



院 是

すべては患者さんのために

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

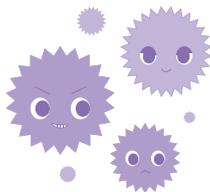
こはるびより

発行
2011年12月

第85号

家庭の医学 ノロウイルス

ウイルスが原因でおこる感染性胃腸炎は年間を通して発生しますが、冬場に多くみられます。なかでもノロウイルスは学校など集団生活の場で大規模な流行になることもあり、ピークを迎えるこれからの時期は特に注意が必要です。



ノロウイルスとは

人の小腸粘膜で増殖するウイルスで、少量のウイルスでも発症し感染力の非常に強いウイルスです。

どのように感染するのか？

ウイルスが人の手などを介して、口に入ったときに感染する可能性があります。

①人から人への感染

感染した人の便や嘔吐物にはノロウイルスが含まれており、ウイルスが手などを介して口に入った場合。

②食品から人への感染

ノロウイルスに汚染された二枚貝（カキなど）を生または不十分な加熱で食べた場合、③人から食品、食品から人への感染

の感染

感染した人が十分な手洗いをせずに調理した食品を食べた場合。



～もし家族が感染した場合～

◎ 症状と治療 ◎

潜伏期間は1～2日と短く、症状は激しい嘔吐や下痢が特徴です。腹痛や37℃程度の発熱がみられる場合もあります。症状が続く期間は1～2日程度と短期間です。ウイルスが原因の感染性胃腸炎は、特別な治療法はありません。症状を軽減するための対処療法が行われます。乳幼児や高齢者では下痢や嘔吐による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診しましょう。

◎ 予防のポイント ◎

- ① 手洗いが最も重要です。トイレの後、調理する前、食事前には必ずせっけんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を調理する時には中心部まで十分に火を通しましょう。



★嘔吐物の処理

嘔吐物は速やかに片付けましょう。その際、部屋を換気し手袋・マスクを使用します。嘔吐物を広げないように新聞紙等でふき取り、ふき取った後を熱湯や塩素系消毒剤（ハイターなど）で消毒します。ふき取った新聞紙や雑巾はビニール袋に入れ、きちんと口をしぼって捨てます。処理をした後は必ず手を洗いましょう。

★嘔吐物や便が衣類についてしまったら

すぐに洗濯しない場合は衣類をビニール袋に入れ口をしぼっておきます。洗濯する前に85℃で1分以上熱湯消毒するか、塩素系消毒液に浸します。（ただし塩素系消毒剤は色おちする場合があります）消毒後に他のものと分けて最後に洗濯します。

★最後に手洗いを行う。

タオルは共用せず、個人ごとに

するかペーパータオルを使用しましょう。

★感染している人は調理はしない。感染した人が調理した場合、その調理した食品を食べることにより他の人に感染を広げてしまう可能性があります。調理作業は控えましょう。

また症状がおさまっても1週間程度はウイルスが出る場合があります。調理前はきちんと手洗いをしましょう。



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
 - ④ ページ
- ・編集後記

イベントニュース

からだ元気な音楽体操

11月4日(金)老人保健施設の皆さんと職員が一緒に、音楽に合わせてさまざまな動作を行う「音楽体操」を実施しました。

星の形を手で表すキラキラ、楽しい気持ちを体で表すランラン、手をグーに胸の前でぐるぐる、楽しい体操を利用者さんと一緒に覚えた後に、音楽スタート!

ゆかいな曲に合せて体を動かしていきま



返すうち動作を覚えてきたせい、皆さん、皆さ

んの表情も笑顔になり、動作のびと大きくなってきました。皆さんの中で特に元気に体を動かしていた方は「楽しい曲だから体を動かすのも楽しい」と笑顔でおっしゃっていました。だんだんと冬が近づき寒さがしみるようになってきました。体を元気に動かし寒さに負けないように体操などのレクリエーションを実施していけたらよいと思います。



市民健康教室のお知らせ



地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成24年1月28日(土)
14時~15時30分

テーマ●「病気になるために」
☆健康教室茶話会☆
~健康についての意見交換会~

講師●看護管理マネージャー
菊池 富士子(看護師)

その他●健康チェック
○骨密度 ○血管年齢
○血圧 ○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

病院に写真展

当院外来前に見事な写真が飾られております。これは老健通所リハビリテーションをご利用している芳賀さんの作品です。芳賀さんは過去に写真コンテストに入選する腕前です。芳賀さんにインタビューをしました。

この度、展示する場所と機会をいただき、大変ありがたく思っています。皆さんが見て、励ましになってもらえるのであれば幸いです。

私は、平成21年9月7日に脳梗塞を発症し、右上肢機能全廃、右下肢機能の著しい障害になり、通所リハビリテーションを利用しております。後藤先生を始め、スタッフの皆さんのおかげで好きな写真、盆栽、庭木や草取りが出来ています。皆さんの看護のおかげです。

私は通所リハビリに通っており、普通に生活されている方と比べれば、健康な人ではないと思われ方もいるかと思いますが、しかし、やれば出来ないことはないと思います。できないと思うのでなく、自分の体は自分でできる限り守りつつ、家族に協力してもらって、その中で自分の好きなことを5分でも、10分でも、少しでもやったほうが自分の人生のためになると思っています。

本日に、ここまで自分の趣味を行ってこれたのは、家族や友人、写真屋さんとの良い絆が

あったからです。

家族は、妻と3歳のひこ孫が「山に行くとながが咲いているから...」、「夕日がきれいだから...」など季節にも合わせて、一緒に写真を撮りに行こうと誘ってくれます。良い家族がいてくれたおかげです。

友人は、「今日はどこまで行く」と話をしてくれ、家まで迎えに来て、夕方は自宅まで送ってくれます。良い友達がいてくれて幸せです。

写真屋さんには写真を見て、色々なアドバイスをくれます。

周りの方々のご協力や手助けをしていただいたり、ここまで写真を撮ってくださることができました。本当に感謝しています。



介護保険サービスの種類について

介護保険を利用する在宅のサービスの中に訪問看護があります。

訪問看護は訪問看護ステーションなどから専門の看護師等が利用者様のご自宅を訪問し病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、24時間365日対応し利用者様が在宅で安心して療養生活が送れるように支援します。

訪問看護ステーションからは看護師、准看護師、保健師、助産師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問することができます。

訪問看護のサービス内容として

・療養上のお世話…

身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄等の介助、指導

・病状の観察…

病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍等のチェック

・在宅でのリハビリテーション…

拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練等

・床ずれの予防・処置…

床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当て

・ご家族等への介護支援・相談…

介護方法の指導の他、さまざまな相談に対応

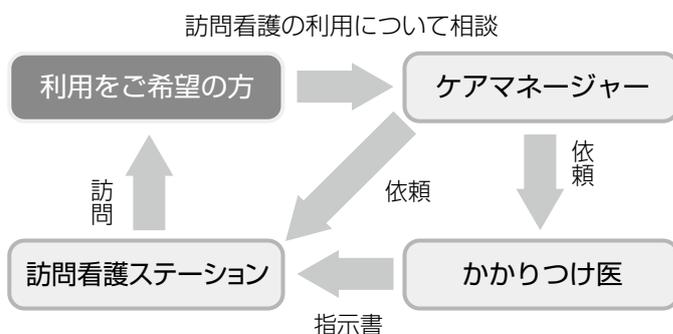
・介護予防…

低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイス

・主治医との連携…

利用者様の状態に応じて、必要時に主治医との連携をはかります。また、医療保険を利用して在宅酸素や人工呼吸器などの医療機器の管理や、がん末期や終末期を自宅で過ごせるよう医師の指示のもと援助を受けることができます。

介護保険を利用する場合は担当ケアマネジャーと相談し居宅サービス計画に訪問看護を組み入れ、ご本人に合った利用が行なえるようにします。



リハビリコーナー

認知症について

今回のテーマは認知症です。一口に認知症と言っても様々な種類がありますが、今回は主にアルツハイマー型認知症に対する予防・リハビリについてお話させていただきます。

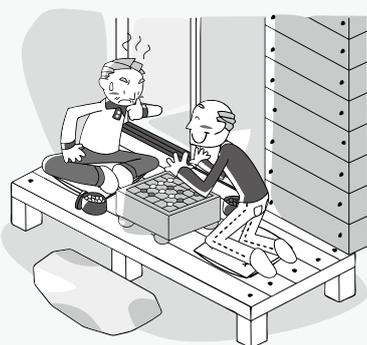
認知症を予防する為に効果的といわれている代表的なものとして、簡単な計算問題を解く、音読する、新聞を読む、日記をつけるなどの頭の体操が挙げられます。

しかし、頭だけでなく体も動かすことが大切です。外出をしなくなり家に引きこもるようになると、認知症の発症率は大きく上がります。この場合、家族や社会から孤立し、強い孤独感を感じてしま

うことが原因とされています。もし、外出や散歩が難しくければ、窓を開けて外の空気を吸いながら、軽い体操をすることからはじめてみても良いと思います。そ

して、家族や近所の方と会話をすること、共通の趣味をもった人と交流を図る等のコミュニティを作ること、認知症予防に有効です。また、家庭の中で簡単な役割をもつ事も認知症にとっても役立つリハビリです。料理や洗濯が難しくければ、身の回りの掃除や植物への水やりを行うだけでも良いでしょう。

何事も無理に行わず、自分に合った方法で「生きる楽しみ」「生きがい」をみつけていきましょう。



平成24年1月4日

オープン

南東北春日リハ・デイ石川のご紹介

平成24年1月4日(水)に開設予定の通所介護(デイサービス)について簡単にご説明致します。

まずは、施設の名前ですが「南東北春日リハ・デイ石川」という名前です。

当事業所には2つの大きな特徴があります。

1つ目の特徴は、「元旦を除く364日営業(日曜日や祝日も営業)」です。

サービス内容の内訳と致しまして、入浴サービスと、食事サービスがついている「1日コース」と入浴・食事がなくリハビリだけを短時間で実施できる「半日コース(午前コース・午後コース)」があります。1日コースの1日あたりの定員は20名で、半日コースの定員は5名となっております。

2つ目の特徴と致しまして、当院(南東北春日リハビリテーション病院(須賀川))と同様に、作業療法士・理学療法士等のリハビリの専門職がリハビリを提供するという事です。

自宅から通いながらリハビリや入浴、食事などのサービスを受ける事が出来るというサービス事業所は一般的に「通所リハビリ(デイケア)」と「通所介護(デイサービス)」の2種類です。

現在、南東北春日リハビリテーション病院の1階と2階に

それぞれ設置されているのは「通所リハビリ(デイケア)」です。

本来、リハビリの専門職種がリハビリサービスを提供しているのは「通所リハビリ(デイケア)」ですが、今回、石川町に開設する事業所である「通所介護(デイサービス)」で、専門職がリハビリを提供できるというのは非常に珍しく、大きな特徴です。

今後は利用者数の増加に伴って利用者定員も増やしていくようになります。

石川町という新天地で事業所を開設していくにあたり、「南東北」の名に恥じぬよう、地域全体に密着し、地元にも永く根付いていけるような事業所作りに、我々スタッフ一同精一杯努力し、日々精進していく所存です。

なお、「南東北春日リハ・デイ石川」に関してのご相談・ご質問等ございましたら、準備室の佐藤までご連絡いただければ幸いです。



〒963-7843 福島県石川郡石川町字屋敷ノ入12番地

■ 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した。

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	



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

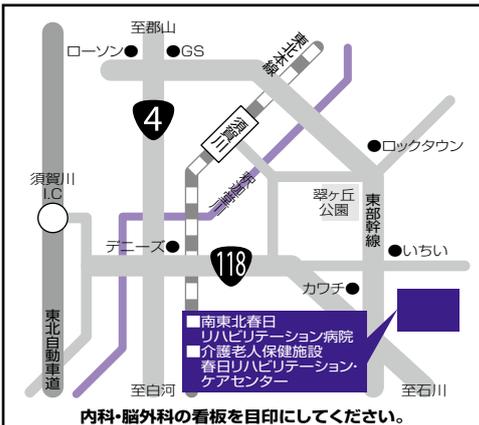
気が付けば、もう12月。あと少しで2011年も終わりですね。12月は「師走(しわす)」と呼ばれ、その由来は「僧侶が仏事で走り回る忙しさから」といふ、平安期からの説があります。僧侶だけでなく私たちも年末の大掃除や新年の準備で大忙しですね。新年の準備と言えば年賀状もそのひとつ。最近では新年の挨拶をメールで済ませてしまうことが増えてきたようです。私もここ数年はメールが多くなりました。でも、お正月に年賀状が届くとうれしくなるものです。私も今年は年賀状を準備して送ってみようと思います。

■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 ホームページアドレスが変わりました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社



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。