

骨縁倶楽部

第18号

新年明けましておめでとございます。

昨年暮れには3年半続いた民主党政権が崩壊し、再び自民党が政権を握りました。

前回の自民党時代には医療を含む社会保障費が長年にわたって削減され、病院、診療所とも経営破綻寸前まで追い込まれました。（医療費だけで総額10兆円あまりが削減されました。）

民主党政権になり、なんとか削減政策には歯止めがかかりましたが、一部の大病院への優遇措置を除き、一般病院、診療所は未だに苦しい経営が続いています。再生医療や、高度な先進医療が脚光を浴びている反面、救急患者の受け入れ拒否、あるいは癌患者さんでさえ入院待ちが3ヶ月、長期にわたるリハビリテーションには回数制限が課せられるなど、10年前では考えられなかった事態が進行しています。

民主党への期待が高かった分、その体たらくへの反動も大きく、自民党の大勝となりましたが、第二次安倍内閣が崩壊寸前の医療を含めた社会保障制度にどう対応していくのか厳しく見守っていく必要があります。

当院では医療部門・介護部門とも今年はさらに質の充実をはかりスタッフ一同「元気で長生き」を目指し、頑張ってください。

今年1年が皆さまにとってよい年になりますようお願い申し上げます。

院長 藤野 圭司



医事課より皆さまへ あけましておめでとございます。

ふっと思ったお雑煮の違い!?調べてみました。



どの地方にも、意味があって文化となり今現在まで続いている日本のお雑煮。
お雑煮だけでなく、日本の良き文化は継承していきたいものですね。

● 看護部より

新しい一年の始まりです。健康で楽しい一年になるといいですね。
皆さまの健康とご活躍をお祈り申し上げます。

★冬の健康管理★

1. 温度差

室内と室外の温度差が大きいと身体にも血管にも大きな負担がかかります。
部屋の温度は20度前後とし、あたたかい空気が循環するように工夫しましょう。

2. 乾燥対策

気温15度、湿度40%以下になると風邪やインフルエンザの原因でもあるウイルスが活発に働くと言われています。

適度な湿度(50~60%)を保つために、加湿器を使用する他にも部屋の中に濡れたバスタオルを掛けておくだけでも加湿効果があります。

3. 入浴

急激な血圧の変化を防ぐためにも、あらかじめ脱衣所をあたためておき、38~40度のぬるめのお湯に10~15分程度ゆっくりとつかり、全身をあたため循環を良くし疲労を回復させましょう。

リラクゼーションを兼ねて、入浴剤を使用したり、また、ゆずやしょうがを入れても効果があります。



● 放射線部より

皆さん、明けましておめでとうございます。新年が始まりましたね。
今年ものんびりと、穏やかに過ごしていきたいなと思っております。

さて、この寒い時期はやっぱり鍋がおいしいですね♪

先日患者さんと、「鍋には何を入れる？」という話で盛り上がりました。

普段何気なく、鍋といえばこれ!といった感じで鍋食材を選んでいる気がしますが、実は鍋に使う食材はそれぞれしっかりとした“この時期ならではの”重要な栄養素を以て、昔から選ばれているようですよ。

単純に「免疫力を上げ粘膜を強くし、風邪を予防」する食材だけでも、春菊、にんじん、ねぎ、白菜、水菜、きのこ類、牛・豚・鶏肉などがあります。豚肉と豆腐を一緒に摂る等の食べ合わせによっては更に免疫力アップ!!と、鍋というのはただ単に温かいものを食べて身体を温めるだけではないのですねー。鍋に入れる食材を、どんな栄養素があるのかな?なんて気にしながら食べるのも楽しいです。

冬には冬の食材をいただいて、ポカポカと身体を温め、元気に春を待ちたいですね♪本年もよろしく願いいたします!!



リハビリ室より

理学療法士・作業療法士から

新年のご挨拶

皆さん新年あけまして
おめでとうございます。

気温の変化が大きい中、寒い日が続き体調を崩したりしていないでしょうか？
皆さんが健康に過ごせるよう今後とも一生懸命にサポートしていきます。

本年もよろしくお祈りします。



ご質問等ありましたらリハビリスタッフに気軽に声をかけてください。

柔道整復師・あん摩マッサージ師から

新年明けまして おめでとうございます。

皆さまは年末年始ゆっくりご静養されましたでしょうか？
昨年は患者様の皆さまには大変お世話になりました。

寒さもますますきつくなり、風邪やインフルエンザも流行ってきます。
リハビリ後、帰宅してからの手洗いうがいを心がけ健康維持にも気をつけてください。



昨年11月からセラピストの尾澤先生が入社し、今年もセラピスト一丸となって頑張っていますので、どうぞ今年もよろしくお祈りします。

藤野整形デイケアゆとり

新春のお慶びを申し上げます。

本年も職員一同、利用者様に元気いっぱいにご過ごしていただけるよう努力していきます。

昨年を振り返り、8月の夏まつりでは流しそめんやかき氷、ヨーヨーつり等を行い、利用者様に楽しんでいただきました。

秋にはロイコス保育園の園児達と一緒に運動会を行い、大変盛り上がりました。

そして春に引き続き、秋の体力測定や浜松信用金庫追分支店でのご利用者様の作品展示を行いました。

また、毎日の集団体操、平行棒訓練、セラバンド体操などにも力を入れ、利用者様の体力維持、増進に努めています。

今年も利用者様に喜んで利用していただける「デイケアゆとり」を目指していきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



介護リハビリ専門ユニット

皆さんは七草がゆ、召し上がりましたか？

七草がゆの由来、栄養や効能について紹介したいと思います。

七草がゆを食べる1月7日は端午や七夕などの五節句のひとつ「人日（じんじつ）の節句」です。古来の中国では元日からそれぞれの日動物を当てはめて占いをを行い、該当する動物を殺さない風習がありました。7日目に当たるのが「人」であったことから日本では「人」を大切にするという考えのもと、春の七草がゆを食べて1年の無病息災を祈る風習が生まれました。

セリ・・・鉄分が豊富、増血作用、消化を助ける。

ナズナ・・・ビタミンAが豊富、貧血や通風に効く。目の充血を抑え視力改善。

ゴギョウ・・・吐き気・咳・痰を抑制する。

ハコベラ・・・ビタミンB、C、タンパク質が豊富。消炎、排尿に良い。

ホトケノザ・・・歯痛、筋肉痛を和らげる。高血圧予防。

スズナ・・・消化促進、整腸作用、解熱効果、しもやけ、そばかすなどに効果あり。

スズシロ・・・ビタミンA、B1、C、カルシウム、鉄が豊富。胃腸を整え咳止めの効果あり。

今年も皆さんが元気で快適に楽しみながらリハビリが行えるよう、スタッフ一同努めて参ります。本年度もよろしくお願いいたします。

ゆとりの家 「ふじのはな」



ふじのはなでは、ご利用者様のオルガン演奏に合わせ、昔懐かしい歌や、季節の歌を楽しんでいただいています。

そして、リサイクル品を使用した季節を感じられる貼り絵や壁掛けを作ったり、身体の残存機能を活かしたレクリエーション活動では、低下予防のための運動も実施しています。また、11月末以降は、クリスマス飾りやお正月のフラワーアレンジメント（松竹梅）を実施しました。

合同カンファレンス 報告



- 2012年9月
講師：院長 藤野圭司
題目：「現在の医療施設における人事状況について」

- 2012年10月
講師：浜松リハビリテーション病院
院長 藤島一郎先生
題目：「認知症について」



- 2012年11月
講師：院長 藤野圭司
題目：「院内暴力・迷惑行為への対策」

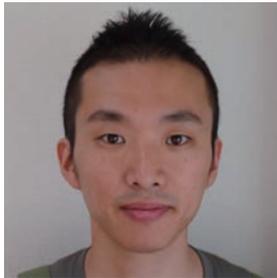
社外研修 報告

- 石川 和也（理療部）
研修日時：2012年8月20日～24日
研修名目：鹿児島大学病院
霧島リハビリテーションセンター研修会
題目：促進反復療法「川平法」

新人紹介

ゆとり

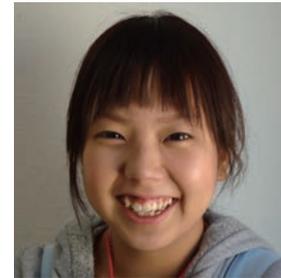
山崎勝登 やまざきまさと



昨年平成24年の10月1日から勤務しております山崎です。「勝登」と書いて「まさと」と読みます。
7年ほどデイサービスでの仕事をしており、事務職を経て再びこの業界に戻ってきました。利用者の皆さまに元気をもらって仕事をしていきますので、よろしくお願いします。

ゆとり

町野世滯奈 まちのせれな



こんにちは、デイケアゆとり職員の町野世滯奈です。
常に笑顔と明るさを絶やさずに利用者様方に優しく接することを心がけています。至らない点多々ありますが、今後ともどうぞよろしくお願いします。

ゆとり

浅岡洋子 あさおかようこ



はじめまして。11月よりゆとりで働かせていただいております。
介護の仕事について11年目になります。利用者様の気持ちに寄り添う介護を心がけ日々努力をしていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

ユニット

花崎峰夫 はなざきみねお



はじめまして、花崎と言います。
まだ未知の仕事が多くご迷惑をお掛けすることが多いと思いますが、よろしくお願いします。
朝は5分ほどかけて自転車通勤です。見かけたら声を掛けてください。ちなみに趣味はヘタなゴルフです。

ケアマネジャーの部屋

～介護保険料についてのよくある質問～

普段ケアマネジャーとして介護保険の説明や調整をしていると、いろいろなことを聞かれます。その中でもよく質問される内容について紹介します。第1回目は介護保険料についてのよくある質問です。

Q 市町村によって介護保険料は違うのですか？



A 違います。住んでいる市町村の介護サービスにかかる費用を計算して保険料を算出しています。

Q 同じくらいの年金の額の人と、介護保険料が違うのはどうしてですか？

A 介護保険料は、本人の所得だけでなく世帯の市民税の課税状況も影響しますので、たとえ本人の年金額が同じであっても、同世帯に市民税課税があるかどうかで保険料は異なります。

Q 介護サービスを利用していなければ、すでに納めた保険料を返してもらえるのですか？

A 介護保険は社会全体で支える制度なので、保険料のすべては介護を必要とする方への費用となり、お返しすることはありません。



Q 社会全体で支える制度なのに、40歳未満の方に介護保険料がかからないのはなぜですか？

A 40歳以上になると自分自身が病気などにより、要介護状態になる可能性が高くなることや自身の親も介護に要する状態になる可能性も高くなります。このような状況も踏まえ40歳以上になりました。

Q 何歳まで保険料は払うのですか？

A 65歳以上の被保険者は、介護が必要になれば何歳でもサービスを受けることができます。保険料も年齢関係なく納めていただきます。



骨縁倶楽部 第18号 2013年1月 発行責任者：藤野整形外科医院長 藤野圭司

- | | | | |
|----------------------|-----------|--------------------|------------------|
| ・藤野整形外科医院 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-12 | TEL:053-471-4196 |
| ・居宅介護支援相談室 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-12 | TEL:053-473-0736 |
| ・デイケア「ゆとり」 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-12 | TEL:053-471-3166 |
| ・介護リハビリ専門「ユニット」 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-24 | TEL:053-471-3165 |
| ・デイサービス ゆとりの家「ふじのはな」 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目20-25 | TEL:053-412-7255 |
| ・デイサービス ゆとりの家「ふじの風」 | 〒430-0906 | 静岡県浜松市中区住吉3丁目7-8 | TEL:053-489-3888 |