菜の花だより

2021年 6 月号
第83号
編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町４丁目41番地４
医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木
ＴＥＬ＜0566＞２９－３６１１
ＦＡＸ＜0566＞２９－３６２１
E－mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
http://www.toyota－kai.or.jp

ハビリスに赴任して

施設長
三浦政直

４月にハビリスに赴任してから１ヶ月が経過しました。新たな環境は、急性期病院での救命優先を基本とした重症患者の管理を行ってきた私にとってはまだまだ戸惑うことが多いですがこれまでに感じたことなどを思うままに述べてみます。

赴任の数ヶ月前に前看護部長からハビリスの入所者の平均年齢は85歳程度で平均寿命と同じ位であると教えられ、なかなかの衝撃をうけたことを思い出します。

各フロアを回診すると事実その通りで超高齢化社会を目の当たりにしました。そして、入所されている方々は非常に手厚く日常をケアされています。

介護度が高い方がほとんどであるにもかかわらず、生活リズムを保つ工夫がされており、食事、着替え、与薬、レクリエーション、リハビリテーションなどが規則正しく行われている事に感心しました。同時に、ここでの主役は看護師、介護士、リハビリ科の皆さんであり、医師の介入は少ないのではとも考えさせられました。しかし、高齢者特有の容態の変化（発熱、呼吸苦、酸素飽和度低下、転倒に伴う骨折疑い、夜間せん妄など）は結構な頻度で生じているようで、これらに対しては迅速に対応し、皆さんの負担減を図るようにしたいと思います。

入所者の殆どは高血圧、糖尿病、高コレステロール、などの併存疾患があるために内服治療が継続されていますが、中には服用錠剤の数に驚かされる方も見受けられます。多剤投与とは言いませんが、年齢、虚弱の程度などを考慮すれば減量、減薬が可能と考えられます。前施設長の深谷先生も同様のお考えでこれまで減薬作業をされてきました。ただ、闇雲に減薬するのではなく、ガイドラインから逸脱することのないように慎重に進めたいと思います。

本原稿を執筆している現在、人流を制御している（中途半端ですが）にもかかわらず新型コロナウイルスのパンデミックは第4波の状況です。流行主体が従来型から変異株（感染性、毒性ともに数倍から数十倍）に置き換わったからです。高齢者施設でのクラスター発生は施設運営に多大な支障を来します。家族面会を全面的に禁止している状況での最大リスクは職員の感染です。まもなくハビリスでのワクチン接種が始まりますが、新型コロナウイルス感染にはこれからも十分に注意していきます。

施設運営の支えである事務職の皆さん、めまぐるしい入所・退所を管理する相談員の皆さん、三度の食事に加えおやつまで工夫されている栄養士の皆さん、それぞれ少人数でありながらチムワーク良く活動されているのを目の当たりにして、とても心強く感じています。

現在、皆さんの名前覚え期間です。夏までには完了する予定です。どうぞ、よろしくお願い致します。

【令和３年５月10日 記】

各フロアの取り組みや行事について紹介します

デイケア　大感謝祭

デイケアでは、３月下旬に利用者様へ日頃の感謝の意を込めて、「デイケア大感謝祭」を開催しました。１等から３等の景品と参加賞を用意しました。くじ引きを行い、抽選結果を発表した際には、拍手と歓声があがり、たくさんの笑顔を見ることができました。

デイケア　平木　志穂

1-3F　ひな祭り会

１棟３階では３月４日にひな祭り会を行いました。

ひな祭り会では、ひな祭りに関するクイズ大会とお茶会をしました。利用者様たちが小さかった時や、娘さんたちの子ども時代のひな祭りの思い出話に花が咲きました。お茶会の時にはお雛様とお内裏様の衣装を着て、ひな人形と一緒に記念撮影！

笑顔いっぱいの楽しいひな祭り会になりました。

１棟３階　檜木 真琴

1-2F　面会制限中の取り組み

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため面会制限を継続しており、ご家族様には多大なご迷惑とご心配をおかけしています。今年度、１棟２階での取り組みのひとつとして、利用者様がどのように施設生活を過ごしているのか等、日々の様子について写真撮影を行い、ご家族様へ掲示をしていこうと考えています。写真ではありますが、少しでも施設での様子がお伝えできればと考えています。

今後も、コロナ禍の中、制限された生活にはなりますが、少しでも笑顔のある生活が送れるように、職員一同取り組んでいきます。

１棟２階　加藤　文子

1-4F　節分会

１棟4階では2月2日に1年間の無病息災を願い、節分会を行いました。節分会当日は、職員が扮した悪い赤鬼と青鬼がやって来ました。玉入れの玉を「鬼は外、福は内」と、大きな声で叫びながら全員が一丸となって投げ、無事に鬼を退治することができました。そして最後はスペシャルゲストの福の神が、鬼退治のお礼に現れました。

皆さまの活躍で、無事に福を呼び込むことができたのではないでしょうか。

最後は鬼に扮した職員と仲良く記念撮影！たくさんの笑顔が見られた、とてもいい節分会になりました。

１棟４階　兵藤　秀人

2-2F リハビリ体操

２棟２階では身体を動かすレクリエーションの一つとして、介護界のアイドルこと梁瀬寛さん、通称「ごぼう先生」のリハビリ体操を行っています。

ごぼう先生の体操は明るい音楽などに合わせて行う体操もあり、音楽が聴こえると「この曲好きなのよ」と鼻歌を歌いながら体操に参加される方もみえます。

普通ならまだ少し眠たい午前中でも、ごぼう先生の優しい声と明るい笑顔に引き寄せられて、どの利用者様も楽しそうに足や上半身を動かし、気持ちの良い1日の始まりを迎えています。

２棟２階　山ノ内　沙紀

リハビリテーションについて②

リハビリテーションの専門職には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士という資格があります。

今回は作業療法についてお伝えしたいと思います。

作業療法の「作業」とは何か

「作業」というと手芸などの手作業をイメージされるかもしれません。作業療法における「作業」とは、着替えや入浴、家事などの日常生活の活動、仕事、趣味、遊び、休養など人が営む生活行為とそれを行うのに必要な心身の活動の全てを指しています。

私たちの健康は日々行っている「作業」によって支えられています。例えば、日常生活の中で歩いたり、トイレで立ち上がったりすることは筋力や心肺機能を保つことに役立ちます。また趣味や遊びを通じて人と交流することは心の健康を保つことに役立っています。病気やケガにより「作業」ができなくなると健康を保つことが難しくなります。自分の好きな「作業」ができなくなることは自分らしさを失うことにもつながります。

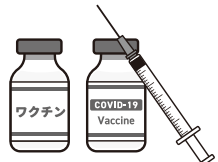
作業療法で行われること

作業療法では、できるようになりたいこと、できる必要があること、できることが期待されていることができるようになることを目的に行われます。具体的には、心身機能の改善につながるような活動を行ったり、できないことを練習したり、動作がやりやすい環境を調整したりします。

最近では、障害があっても社会参加を継続できるように、学校での支援や就労支援、外出しやすい街づくりなどにも作業療法士が関わる機会が増えてきています。

作業療法士　岩丸　陽彦

健康だより



2021年7月発行

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について

①コロナウイルスとは？

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや「重症急性呼吸器症候群（SARS）」ウイルス等があり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス」です。

一般にウイルスは流行していく中で少しずつ変異をおこしていきます。新型コロナウイルスについても、２週間に１箇所程度の速度で変異していると考えられています。

②症状

最もよくある症状は、発熱・空咳・倦怠感で、ほとんどの感染者は軽度から中等度の症状で回復します。

③どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

・飛沫感染は感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

・接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で回りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。他者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染します。

④新型コロナウイルスに感染しないようにするために

・「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避
・手洗い
・正しいマスクの着用

⑤当施設での感染対策の取り組み

職員の体調管理、マスクの着用、換気、面会制限、対面して食事をしないような配置やアクリル板の設置、手洗いの徹底、アルコールにてテーブルなどの清拭するなど感染対策を徹底しています。

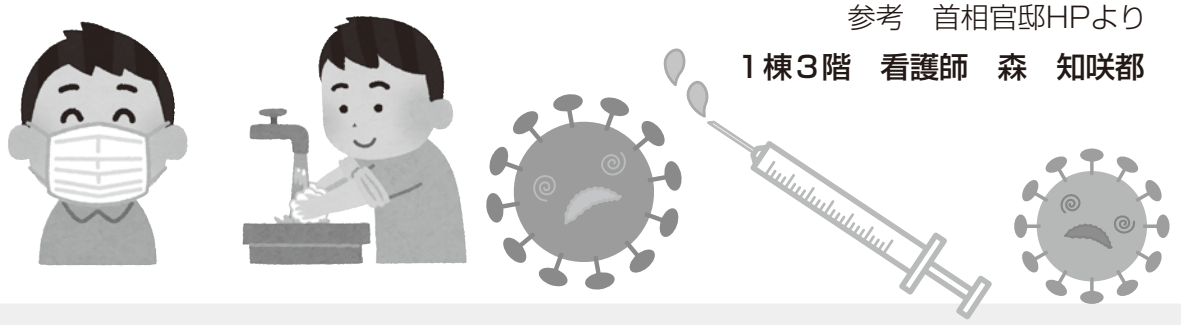
⑥ワクチンについて

新型コロナワクチンは、発症を防ぐ効果が認められています。

今回接種するワクチン（ファイザー）は2回の接種によって、95%の有効性で発熱や咳などの症状が出ること（発症）を防ぐ効果が認められています。

参考　首相官邸HPより

１棟３階　看護師　森　知咲都



管理栄養士の健康レシピ　鯵の南蛮漬け

鯵は春～夏にかけて旬を迎える魚です。たんぱく質が多く、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。カルシウムなどミネラルも豊富に含んでいます。お酢には食欲増進効果やクエン酸には疲労回復効果もあり、暑くなるこれからの季節にぴったりです。

材料〈2人分〉

鯵（3枚おろし）	4枚
人参	40g
玉ねぎ	1/2個（約100g）
ピーマン	1個（約30g）
赤パプリカ	1/4個（約30g）
A 酢	50㎖
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 醤油	大さじ1
A 赤唐辛子	1/2本
水	150㎖
片栗粉	適量
揚げ油	適量

栄養量〈1人分〉

エネルギー	281kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	14.6g
炭水化物	18.0g
食物繊維	1.9g
塩分	2.0g

●作り方

①玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは薄切りにし、人参は皮をむき千切りにする。
赤唐辛子は種を取り除き小口切りにする。

②深めのフライパンに深さ1cm程度の揚げ油を入れ、160度にあたため、①の野菜をさっと揚げ焼きにして、油を切る。

③Aの調味料を鍋に入れ、一煮立ちさせ、ボールに移す。

④ ③の調味料に、②で揚げた野菜を入れて全体が浸るように混ぜる。

⑤鯵を3等分に切り、塩(分量外)を振り、10分程おく。出てきた水気をキッチンペーパーなどで吸い取り、片栗粉を薄くまぶす。

⑥揚げ油を170度に上げて、⑤の鯵を身の方から入れ、火が通り、カラッとするまで揚げ焼きにして油を切ったら、④の野菜を入れた漬けだれへ入れる。

⑦30分以上漬け込み味を浸み込ませる。(冷蔵庫で冷やしてもさらに味が馴染みおいしくいただけます)

管理栄養士　平岩　美鶴

編集後記

梅雨空が続いていますが、そろそろ紫陽花が大きな花をつけて満開になり、夏がやってきます。雨にも新型コロナウイルスにも負けず、健やかにお過ごしください。

広報委員会

お問い合せ

医療法人豊田会　介護老人保健施設
ハビリス一ツ木
HABILIS

〒448-0003
愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
TEL.0566-29-3611
FAX.0566-29-3621
http://www.toyota-kai.or.jp