

かわしま 介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター
かわしまヘルパーステーション
川島整形外科病院通所リハビリテーション
訪問看護ステーションかわしま

発行/医療法人 玄真堂 介護保険事業部 広報部
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423

2008年7月31日 **第3号**

サービスの利用についてのお問い合わせは

TEL.0979-24-2423 介護保険サービスセンターまで



水墨画/清尾喜美子様 (通所リハビリご利用者)

医療法人 玄真堂 理事長
川島 真人



玄真堂の理念は、「安心・安全・やすらぎ・心のこもったサービスを提供する」ということでもあります。

近年、「格差社会」「後期高齢者医療」など、高齢者の方が非常に寂しい思いをすることが続いております。私達は、高齢者の方も笑って過ごせる社会を目指して今年度、「やすらぎ」「やさしさ」「親切」「安心と安全」をモットーに職員一同、心をひとつにして努力いたす覚悟であります。

何卒よろしくお願い申し上げます。

CONTENTS

夏をのりきるために!!

- ヘルパーステーション
手軽な「そうめん」にひと工夫で栄養満点!!
- 訪問看護ステーション
暑い夏を快適に過そう
- 通所リハビリテーション
夏の健康管理
最近、体のだるさを感じていませんか?
- 訪問看護ステーション
シリーズ健康Vol.3
「熱中症」に注意しましょう
- 医療福祉相談室より
- 通所リハビリテーション
花見in大貞公園
- ヘルパーステーション
健ちゃんNEWS Vol.3

夏をのりきるために!!

ヘルパーステーション

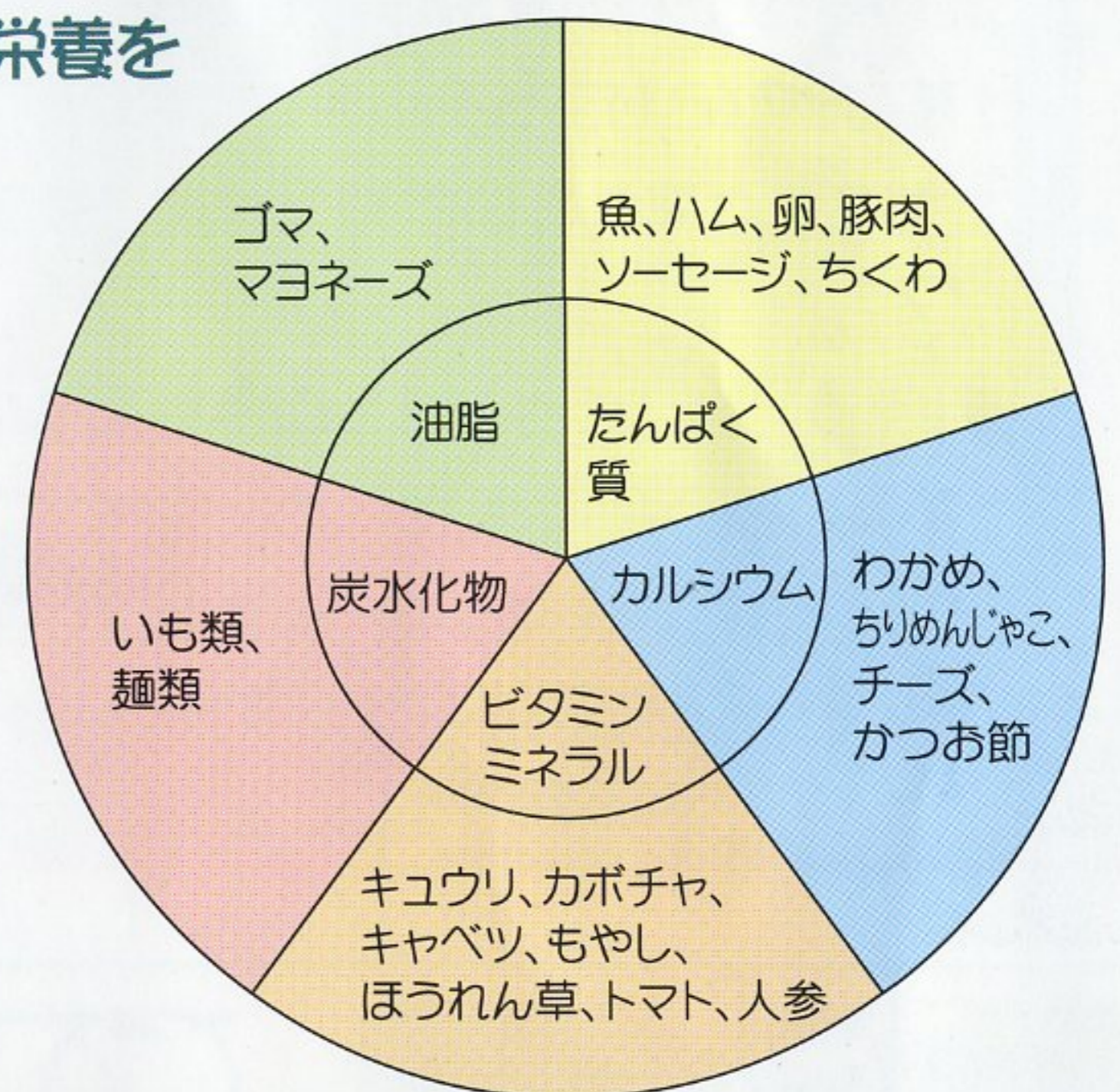


手軽な「そうめん」に ひと工夫で栄養満点!!

食欲の落ちる夏には、そうめんはもってこいの食材です。しかし、そうめんだけでは栄養が足りません。そこで、栄養がバランス良く採れるよう食材を工夫しましょう。

1. トッピングで栄養のバランスよく
図を参考にたんぱく質・ビタミン・ミネラルをとれる食材を組合せましょう。
(例) たまご・ささみ・オクラ・トマト・キュウリなど。
2. ドレッシングで味を変えて
梅だれ・・・めんつゆに梅をすりつぶす
甘酢だれ・・・市販のめんつゆに酢・砂糖で味付け
※材料にさっと火を通し、食中毒を防ぎましょう。

トッピングで栄養を



私達ヘルパーは、調理にひと工夫をほどこして、利用者様の体調に合わせて、おいしい食事を作るようにしています。

訪問看護ステーション

暑い夏を快適に過そう

室温が30度以上・湿度が70%以上になると、体力を消耗します。そこで、クーラーを上手に使いましょう。

温度設定の基本は、室温と外気温の温度差を5度以内とします。扇風機で室内の空気をまわせば、さらに気持ちよく過せます。ただし、寝入ってから3時間後は、体温が急激に下がってきますので注意しましょう。

また、除湿機能を利用し、湿度を下げると室温が多少高めでも快適に過ごすことができます。

日差しの強い部屋には、「カーテンをする」「外壁によしずを立てる」「窓や壁の側にあるベッドは離す」などで、暑さを防ぐことができます。



◎訪問看護では、体調を維持するための生活についてのアドバイスも行っています。



夏の健康管理

通所リハビリテーション

最近、体のだるさを感じていませんか？

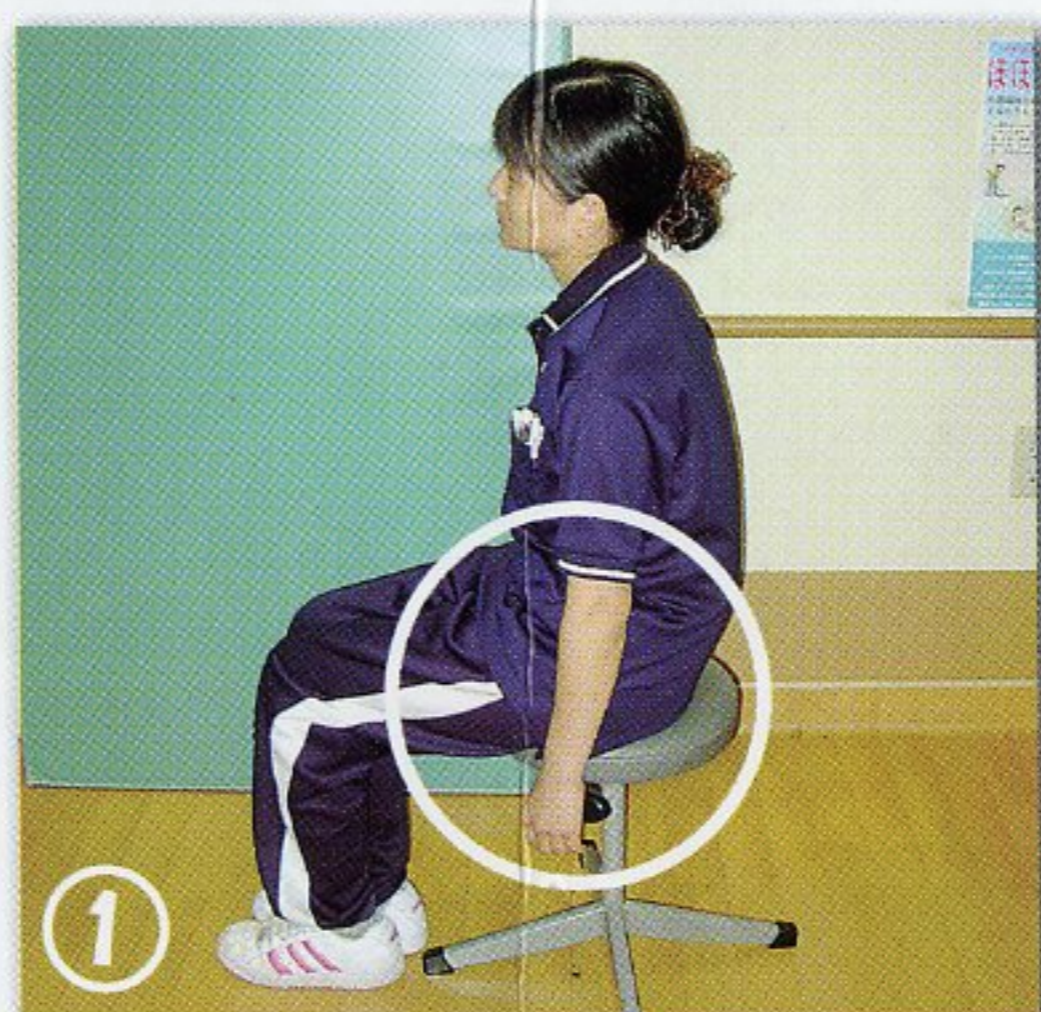
この所の異常気象で、夏の猛烈な暑さは、クーラーなしではのりきれません。しかし、冷房の効きすぎで、手足が重～く、だる～くなってしまうことがよくあります。そこで、これを改善する運動をご紹介します。写真の運動を繰り返してみてください。

たったこれだけの運動で手足の循環が改善し、手足のおもさ、だるさが軽快します。

おもさ、だるさを感じたら、ぜひ試してみてください!!

◎通所リハビリテーションでは、運動による健康管理を行っています。運動によって健康を維持したいと思っている方はご連絡ください。

●手の巻



① 心臓より低い位置に腕を下ろして1分間。

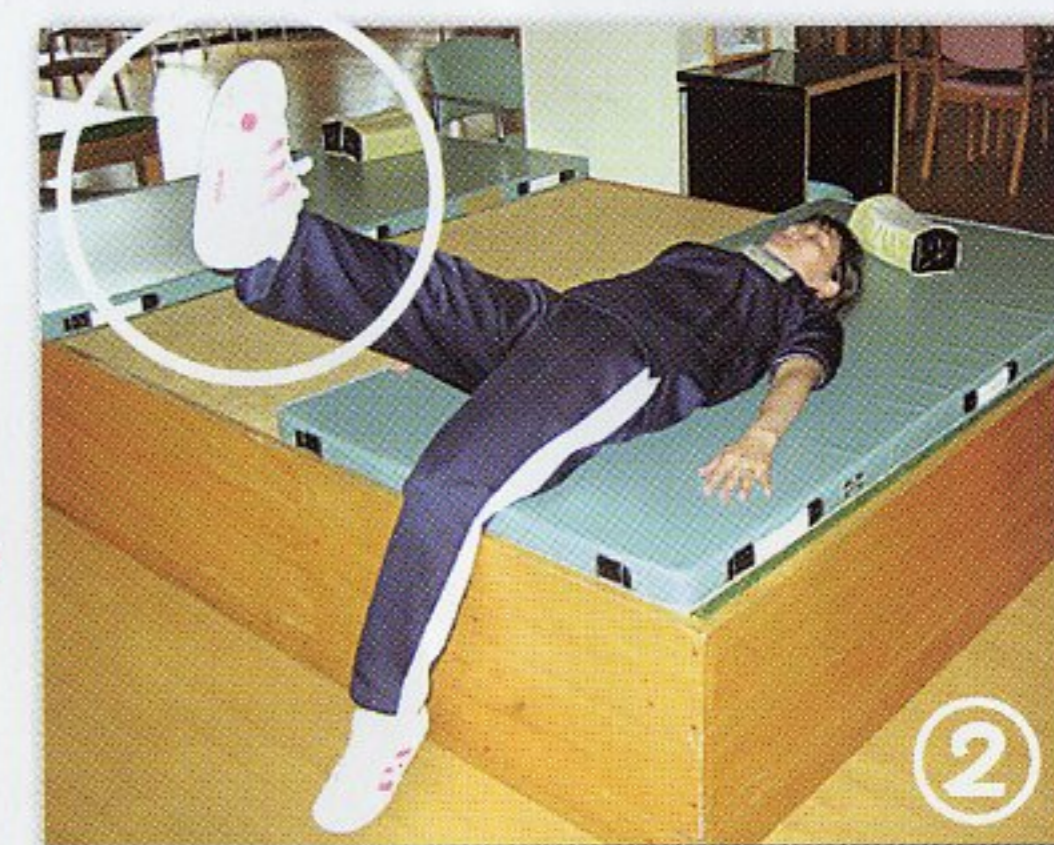


② 心臓より高く腕を上げ、指を握ったり開いたりを繰り返す。

●足の巻



① 心臓より低い位置に足を下ろして1分間。



② 心臓より高く足を上げ、足首を繰り返し動かす。



訪問看護ステーション

「熱中症」に注意しましょう

熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます。生活の中で心掛けることをご紹介します。

●熱中症とは

高温な環境のもとで、仕事や運動をしている時に、体内に熱がたまり、体温の調整ができなくなり、体温が異常に上昇して肝臓や腎臓、中枢神経などに障害を起こす病気です。

●どんな状況でなりやすいのでしょうか？

屋外や車内ばかりでなく、窓を閉め切った蒸し暑い室内でも起こります。

よって、室内では窓を開けて風通しをよくなり、冷房で部屋の温度を調整することも大切です。

●熱中症にならないために

ポイント1・・・体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は控えましょう。

ポイント2・・・服装に注意

通気性のよい服を着て、外出時には帽子をかぶりましょう。

ポイント3・・・こまめに水分補給を行う

「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に水分を補給しましょう。

医療福祉相談室より

当院では介護保険サービスを利用している患者様が入院された場合、担当のケアマネージャーと連携を図り、退院後も円滑にサービスが利用できるように調整を行っております。また、介護保険の利用を希望された方の援助も行っております。

今年の4月より始まった後期高齢者医療制度はいろいろと混乱はありますが、病院で受けられる治療は基本的に今までと変わりません。なお、わからない点等は医療ソーシャルワーカーまでお尋ねください。

お知らせ

《4月より医療ソーシャルワーカーが2名になりました。》



社会福祉士の小倉です。以前は、在宅介護支援センターと地域包括支援センターで自宅にいる高齢者の方の相談援助を行ってききました。今回、病院に勤務することになり、今までの経験を生かし頑張っていきたいと思います。お気軽にお声をお掛けください。

通所リハビリテーション



花見 in 大貞公園

(4/7~11)

うららかな春日和のなか、お花見に行ってきました。桜並木のトンネルの中、ひらひらと花びらが舞い落ち、豊かな気持ちで通り抜け、四季の移り変わりを感じました。

遠足で来ていた高校生の“あいさつ”に、ご利用者様は一生懸命に手を振っていました。

野外活動を通して地域の方々と関わり、社会の一員としての自信に繋がって頂けたらと思っています。



今回、暑い夏に向けて『夏をのりきるために』というテーマで作成しました。少しでも参考になれば幸いです。今後、皆さまに役立つ内容や情報等も提供していきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

ヘルパーステーション

健ちゃんNEWS

Vol.3



皆さん、こんにちは。
毎年、お盆前のこの暑さ厳しいおり、なにかと多忙な時期ですね。そこで当事業所で行っている、有償「ほほえみサービス」を利用してみませんか？

庭の草取り・お墓の掃除などを行っています。きっとご満足いただけたと思います。ご連絡お待ちしております。

TEL 0979-22-9735



雑草で覆われていた庭もきれいになりました。

サービスの利用についてのお問い合わせは
TEL.0979-24-2423 介護保険サービスセンターまで