



心

高幡会だより

こころ 41 2014.10



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院 <http://www.oonishi-hp.or.jp/>



■ 秋の装い



米どころ四万十町の稲刈りも最盛期をむかえ、朝夕は肌寒く日増しに秋の気配を感じる季節となりました。今年は例年になく雨の多い日が続き盛夏のないまま初秋に入った印象です。

ふと見かけたコスモスの写真を撮ってみました。蜜をあつめる蜂も過ぎ行く夏をなごり惜しむかのようなようでした。





■ 第 20 回 高幡会夏まつり



高幡会夏まつりが8月2日、開催されました。

当日は台風の影響もあり開催が危ぶまれましたが、出し物は屋内中庭、出店はロータリー前で行いました。

お足元のわるい中、多数のご来場をいただきありがとうございました。

また、雨天にもかかわらず御協力していただいたボランティアの方々に、この場を借りて御礼申し上げます。

■ デイサービスひなた 大運動会

9月26日に、第1回「デイサービスひなた大運動会」を開催しました。
運動会開始前は、「緊張してドキドキする」とおっしゃられていましたが、いざ競技が始まると満面の笑顔や自信を持った表情を見ることができました。



利用者様代表による選手宣誓！
大勢の方々の前で堂々と選手宣誓
を行っていただきました。



借り物競争！
様々な職種の借り物があり、白熱
した競争が繰り広げられました。
男装や女装に大いに盛り上がりま
した。



利用者様全員参加に
よる玉入れ。
中には一生懸命に玉
をカゴに入れようと
するあまり、終了の
笛が鳴っても気づか
ない方も。



日頃の運動の成果を発揮し、充実した一日となりました。
第1回は紅組の優勝となりましたが、「次回は白組が勝つ」と力強い言葉も聞かれました。

■ 敬老会 & ハーモニカ演奏会

9月15日の敬老の日、中尾町長が来訪され今年100歳以上を迎えられる方にお祝いのお言葉と記念の品が贈呈されました。

下元繁視さん（101歳） 西亀野さん（100歳）
池田茂留さん（99歳） 野坂督子さん（99歳）
おめでとうございます。これからもお体に気を付けて。



また、
入所者されている方のご家族の方が、ハーモニカを演奏して下さいました。
童謡やナツメロをなど楽しいひと時でした。



■秋の行事食



9月8日（月）十五夜



お品書き
 さつまいもご飯
 えびしんじょう
 煮物
 お浸し
 すまし汁
 オレンジゼリー

お月見カードをつけることで、皆さんに季節を感じて頂けました。
 月をイメージしたオレンジゼリーとすまし汁には秋らしくもみじのお麩を使用しました。



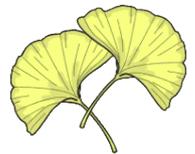
9月12日（金）敬老会、誕生会

敬老まんじゅうは毎年皆さんに喜んでいただいています♪
 今年も金色の紙をして見た目もこだわりました。

お品書き
 ひじきご飯
 天ぷら
 高野豆腐の煮物
 梅肉和え（キャベツ）
 すまし汁
 敬老まんじゅう



9月15日（日）敬老の日



お品書き
 赤飯
 魚の塩焼き
 南瓜の煮付け
 お浸し
 けんちん汁

安全に食べていただくためにお赤飯にはもち米ではなくうるち米を使用しています☆

ミニどら焼き

プレーン(ホイップ、さつまいも餡)
抹茶(あんこホイップ、バナナ)

平成26年 9月25日(木)



皆さんとても丁寧に作られていました。



■ 断水時の水の確保



平成 26 年 8 月 12 日 高知新聞

四万十町は、8月9日、10日の未明、台風11号による豪雨にみまわれた。町の中心部が水に浸かり、床上浸水となった住宅も多く、大きな被害をうけた。浄水場が水に浸かり、翌10日から断水。当法人への上水道の供給も停止。ただちに、町役場や自衛隊の災害派遣部隊により臨時給水所が設けられたが、当法人の一日に必要な水の量は膨大でそれらで賄えるものではない。緊急対応として『飲用・調理禁止』という条件付きの水の供給が開始されたが、施設内にそれらの水を取り入れることはできないと私たちは判断し、給水停止から直ちに施設内のタンクに残っている水量の現状把握を行い、今後の使用状況と照らし合わせて早急な上水の確保に迫られた。

職員に節水を徹底するとともに、急遽、2トントラック2台、500ℓ水タンク8個、水中ポンプ4台を確保し、郊外の上水供給所までほぼ1週間、早朝から夕刻まで職員がピストン輸送で水を運び難局に対応した。

しかし、一度タンクに入れて運んだ水であるため、料理や飲用水等はすべてペットボトルの水を使用し万全を期した。



今回の件をとおして、私たちは実感として改めて水の有難さを知る事ができた。

清潔な水を享受できることはけっして当然のことではなく、患者様や利用者様を多数かかえる施設における安全な水の確保がいかに膨大かつ大変なものか。

また、限定的ではあったが、非常時における対応について経験する事ができたことは、南海トラフ大地震に備え BCP の作成と整備をおこなっている高幡会にとって、ある意味よい機会となった。さらに今回の対応について高く評価して頂いたことは職員の自信となった。

これからもよりいっそうの危機管理意識をもって患者様、利用者様のために職員一同邁進する決意をあらたにした。



■ かぼちゃモンブラン



通所リハビリおやつ
作りで、利用者さんが
上手に作って
くれました。



レシピ 2人分

かぼちゃクリーム

かぼちゃ（種・皮をのけた状態） 80g

生クリーム 10g

無塩バター 7g

砂糖 10g

塩 少々

生クリーム

生クリーム 30g

砂糖 3g

ホットケーキ

適量



作り方

- ①かぼちゃを小さめに切り、湯がく。
- ②湯がいたかぼちゃ、生クリーム、無塩バター、砂糖、塩をミキサーにかける。
- ③できあがったクリームをしぼり袋に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④お好みの大きさにホットケーキ生地を焼く。
- ⑤ホットケーキが冷めてから、泡立てた生クリームを上のにせる。
- ⑥⑤の上にしぼり袋に入れたかぼちゃクリームを、うずを巻くようにしぼる
- ⑦小さく切って湯がいたかぼちゃの皮を上にならせてできあがり。

■ 防災週間

9月1日は「防災の日」 1週間を防災週間とし取り組みました。
大西病院では、災害時を想定し、食品を備蓄しています。防災週間の取り組みとして、5年前に購入した備蓄食品を献立に取りいれて提供しました。
職員にはアンケート調査を実施し、災害時を想定して備蓄食品として適しているかを考えました。

「味が濃いので、水が飲みたくなるのではないかな。災害時は水が十分に補給できないのではないかな。」「硬い食材は高齢者には向かない。」など意見がたくさんでした。備蓄食品の見直しをして、災害時に適した食品備蓄に努めていきます。



さばの味噌煮



防災食

■ 転倒防止に向けて（第 2 回）

今回は、転倒防止について理学療法士の立場からお話をさせていただきます。

今までの人生の中で一度も転倒したことがないという人はいないと思います。小中学の頃は遊びや部活動などでよく転んだりしたと思います。でもその年代は体も柔らかく、骨も丈夫だったので大怪我に至ることはなかったのです。しかし年を取ると体も硬く、反応も鈍くなり骨ももろくなります。転倒すると腰や股関節の骨が折れやすく打撲傷なども生じそれが原因で寝たきりになる可能性もあります。つまり転倒そのものが問題ではなく転倒によって起こる二次障害が問題なのです。

それでは、転倒予防についていろいろみていくことにしましょう。

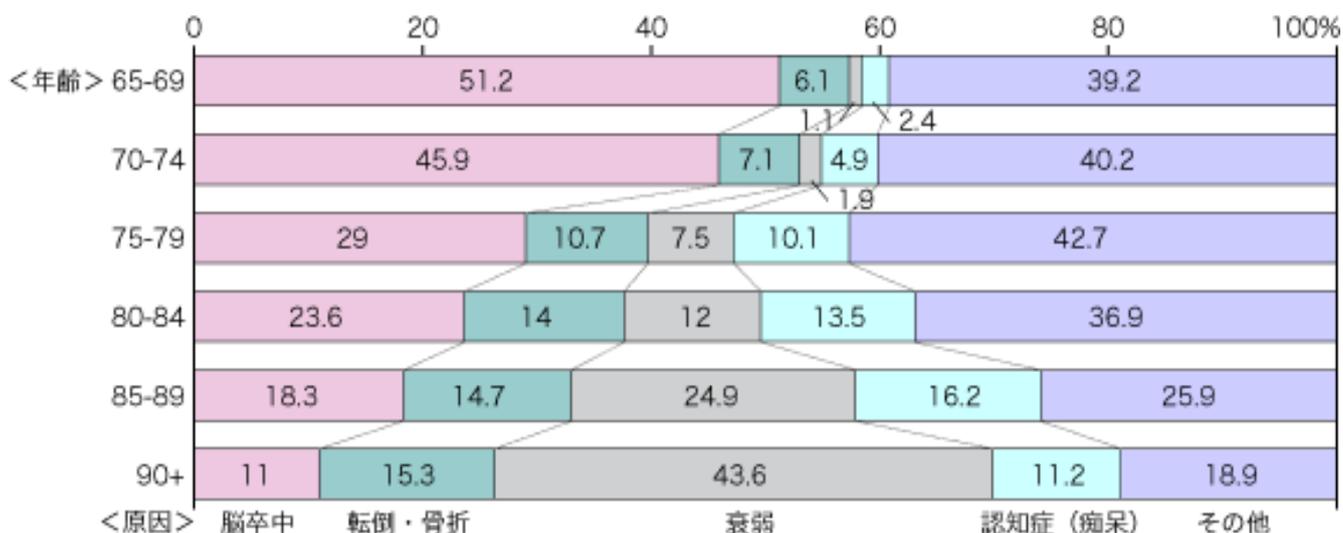
転倒にかかわる要因は内的要因と外的要因の二つに大別されます。

内的要因としては次のようなものがあります。

- 身体要因（起立性低血圧、認知症、白内障、脳血管障害の既往、変形性関節症など）
- 加齢変化（筋力低下、姿勢の変化、バランスの低下、聴力障害など）
- 薬物服用（睡眠薬、向精神薬、降圧薬、抗パーキンソン薬など）

外的要因としては、段差、障害物、履物、部屋の暗さ、手すりの有無などがあります。

下のグラフは平成 13 年度国民生活基礎調査における介護が必要になった原因を表しています。見てわかるように高齢になるほど転倒・骨折の割合が高くなっています。



転倒する状態で多いのは立ち上がった時や歩いている時です。

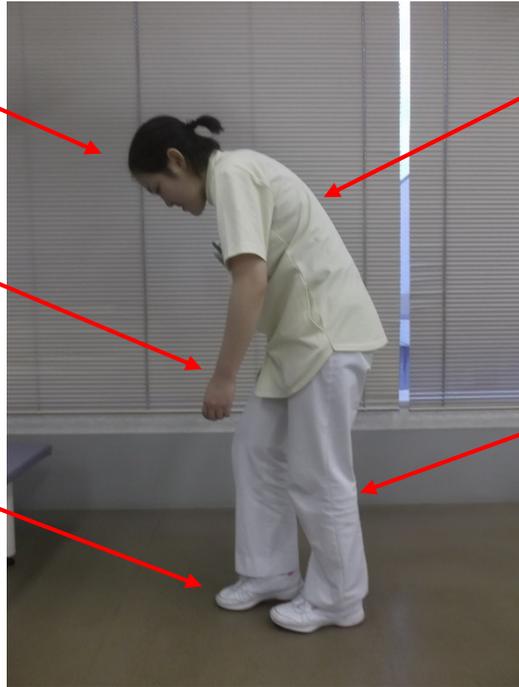
特に歩行中は転倒しやすい状態です。そこで転倒しやすい歩き方と正しい歩き方をみてみましょう。

<転倒しやすい歩き方>

下を見て視野が狭い

腕の振りが小さい

つま先からつける



体が前傾している

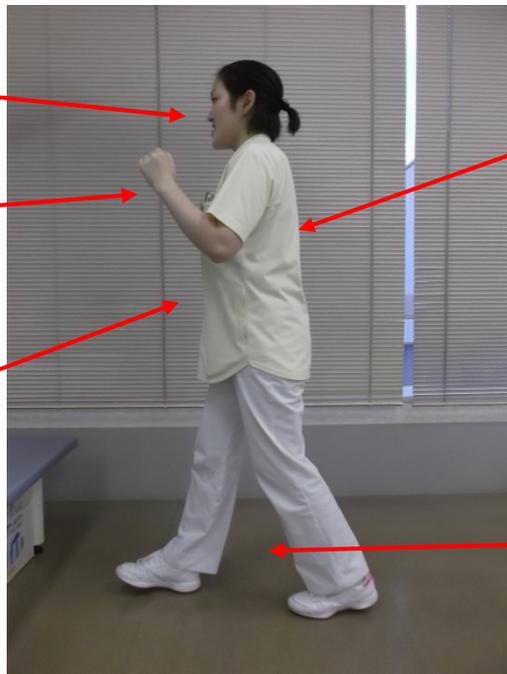
歩幅が小さく
ちょこちょこ歩く

<正しい歩き方>

前を見て視野を広げる

腕を大きく振る

おなかを軽くしめる



背すじを伸ばす

歩幅をやや広く

正しい歩き方を習慣づけ転倒予防に努めましょう。

■ 2014～2015 シーズン インフルエンザ予防接種についてのご案内

●実施期間

平成 26 年 10 月 1 日 ～ 平成 27 年 1 月 10 日

(当院では 12 月末までの接種を推奨します)

●接種量と回数

6 カ月～3 歳未満 1 回 0.25mℓ

3 歳以上～13 歳未満 1 回 0.5mℓ

※2～4 週間の間隔をおいて 2 回接種します

13 歳以上 1 回 0.5mℓ を 1 回 (希望により 2 回接種可)

※1 回目と 2 回目の間隔は、およそ 1～4 週間あけて接種します。

●接種料金(税込)

¥2500/1 回

※なお 65 歳以上の方は、個人負担 ¥1000 にて接種できます

●接種日

【小児科】 完全予約制

○火・水・金曜日 13:00～

○土曜日 9:00～10:30

【内科】

○ 平日一般診療時間内 9:00～11:30・13:00～16:30

ご予約、ご不明な点は受付にてお問い合わせください。

☎0880-22-1191



皆様からの「投稿」をお待ちしております。
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町 6 番 12 号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp