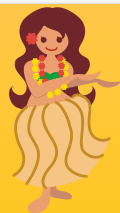


たいよう

第138号 令和元年11月発行
独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設
〒651-1145
神戸市北区惣山町2-1-9
TEL 078-595-2323
FAX 078-595-2717



演奏会



レファの花の皆様がウクレレ・ギターの演奏・フラダンスを披露して下さいました。利用者様も一緒に歌をうたい、体を動かし楽しい時間を過ごされていきました。スタッフもフラダンスを踊っていましたが上手に踊っていたのでしょうか？レファの花の皆様、素晴らしい音楽とフラダンス有難うございました。



ボランティア交流会



令和元年10月30日(水)、ボランティア交流会を開催しました。今回『ACP=人生会議』の講義を行い、利用者様との会話、自身や身内の事など将来の意思決定能力の低下に備えた話し合いを行ないました。有意義な時間を過ごせたとご意見をたくさんいただきました。

また、現在サークルや演芸活動、傾聴ボランティア等、間接的ではありますが、園芸やウエス提供など幅広く施設の運営にご協力いただいています。こうした活動を通し意見交換することで医療・介護・福祉という枠組みを越えたサービスを今後も提供できるよう努力していきたいと考えています。



インフルエンザの予防について

予防の基本は、流行前にワクチンを接種することです。

インフルエンザが流行したら

- ① 人込みや繁華街への外出を控える
- ② 外出時にはマスクを着用
- ③ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します（これを『飛沫感染』といいます）。また、インフルエンザは感染しやすいので、インフルエンザにかかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広げてしまうこととなります。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、疲れ気味、睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時にはマスクを着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つとよいでしょう。

- ④ 十分な休養、バランスの良い食事

日頃からバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

- ⑤ うがい、手洗いの励行

帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防のためにお勧めします。

- ⑥ 咳エチケット

また、インフルエンザにかかって、「せき」などの症状のある方は、特に、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう（咳エチケット※）

※咳エチケット

*咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

*鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

*咳をしている人にマスクの着用を促す。

マスクはより浸透性の低いものが、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなりますが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。

健康な人がマスクをしているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。

*マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。



施設内研修



介護老人保健施設の役割でもある入所者様の在宅復帰へ向けての取り組みを、多職種で共有するため、各職種で事例発表を定期的で開催しています。多職種で共有することでケアの共有、質の向上を目的としており、入所者様がより安心して快適に在宅復帰を目指すよう今後も職員一同スキルの向上を図っていきたいと思います。



介護体験

大学生の教員免許取得希望者の介護等体験実習2名の方がデイケアで実習を行ないました。利用者様が行なっている体操や文化活動（運動会）、脳トレ、リハビリと一緒に参加しました。利用者様と関わり話をする中で、コミュニケーションとは何かを学ばれる時間となりました。利用者様には学生指導にあたり温かく見守っていただき有難うございます。



職員採用のお知らせ

【採用】 看護師 小林 麻美 令和元年11月1日付

デイケアの年末年始の休業について

休業日：令和元年12月28日（土）～令和2年1月5日（日）

令和2年1月6日（月）から営業となります。皆様にはご迷惑をおかけしますが何卒宜しくお願いします。

満足度調査について

今回、アンケートにご協力いただき有難うございました。皆様から頂きました貴重なご意見を真摯に受け止め改善できるよう努力していきたいと思っております。

★かぼちゃのクリームシチュー(4人分)★



《材料》

- ・鶏肉(もも) … 140g
- ・南瓜 … 280g
- ・玉ねぎ … 1個
- ・人参 … 1/2本
- ・ブロッコリー … 1/4個
- ・ホワイトソース … 40g
(*市販のルウでも可)
- ・牛乳 … 340cc
- ・サラダ油 … 小さじ2
- ・水 … 適量
- ・塩 こしょう … 少々

《作り方》

- ① 鶏肉・南瓜・玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーは適当な大きさに切り、ボイルしておく。
- ③ 深めの鍋に油を引き①の材料を炒め 水をひたひたに入れ、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 一旦火を止め、ホワイトソース(*)を混ぜ入れる。
- ⑤ もう一度火にかけ、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げに②を加え、彩りよく盛り付ける。

★市販されている一般的なかぼちゃは、「西洋かぼちゃ」で別名「くりかぼちゃ」とも言われています。主成分は炭水化物で、カリウム、カロテン等も豊富に含まれています。選び方のポイントは、ずしりと重く、皮が硬く傷がないものが良く、へたの付け根が青いものは甘みが少ないです。切り売りの場合は、肉厚で切り口が濃く鮮やかで、身がしまり、種実がつまっているものが良いです。すぐに調理しないときは、種やわたを取り除き、切り口をラップでおおって冷蔵庫の野菜室で保存してください。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

12月/2(月)3(火)4(水)

5(木)6(金)

1月/6(月)7(火)8(水)

9(木)10(金)

*申し込み締切日:前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

12月/11(水)

1月/8(水)22(水)

行事

12月25日(水) もちつき

2階3階各食堂 14:00~14:40

デイケア 14:45~15:00



編集後記

街の木々が色付きはじめ、朝晩肌寒く感じる日が多くなりコタツが恋しくなってきましたね。施設内でも暖房がフル可動しています。

秋から冬への移り変わりは早く、体調を崩しやすい季節です。風邪予防にはビタミンC(みかん・キウイなど)、免疫力アップにトマトなどが効果的であるといわれています。また体を温めるには生姜やかぼちゃなどがお勧めです。しっかり栄養を摂って、長く厳しい、神戸市北区の冬を迎える準備をしましょう!



(岸野)