

うららか通信

H25.9.10発行 Vol.36

9月

目次

- ・新嘱託医挨拶・デイサービス紹介
- ・生活に役立つミニ情報(疥癬について)
- ・家族交流委員会からのお知らせ・夏祭り
- ・地域交流委員会活動紹介・新人紹介
- ・社会福祉法人等による利用者負担軽減制度
- ・管理栄養士のおすすめレシピ
- ・支援センターだより・編集後記



老人福祉施設うららか
広報委員会 編集・発行



うららか嘱託医

妹尾 孝司 (せのお たかし)

生年月日：1965年4月22日（48歳）
専門：泌尿器科
資格：泌尿器科専門医・指導医
プライマリケア認定医
所属学会：日本泌尿器科学会
日本プライマリケア連合学会
日本癌治療学会
日本老年医学会

はじめまして、平成25年4月1日より佐藤病院に赴任して参りました、妹尾 孝司と申します。

さて、わたくしの今までの経歴ですが、岡山大学泌尿器科学教室に入局以来二十数年、東は千葉、西は山口、南は高知と10ヶ所以上の赴任先を転々として参りましたが、昨年父が他界し、母も施設に入所となり、実家が空き家となってしまったのを機に岡山に帰ることを決意しました。

そして縁がございまして、佐藤病院に就職させていただくとともに、主に老人福祉施設や老人ホームでの勤務に携わらせていただくことになりました。

こちらに来ることが決まりまして日本老年医学会に参加したり、日本プライマリケア学会に入会し、総合医の試験も受け認定医の資格を取得しました。

ここ、うららかでは本年4月より嘱託医という立場で入所者皆様の健康管理をさせていただいております。

状態の変化に応じて、処置や投薬をさせていただきますが、専門医でなければ対処できない状況と判断すれば近隣の病院と連絡を取って受診するお手伝いをさせていただきます（骨折や脳心血管系の急変時など）。

私自身、岡山市南区の出身でございます。多くが県外での勤務でしたが、私の大好きな地元に戻って働くことができ、とても嬉しく思っております。

皆様の健康と生きがいをサポートするため努力して参るしだいでございます。

地域に密着した総合的で包括的かつ継続的な診療を心掛けて参ります。

どうぞ、末永くよろしくお願いいたします。

基本理念

『地域に根ざし、施設にかかわる全ての方々に、笑いと感動を提供する。』

運営目標

- ☆利用者のプライバシーに配慮する
- ☆リスクマネジメントに努める
- ☆家族等地域住民と積極的に交流する
- ☆職員間のコミュニケーションを図ると共に
人材育成に努める
- ☆人材確保に努める

うららか
三味 孝司 笑み 明

デイサービス行事紹介

おやつ作り

わらびもち作り

和風パフェ作り

水ようかん作り



七夕行事



ハンドベル演奏

星取りゲーム

彦星・織姫と
Mフィーズ!!

機能訓練紹介

デイサービスうららかでは、個別機能訓練というリハビリをⅠとⅡの2種類行っています。今回はその目的や、内容の一部を紹介します。

個別機能訓練Ⅰとは、ご利用者の自立を支援し、生活意欲が増進されるよう、心身の状況に合わせてリハビリを行うことです。

個別機能訓練Ⅱとは、ご利用者が、現在出来ている生活の維持・向上を図り、可能な限り自宅で自立して暮らし続けることを目的としてリハビリを行うことです。

個別機能訓練Ⅰ

歩行訓練



集団起立訓練

イージーウォーク



イージーウォークは、ステップに足を載せるだけで足首を屈伸させる「歩く運動」ができます。

個別機能訓練Ⅱ

小集団の体操

階段昇降訓練



整容訓練

服薬管理訓練



生活に役立つミニ情報!!

かいせん ～疥癬について～



ヒゼンダニという疥癬虫が人の皮膚に寄生しておこる皮膚の感染症です。皮膚に付着した疥癬虫はゆっくり角質内に侵入し疥癬トンネルを作ります。疥癬虫はトンネルを掘りながら卵を産み続け、約2週間で成虫になります。

疥癬には普通疥癬とノルウェー疥癬とがあり、どちらも接触により感染しますが、ノルウェー疥癬に関しては非常に感染力が強く注意が必要です。

症状としては、全身の発疹（皮膚の柔らかい部分）と強い掻痒感（かゆみ）を伴います。初期段階では見落とされる場合があるのでこのような症状がある場合は早めの皮膚科受診をお勧めします。

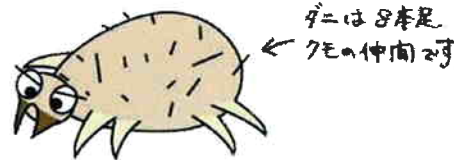


宿主を離れた疥癬虫は、乾燥・熱に弱い（50℃のところで10分で死滅します。）という特徴があります。

※対策として・・・

◎換気をして、部屋の掃除を行いましょう。

◎シーツ、布団類は洗濯・日光消毒をして清潔なものを使いましょう。



うららか図書のご案内

うららかでお勧めの本の貸出を始めました(๖)✓



- | | |
|--------------------|-------|
| ① 「平穏死」のすすめ | 石飛 幸三 |
| ② どおせ死ぬなら「がん」がいい | 近藤 誠 |
| ③ 大往生したけりゃ医療とかかわるな | 中村 仁一 |
| ④ 日本人の死に時 | 久坂 部羊 |
| ⑤ 「平穏死」という選択 | 石飛 幸三 |
| ⑥ こうして死ねたら悔いはない | 石飛 幸三 |
| ⑦ 幸福死のすすめ | 武藤 真祐 |



読書の秋です!



「死」については、皆さん色々な思いがあると思います。

ご興味のある方はご遠慮なく、1F事務所までお申し出ください。

祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭

うららか夏祭り

2013

祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭



8月10日（土）うららか夏祭りを行いました。毎年恒例の人間神輿で夏祭りがスタートしました。今年の夏祭りは、ヨーヨー、くじ引き、玉入れを行い、ご利用者は景品を見られて「うれしいわ～」など多くの方の笑顔を見ることが出来ました。ヨーヨーや玉入れも大変盛り上がりました。屋台も焼きそば、たこ焼き、大判焼き、わたがし等々たくさんのメニューがあり、多くの方が「おいしいわ～」と笑顔で食べられていました。今年も事故なく夏祭りを終えることができ、ご参加・ご協力いただきましたご家族の皆様、ボランティアの皆様本当にありがとうございました。今年も又、皆様からたくさんの笑顔頂きました。一部ではございますが、掲載させて頂いておりますのでご覧下さい。

祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭祭

☆介護者教室開催しました☆ ～家庭で出来る対処法～



平成25年7月6日（土）に「家庭で出来る対処法」と題しまして介護者教室を開催致しました。

1. 脱水、熱中症 2. 食中毒 3. 嘔吐物の処理方法について話をさせて頂きました。家庭で作れる経口補水液を試飲して頂いたり、嘔吐物の処理では職員が実演しました。

今回の介護者教室はお暑い中、18家族21名の大勢の方々に参加して頂きました。今後も皆様方のご意見を参考にし、為になる介護者教室を開催していきたいと思っておりますので、ご参加よろしくお願ひします。



『参考資料』 経口補水液(ORS)の作り方

- ①水……1リットル
- ②塩……3g（小さじ1/2杯）
- ③砂糖……40g（大さじ4杯と1/2杯）
- ①～③をかき混ぜます。



第26回介護者教室開催決定!!
テーマ「施設見学」
日時：平成25年11月9日（土）
午後2時～午後3時30分
”多数のご参加お待ちしております”



福富東納涼盆踊りに参加しました。



谷町内会長



埋橋施設長



平成25年7月27日（土）福富東みなみ公園で行われた福富東町内会納涼盆踊りに、去年に引き続き参加させて頂きました。当初、特別養護老人ホームうららかのご利用者も参加予定でしたが、開始直前からの激しい雷雨により、開始時間が1時間遅れ、残念ながらご利用者の参加が不可能となり、職員のみでの参加となりました。屋台も数多く出店されており、盆踊りも盛大に行われました。地域の小さいお子様からお年寄りの方まで楽しまれており、参加させて頂いた職員も皆様と楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。今後も地域の皆様とより良い交流が出来ればと思っておりますので、よろしくお願い致します。



新人紹介

たなか じゅんこ
田中 淳子
ヘルパーステーション
訪問介護員

入社日
平成25年7月16日



ひらつか はるみ
平塚 晴美
ケアハウス
介護員

入社日
平成25年7月8日



よろしくお願い致します

1. B型
2. 七転び八起き
3. 外食が好きです。音楽を聴きながらドライブするのも好きです。
4. 看護、介護ともに統一感を感じ、ご利用者ものんびりされている様に見えました。
5. 一日でも早く仕事を覚えて、たくさんの人と関わり合いながら人生の勉強もさせて頂き皆様に「ありがとう」と言って頂ける様な介護員になりたいです。冷静さに欠ける反面明るさと笑顔で、一人でも多くの方に喜んでもらえて、うららかに貢献できるような人間になって行きたいです。

1. O型
2. ありがとう
3. 旅行
4. あたたかい
5. 一からのスタートです。時間はかかると思いますが、自分なりに努力していきますので長い目で見守ってください。よろしくお願いいたします。

社会福祉法人等による 利用者負担軽減制度って何？

- Q、この制度はどのような制度ですか？
- A、介護サービスを提供している事業所が社会福祉法人等の場合に、世帯の収入状況や資産状況によって自己負担額が軽減される制度です。
- Q、対象となる方はどのような方ですか？
- A、生活保護受給者や、市町村民税世帯非課税の方のうち、収入や世帯の状況、預貯金等の額、利用者負担等を総合的に考慮し、市町村が認められた方が対象となります。
- Q、どのくらい安くなりますか？
- A、軽減額はご利用者毎に違います。軽減対象となる費用は介護費負担（1割負担）、食費・居住費（滞在費）・宿泊費が対象となり、利用者負担の1/4（老齢年金受給者は1/2）が原則で、市町村がご利用者毎に決定し、確認証に軽減状況が記載されます。
- Q、制度を利用するにあたり、どのようにしたら良いですか？
- A、原則として、市町村への申請にもとづき対象者が決定されます。軽減対象者には、「利用者負担軽減確認証」が交付されます。交付された確認証を施設へ提示して頂き、確認証の内容に基づいて利用料を軽減させて頂きます。
- Q、制度について詳しく知りたいときはどこに相談したら良いですか？
- A、制度についての相談窓口は各区福祉事務所介護サービス係や岡山市役所介護保険課になります。

管理栄養士のおすすめレシピ

<材料>

サバ	中1匹（サンマ・イワシでも可）			
醤油	100cc	砂糖	大さじ1	
みりん	100cc	お酒	大さじ2	
しょうがの皮	適量	お酢	大さじ2	



管理栄養士
土岩 可奈子



骨まで食べられるサバの煮付け

<作り方>

- ①サバを適当な大きさに切る
- ②圧力鍋にサバを並べ、合わせた調味料を加え、おとし蓋をする。
- ③火にかけ圧力がかかった状態で25分程度、その後自然に冷ます。

※圧力鍋を使用しない場合

調味料に水200ccを加える。

鍋に調味料を沸騰させ、そこにサバを入れ、おとし蓋をして煮る。

まだ暑い日が続いていますね。そんな時に紹介したいのは、旬のサバです。貧血にもいいことを知っていましたか？旬のサバは、脂質が豊富で体に良い成分（EPA・DHA）の含有量は青魚の中で群を抜いています。生活習慣病に悪影響を与える成分（悪玉コレステロール・中性脂肪）を減らす働きもあります。おいしいだけでなく体にも良い『サバ』を食べて体の中から健康になっていぎましょう。

可燃ごみ等のふれあい収集

可燃ごみ等のふれあい収集とは？

可燃ごみ等のふれあい収集は、家庭から発生する可燃ごみ、不燃ごみ、資源化物及び廃乾電池・体温計を指定した曜日及び時刻に、自ら所定の集積場まで排出することが困難な要介護者、障害者世帯等を対象に、家屋の玄関先等からごみ等を戸別に収集するサービスです。

対象となる方は？

市内に在住し、在宅で生活されている下記のいずれかに該当する方のみの世帯で、世帯員自らごみ等を集積場まで排出することが困難で、排出に当たり親族又は近隣在住者の協力を得ることができない場合です。

- (1) 介護保険の要介護3以上の認定を受けている方
- (2) 視覚障害又は肢体不自由2級以上の身体障害者手帳の交付を受けている方

収集するごみ等の種類は？

一般家庭から排出される可燃ごみ、不燃ごみ、資源化物（拠点のみで回収するものを除く。）及び廃乾電池・体温計です。

実施区域は？

市内全域が対象です。ただし、建部地区については、申し込み方法等が異なりますので、岡山市久米南町衛生施設組合へお問い合わせください。

申請は？

岡山市ふれあい収集申請書に、介護保険証又は身体障害者手帳の写し等を添付のうえ、岡山市役所環境事業課に提出していただきます。

在宅で介護支援を受けられている方は、申請前に在宅介護支援センターちゃいむまでご相談ください。 (086) 263-7911

編集後記

9月に入っても残暑厳しい日々が続いておりますが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？今年の夏は全国各地で猛暑日が続き記録的な猛暑となりました。熱中症・脱水症等、体調を崩されていないでしょうか？今後は、風邪・インフルエンザが流行する季節となりますので、手洗い・うがい等の予防対策をしっかりと行い体調管理には十分お気を付け下さい。ご意見ご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。 URL:<http://www.sato-hp.com> E-mail:urarak@satohp.com 連絡先：(086) 263-7000 1階事務所まで

※今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承頂いています。

ご協力ありがとうございました。

老人福祉施設 うららか 広報委員会一同