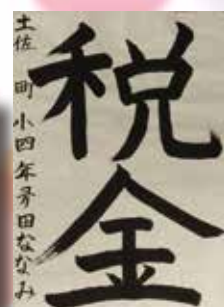
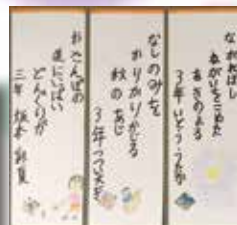


ご利用者一人ひとりが住み慣れた
ご自宅で、出来る限り暮らせるよう
にお手伝いさせていただきます。

指定訪問介護事業所さめうらヘルパス
テーションは、今年の4月より早明浦病院
東側1階 居宅介護支援事業所「嶺北総合
サービス」の隣に移転しました。ご利用者
の皆様を笑顔に、そして心から信頼される
ヘルパーになるように4人で力を合わせて
頑張っています。

さめうらギャラリー 土佐町小学校児童作品展

土佐町小学校から児童の作品をお借りして展示しています。12月末まで



三谷幸正様 俳句作品

石路明かり バリアフリーの我が家です
一本松が村の神本 新酒汲む
稲架登り ヘッドライトに 浮く男



石路：キク科のツワブキは
艶のある葉のフキ「艶葉路」
からつけた名称。10月～11
月に黄色い花を咲かせる。
茎と葉を生薬「たくご」と
して、打撲や火傷に用いる。