

骨縁倶楽部

第19号
2013年 春・夏号

新入スタッフに向けて

今年もまた11名の新人が介護・医療スタッフとして入社しました。毎年、私が新入スタッフのガイダンスで話していることを紹介します。

第一に学生時代と社会人との決定的な違いです。仕事では基本的に新人であろうと、ベテランであろうと、患者様、あるいは利用者様からは同等にプロとしてみられること、従って仕事に対し、まだ新人だからとか、慣れていないので、といった甘えは全く許されないことです。トラブルがあれば新人でもベテランでも全く同じ責任を負わなくてはなりません。院長の私も、「新人なので大目に見てやって下さい」とは言えません。もちろん学生時代に学んできたことだけで、現場で通用するというほど仕事は甘くはないのです。実際に患者様、利用者様に接すると、日々わからないことや疑問点が出てきます。しかし、学生時代のように先生がなんでも教えてくれるようなことはありません。まず自分で勉強すること、そしてベテランの特技をよく観察することです。それでも、わからないことは具体的に先輩に質問すれば、当然親切に教えてもらえます。なにを聞いてよいのかわからないでは困ります。

第二に医療技術は日々進歩しています。私も皆様にご迷惑をかけながら多くの学会に出かけています。それが結果としてより良い医療を提供できると考えているからです。新人スタッフにも、学校を卒業したからといってホッとししないで「生涯勉強」という気持ち忘れず頑張ってもらいたいと思っています。

患者、利用者の皆さまも頑張っている新人達を温かく見守って頂ければ幸いです。もちろん厳しいお叱りも歓迎です。

院長 藤野 圭司





医事課より 皆さまへ



季節も変わり、もうすぐ 🐌 梅雨がやってきますよー!!

💧 梅雨とは?? 💧

6月～7月にかけて、北海道を除く日本一帯で続く長雨のこと。

別名「つゆ」「五月雨(さみだれ)」とも。

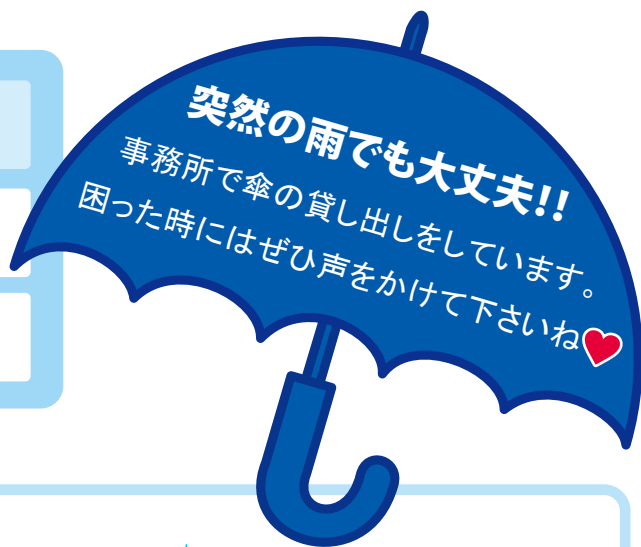
語源 ▶

この時期は湿度が高く、黴(カビ)が生えやすいことから「黴雨(ばいう)」となり、カビでは語感が悪いため、同じ「ばい」でも季節にあった「梅」の字を使い→「梅雨」へ!

☆ もともと、梅の熟す時期の雨という意味で「梅雨」という説も

💧 昨年はどうだった?? 💧 (気象庁より)

東海地方の	2012年	平年
梅雨入り	6月8日	6月8日
梅雨明け	7月17日	7月21日



知ってますか? 「傘かしげ」



「傘かしげ」とは、傘を差して道ですれ違う時に傘と傘がぶつからないように、また傘の滴が相手へ落ちないように、相手と反対側にスッと傘を傾けること。

相手を敬い、思いやる心から生まれた江戸時代の生活マナーである「江戸しぐさ」の1つ。

人を思いやる素敵なしぐさだと思いませんか??

ジメジメした梅雨だからこそ、思いやりの心で気持ちよくすごしたいものですね。

皆さんもぜひ「傘かしげ」してみてください。

● 看護部より

新緑の季節も過ぎ、梅雨も終わるといよいよ夏本番ですね。

今はエアコンも普及し過ごしやすくなりましたが、その一方でエアコンによる冷えで体調を崩す人も増えています。今号では「冷房病」について、予防策などをご紹介します。

冷房病の原因・症状

冷房病とは、長時間エアコンのかかった部屋にいたり、その部屋と暑い屋外を往復することで、自律神経のバランスが崩れ、血流やホルモンバランスの異常をきたす病気。

足腰の冷え、肩こり、頭痛、手足の疲労感、食欲不振、不眠、腹痛等の症状がみられる。

冷房病の予防法

- ・ 外気温と室温の差を5度以内にする。
- ・ エアコンの風を体に直接当てない。
- ・ 夜中にエアコンをつけっぱなしにしない。
- ・ 温かい食べ物や飲み物を摂る。
- ・ おなかを冷やさない。
- ・ 睡眠をしっかりとる。
- ・ 毎日5～10分の定期的な運動をする。
- ・ 入浴時はシャワーのみでなく、湯船につかる。
- ・ 2時間に一回くらい、エアコンのきいた室内から出て深呼吸する。

エアコンを上手に活用し、自分の身体をしっかり守って暑い夏を元気に乗り切りましょう

● 放射線部より

こんにちは。そろそろ梅雨の季節になりますね。

誰もが体調を崩しやすく不快感を感じる時期を健康的に乗り切る簡単な方法として、

今回は「腹式呼吸法」を紹介したいと思います。

腹式呼吸は、呼吸時に胸（肋骨）ではなくお腹（下腹）を出したりひっこめたりさせて横隔膜を上下させる呼吸法です。

①ゆっくりと口から息を吐く。

体内の空気を全て外に出すつもりで時間をかけて吐き出します。

②鼻から深く息を吸う。このときお腹を大きく思い切り膨らませます。

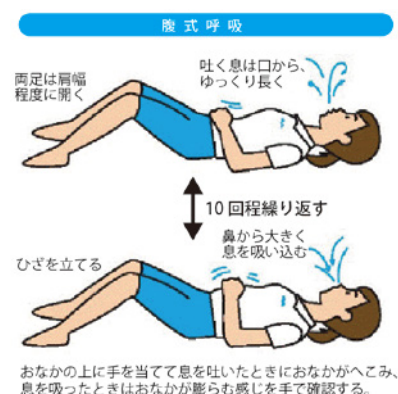
③再び口からゆっくり長く息を吐きます。

この動作、呼吸を繰り返します。

毎晩就寝前に、布団に横になったときに10分～20分、自分の呼吸とお腹に意識を集中しながら行うことで、自律神経が安定し、血行も良くなり、内臓機能にもとてもいい効果があるようです。

当院スタッフも、体調がすぐれない頃に数日続けてみたら、重かった頭や肩のあたりもスッキリした経験があり、それからは気がついたときには腹式呼吸法をゆったりと行っています。

体質改善にも効果があるようですよ。これからの梅雨や夏の酷暑にも負けないよう、夏バテ対策のひとつとして腹式呼吸法はとってもオススメです！！



リハビリ室より

理学療法士・作業療法士から

暖かな気候になり、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
お気づきの方もいらっしゃると思いますが、
新年度を迎え理療部では気分一新、ロコモTシャツの
デザイン変更をしました。いかがでしょうか？
また理療部全体では4月より新たに3名の理学療法士、
2名のセラピストが入職し、現在理学療法士9名、
作業療法士2名、セラピスト5名、受付4名の計20名で
業務しております。人数も増え大所帯となつてまいり
ましたが、みなさまの健康状態の維持・向上に向け
職員一同日々努力していく所存でございます。
運動に関してわからないことがあればお気軽に
お声掛けください！！



柔道整復師・あん摩マッサージ師から

■足の浮腫（むくみ）に効くツボ 「委中」（いちゅう）

・ツボの場所

膝の裏の中央です。

・効能

足の浮腫（むくみ）に効果的です。腰痛・
背中の痛み等にもよく効くツボです。膝の
裏の中央を「3秒押して3秒離す」を繰り
返すことにより効果が得られます。

【注意点】

強く押しすぎないように適度な力で行ってください。

効果には個人差がありますので、一人ひとり効果を確かめながら、指圧、マッサージをすることが
大事です。



デイケア ゆとり

4月になりゆとりも新年度を迎え、新しい職員も加わりました。気分も新たに利用者様や業務に関わっていく所存です。年が明けてからは、新年会・節分会・ひな祭り・春の花見等の各月の行事を行い、利用者様に季節を感じていただこうと試みました。その結果、利用者様からは「楽しかった」、「またやってほしい」等の声が多く聴かれました。利用者様の笑顔に、職員もやり甲斐を感じた瞬間でした。また、今年の8月にはゆとりが開設して10周年を迎えます。例年行っている夏祭りも、いつも以上に盛大に行う企画を用意しておりますので、お知り合いの方をお誘いあわせの上、お越しいただければと存じます。10年という節目を迎えるにあたり嬉しさもありますが、ここから新たなスタートをするということに身を引き締めなければいけないという思いもあります。今後も、「また来たい」と思っただけのゆとりを目指して頑張っていきます。よろしくお願いします。



介護予防リハビリ専門 ユニット

今は季節の変わり目で体調も崩しがちです。これから夏に向けて体力をつけていきましょう。十分な水分補給とバランスの良い食事をする事も必要です。体力をつける(疲れにくい体をつくる)ためには、温かいものを摂る事が重要です。和食中心の温野菜や果物を摂るよう心掛けると便通もよくなり睡眠もしっかりとれ、熟睡できます。生姜、梅干、はぶ茶(※)、ココアを摂ると効果的です。

運動としてはウォーキング、家の中でできるものとして片脚立ち、セラバンド、タオルギャザーなど行っていきましょう。

正しい運動方法はユニットにて指導しますので、わからない方は気軽に職員にお声掛けください。4月には体力測定を実施しました。

皆さん、前回よりもっと良い結果を出したいと一生懸命取り組んでおられました。結果上位者はユニットのフロアへ貼り出しますので、楽しみにしてください。



※ はぶ茶とはエビスグサの種子からつくられたお茶。疲労回復や食欲増進、便秘、胃弱などに効果があると言われている。

ゆとりの家「ふじのはな」



ふじのはなでは、利用者様の要望をなるべく取り入れたケアを心掛けています。

冬の寒い時期には、利用者様に教えて頂いた蜜柑の皮を干したものを浴槽に入れることで、湯冷め防止と香りを楽しんでいただき、身体が温まると喜んでいただきました。また、おやつレクではお好み焼きや和菓子（おはぎ・桜餅）を皆さまと一緒に作りました。制作レクでは施設内での様子を写真に収めアルバムを制作し、利用者様だけでなくご家族の皆さまにも大変喜んでいただけました。

今後も利用者様のご希望を取り入れながら、楽しく過ごしていただけるようなサービス提供を心掛けていきたいと思っています。

ゆとりの家「ふじの風」

今年1月に施設を再開して4ヶ月が過ぎました。利用者様も徐々に増え、楽しくやっています。

ご利用中に出すおやつはなるべくヘルシーにと、芋類を使ったお焼きや果物や牛乳を使った寒天など手作りのメニューを中心に提供しています。

また、ご利用者様全員が受けた機能訓練指導員のマッサージや職員によるハンド＆ネイルケアは、身体がホッとすると喜ばれています。午前や午後に希望があれば物理療法（ホットパック等）を行っており、腰に痛みのある方は温めると楽になると、毎回希望されるほど好評をいただいております。レクリエーションでは、ハーモニカ伴奏の例会やプチフラワーアレンジメント、カルタ会、遊歩道散歩等を行っております。カルタ会では物静かと思っていた方が闘志むき出しで札を取るのに驚かされたり、遊歩道散歩では腰が痛いから何もしたくないという方が毎回散歩に行く様になったりと色々変化があり楽しい毎日です。少人数だから出来るサービスをこれからも工夫していきたいと思っています。



合同カンファレンス 報告



• 2013年2月25日

講師：浜松リハビリテーション病院

副院長 高橋 勇二先生

題目：医療安全



• 2013年4月22日

講師：消防署の皆さま

題目：救急救命



新人 紹介

看護部

山本友理 やまもとゆり



10年程、保育士として働いておりました。看護補助の仕事は、初めてです。この職業は「思いやりの心」を磨いていける素敵な仕事だと思います。皆様のお力になれるよう努力していきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します。

理療部 / 理学療法士

渥美貴宏 あつみたかひろ



私は星を見る事が好きで、流星群等よく観察しています。これから夏に入り、活動してくる流星群も増えますので、もし興味があるようでしたら、お声をかけて下さい。一生懸命がんばりますので、どうぞよろしくお願いします。

理療部 / 理学療法士

西山拳右 にしやまけんすけ



4月から理学療法士として働いている西山です。名前は「拳右」と書いて「けんすけ」と読みます。色々な事に興味があるので、オススメの趣味などありましたら教えて下さい。1日でも早く一人前になれるよう、日々全力で頑張りますので、よろしくお願いします。

理療部 / 理学療法士

河合佑樹 かわいゆうき



私は学生時代、サッカーをやっておりました。大好きな運動を通じ、自分自身の健康な体づくりを心がけています。皆さまと一緒に明るく元気にリハビリをサポートできたらと思っていますので、どうぞ、よろしくお願い致します。

理療部 / 柔道整復師

杉山明彦 すぎやまあきひこ



今春、関東地方から浜松にUターンしてきました。新しい職場に来て、期待と不安などが交錯しています。不慣れなことが多く、皆さまにご迷惑をおかけすることもあると思いますが、一日でも早く当院に貢献できるような、努力致します。よろしくお願い致します。

理療部 / 柔道整復師

山本健太郎 やまもとけんたろう



今年3月に柔道整復師の資格を取得しました山本です。4月から理療部に勤務し、ユニットとゆとりを中心にマッサージの仕事をしております。まだまだ未熟者ですが、一日も早く先輩方のように活躍できるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

理療部 / 柔道整復師

尾澤公裕 おざわきみひろ



昨年11月に入社した尾澤公祐です。今年2月からセラピストとして、外来で多くの患者さんにマッサージが出来るようになりました。セラピストとして自分に何が出来るかを考えてがんばっていきたくと思っていますので、よろしくお願いします。

ゆとり

松原愛子 まつばらあいこ



デイケアは初めての経験ですので、まずは利用者様のお名前と顔を覚えられるようにがんばります。生まれ育った環境が浜松市北区の田舎なので、当院がある城北周辺の事がよく分かりません。詳しい方、よかったらいろいろ教えて下さい。

ゆとり

村木翔子 むらきしょうこ



今までと違う環境に変わり慣れないところでいろいろとご迷惑をかけてしまうかもしれませんが、どうぞよろしくお願いします。デイケアゆとりを通じ、人と人との繋がりを大切にし、利用者の方々に笑顔で対応するよう努めていきたいと思っています。

ユニット

知念真由美 ちねんまゆみ



4月に入社しました知念真由美です。分からないことだらけですが、明るく元気に利用者様と接していきたいと思っています。一生懸命がんばりますので、よろしくお願いします。

ふじの風

大杉江里 おおすぎえり



はじめまして。3月にふじの風に入社した大杉江里です。利用者様との信頼感を深め、デイサービスに来るたびに笑い声のたえない1日を過ごしてもらえる施設にしていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します。

ケアマネージャーの部屋



～介護保険についてのよくある質問～



介護保険についてのよくある質問の第2回目は、**介護保険サービスについてのよくある質問**です。サービスを利用する際はわからないことが沢山あります。その中でも質問されることが多い内容をご紹介します。

Q

ヘルパーさんには、
どのようなことをしてもらえますか？

A

自宅での食事・入浴・排泄などの身体介助や調理・洗濯・掃除・買い物などの生活援助、その他、通院等の外出の介助などが受けられます。



Q

ヘルパーさんによる生活援助は、
1人暮らしの人しか受けられないのですか？

A

1人暮らしでなくても、家族が病気などで家事ができない場合などは可能です。ただし、家族が昼間仕事をしているからという理由で、生活援助を受けることは原則できません。

Q

バリアフリーの工事をすると補助がありますか？

A

手すりの取り付け・床段差の解消・和式トイレから洋式トイレへの改修などについては介護保険の給付が受けられます。工事前に申請が必要なのでご注意ください！



Q

介護保険施設（特養・老健・療養型）は、
希望してすぐに入所できないのですか？

A

市内の特別養護老人ホームは、現在ほぼ満床の状況ですので申し込んですぐに入所することはできません。心身の状況や家族の状況などで審査し、より必要性の高い方から優先されます。自宅での介護が難しい人はショートステイなどを検討してみましょう。

Q

介護サービスにかかった費用は
医療費控除の対象になりますか？

A

医療系サービス（訪問看護・通所リハビリ・訪問リハなど）は実際にかかった費用が対象になります。福祉系サービス（訪問介護・通所介護など）は、医療系サービスとあわせて利用した場合のみサービス費用の2分の1が対象になります。サービス事業所からの領収書はしっかりと保管しておきましょう。



骨縁倶楽部 第19号 2013年5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
・介護予防リハビリ専門「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:053-412-7522
・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

