



高幡会だより

こころ 75 2023.4



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/>

新年度に向けて



新型コロナウイルス感染症の影響で日常生活に様々な制限がかかっておりましたが、だいぶ落ち着き、以前の生活が戻りつつあると感じております。

新型コロナウイルス感染症は3年余りの時を経て、5月8日から感染症の位置づけが、これまでの『**新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)**』から季節性インフルエンザなどと同じ『**5類感染症**』になります。

ただし、新型コロナウイルスそのものが消えてなくなるわけではありません。重症化リスクの高い人が多い医療・介護の現場においては依然として健康上の脅威であり、感染上の分類が変わっても、その対応・対策が大きく変わることはありません。我々はこれからも引き続きより安全な施設の運営を心掛けていく次第です。

本年度も高幡会への御支援・御協力のほどよろしくお願いいたします。

みなさま方におかれましては、この春、新たな環境・新たな気持ちで一步を踏み出す方も多いのではないかと思います。

職員一同、みなさまのご健康とご活躍を心よりお祈りしております。



入職式

4月1日、高幡会新入職員の入職式を行いました。
本年の4月1日の入職者は、管理栄養士1名、看護師1名の計2名です。
新型コロナウイルス感染対策として限られた人数での参加となりました。
職場訓「高幡会理念」の唱和に続いて、院長の歓迎の言葉、管理栄養士の玉川真衣さんの誓いの言葉、最後に「病院の目標」を唱和しました。

■入職式



■辞令の交付



「今日から病院のスタッフとして先輩方と勤務できることを光栄に思います。社会人としての自覚と責任感をもって一生懸命頑張ります」 管理栄養士の玉川真衣さん

入職式の後、大西理事長より辞令の交付がありました。

研修・実習



中途入職者も含めて採用時研修を実施しました。

医療人・職業人としての心得から始まり、医療安全、感染対策、接遇、防火、等の座学の後、防護具着脱方法、排泄物・嘔吐物処理方法、事故発生時の報告方法などの実技もあり、たいへん密度の濃い研修で、皆さん少々お疲れ気味でした。

新型コロナウイルスの収束が見えない中、病院に携わるという新しい環境で緊張や不安も大きいと思いますが、みんなで支え合って頑張っていきましょう。

■新入職者紹介



管理栄養士 玉川 真衣

この医療法人高幡会大西病院で社会人としての第一歩を迎えられたことを、大変嬉しく思います。一日でも早く仕事を覚え、利用者様が安心して生活が出来る人材になれるよう努力してまいります。よろしくお願いいたします。



看護師 藤田 貴博

昨年来お世話になります。好きな言葉に「昨日よりも今日、今日よりも明日。少しでも前進するよう努力する。」というのがあり、そうした気持ちで頑張っていきたいと思います。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

シェイクアウト訓練



3月15日 シェイクアウト訓練を実施しました。

シェイクアウト訓練（一斉防災行動訓練）は、地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。

- 場所を問わない
- 時間がかからない
- 家庭、学校、職場などの実態に応じて実施できる

といった特徴を持っていて、災害時における適切な行動の習得と自助・共助の防災活動に取り組むきっかけとし、防災意識の向上・啓発を図ることを目的に実施するものです。



まず自分が無事であることが大切なのです。自分が助かるからこそ、次にまわりの人を助けることができるのです。

「凍りつき症候群」という言葉をご存じですか？人は、突然の出来事に遭遇すると、ほとんどの人が凍りついたようにその場でただ立ちつくしてしまうそうです。

地震が起きた時、その場でただ立ちつくしていて大きな揺れになってからでは、机の下にもぐりこむことも、安全な場所へ移動することも難しくなります。最初の小さな揺れの時に反応し、安全行動をとらなくてはなりません。そのためには、日頃からの訓練を重ねることが大切なのです。

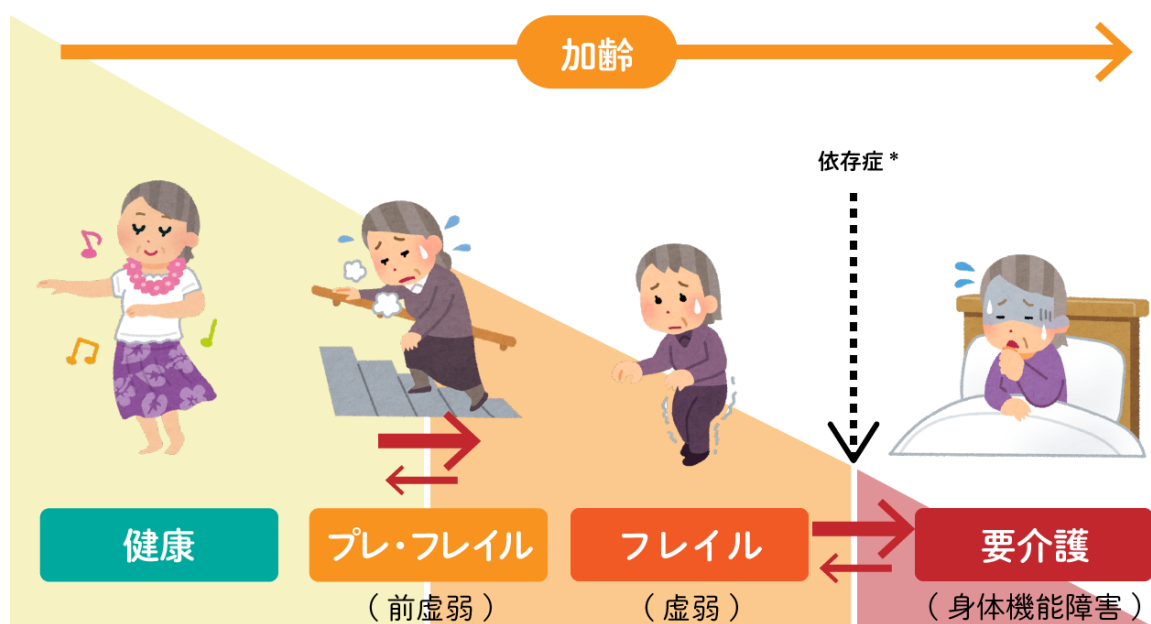


（日本シェイクアウト提唱会議）より

フレイル予防

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。フレイルを予防し、健康に過ごすためには、しっかり食べる、低栄養を予防することが大切です。



*併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文・日老医誌 2009 より引用改変

たんぱく質をしっかり摂る

高齢者の目標たんぱく質摂取量は引き上げ

日本人の食事摂取基準 2020 年版より、フレイル予防を観点に、たんぱく質の目標量がアップしました。

やせすぎない

目標とする BMI (体格指数) の範囲を引き上げ

18 歳～49 歳 18.5～24.9 (kg/m²) に対し
75 歳以上は 21.5～24.9 (kg/m²) に設定





栄養

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます

副菜

野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

主食

ごはん、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

食・口腔機能

バランスの良い食事

口腔機能の維持！

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

社会参加

運動

身体活動・運動など

趣味・ボランティア・就労など

しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

「歳を取ったからあまり食べなくていい。」は、間違った認識です。
1日3食の食事をしっかり摂り、フレイルを予防しましょう。

ひなた便り

寒暖差の激しい時期となっております。

皆さん、体調の変化にはくれぐれもお気を付けくださいね。



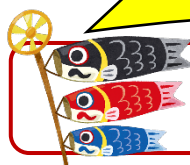
ひなた便り
投稿してくださいね

ひなたでは、五月に向けて鯉のぼりを制作～



ちっちゃな鯉が群れになり
大きな鯉のぼりになりました！

♪ 明るい空を
泳いでる～♪



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