



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

# 小春日和

こはるびより

発行  
2011年11月

## 第84号

院 是

すべては患者さんのために

### 家庭の医学

インフルエンザに注意しましょう

肌寒い時期がやってきました。体調管理、気にかけていますか？この時期になると、インフルエンザの流行が気になりますね。ここでインフルエンザについて確認をして、予防のためのワクチン接種など、早めの対応をとれるように心がけましょう。

まず、インフルエンザとかぜ（普通感冒）の違いについてです。

#### インフルエンザ

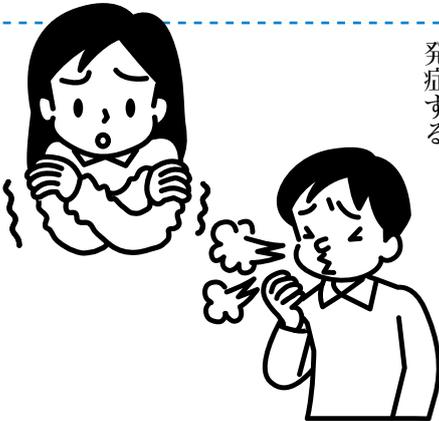
急な発熱（38℃以上）、悪寒、頭痛、咳、のどの痛み、鼻水、倦怠感、筋肉痛や関節痛などの全身症状が強い。これらの激しい症状が数日間続く。潜伏期間：24時間～2日ほど、長くて4・5日後程度。

#### かぜ（普通感冒）

微熱、悪寒、のどの痛み、鼻水など軽い症状、ゆっくり発症する。

#### インフルエンザで症状が重くなりやすい方

高齢の方、子ども、妊婦さん、呼吸器疾患・心疾患・糖尿病等の持病のある方は注意が必要です。



### ～インフルエンザワクチンについて～

次に、ワクチン接種についてです。2009年大流行した「新型インフルエンザ（A/H1N1）」は2011年4月1日より通常の季節性インフルエンザに変わりました。そして、今年のインフルエンザワクチンには、「新型インフルエンザ」と呼ばれた「ブタインフルエンザ（A/H1N1）」も組み込まれており、昨年同様1種類のワクチン接種で済みます。予防接種に優先順位はなく、どなたでも各病院や医院の予約状況に合わせて接種をすることができます。



#### ワクチン接種時期

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに、2週間ほどかかります。流行のピークになる前、遅くとも11月中旬頃までには接種を終えておくといでしょう。前述した、症状が重くなりやすい方・持病のある方は、早めに主治医と相談しておきましょう。

ちなみに、ワクチンの効果は3ヶ月ほどで徐々に減少していきます。ですので、毎年接種することが必要です。

#### ワクチン接種回数

- ・6ヶ月～13歳未満……2回
  - ・13歳以上……1回
- （受験生は2回接種もできます）
- ※接種間隔……1回目と2回目の間隔は、1～4週間程度が目安

#### ワクチンの副作用

- ・接種局所の反応で、発赤・腫脹・疼痛が生じることがある
- ・まれに、発熱・頭痛・悪寒・倦怠感も起こる
- ・卵アレルギーの方は、発疹・口唇のしびれ・アナフィラキシーショックなどが現れる可能性がある。卵アレルギーの方は主治医に相談して接種を検討しましょう

予防接種も重要ですが、毎日の予防行動を心がけることも大切です。日常生活でできる予防方法を確認しましょう。

### 日常生活でできる 予防方法

- 1 栄養と休養を十分取る
- 2 流行期には人混みを避ける
- 3 適度な温度、湿度を保つ
- 4 外出後の手洗い、うがいの励行
- 5 マスクを着用する

インフルエンザとワクチン接種について、再確認できたでしょうか。インフルエンザのシーズンになっても、「私は流行に乗らないぞ！」と普段から予防を心がけ生活し、この時期を乗り越えていきましょう。

#### 今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース・ご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ お知らせ・編集後記

# イベントニュース

## 芋煮会を行いました!!



10月12日(水)、老人保健施設の利用者さんと職員で、みんなでおいしく秋の季節を感じようと「芋煮会」が開かれました。

ていました。だいたい一生懸命切っていた利用者さんは「自分たちで一生懸命作ったからおいしいよ」「野菜を切るのは大変だったけど楽しかった」と笑顔で話していました。芋煮会などのイベントを通し季節の流れを感じ、仲間との交流を深められる機会を多く取り入れていければと思います。



利用者さんと職員が互いに協力しながら、豚肉、さといも、だいこん、はくさいなどを切って鍋にいれ準備を進めました。昔の出来事を思い出したのか、皆さんの表情が自然と笑顔になっていきました。お好きな鍋に芋煮が出来上がり昼食にわきあいあいとおいしそうに召し上がりました。



## 通所リハビリでスイーツを作ってみました!

通所リハビリの活動で料理を作る企画を行い、あんみつを作りました。

作ったり、シロップをかけたたり、



出来映えはプロ顔負けのものではないでしょうか?利用者さんからも大絶賛の声があがっていました。通所リハビリでは行事の中で交流を深めていける活動がたくさんあります。機会がございましたらご見学お待ちしております!

## 平成23年度南東北連合学術学会報告!!



11月3日(祝)に毎年恒例の南東北連合学術学会が開催されました。この学会は、医療・福祉についての知識、技能を向上し、よりよいサービスを提供することを目的に行なわれております。

毎年、多くのグループ職員が集まっており、多くの演題が出ておりました。当院は演題をリハビリテーション科で2題(一般演題/ポスター演題)、看護部(一般演題)で1題の合計3題を発表しました。

倒・転落事故の現状と要因分析(身体機能・認知機能・ADL能力との関連について)の発表が、ポスター部門で金賞をとりました。今回の研究発表も新入職員のリハビリスタッフによるものですが、周りの先輩スタッフがフォローしており、スタッフみんなが協力して取り組みました。惜しくも賞を逃した演題も、今後研究を重ねることによって、より具体的な結果・成果が現れてくるのではないかと思うような大変興味深いものでした。グループ内の発表も本当に参考になるようなものばかりでしたので有意義な時間になったと思います。

このうち、リハビリテーション科の「回復期リハビリテーション」病棟での転



# 介護保険サービスの種類について

介護保険で利用できるサービスの中に施設に入所して利用するサービスがあります。

そのサービスの一つが特別養護老人ホームです。

寝たきりや認知症などで日常的に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。

須賀川市内には6か所の特別養護老人ホームがあり、特別養護老人ホームに入所するには介護保険の要介護の認定を受けることが必要です。

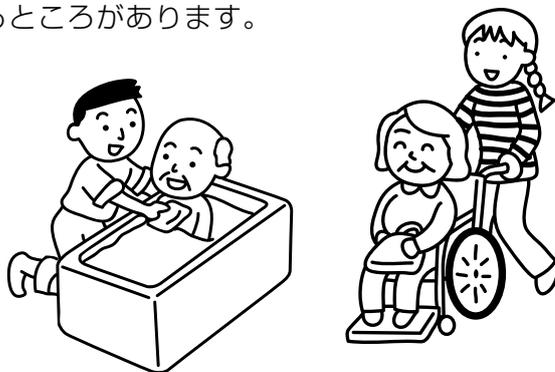
特別養護老人ホームは入所する要介護者に対し、施設サービス計画に基づいて、入浴、排泄、食事などの介護はじめ、その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理、療養上の世話を行います。ただし、医療機関ではないので、入院が必要な病気やけがを抱えている人は入所できません。医師は不在で委託医が定期的に訪問し入所者の心身の状態に応じた医療の提供を行います。入院が必要な場合は一旦退所し治療を行ない治療した後、戻れる施設もあります。

また入所の基準は以前の申し込み順から重度優先になっており介護の必要度や家族の介護状況を考慮して入所の順番が決められます。現在は入所

待機者が多く、いつ入所できるかわからない状況もあります。

特別養護老人ホームは介護保険施設に指定されているため、施設での介護保険サービスには介護保険の適用を受けることができますが、食費や居住費には保険の適用がなく、これらの費用は全額自己負担となっています。したがって、特別養護老人ホーム入所後も、ある程度生活費用は毎月必要になると考えておかななくてははいけません。

特別養護老人ホームでは短期間入所させるショートステイや送迎を行ない日中各種のサービスを提供するデイサービスなどの偉業を行なっているところがあります。



## リハビリコーナー

# 摂食・嚥下障害について

### 摂食・嚥下障害とは？

脳卒中の後遺症や、高齢に伴う体力低下のために、食べること・飲み込むことが十分に出来ない障害のことです。摂食・嚥下障害の方は、飲み込んだ食べ物が誤って気管へ入ってしまう『誤嚥』や、食べ物が喉につまって息が出来なくなる『窒息』を起こしやすくなります。



※こんな症状に注意しましょう！！

- 発熱を繰り返す
- 痰が増えた
- よく肺炎や気管支炎になる
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
- 食事によくむせる、吹き出す
- 食べた後の声がおかしい  
(ゼロゼロした痰が絡んだような声)

### 誤嚥性肺炎

誤嚥を繰り返すと、誤嚥性肺炎を引き起こします。高齢者肺炎の第1位であり、65歳以上の40%、80歳以上の過半数をこの誤嚥性肺炎が占めています。

高齢者の方は、口の中や喉の感覚低下、麻痺等のために、むせない誤嚥の方がいるため、注意が必要です。

摂食・嚥下障害の方への対応は、状態によって異なります。食事方法や環境調整を行うことで安全に食べられる方もいれば、口から食べることで体が危険とされる方もいます。対応については専門職（医師・看護師・言語聴覚士・栄養士など）に相談して下さい。



平成24年1月オープン

# 南 東 北 春 日 リ ハ デ イ 石 川 建 築 状 況

南東北春日リハデイ石川もオープンまで残すところあと2か月となりました。建築状況としては、屋根や断熱材の部分は完了し、これから外壁の部分へと入っていきます。徐々に建物らしくなっていてきており、デイサービスのイメージも沸くように見えます。

お陰様で、関係各位の皆様そして石川町をはじめとする地域の皆様にも少しずつですが、ご理解をいただいているところであり、様々な面でご期待に応えられるよう努力してまいります。ご利用等のご相談はお気軽にお電話下さい。



全景(北面)11月1日



全景(南面)11月1日



食堂全景



相談室

### 連絡先

TEL 0248-63-7299  
南東北春日リハデイ石川 準備室  
平野・佐藤

## ■ 外来診察担当医表 (予定) 12月より形成外科・皮膚科の診療日が水曜に変更になります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
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8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を  
行っています**

**皮膚科の診療を  
行っています**

- 健診** ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査  
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

## 編集 後記

冬の必需品ともいえる暖房器具といえばコタツを思い浮かべる方が多いと思います。このコタツは一度入ってしまったが最後、暖かくてその日はずっと抜け出せなくなるという経験をした方が必ずいると思います。しかも、入ったまま気がついたら寝てしまい、朝だったということもあるのでは? そういったときに限って疲れが溜まったり、体調を崩したりすることが多いのは何故なのでしょう? どちらにしろ、頑張って抜け出して布団で休むのが一番疲れを癒すことが出来る方法だだと思います。しかし、わかっていてもコタツで寝てしまうのはなぜだろう… (真陀無理史)

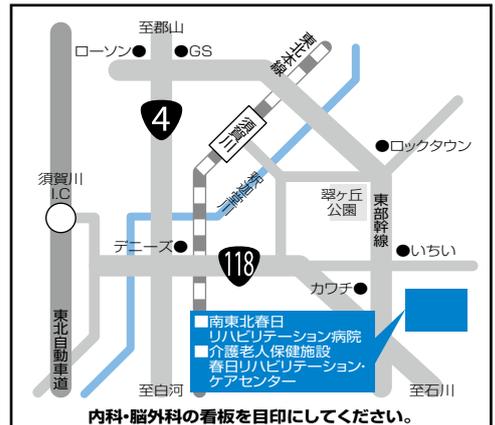
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299	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
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297	春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

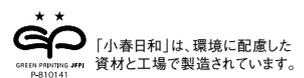
所在地:福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日



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。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

