

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2008年11月

第48号

家庭の医学

インフルエンザ

これから段々寒くなります。そして気になるのが、インフルエンザの季節がまたやってくる...ということですね。
そこで、この季節を上手に乗りきるために、インフルエンザについて、少しお話ししたいと思います。

インフルエンザのここと正しく知ってますか？

1 インフルエンザと

風邪はどう違うの？

● 風邪は、のどや鼻に症状があらわれます。(咽頭痛、鼻水など)

● インフルエンザは、急な高熱(38度以上)が特徴で、更に倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの症状は3〜4日続き、その後快復へ向かいますが、65歳以上の高齢者がかかると重症化の可能性が高く、肺

2 日常生活の予防方法

炎などの合併症を起こすことが多く注意が必要です。

● 人混みを避ける

● 病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

● マスクを着用する

インフルエンザウイルスは、くしゃみ、咳、痰などで吐き出されます。マスクは飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

● 栄養と休養を十分にとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで、インフルエンザに感染しにくくなります。

● 適度な温度、湿度を保つ

空気乾燥はインフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度(50〜60%)に保つこと。空気がこもっていると、ウイルスが長い時間空気中を漂っていることがあるので、こまめに換気をするように心がけましょう。

● 外出後の手洗いとうがい

の励行
手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

● 予防接種をうける

予防接種をうけるという頃になると、いよいよ接種してから効果を発するまでに約2週間かかります。約5ヶ月間効果が持続します。日本でのインフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心です。12月接種を希望される方は、1回目から1〜4週間あけて接種しますので、1回目は11月中旬までに接種を受けましょう。

※ワクチンは発育鶏卵で増殖したインフルエンザウイルスから作られていますので、卵アレルギーのある方は、接種しないことが望ましい。



予防接種

インフルエンザは冬に流行する急性の伝染性感染症で、感染すると高熱と激しい全身症状が現れます。中耳炎や気管支炎、肺炎や小児の脳症など合併症を併発することもあり、予防に最も有効とされるワクチン接種を早めに行うことが望まれます。当院では10月より希望者へのワクチン接種を開始しております。一般の方ですと回3、1500円で受けられます。

65歳以上の方で次の市町村在住の方は1,000円、1,500円で接種できます。	
■須賀川市：自己負担金1,000円	(期間10月15日〜12月26日)
■鏡石町：自己負担金1,000円	(期間10月15日〜12月26日)
■天栄村：自己負担金1,000円	(期間10月15日〜12月26日)
■田村市：自己負担金1,000円	(期間10月1日〜12月19日)
■棚倉町：自己負担金1,150円	(期間11月1日〜12月30日)
■石川郡：自己負担金1,000円	(期間10月1日〜1月31日)

その他の市町村在住の方で広域予防接種の該当となる方は、市町村役場で問診票を受け取り、必ず当院へ予約の電話をしてください。(料金についてはお住まいの市町村役場へお尋ねください)

広域予防接種とは...県内にお住まいの方で、次に該当する方は住所地以外の医療機関(県内の協力医療機関)でも予防接種が受けられるという新しいシステムです。

《対象者》

- 1 かかりつけ医又は主治医が住所地市町村以外にいる方
- 2 住所地市町村以外に長期滞在している方
- 3 住所地市町村以外に施設等に入院している方
- 4 その他特別な事情により、住所地市町村以外で接種を受けることが必要な方

今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベントニュース
- 3 福祉用具の紹介
- 4 栄養だより

イベントニュース

敬老会&お月見会

4階回復期病棟

9月15日は敬老の日でした。敬老の人は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝うこと」を趣旨としているそうです。

回復期病棟では、9月19日(金)に、「敬老会&お月見会」を行いました。チーム対抗玉入れや風船バレーを行ったり、おいしいお月見まんじゅうを食べたり…。病棟内はにぎやかなムードに包まれ、楽しいひとときを過ごしました。

また、普段なかなか伝えられない感謝の気持ちや、リハビリを頑張っている姿に励ましの気持ちを

9月13日(土)当施設1階通所リハビリテーションにて大森小学校の2年生から4年生の「こども教室」のみなさん26名による慰問が行われました。宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の詩の朗読や、「千の風になつて」のリコーダー・ピアノの合奏、「赤とんぼ」「ふるさと」の合唱と最後に水戸黄門の音楽にのせて利用者さんと健康体操を行いました。

春日通所リハビリ便り



子供達のすばらしい発表にすぐく元気をいただいた一日でした。
ぜひまた来て来て下さいね。本当にありがとうございました。



込め、職員手作りの顔写真付きのメッセージカードをプレゼントしました。病棟も年々90歳・80歳の長寿の方が多くなり、今回一番の長寿の方には、後藤医院長よりお祝いの言葉もありました。皆さんの笑顔を見ると私たち職員も元気づけられます。
『いつまでも元気で、長生きしてください』



大運動会

10月13日(月)、体育日に南東北グループ運動会が南東北グループにて開催されました。東京や八戸からグループ施設職員約700名が参加し大変盛り上がりしました。競技は腕相撲、綱引き、台風の日、リレー等で職員は秋の日差しの下、元気いっぱい汗を流しました。当施設はこの一番の盛り上がりを見せた施設対抗リレーや腕相撲で優勝し、3連覇を果たすことが出来ました。競技の最後にはグループ職員で二

輪になってフォークダンスを踊ったりと、グループ全体の親睦が深まった運動会だったと思います。春日のチームワークを発揮でき、職員の団結が深まりとても良い一日でした!!



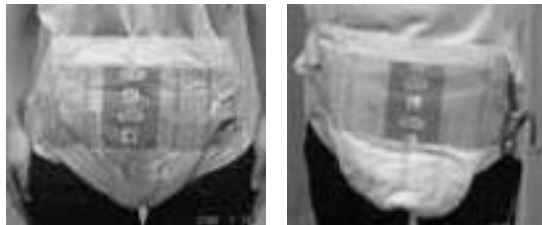
福祉用具の紹介

排泄編

今回は、3大介護（食事・排泄・入浴）の一つ排泄について、当施設で使用しているオムツや福祉用具を紹介したいと思います。

オムツ

サイズは2種類（M・L）で対応しています。
寝たきりの方、ある一定の時間座っていることが困難な方に使用しています。



リハビリパンツ

サイズは3種類（M・L・LL）で対応しています。
自分でズボンの上げ下げが出来る方、立ち上がりが少し介助すれば出来る方などに使用。



尿器

尿意があるが、トイレに座ることが困難な方に使用します。



尿器（男性用）



尿器（女性用）

安楽尿器

自分で尿器が使用できる方、起きあがれない方や、不自由な方のために、寝たままでも楽に排泄が行える尿器です。
大きなタンクと接続のための長いチューブが特徴です。



ポータブルトイレ

自分自身の力で排泄したいが、トイレまでの移動は難しいという方が使用します。



パッド

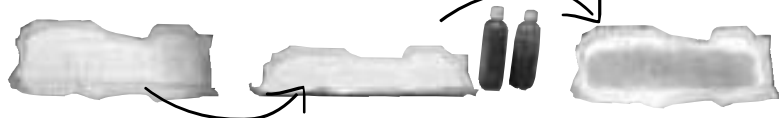
兼用パッド

オムツ・リハビリパンツに組み合わせて使用しています。
排尿2回程度（約300cc弱）まで吸収可能です。



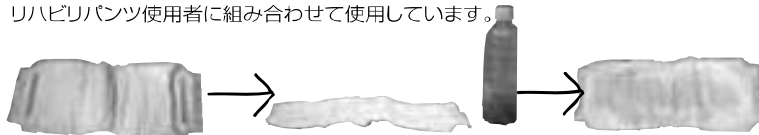
安心パッド

オムツに組み合わせて使用しています。
吸収できる尿量は排尿6回程度（約800cc）まで吸収可能です。
主に尿量の多い方に使用しています。



粘着パッド

尿もれが少ない方に使用しています。
前後のワンタッチテープでパンツを上げ下げしても丸まることなく使用できます。
排尿1回程度（約150cc弱）吸収可能です。
リハビリパンツ使用者に組み合わせて使用しています。



センナ茶

主に便秘の方にセンナの葉を煮出したお茶を、利用者様個人個人に合わせた量を飲んでいただき、排便につなげます。





栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

歯が弱くなってくると、肉類など固いものが食べられなくなってしまいます。肉類も良質なたんぱく質食品。おかずとして食べてもらいたいですが、焼くと固くなってしまいがちです。そこで今回はやわらかく食べられるつくねを手作りしてはいかがでしょうか?レンコンやごぼうを入れた『根菜つくね』を紹介します。

根菜つくね



料理作成:日清医療食品

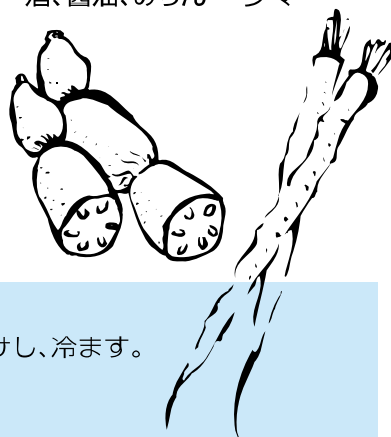
～材料(4人分)～

鶏ひき肉…… 160g
卵…………… 1/2個
味噌………… 大さじ1/2
酒…………… 少々
おろし生姜…… 少々
すりごま…… 少々

【たれ】
酒…………… 小さじ1
醤油………… 大さじ1/2
みりん…… 大さじ2/3

A

れんこん…… 40g
ごぼう……… 20g
油…………… 適量
酒、醤油、みりん… 少々



作り方

- ①ボールにAの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ②レンコン・ごぼうは荒みじん切りにし油で炒め、酒・醤油・みりん少々で味付けし、冷ます。
- ③①に②を加え粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ④③を小判型に丸め、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤鍋にたれの調味料を入れ煮詰め、焼いたつくねにかからめる。

*れんこんを大きく刻めばシャキシャキした食感が味わえます。固いものが苦手な方は細かく刻みましょう。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表

※お知らせ 9月より眼科が始まりました

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	母里 正敏	母里 正敏	母里 正敏
脳神経外科	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●政府管掌健診(生活習慣病・予防健診) ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

みなさん、こんにちは。

10月13日体育の日に南東北グループ大運動会が行われました。北は青森、東は東京までグループ施設職員約700名が参加して、爽やかな汗を流しました。種目は台風の日・腕相撲・リレー・綱引きと大変盛り上がりしました。

当院の結果は、3連覇となる総合優勝!!春日の団結力は日本一です。参加された職員の皆さん、お疲れさまでした。そして来年も4連覇目指して頑張りましょう!(蜜柑)

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>



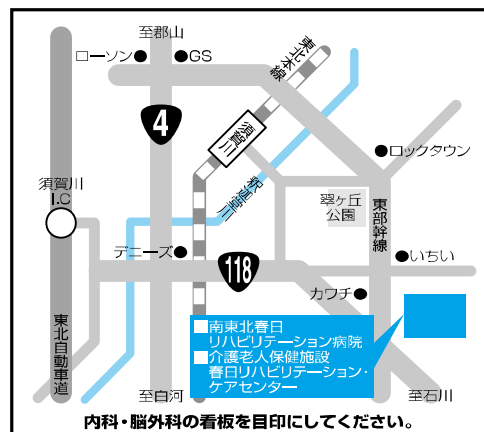
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

click

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。