

# かのこゆりだより

## 第4号

年頭にあたり新春のお慶びを申し上げます。日頃から温かいご支援ご協力を賜り、職員一同心より御礼申し上げます。

昨年は、例年と比べ在宅への退院や特別養護老人ホーム、老人保健施設など、介護施設への退院が多い年でありました。患者様やご家族様の目標を達成できるように、医師をはじめ、看護師や介護士、リハビリスタッフなどが一丸となって、住み慣れたご自宅へお戻りいただけるよう、サポートしてまいりました。

今年の4月には、消費税の増税や診療報酬の改定があります。消費税の増税は、5%から8%と決定しておりますが、診療報酬の改定に関しましては、どのような影響があるか定かではありません。

魚津市は、65歳以上の割合が29.8%（2014年1月1日）になっており、今年中に30%を超えることが予想されます。そして、2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり、そのうちの7割が独居か夫婦のみの世帯になると考えられています。今後は、在宅医療や介護サービスが重要になってきます。当院では、チーム医療を大切に院外とも連携を取りながら、地域に根付いた病院を目指します。職員一同、地域の皆様のお役にたてるよう努力してまいります。

院長 深川差雅香

医療法人深川病院

富山県魚津市東尾崎3484-1

TEL 0765-31-6200/FAX 0765-31-6203

併設：デイサービスセンター／訪問リハビリテーション  
居宅介護支援事業所／訪問看護ステーションふかがわ



MEDICAL CORPORATION

FUKAGAWA HP.

ALL FOR PATIENTS' SMILE

当院のロゴマーク「F(H)」は、地域の皆様及び患者様の笑顔の為に、『良質な医療』と『温かい介護』をお届けしますの思いから、ギフト(贈り物)をイメージし、2つのリボンで表現したものとなっています。

# PICK UP STAFF!!

今回のPICK UP STAFFのコーナーでは、新しく入職されたスタッフを特集します。

4名の新任職員にアンケート形式で回答をいただきました。

①名前 ②所属部署 ③入職した月 ④抱負



- ① 廣多智  
② 看護部  
③ 平成25年7月  
④ 一日でも早く役に立つように頑張りたいと思います。

- ① 寺田麻衣  
② 看護部  
③ 平成25年9月  
④ 一生懸命頑張りたいと思います。



- ① 朝野裕樹  
② 看護部  
③ 平成25年7月  
④ 知らないことばかりで役に立たない部分が多くあると思いますが、今できることを精一杯集中して取り組んでいきたいです。

- ① 山岸千奈津  
② 看護部  
③ 平成25年11月  
④ 早く仕事に慣れるよう頑張っていきたいと思います。みなさんよろしくお願ひします。

## \* 介護研修 \*

当院では全職員を対象に、介護主任が中心となって定期的に介護研修を行っております。介護研修では、介護技術の向上と、患者様の身体的な負担を軽減する事を目的としています。

今回の介護研修では、シーツ交換や、リクライニング車いすからベッドへ移乗する実技講習と、『介護の誤解』をテーマにスライドを用いた講義もありました。実技講習では、事前に撮影した動画を用いるなど、講師がわかりやすく説明できるよう工夫されています。

リクライニング車いすを使用される患者様は、基本的に普通の車いすでの座位保持が困難な方、手足に拘縮があり曲げることが難しい方、腰部に痛みがあり腰を曲げるのが困難な方です。リクライニング車いすを利用される患者様を移乗する際には、2人または3人で移乗の介助をしています。普段は移乗の介助をしている職員にも、移乗の体験をしてもらいました。参加した職員からは、介護を『する側』から『される側』になることで、改めて気づくことも多く、介護を受ける方の気持ちがわかつたという感想が聞かれました。

また、快適な療養生活を送っていただくために、丁寧なベッドメイキングも必要だと考えています。想定される様々なケースでのシーツ交換を行うことにより、その時に最適な技術と方法を学ぶことができました。

講義では介護に対する誤解を認識し知識を深めるとともに、褥瘡学会等の外部研修に参加して得た最新の知識や情報を共有することができました。

今後も、より快適な療養生活を送っていただくために、定期的に介護研修等の院内研修を行ってまいります。

すべては患者様の笑顔のために



ALL FOR PATIENT'S SMILE



深川病院でのイベントや取り組みは、ホームページスタッフブログでも紹介しております。

# 部署紹介～リハビリ部～



リハビリ部は、理学療法士5名（非常勤2名）と作業療法士3名の計8名で、入院患者様やデイサービス、訪問リハビリの利用者様へリハビリを行っています。

リハビリ目的で入院される患者様も多く、自宅復帰を目標とする方も増えています。必要に応じてご自宅の住環境を評価し、退院後に生活しやすいよう調整・改修の提案をしたり、必要な動作練習を考えたりもします。

当院には、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、デイサービスセンターが併設され、利用者様によってそれら複数の事業所を利用されています。訪問リハビリのスタッフはできる限り情報共有できるよう、多職種と連携して仕事をするよう心掛けています。

理学療法士、作業療法士は依頼内容や治療プログラムによっては、各々が担当者となり、リハビリの質を上げようとしています。場合によって、スタッフの性別は希望に添えます。

今後は身体機能、認知機能両方に障害がある方への質の高い対応が求められてくるのではないかと思います。部門内で勉強会を行ったり、外部研修などで知識や技術の向上を目指し、より良いリハビリサービスが提供できるようにしたいと考えています。



これからも、患者様に寄り添ってリハビリのサポートをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

訪問リハビリの空き情報は、ホームページに掲載しています。利用希望のある方は、担当のケアマネージャーさんにご相談ください。

訪問リハビリ  
[http://www.fukagawa-hp.or.jp/page4\\_r\\_iha.html](http://www.fukagawa-hp.or.jp/page4_r_iha.html)

リハビリ部主任 佐々木友和

## 腰痛予防対策

毎年この季節になると雪かきが辛いという方もおられると思います。また、雪かきは長時間の大変な作業となり、腰痛持ちの方は心配だと思います。そこで、急性腰痛の原因と雪かき時の腰痛予防について紹介します。

### ＜原因＞

急性腰痛は腰の筋肉への過度な負担や、腰の関節の捻挫、椎間板ヘルニアなどによって起きます。雪かきでは、足場の悪い場所で重い雪を不自然な姿勢で持ち上げたり、過度に腰がひねられたりします。また日ごろの運動不足で腰周りの筋力が不十分な方もおられます。そうした作業中の動作や不十分な体力により、腰に過度な負担がかかって急性の腰痛が生じると思われます。

### ＜雪かき時の腰痛予防・対策＞

雪かき時の“腰痛”を予防するためには腰に対して急激な力（中腰、ねじる、放り投げるなど）をかけないことが原則です。雪かき時は以下の事に注意しましょう。

- ・自分の力量に合う雪量をすぐう。
- ・中腰にならないように膝を使って持ち上げる。
- ・すぐった雪は遠くに放り投げずに捨てる場所まで運ぶ。



### 雪かきをする前に…

- ①腰部の保護、保温のためにコルセットを巻く、カイロを貼るなどしてみはいかがでしょうか
- ②スコップより負担の少ない「ママさんダンプ」を使用してみては

腰を曲げずに、膝を曲げる感覚で

### 日頃、運動不足の方

寒い気温の中、急激な運動、長時間の作業を行うことは身体に負担がかかります。作業前の準備体操（ストレッチ）を行い、こまめな休憩をとっていきましょう。

## ワックス掛け・カーペット清掃

当院では、清潔な環境を保つため定期的に、ワックス掛け・カーペット清掃を行なっています。

東尾崎に移転してから、12年経ちました。来訪される方には、「いつ来てもきれいですね」と言っていただいております。

少しでも院内を清潔に明るくし、患者様やご家族の皆様が過ごしやすいと感じて頂ける環境作りを心掛けています。



## ご協力お願いします

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行します。面会の際は、マスクの着用をお願いします。  
うがい・手洗いを行い、感染症の予防を心掛けましょう。



## 外来受付時間

9:00~12:00  
14:00~17:00

【休診】  
第2・4土曜日  
日曜日・祝日

面会時間  
10:00~20:00

健康診断は事前予約をお願いします。  
水曜、金曜の午前に受付しています。  
問い合わせは、電話または1F受付まで。

## □□編集後記□□

新年明けましておめでとうございます。「かのこゆりだより」は、第4号となりました。

今回は、リハビリ部の協力により雪かき時の腰痛予防対策の記事を書いてもらいました。毎年冬になると、雪かきで腰痛に悩まれる方もおられるのではないかでしょうか。是非、この記事を読んで実践して頂き少しでも腰痛の軽減につながればと思います。

そして、生駒主任のオススメレシピは、雪花蒸しました。この料理は、昨年の節分のメニューに出された一品です。メレンゲを雪に見立てることで見た目が華やかになり、いまの時期にピッタリの一品です。実際に頂きました。メレンゲが魚に合い彩りもきれいでとてもおいしかったです。ご自宅で作ってみてください。

まだまだ春まで寒さが身に染みますが、くれぐれもご自愛ください。本年もよろしくお願ひ致します。

## クリスマス会

12月19日、デイサービスでクリスマス会を行いました。デイサービスの壁をクリスマスのイメージで飾りつけ、トナカイの角やサンタクロース衣装を使って仮装しました。リトルミックでお馴染みの、大野様、柏原様に加え、テノールの南様にお越しいただきました。参加されていたデイサービスの利用者様や入院患者様は、リズムに合わせて手拍子されたり、笑顔で歌われたりと、とても楽しいひとときを過ごしておられました。



## <管理栄養士 生駒主任のオススメレシピ>

雪花蒸し（泡立てた卵白を雪に見立てた華やかな1品）

### 材料（1人前）

白身魚	1切れ	栄養部 生駒 作
酒・塩	適宜	
椎茸	1枚	
人参	1切れ	
絹さや	2枚	
薄口醤油		
卵白	1/3個分	49
塩	少量	29
長芋	20g	適宜
片栗粉	少量	
薄口醤油		
みりん		
片栗粉		

### ◆作り方◆

- 魚は酒と塩で下味をつけて蒸す。
- 野菜類は薄味で煮ておく。
- 卵白に少量の塩を加えメレンゲを作り、すりおろした長芋と片栗粉を混ぜ合わせる。
- 魚に混ぜ合わせたメレンゲをのせて再び蒸す。
- 薄口醤油、みりん、片栗粉であんを作る。
- 魚、野菜を盛り付け、あんをかけてできあがり。

