

第96号

令和4年10月25日発行

発行／新生翠病院

荒尾市増永2620

☎(0968)62-0525

印刷／尚アドスタッフ

あすなろ

感染症対策における地域との連携強化

看護部長 神崎 美佐代

新型コロナ感染症の第7波が過去にない感染力で急速に広がりました。感染者数は過去最高を更新し、有明保健所管内での感染者も急増しました。コロナ感染対策も二年半以上になり、感染対策の大切さは骨身に染みていますが、少し危機感が緩んだところでの第7波での感染急拡大を感じています。

当院におきましては患者様や来院されている地域の方、病院職員などの感染予防と、感染の拡がりを最小にするため、感染対策委員会を中心に感染に関する情報収集・分析・評価を行い、病院内での様々な感染対策を実施しています。また感染管理に関する職員教育にも力を入れております。

令和4年度の診療報酬改定において「外来感染対策向上加算の新設及び感染防止対策加算の見直し」が行われました。これは、これまでの感染防止対策への取り組みを踏まえつつ、個々の医療機関などにおける感染防止対策の取り組みや、地域の医療機関が連携して実施する感染症対策の取り組みを更に推進するためのものです。

当院ではこの機会にもう一度感染対策の意識を高め、他医療機関との密な連携と情報共有を行い、医療提供体制を維持することが大切と考え「感染対策向上加算3」を届出致しました。新型コロナウイルス感染症対応における重点医療機関等との定期的なカンファレンスに参加し相談・助言を受けると共に、新興感染症の発生等を想定した訓練に参加させていただくなど、更に連携を深めて感染対策を強化していきたいと思います。

完全終息の目途が立たないコロナ感染症はもうしばらく続きそうです。まだまだ苦しい日は続きそうですが、楽しいことも見つけつつ、地域医療に貢献出来ますよう努力してまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

病院基本理念 地域に愛され・信頼される病院へ

病院基本方針

1. 患者様の権利を尊重し、心と心を結ぶケアを追及します。
2. 信頼される、質の高い慢性期医療とケアを提供します。
3. 全スタッフが連携協働し、患者様の自立した生活を支援します。
4. 地域に根ざし、地域に奉仕する医療と福祉を実践します。

患者様の権利宣言

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 個人の人格が尊重される権利
3. 説明を受け情報を知る権利
4. 医療に参加・決定する権利
5. 個人のプライバシーが守られる権利
6. 苦情を申し立てる権利



2病棟 敬老会

9月14日に2病棟で敬老会を開催しました。今回の敬老会は少し早めでしたが正確には19日が敬老の日となっています！90歳以上の患者様に表彰状の授与があり、今年は90歳以上8名、95歳以上2名計10名でした。レクリエーションでは歌を歌い、テレビを使用し健康体操を行いました。おやつもあり『お茶のゼリー』を美味しそうに食べいらっしゃいました✿



3病棟 敬老会

9月19日が敬老の日ということで、病棟で敬老会を開催しました！今年度は90歳以上の21名(95歳以上9名、90歳以上12名)の方に賞状をお渡しさせて頂きました。レクリエーションでは紅白のチームに分かれて玉入れを実施しました。鉢巻を巻いた瞬間、キリっと表情が引き締まり、力いっぱい参加して頂きました。これからも、皆様のご長寿を職員一同心より願っております。

病棟を代表して最高齢の方に、理事長より表彰を行っていただきました！



プログラム

- 1.始めの言葉
- 2.理事長挨拶
- 3.表彰（95歳以上の方対象）
- 4.歌
(青い山脈・365歩のマーチ)
- 5.レクリエーション
- 6.終わりの言葉
- 7.おやつタイム

テイケアセンターさくら 敬老会・さくら通信

《敬老会、催し紹介》9月19日、20日に敬老会を開催しました！

「利用者様と一緒に踊って、楽しむこと」をテーマにして取り組んできました。敬老会当日は、いつもと比べて笑顔も多く、手足を使った歌体操では、よく手を伸ばしているように感じました。最後に利用者様より「ありがとう」と言って頂き、スタッフも「心に残る」行事ができました。次回はクリスマス会を予定しています。喜んで頂けるように一生懸命、取り組んでいきます。

寿表彰授与式

「おめでとうございます。元気でこれからも長生きしてくださいね。」



炭坑節（総踊り）

利用者様と一緒に踊りました。



ソーラン節

昨年、盛り上がったソーラン節、今年も一緒に「ソーラン！ソーラン！」と掛け声をしました。



きよしのズンドコ節（歌体操）

利用者様に説明してから、一緒に音楽に合わせ、体操しました。



“テイケアさくら”見学のご案内

テイケアさくらでは、随時ご見学を受け付けております！リハビリ専門職によるリハビリの様子や、行事・活動など、ご希望に合わせて見学可能です。ご希望の方は、まずご連絡ください。

お問い合わせ先：テイケアセンターさくら（直通）0968-62-0576（担当 藤屋・江口）

自宅で出来る椅子を使った足の転倒予防体操



転倒の原因として運動不足による筋力やバランスの低下などがあります。また転倒による骨折などで、寝たきりや認知症に繋がるケースは少なくない為、日々の注意が必要です。

今回、転倒に繋がる歩き方の特徴を大きく3つ挙げています。ご自身やご家族でその特徴に当てはまる方や転倒予防に関心を持たれている方は、以下に椅子を使った足の転倒予防体操などを紹介していますので、隙間時間を利用して行ってみてください。

◆寝たきりや認知症につながりやすい歩き方の特徴とは!!

①すり足で歩いている!



地面をすり足で歩いてしまうと小さい段差につまずくなど何もないところで転んでしまう危険性が高まります。原因として脳だけでなく両足など筋力の衰えもあります。

②歩幅が狭くなっている!

歩幅が狭いと歩くのが遅くなったり足が前に出にくくなります。

③歩行が不安定である!

脳の影響などによりフラフラした歩き方や姿勢が悪くなります。

◆筋力強化が必要な下肢(脚)の筋肉はここ!!

①太ももを上げるのに必要な筋肉

『腸腰筋(ちょうようきん)』

②足を前に振り出すのに必要な

『大腿四頭筋(だいたいしどうきん)』

③膝を曲げたり身体のバランスを保つのに必要な

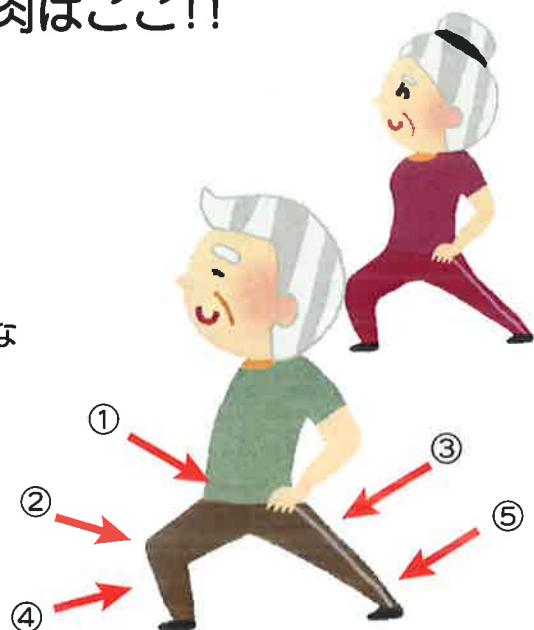
『ハムストリングス』

④つま先を上げるのに必要な筋肉

『前脛骨筋(ぜんけいこつきん)』

⑤かかとを上げるのに必要な筋肉

『下腿三頭筋(かたいさんとうきん)』



◆実際に椅子に座って足の転倒予防体操をしてみましょう!

《実施ポイント》

- 1)回数は**1セット=10回**で1日の目安は3セットです。息は止めず
自然な呼吸で1セット毎『1~10』と数えながら動かしましょう。
- 2)1日5~10分を目安に行い、1日の中で3セットを1~3回に
分けて行っても効果は変わりません。
- 3)**無理せず痛くない範囲内で行って下さい。**

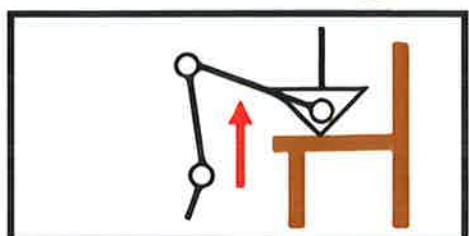
※最初はきついでしょうが無理なく毎日コツコツがんばりましょう!



《椅子に座って行う足の転倒予防体操手順》

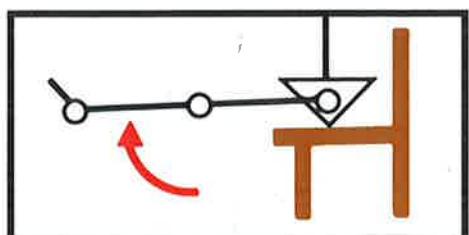
①『太もも上げ』運動を左右各3セット行います!

※太ももは上がるところまで大丈夫です。



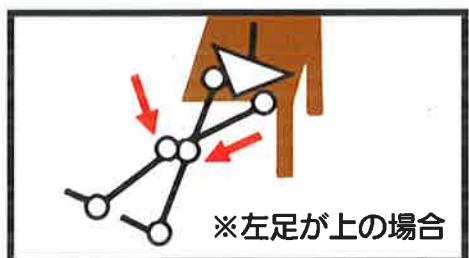
②『膝伸ばし』運動を左右各3セット行います!

※膝から下の部分が上がるところまで大丈夫です。



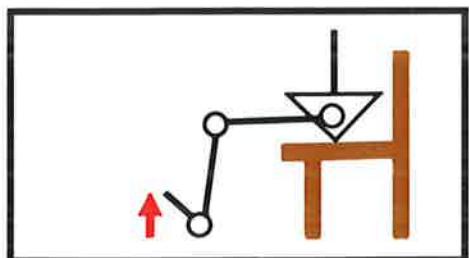
③『両足を足首で組み、上の足を下方向に押す』 運動を左右各3セット行います!

※下の脚の太ももの裏を伸ばすイメージで上の
足で下方に押して下さい。



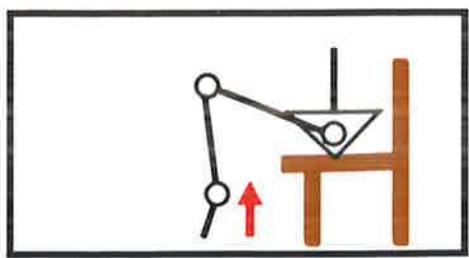
④『両足でかかとをつけたままつま先上げ』 運動を3セット行います!

※つま先は上がるところまで大丈夫です。



⑤『両足でつま先をつけたままかかと上げ』 運動を3セット行います!

※かかとは上がるところまで大丈夫です。



ケアポート緑ヶ丘通信



通所リハでは、9月15日・16日に【敬老会】を行ない、美味しい食事や職員の出し物で、皆様の長寿のお祝いとご多幸をお祈りしました



今年の賀寿の方々は 12名、中には 101歳の方がいらっしゃいます。



職員も【マツケンサンバ】頑張りました!



ケアポート有料では敬老会は行っていませんが、十五夜のお月様の制作を行い、ささやかなお月見を皆さんで楽しみました

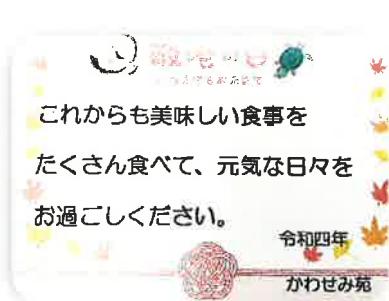




かわせみ苑 敬老会



9月14・15日敬老会を開催。ご利用者の皆様と一緒に
仮装やゲーム・踊りを楽しみ、健康と長寿をお祝いさせていただきました。



最高齢101歳 米寿88歳のお祝い。



「Shall We Dance♪」

「昔を思い出すわ♡」

「謎の美女は誰??」などの
喜び楽しみの声が聞かれました。



みんなで記念撮影



運動・食欲の秋 で貯筋生活!!

筋肉を作るためには、肉・魚・卵・豆腐に多く含まれているたんぱく質を摂ることが大事です。特に重要といわれているのがBCAA(分岐鎖アミノ酸)!!筋肉の約35%はBCAAで構成されています。このBCAAは筋肉の材料やエネルギー源となります。体内で作り出すことができないので、食べ物から摂ることが重要です。またBCAAの他に、ビタミンD(筋肉や骨に必要な栄養素の運搬係)やカルシウム(骨や歯の材料、筋肉の働きをサポート)も合わせて摂ることが効果的だと言われています。

栄養素を多く含む食品

- ☆BCAA…まぐろ(赤身)、カツオ、鶏肉、卵、大豆製品、乳製品など
- ☆ビタミンD…魚類やきのこ類など
- ☆カルシウム…牛乳・乳製品、小魚など

今回はこれらの食材を使用し、ちょっとの工夫で無理なくたんぱく質が摂れるレシピをご紹介します。

【クリームチーズの白和え】

〈分量〉4~5人分

●絹ごし豆腐	100g
●クリームチーズ	30g
●砂糖	大さじ0.5~1
●味噌	大さじ1
●すりゴマ	大さじ1
さつま芋	100g
ほうれん草	80g
人参	40g
しめじ	40g
鶏肉ほぐし(市販品)	80g

※具材はお好みで可

作り方

- ①豆腐は水切りしておく
- ②水切りした豆腐と
●の材料を混ぜ合わせ、
和え衣を作る
- ③さつま芋は1cm程度の角切り、
ほうれん草・人参・しめじも食
べやすい大きさに切り、火を
通し冷ます。
- ④和え衣と具材を混ぜ、器に盛る



☆コンビニ活用!もっと手軽なアレンジレシピ☆

市販の白和え+サラダチキン(ほぐし)+枝豆を混ぜる
だけでも、たんぱく質が摂れる1品になります。



特定医療法人杏林会
新生翠病院

所在地	〒864-0032 熊本県荒尾市増永2620番地
診療時間	(平日)9:00~12:00 14:30~18:00 (土曜)9:00~12:30
休診日	日曜・祝日・第2、第4土曜

診療科目	内科/消化器内科/リハビリテーション科/脳神経内科/呼吸器内科/循環器内科/放射線科
問い合わせ	TEL:0968-62-0525 / FAX:0968-62-0591 / HP http://shinseimidori.com/
関連事業所	デイケアセンターさくら / 新生翠病院訪問リハビリ / 訪問看護ステーションみどり 有料老人ホーム ケアポート緑ヶ丘 / デイケアセンター緑ヶ丘 / ケアプランセンター緑ヶ丘 ヘルパーステーション緑ヶ丘 / 小規模多機能ホームかわせみ苑
関連施設	介護老人福祉施設 白寿園(短期入所生活介護事業所) / 白寿園デイサービスセンター(一般型・認知症型) 白寿園ホームヘルプサービス / 白寿園居宅介護支援事業所 / 白寿園グループホーム

編集後記

朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすくなる季節です。
皆様、お体の変化には十分にお気をつけください。

