

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2015.8月号

Volume 50

医療法人 起生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千反畠町2-5
<http://www.kiseikai.or.jp/>

診断には全て超音波の反射を使用しますので、超音波エコー法、あるいは単に工

超音波の特徴

超音波は対象物に当てて、その反射を映像化することで対象物の状態を調査することができます。このできる画像検査法の一つです。超音波とは音の一種であり、通常、耳で聞こえる音(可聴音)より高い周波数の音のことをいいます。音の高さは周波数で表され、可聴音の周波数は20ヘルツ(Hz)、20キロヘルツ(KHz)、超音波に用いる超音波の周波数はそれよりずっと高い10メガヘルツ(MHz)程度です。非常に強い超音波は物質を破壊したり大きな熱を発生したりしますが、診断に用いる強さの超音波では生体に害がないとされています。

超音波検査(エコー検査)とは

検査科の業務は検体検査と生理検査の2つに分かれます。検体検査は患者さまから採取された血液、尿、便などの検査を行います。生理検査は、患者さまに接する検査で、心電図検査、超音波検査、肺機能検査、睡眠時無呼吸症候群検査などがあります。今回は超音波検査について紹介いたします。



検査科 臨床検査技師・消化器超音波検査士
小川善子

超音波検査(エコー検査)について

コーカ法と呼ばれます。放射線を使用する単純X線検査、X線CT検査と比較して被ばくがないため、どなたでも安心して行える検査です。

当院では、腹部超音波検査、心臓超音波検査、乳腺超音波検査、頸部血管超音波検査、甲状腺超音波検査を中心に行っています。

超音波検査の種類

① 腹部超音波検査

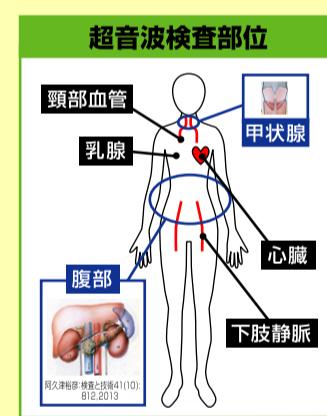
腹腔内臓器に対して行う検査です。腹部には、肝臓、胆嚢、脾臓、腎臓などさまざま臓器があります。また、前立腺、子宮、卵巢も観察することが出来ます。この検査によって、それぞれの臓器の腫瘍(がん)の有無や脂肪肝、肝炎、膀胱炎、胆石、胆嚢ポリープ、腎結石といった炎症の状態や形の異常が分かります。

② 心臓超音波検査

心臓や血管の形、血流の流れを調べる検査です。人工弁やペースメーカーに影響はありません。●心臓の大きさや形●心臓壁の厚さや動き方●心臓の弁の動きや形態●血流の逆流や流れる速度●心臓周辺や胸部に異常な液体が溜まっているかどうかなどを観察することができます。

③ 乳腺超音波検査

乳腺の状態やしこり(腫瘍)ができるいか、腫瘍が良性か悪性か、リンパ節が腫れていなかなどを調べます。若年者の乳腺などには特に有效です。



超音波検査部位		マンモグラフィー	乳腺超音波検査
長所	頸部血管	<ul style="list-style-type: none"> 触診や超音波でしこりを認めない乳がんでも石灰化、乳腺のゆがみとして乳がんを見発見できる。 石灰化の性状や範囲が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 数ミリの小さなしこりを見つけやすい。 しこりの性状がわかりやすい。 妊娠中でも可能な検査である。
	腹部	<ul style="list-style-type: none"> 痛みを伴うことがある。 年齢、乳腺量の個人差により詳細な診断が出来ないことがある。 妊娠中またはその可能性がある時は検査不可能 	<ul style="list-style-type: none"> 細かい石灰化や性状、範囲は確認できない。



表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

⑤ 甲状腺超音波検査

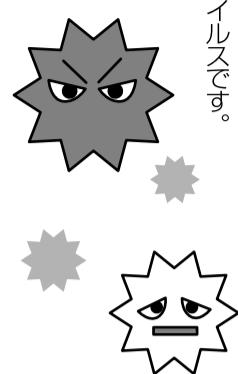
甲状腺の大きさや形、腫瘍(しこり)の有無を調べる検査です。また周囲のリンパ節の腫れも観察出来ます。甲状腺は喉の下に位置し、体の発育を促進したり、新陳代謝を高める甲状腺ホルモンを生成する臓器です。甲状腺の疾患によりホルモンのバランスが崩れると、疲労感や無気力、動機や意欲、体重の増減などに加え、異常な発汗、かゆみ(渴など)さまざまな全身症状が現れます。

超音波検査の注意事項

① 飲食の制限について
検査部位により排尿の制限があります。
【腹部(おなか)の検査の方】午前中の検査の方は朝食を、午後の方は昼食を控えてください。(お茶、お水は少量であればお飲みいただけます。)
【その他部位の検査の方】【その他部位の検査の方】午前中の検査の方は朝食を、午後の方は昼食を控えてください。(お茶、お水は少量であればお飲みいただけます。)

基本方針

- 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 職員はここと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 健全な病院運営をめざします。



今日は、つい最近、韓国で流行し日本を脅かした「中東呼吸器症候群」について解説します。

中東呼吸器症候群(Middle East respiratory syndrome : MERS)[マークス]とは、2012年に英国で初めて原因ウイルスが同定された、新型の「ロナウイルスによる急性呼吸器症候群です。一般的に「ロナウイルスはインフルエンザウイルス等と同様、風邪などの一般的な症状を引き起こすほか、下痢などの消化器症状も起こします。また、重症の場合には呼吸不全を起こします。MERSにおける「ロナウイルスは、2003年に中国で流行したSARS(サーズ)の原因ウイルスである「ロナウイルスとも違う新種のウイルスです。

潜伏期間は5日程度(2~14日)で、典型的な病像は、発熱、咳嗽等から急速に肺炎を発症し、しばしば呼吸管理が必要となります。下痢などの消化器症状のほか、多臓器不全特に腎不全に陥る場合もあり、高齢者および糖尿病、腎不全を有する人は、より重症化しやすいようです。

2015年5月11日に、中東から帰国した68歳の韓国人男性が発症。診断の遅れもあり、彼が受診した複数の医

具体的な予防策として、まだワクチンはありません。一般的に、①十分な休息、栄養。②手指等の衛生保持(手洗い)。③人混みを避け、マスクの着用を励行。

MERSへの予防策



以上、MERSについてWHO、厚労省などの情報を参考に解説しました。いつか突然、自分の前に現れたり、あるいは他のウイルスが同様の脅威を持った日が来ないと言えるでしょうか。

MERSの症状

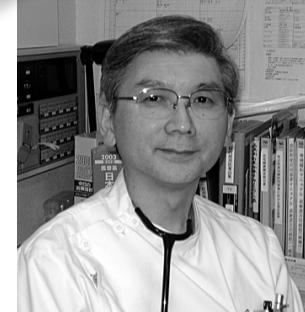
感染経路と潜伏期間

MERSについて

表参道吉田病院
Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター!

vol.45



表参道吉田病院 副院長
田中不一穂

略歴

- 昭和53年 熊本大学医学部卒業
- 熊本大学医学部附属病院、熊本中央病院、宮崎県立延岡病院等にて勤務。
- その後、米国ジョンズホプキンス大学に2年間留学。
- 帰国後に水俣市立病院、熊本大学医学部附属病院、熊本市民病院(呼吸器科部長、内科部長を歴任)の勤務。
- 平成16年10月から表参道吉田病院に勤務。

更に、⑦救急外来での医療者感染が問題で、自宅療養が可能な場合は救急困難等の症状が見られた時は、適切なタイミングで専門医の診断を受けるなどです。

④咳やくしゃみの症状がある患者とは、可能な限り濃厚接触を避ける。⑤温度の変化や乾燥に注意。⑥高熱、咳、呼吸困難等の症状が見られた時は、適切なタイミングで専門医の診断を受けるなどです。

⑧高齢者や慢性疾患(糖尿病、高血圧、喘息、腎障害、心疾患、呼吸器疾患等)を持つている人は重症化しやすく、より注意が必要。⑨特に中東地域では、ラクダとの接触を避け、未殺菌のラクダ乳の摂取は厳につつむなど。

日本の厚生労働省は、MERS流行香港、中国と旅行したため、航空機やバスの同乗者が濃厚接触者として隔離される事態が発生。さらに同病棟の発症者が転院した先の医療施設で二次感染が発生するなど、感染の拡大は保有し、それとの濃厚接触により感染が明確ではなく、「ウマモリ由来とも考えられていますが、ヒトコブラクダがこれまでにサウジアラビアやアラブ首長国連邦などのアラビア半島諸国において、散発例と院内感染事例がしばしば発生しており、欧米諸国、北アフリカ地域、東南アジア地域への輸入例も報告されています。

7月10日現在、世界保健機関(WHO)によれば韓国におけるMERS感染例は累計186人、うち死亡者は35人(死亡率18.8%)。10日現在の隔離対象者は566人となっています。7月8日付け発表で、これまでの世界累計でMERSの確定感染者数1,368人。このうち関連死者は少なくとも487人(死亡率35.6%)であると報告されています。

まだ、MERSの特異的な治療方法はありません。患者の病状に合わせた治療を行いながら、ウイルスに対する自己の免疫の獲得を待つことになります。

外来担当医師予定表

●H27年9月1日より

医師名	月	火	水	木	金	土
院長	午前	●			●	●
	午後					
安藤	午前	●	●	●	●	
	午後					
田中	午前		●	●		
	午後	●				
吉田元	午前	●			●	●
	午後					
小島	午前			●	●	
	午後					
吉田俊	午前		●		●	●
	午後	●				
代謝内科						

第2週 福田・他
第4週 板井

受付時間

平 日／午前…8:30～12:00(診療は9:00からとなります)
午後…13:30～17:00
土曜日／午前…8:30～12:00(診療は9:00からとなります)
休診日／日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来／田中・安藤・吉田院長

安藤Drの診療について

安藤Drの診療は予約制となりますので電話等でのご予約をお願い致します。

お問い合わせ先：TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

第16回 糖尿病教室

「健康教室」

第
16
回



糖尿病の怖さは合併症にある!?

糖尿病は国民病とも言われ、5人に1人の割合で糖尿病患者又は糖尿病予備軍に該当し、糖尿病の人口は年々増加傾向にあります。糖尿病には1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などがありますが90%以上が2型糖尿病で、生活習慣の乱れや肥満などが原因で発症し、糖尿病の怖さは合併症にある…と言われます。病院で糖尿病だと診断されても、初期には自覚症状はありませんが、放置しているとさまざまな病気を引き起こします。その代表が、網膜症、神経障害、腎症の三大合併症です。これらの合併症を予防するためには食事療法・運動療法・薬物療法が重要となります。

糖尿病は一生懸命、病気と向きあって治療していかなければなりません。薬の種類も増えて、個々の患者に対応して治療の選択ができる時代になりましたが、治療の基本は食事療法や運動など生活習慣の改善と継続で、患者本人の努力が重要です。「食事や運動を頑張っているのに、なかなか良くならない」という理由で自己管理が続かなくなり、挫折して治療を中断してしまうケースもみられます。成功のポイントとして、完璧を求めて頑張り過ぎずに、出来ることから少しずつ始めることです。「食べ過ぎや間食などを自覚するために食事記録を行う、自宅でも簡単に出来る自己管理の1つとして体重測定を行って体重増減の原因を知る、自分の生活リズムに合わせて運動を行い、健康になっていくことを楽しむ」などから始めてはいかがでしょうか。

食事療法と運動療法を上手に組み合わせて、合併症を引き起こさないためにも日々の積み重ねが大切となります。また、自覚症状がなくても定期的に受診し、適正な検査・治療を受けましょう。

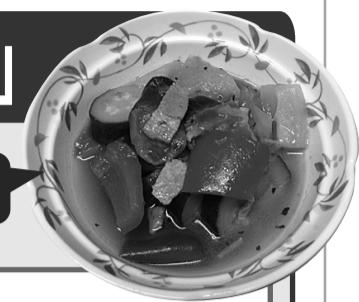
(病院・竹原)

第16回糖尿病教室を平成27年7月4日(土)に開催して
19名の方が参加され、今回は初心に戻り、糖尿病の基礎について学びました。

今回の

糖尿病教室レシピ 「ラタトゥユ」

温かくても冷たくても美味しい夏野菜料理です!



材料 (1人分:110kcal)

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|--------------|
| •ベーコン——15g | •赤ピーマン——10g | •塩——0.2g | •白ワイン——3cc |
| •茄子——50g | •黄ピーマン——10g | •こしょう——少々 | •コソメ——0.3g |
| •トマト——50g | •玉ねぎ——30g | •醤油——1cc | •バジル——0.2g |
| •ズッキーニ——40g | •オリーブ油——3cc | | •ローリエ——0.01g |
| •青ピーマン——10g | •にんにく——2g | | |
- (A)

作り方

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れ、香りが出てきたら野菜を加えて軽く炒める。
- ③ (A)を入れ、中火でやわらかく煮込む。※野菜から水分が出てるので水は入れない。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆで味を整える。

御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2~3品紹介しています。警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

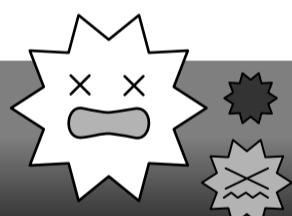
(栄養科)

次の
健康教室

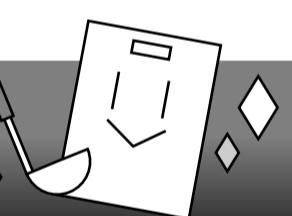
日時 11月7日(土)開催予定

*参加希望の方は事前の予約が必要となります。

多数の参加をお待ちしております!



当院での衛生管理について



当院は安心安全な治療食の提供を基本理念として日々の業務を行っています。今回は栄養科での食中毒予防に関する取り組みをご紹介したいと思います。食中毒予防の三原則は、「つけない」「増やさない」「撃退する」です。

「つけない」ための取り組み

●手洗いの徹底

水道水は1日3回水質簡易測定器を使用し、残留塩素濃度を測定し水質チェックをしています。

調理スタッフの作業前健康チェックを行い、体調不良者は調理に従事させません。調理、盛り付けを行うときは、必ず手袋で行い、直接食品に触れないようにしています。使用器具に関しては、加熱前食品を入れるボール、加熱終了後の食品を入れるボールと完全に区別して使用しています。又卵は、卵専用ボールで割卵を行います。提供する食器類に関しては、自動洗浄機にかけた後、高温殺菌庫で乾燥させて使用しております。包丁、まな板、ボール、ミキサーなどは、毎日煮沸消毒を行います。



「増やさない」ための取り組み

●食品の品質管理

栄養士が毎日検品を行い、肉、魚、乳製品、大豆製品など納品された時点での温度を測定し、問題ないことを確認してから調理室へと運びます。野菜、果物、加工品に関しては、賞味期限の確認、鮮度のチェックを行います。出来上がり時間の記載を1品ごとに行い、記録しています。又調理終了後2時間以内に患者さんに提供するようにしてあり、2時間以上経過したもののは、破棄しています。

●調理室内の環境整備

温度、湿度、冷蔵庫、冷凍庫の温度を毎日測定し、環境的な危険を避ける努力を行っております。

「撃退する」ための取り組み

加熱食品の中心温度を測定し、中心温度が1分間以上75°C以上を保持していることを確認してから、盛り付けます。野菜、果物、卵に関しては、殺菌後調理室へと運びます。

以上食中毒予防のための栄養科での取り組みについての一部をご紹介しましたが、安全な治療食を提供するために、これからもスタッフ一丸となって日々の業務を行っていきたいと思います。

栄養科 科長 山脇 淑美

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

「なでしこ夏祭り」

台風が接近する中、晴天に恵まれ無事に夏祭りを開催!
今年も多くの方に足を運んでいただきました!

迫力満点の演奏です!

第13回

素晴らしい歌声に聞きました♪

よくねらって!

とても華やかで魅力的なフラ!

上手にすぐえるかな?

今年もなでしこ夏祭り開催!

地域の皆様、ボランティア様の支えもあり今年でなでしこ夏祭りも第13回目を迎えることが出来ました。台風が接近する中での今年度のなでしこ夏祭り、祭り開始前より晴天に恵まれ無事開催する事が出来ました。

お祭りを彩る余興の催し物のご紹介です。最初に例年ご参加頂いております熊本高校、江原太鼓部による太鼓の演奏、間近で見る演奏の迫力には圧巻の一言でした。病院の入院患者様、なでしこ利用者様も楽しめておりました。

続いてはフラ。フラダンスという言葉を使われる方が多いと思われますが、正式には「フラ」と呼ぶそうです。ハーラウ・フラ・ナー・プア・ウイ・オ・クマモト様をお招きして素敵な衣装に、夏を感じるダンス、また男性の方のダンスもあり時間を忘れて楽しませて頂きました。小さな子供さんのダンスもとても可愛らしく祭りの華となっていました。

ラストを飾りました、銅錢糖めぐみ様はボランティアで施設や学校などを廻り歌の演奏をされ活躍していらっしゃいます。綺麗な浴衣姿での演奏を披露して頂き歌がとても上手いと感じました。歌声が祭りの雰囲気にマッチして盛り上がりを見せっていました。

抽選会当選 おめでとう ございます!!

1等

ナガヨシ ケイコ様

2等

ソノダ リカ様

3等

フルカワ マヒロ様



夏を感じるダンス☆



(なでしこ夏祭り実行委員長 寺澤義國)

豪華賞品の当たる抽選会も皆様楽しまれて上位5位から1位の発表にはお客様より歓声が上がり、抽選番号発表に一喜一憂されているお姿を見て私達夏祭り実行委員一同嬉しく思っております。

屋台からは定番商品の焼きそば、フランクフルト、カレー、ビールに枝豆、かき氷、ソフトドリンク等の食べ物。そして今年は餃子の紅丸、から王の唐揚げ、そして個数限定でさざえのつぼ焼き、やまめの塩焼きを販売いたしました。とても美味しかったと多数の声を頂きました。

病院一階ロビーではバットゴルフ、輪投げ、くじの模擬店も開催しており、親子様で楽しんで頂けていた様です。ヨーヨー一つ、金魚すくいも子供を中心に入気がでていました。

今年も無事になでしこ夏祭りを開催出来ましたのも碁台校区の皆様のご理解・ご協力の上に開催出来たと感じております。日差しの強い中多くの方々にご来場いただき、なでしこ夏祭り実行委員を代表してお礼申し上げます。今後とも吉田病院・なでしこ職員一同地域の皆様より選ばれる施設を目指して参ります。ありがとうございました。

介護保険で何が利用できるの?

【居宅療養管理指導について】

居宅介護支援
事業所なでしこ
坂田 崇亮



みなさま、こんにちは。今回は介護保険サービスの「介護予防居宅療養管理指導」「居宅療養管理指導」を紹介させていただきます。

● 「介護予防居宅療養管理指導」「居宅療養管理指導」とは?

介護を必要とする方々の中には、ご病気や事故などにより心身に何らかの障がいを負い、医学的な管理を必要とされる方もおられます。

このような方に対する医学的な管理は、医師等の専門家が身体的・精神的状態を把握し、本人様がより快適にご希望される生活を送ることができるよう他の介護サービスとの連携等も含めた対応が必要となります。

「介護予防居宅療養管理指導」「居宅療養管理指導」とは、通院や外出が困難な方に対して医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、看護師等が家庭を訪問し療養上の管理や指導を行なうサービスです。

● 歯科を例にした場合

例として歯科をご説明します。「歯医者に行って口をキレイにしてもらいたい」と思っていても、病気や障がい等がある方が歯医者にかかるのは行くだけで大変だったり待ち時間が長かつたりしてなかなか利用しづらいところがあると思います。居宅療養管理指導により、歯科の先生や歯科衛生士さんに自宅に来てもらい口の中を清潔にしていたり、ご飯が食べやすくなったり食欲が出たりと良い効果がみられる場合もあります。ご相談ください。



サービスの自己負担の目安

サービス内容	介護予防居宅療養管理指導(要支援1・2) 居宅療養管理指導(要介護1~5)費用の目安(自己負担額)
医師・歯科医師が行う場合 (月2回を限度)	下記以外の場合 ◎1回 5,030円(503円) 在宅時医学総合管理料(いわゆる往診です)を算定する利用者に対して行なった場合 ◎1回 2,920円(292円)
薬剤師が行う場合	医療機関の薬剤師が行なう場合(上限月2回) ◎在宅利用者 5,530円(553円) ◎居住系施設入所者等 3,870円(387円) 薬局の薬剤師が行なう場合(上限月4回) ◎在宅利用者 5,030円(503円) ◎居住系施設入所者等 3,520円(352円)
管理栄養士が行う場合 (月2回を限度)	◎在宅利用者 5,330円(533円) ◎居住系施設入所者等 4,520円(452円)
歯科衛生士等が行う場合 (月4回を限度)	◎在宅利用者 3,520円(352円) ◎居住系施設入所者等 3,020円(302円)
保健師・看護職員が行う場合 (6月間に2回を限度)	◎在宅利用者 4,020円(402円) ◎居住系施設入所者等 3,620円(362円)

サービスの自己負担の目安に興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、
居宅介護支援事業所なでしこまで、ご連絡ください。

tel 096-343-7458

第35回 健康講演会レポート

『熱中症にご用心』 講師：田中不二穂



みなさま真剣にお話を聞かれています!



熱中症対策についてお話ししました!

暑い夏、皆様いかがお過ごしでしょうか。平成27年6月27日(土)に第35回健康講演会を開催致しました。講師は当院副院長の田中不二穂先生、題目は「熱中症にご用心」で28名の方にご参加頂きました。

熱中症は高温多湿の環境で、体内の水分、塩分や体内の調整機能のバランスが崩れることで体温が上昇し発症します。近年は、気温上昇や建築物で風通しが悪くなつたこと、クーラーの普及等により熱中症患者は増えているそうです。寝不足、栄養バランスの悪い食生活、二日酔い等、体調の悪い時も要注意です。

6月～9月の病院搬送者を調べると高齢者が半数近くで、搬送者の4割は入院するところで、軽い病気でないことが伺えます。

熱中症は屋外で発生するというイメージがありますが、屋内での発症が最も多



熱中症弱者とは?

いそうです。また、熱中症による死亡時間は意外にも夜間の割合が多く、4割程度は夜間に亡くなっているそうです。

もし熱中症の人を見掛けたら、風通しの良い日陰、クーラーが効いている室内などの避難が必要です。衣服を脱がせ、ベルトやネクタイ下着を緩めて風通しを良くしましょう。露出させた皮膚、下着の上から霧吹き等で水をかけて、うちわや扇風機で扇ぎ、体を冷やします。首筋や脇の下足の付根、足首が効果的です。また、血流の減少を防ぐために、足を体より高くすることが重要です。スポーツドリンクや経口補水液による塩分を含んだ水分補給が必要ですが、糖分も含んでいるため、飲み過ぎには注意が必要です。牛乳、味噌汁、スイカ、梅干しは熱中症の予防に効果的です。高血圧の方は塩分の摂取に抵抗を持たれるかもしれません、夏場であれば摂取しても構わないそうです。塩分のない水分のみの補給でも効果はあります。1日1.2ℓを目安に水分を摂取し、栄養バランスの良い食事を取りましょう。体力作り、室内の風通しや、室温にも気を配ることが重要です。

来場された皆様に熱中症対策について興味を持っていただき、たくさんのご意見、ご感想を頂きました。暑く、また天候も悪い中、お越し頂いた皆様ありがとうございました。
(病院・増永)

介護の知恵袋

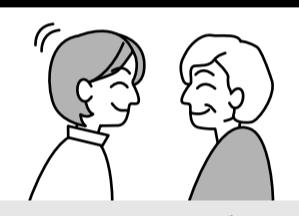
動きを引き出す介助と コミュニケーションについて

介護老人保健施設
なでしこ
NADESHIKO
NEWS

コミュニケーションの重要性

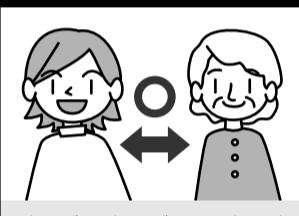
要介助者にとって、介助されることが喜ばしいものとは限りません。介助を行う側の都合を押しつける・コミュニケーションが不十分である等、納得を得ないままに介助を行うと要介助者は恐怖と嫌悪を感じ、体に力が入ってしまうため腰や体への負担がお互いに重くなります。これが続くと怪我や皮膚トラブルを招き、お互いの信頼関係を崩してしまうことに繋がるため、コミュニケーションをしっかりと「介助されること」を前向きにとらえていただくことが大切です。

ポイント①
目線を合わせる



やさしく・じっと見すぎない・
上から見下ろさない

ポイント②
適度に距離をとる



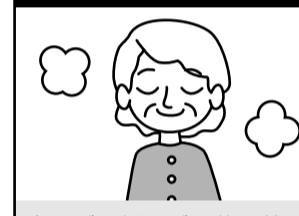
近すぎず遠すぎずに・声や表情がわかる距離で

ポイント③
笑顔



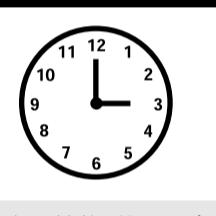
柔らかく自然に

ポイント④
やさしい口調



高すぎず低すぎず落ち着いた声で

ポイント⑤
時間に余裕を持って声を掛ける



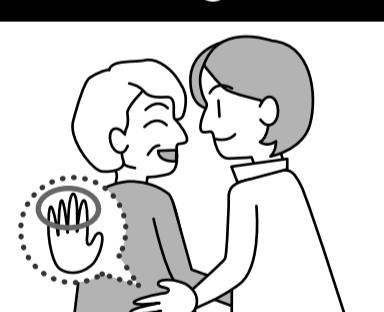
その方の性格・状況に合わせる

▶要介助者の、その時の気持ちを理解し納得していただいてから介助すると「介助してもらってよかった」「また手伝って欲しい」と「喜ばしいもの」に変えて行くことができます。

動きを引き出す介助

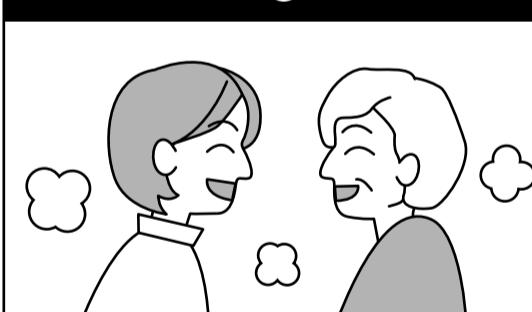
要介助者の「出来ること」を引き出し介助すると、お互いに負担が軽減しリラックスして動けるようになります。

ポイント① 觸れ方



要介助者に触れる際は指先ではなく指の腹で、そっと触れるようにソフトに触れます。

ポイント② 声掛け



ひとつひとつの動作のたび要介助者に声を掛けます。
動作ごとに的確な声掛けをおこなうことで「できること」は自身でしてくれます。認知症や聴覚障害がある方にも、しっかりと声掛けすることで思いは伝わります。

ポイント③ 同じ動きをする



要介助者と介助者が触れ合いながら同じ動きをすると、相手に動きが伝わります。手の力だけで動かそうとすると自分と相手の動きがバラバラになり動きを上手く引き出せません。重要なのは介助者が正しい動きをするということです。

まとめ

コミュニケーションの取り方も介助方法も考え方の基本は「自分がしてほしいと思うことをする」「自分がされて嫌なことはしない」ことです。自分自身が要介助者と仮定し、体験・体感することが理解することへの第一歩になりますので、身近な方とは是非チャレンジしてみてください。

(なでしこ・船津)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

入所トピックス

碁台小学校生徒との交流!

7月7日七夕の日に、毎年行っております碁台小学校生徒6年生との交流会が行われました!

昨年まで来られていた生徒さんが卒業されたため、今回訪れた生徒たち全員が初なでしこであり、実際に入所者と対面されるととても緊張しながら挨拶をしていましたが、対照的に入所者の皆さんには姿が見えると「わあ～！」と大喜び！「いくつね！どこに住んでいるの？」と挨拶において質問攻めをしておりました(笑)

挨拶を済ませ早速生徒たちが手作りしてきたゲームを楽しむことに。Bingoや魚釣りなど様々なゲームがありました。すごくやカルタなど昔ながらの遊びがとても盛り上がっており、「動物の鳴き声」と書かれたマスに止まると、皆が驚くほどのモノマネを入所者が披露され、職員ですら見たことの無い一面がたくさんみられました！

あっという間に交流会終了の時間に。最後に碁台小学校校歌を生徒たちと入所者で歌いました。例年校歌を歌うと涙される入所者がおられるのですが今回はおられず…。

過ぎるのが早かった1時間でした！



生徒のみなさんと一緒にワイワイ☆
楽しんでます！

(なでしこ入所・塩井)

デイケアトピックス 「大運動会！」

連日、厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

通所リハビリテーションでは、6月1日から6月6日の1週間、「大運動会」を行いました。競技は、皆様輪になっての「大玉送り競争」、2チームに分かれシーツを使いどれだけ繋げられるかを競う「シーツバレー」の2種目行いました。

ご利用者の方の選手宣誓で開会式、準備体操の時には皆さん気合十分！曜日対抗ということで、高得点を目指していく以上以上の力を発揮されておられました。どの曜日もスーパープレイが飛び出し、ご利用者方々、また職員全員が手をたたきよく笑い大興奮の一週間となりました。曜日ごとの得点板をディルームに掲示したところ、皆様意識され、「この曜日には負けられない」など競争意識も芽生えて、とても刺激になった様です。最後は土曜日の皆様が優勝し、とても喜ばれていました。

ご参加頂いた皆様ありがとうございました。これからも笑いの絶えない通所リハビリテーション、よろしくお願いします!!

(なでしこ・柁原)



曜日別対抗の大運動会!
栄光の勝利はどのチームの手に…!?

こ・こ(Co-Co)トピックス おやつ作り



おいしい白玉になれ☆



まるく、まるく♪



デイサービスこ・こでは月に1度、おやつ作りを行っています。7月の手作りおやつは「抹茶白玉アイス」です。今回は白玉を作る過程で豆腐を入れて、柔らかく仕上げました。

皆さん楽しそうに参加され、特に女性のご利用者様は慣れた手つきで手伝ってくださいました。出来上がったおやつを食べ、「おいしか～」「抹茶白玉とアイスがよく合うね」といった感想を頂きました。

完成!おいしそう!



(こ・こ・石田)

なでしこ ワクワク その49 調査隊 ちょうさたい



ふとりねこ

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!
今回は子飼商店街にある地域コミュニティカフェ「ふとりねこ」さんをご紹介します。



◎住所／熊本市中央区西子飼町1-10
◎定休日／日曜 ◎TEL／080-9103-2999
◎営業時間／平日、土曜：11:00～15:00(L.O.14:30)
18:00～21:00(L.O.20:30)※第一土曜：15:00まで
◎facebook／<https://ja-jp.facebook.com/futorineko>



今回のなでしこ調査隊は、子飼商店街にある地域コミュニティカフェ「ふとりねこ」さんにお邪魔しました。平成25年5月オープンのお店で、店内はお洒落な雰囲気でくつろげる空間となっています。まず気になったのは店名のふとりねこ。名前の由来は「飼っている猫が太っている」からだそうです。一度聞いたら忘れ難いユニークな名前ですね。

店内のメニューは全て子飼商店街で仕入れた食材を使用されていて、その日限定のメニューを販売することもあり、その都度Facebookでお知らせされています。

早速、お店の人気メニュー3品を頂きました。「目玉焼き付ナポリタン」は程良いトマトの酸味が癖になる味でした。「ハンバーグカレードリアセット」は濃厚なチーズとハンバーグでボリュームがありましたが、さっぱりとしたサラダ、アイスコーヒー(コロンビア)との相性が良い一品です。「オムライス」はとろとろの卵とオリジナル

のトマトソースでとても美味しかったです。どれもボリューム満点でしたが、調査隊の面々はペロリと平らげてしまいました。レモン入りのウォーターサーバーの水も頂きましたが、香りがさわやかでこちらも料理にぴったりでした。

食後に、おやつメニューの「5種のベリーとヨーグルト」を頂きました。かわいらしい盛り付けと、程よい甘さで見ても食べても楽しめる一品ですよ。お邪魔した時間帯はランチメニューでしたが、ディナーの時間はまた違ったメニューが楽しめます。オススメはチキンソテーのDINNERだそうです。

オーナーさん、店員さん共に気さくな方で、料理を頂きながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。取材中眺めていたメニューは、目移りしてしまうほど美味しい料理ばかりで、何度も足を運びたくなるお店でした。暑い時期にぴったりなカフェメニューも豊富ですので、是非足を運んでお楽しみ頂ければと思います。

(病院・増永/内田)

調査隊
ちょうさたい
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??
皆さん解りますか?
わくわく調査隊の次回取材先は一体?



スマイルクラブ

バスガイドをしていた時に出会った「味」

スマイルクラブとは、なでしこ・デイサービスココでイキイキと活動されているご利用者の紹介コーナーです。



今回は、なでしこ入所ご利用者
「高松 富美子様」をご紹介いたします。

今回は、なでしこに入所しております『高松富美子』さまをご紹介いたします。高松さまは平成26年8月以来のご利用者さまで、ご自宅となでしこを交互に利用されて生活なさっています。普段のなでしこの生活では、空いている時間があれば、必ず手の運動をされるなどリハビリに積極的に取り組まれたり、職員と談笑なさったり、他のご利用者様のお世話をなさったりと充実された穏やかなお暮らしがります。

高松さまはお若いころ、みんなの憧れであったバスガイドをされ、その時いちばん頑張ったのは、様々な土地の歴史や名所をきちんと暗記して話すことだったそうです。ある日、たまたま東京で食べた“うめぼしラーメン”的にとても感動されたそうです。これを故郷熊本の人にも是非食べてほしいと思ったそうです。のちの高松食堂につながる出会いだったのでしょうか。「あぎゃんうまかもん食べたのは初めてだった」と高松さまより伺いました。そんな彼女を支えてくれるてきた方と出会い、職場結婚の運びに、そして約9年間努められた会社を寿退職され、その後は専業主婦として育児と家事に専念されました。

そんな高松さまが40代の頃、御本人曰く「なんとなくしてみたかった」たこ焼き屋を10年以上も営業されていたこともあってか、ご長男様も飲食店をしたいとの思いから我々もよく知る高松食堂の開業となったとのこと。高松さまは、「私はすこしお手伝いをただけ、でも私はこのしようゆラーメンが好きみたい。」とお母様らしく嬉しそうな微笑みが返って来ました。これからは、大好きなしようゆラーメンのためにも在宅復帰の意欲を奮い立たせて、リハビリをますます頑張るとのお言葉でした。

以上、往年の名バスガイド『高松富美子』さまのご紹介でした



ご長男様が営まる
「高松食堂」

(なでしこ・金山)

編集室

次号(51号)の発行は2015年11月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。