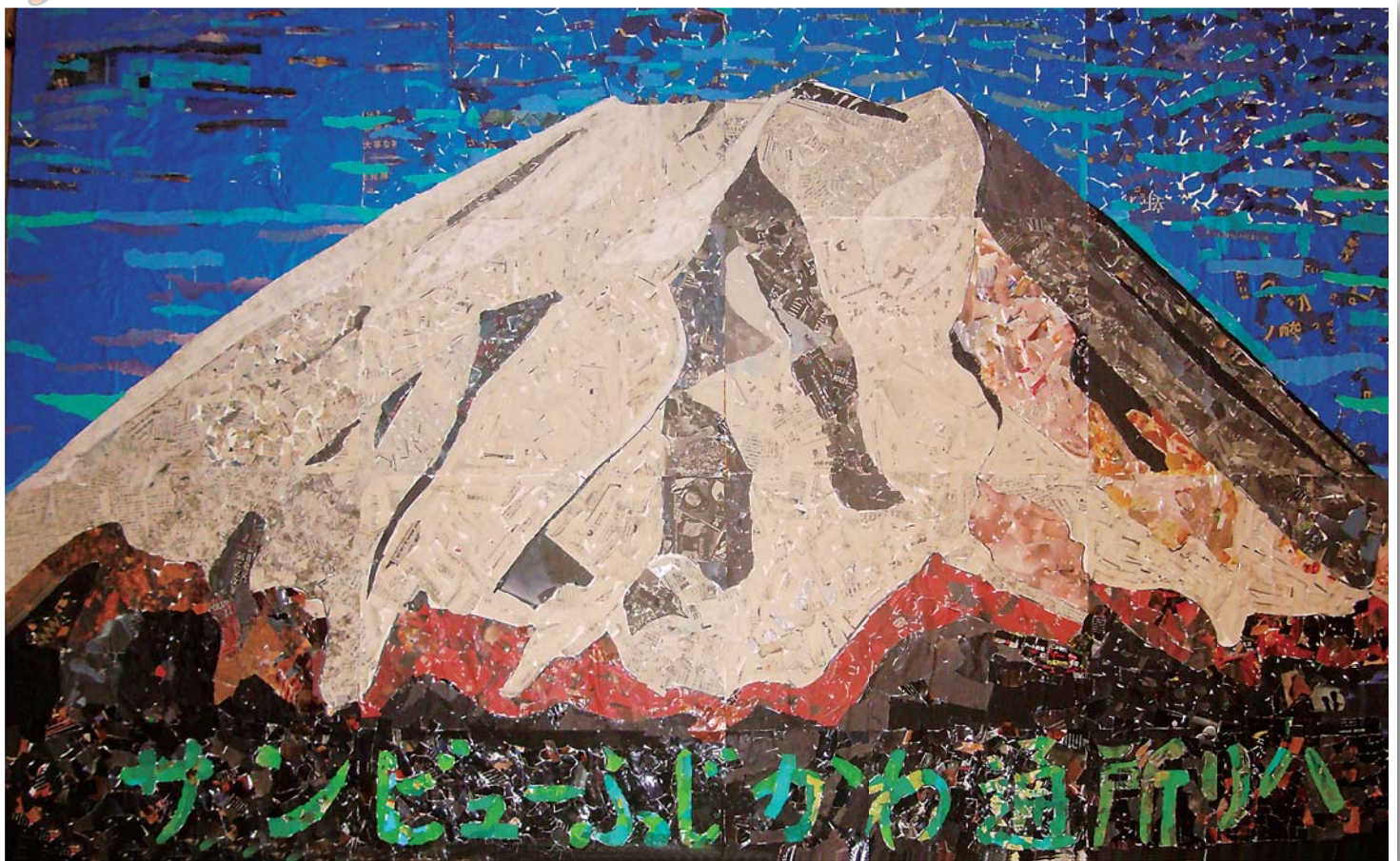


● 目次 ●

- シリーズ医療人② p 2
- 感染症・カロリーについて p 3
- 相談室から・トピックス p 4

峡南医療センターだより



サンビューふじかわ利用者さまが作成した力作の貼り絵

厳しかった猛暑の毎日から過ごしやすさを感じる季節となり、サンビューふじかわの療養室から見える景色もゆったりと流れています。四季の移り変わりを利用者さまに感じていただけるように、サンビューでは色々な行事を計画しています。

7月には夏祭りが行われ、楽器演奏、職員による屋台の出店など、利用者さまが、ご家族と一緒に陽が落ちるまで楽しいひと時を過ごされました。

そして10月は運動会です。

綱引きや玉入れなど子供の頃のようにしゃぐ様子を目にし、利用者さまが早く家庭へ復帰し自立した日常生活を営むことができるよう、職員一同、お手伝いさせていただきたいと思っております。

医療人 赤池今男 主任介護福祉士



住民の皆様にご各施設を身近に感じていただきたく、現場で働く職員をシリーズで紹介しています。

第2回目は、サンビューふじかわ 赤池今男 主任介護福祉士です。経歴、職場の様子等をインタビューしました。

インタビュアーは、介護支援相談員 佐野由貴さんです。



Q これまでの経歴を教えてください。

A デザイン学校を卒業してグラフィックデザイナーをやっていました。山梨にリターン就職した後、縁があり13年前にサンビューに就職してヘルパー等を経て現在、通所リハビリの仕事をしています。

Q 13年間で思い出に残っていることがありますか。

A サンビューでは夏祭り、運動会、新年会の3大行事があります。職員が一丸となって行う訳ですが普段見えない職員の一面が見え、いい雰囲気の中で行事を行い今も続いていることは、たいへんいいことだと思ってます。

Q 通所リハビリの仕事で気を付けていることやモットーがありますか。

A 気を付けることは多々ありますが、利用者さまの気持ちがわかることが大前提だと思います。気配りや目配りを気を付けています。モットーは介護の基本ですが、過剰な介護をしないことです。リハビリの観点からも利用者さまに出来ることは、やっていただいています。

Q 通所リハビリの業務で力を入れていることがありますか。

A レクリエーションの時間は、重要な業務の一つだと思います。常に利用者さまに合ったものを提供できるように心がけています。全員で行うものもありますが、毎月一週間くらいは利用者さまが好きなものを選んでいただける選択レクを行っています。他には、年に一度くらいですが外出行事を行っています。外の空気を吸っていただくために買い物や花見等にも行きました。今年も計画中です。



Q 趣味は、なんですか？

A 趣味はまったく無いんですけど(笑)。釣りです。以前は、スキーに行ったりバイクにも乗っていました。渓流や磯には今でもよく行きます。健康づくりも兼ねて山へ、ハイキングにも行きます。

Q 休日の過ごし方は？

A 畑仕事をしています。季節の野菜を栽培しています。

Q 施設の畑も赤池さんが管理されているんですね。

A 他の職員にも手伝ってもらっています。今年はジャガイモを収穫しました。中庭ではトマトやスイカを作っています。利用者さまが収穫して喜んでいただける様なものが出来ればいいと思っています。利用者さまが主になって作業が出来る菜園が理想です。

Q 目標にしている介護がありますか。

A 去年から今年にかけて作った通所リハビリの理念「こころ豊かにいきいき生活づくりを支えます」を目標にして利用者さまに関わる職員一同、心を合わせて方向性を決めて利用者さまに接することが出来れば一番いいと考えています。

Q 施設内にある貼り絵も赤池さんが中心になって作られたんですね。

A 雑誌の色紙等を貼って作ったミレーの画の貼り絵をエレベーター前や2階の食堂に展示しています。利用者さまに出来るだけやっていただくことを目標に始めました。準備に時間はかかりますが実際に作業をされた利用者さまに好評を得ています。完成までに一年くらいかかります。若い職員も出来るようになってきているので徐々に任せていきたいですが、意欲が続く限り大作を作りたいです。

Q これからの施設に期待することがありますか。

A 先輩方が築いてこられたこの施設を次の世代に引き継げる様に職員一人ひとりが自分の力を発揮して施設を発展させながら守っていただきたいです。

ウイルスと細菌の話



ヒトに感染症を引き起こすのは、ウイルスや細菌、真菌（カビ・酵母）などの微生物が挙げられます。微生物は肉眼では見えません。大きさは最も小さいウイルス（ $0.02\mu\text{m}$ ）から細菌（ $1\mu\text{m}$ ）や真菌（ $5\sim 90\mu\text{m}$ ）まで多種多様です。1 μm は1mmの1000分の1の長さです。人の赤血球の直径は約10 μm なので、ウイルスや細菌はずっと小さいことが分かります。

細菌は「単細胞生物」といわれ1個の細胞のみからなり、人間の体内に入り込み、その細胞に住み着きます。細菌は住み着いた細胞の栄養を吸い取り、分裂増殖し病原性を発揮します。病原菌に抗生物質を使うと、抗生物質が細菌の体を攻撃し、殺菌できます。

一方、ウイルスは自分で細胞を持っていません。DNAとそれを包む殻だけからなる微生物です。ヒトの細胞を借りないと生きていけないのです。ウイルスがヒトの細胞に入ると、遺伝子の中に入り込みコピーを作り増えています。抗生物質は効果

ありません。治療は免疫力だけが頼りです。

今年の夏に流行した小児の手足口病はコクサッキーウイルスが原因です。また、ヘルパンギーナと言われるいわゆる夏かぜはエンテロウイルスが原因です。感染経路は、いずれも咳やくしゃみによる飛沫感染や、排泄物・吐物などの接触感染、経口感染により、感染が広まっています。

これから寒くなると、インフルエンザやノロウイルス、RSウイルスなどの感染症が台頭してきます。これらのウイルスも、空気や飛沫、接触、経口感染などで蔓延することが多くなります。

日ごろから免疫力を高め、うがいや手洗いを励行し、咳がある時にはマスクをつける咳エチケットや、手拭きタオルなどをこまめに洗濯し、感染を未然に防ぐようにしてください。



運動の秋も忘れずに!!



“運動の秋”を取りあげたいと思います。果物や野菜など秋の食材が出回り、近所の方からのお裾分けをもらったりと「自宅が食材の宝庫に!!」なんて方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？ 秋

に実った野菜・果物などは、寒い冬を乗り切るための糖분을十分に蓄えています。その為食べる頻度・量には気を付けましょう。そして・・・食べたならその分“運動”を忘れずに!!



それ全部食べて大丈夫!? それぞれのカロリーと運動時間を考えてみよう!



さつまいも（中）1本
264キロカロリー

速歩 60分



柿 1個
90キロカロリー

速歩 20分



栗（6個）
202キロカロリー

速歩 50分



落花生
（20粒=10さや）
105キロカロリー

速歩 25分



どら焼き1個
284キロカロリー

速歩 70分



「相談室」から医療費のお話<その5>

前回まで医療費の一部負担金等の性格を説明してきました。今回からは具体的なお話になります。医療機関での窓口負担は以下のようになります。

- ① 70歳未満（70歳に達する日の属する月以前まで）は3割負担です。
- ② 高齢受給者（70歳～75歳未満）は2割負担です。
 - ◆ただし昭和19年4月1日以前に生まれた方は1割です
 - ◆現役並み所得の方は3割負担です。
- ③ 義務教育就学前（6歳に達する日以後の最初の3月31日まで）の乳幼児は2割負担です。
- ④ 75歳以上の方は1割負担です。（障害認定を受けた方《身障手帳1～3級等》は65歳から適応）
 - ◆ただし現役並み所得の方は3割負担です。

※「現役所得者並み」とは

- ◆標準報酬月額（4・5・6月分の報酬の平均月額）が28万円以上の方
- ◆収入額では、扶養者がいる場合520万円以上。単身は383万円以上です。

※一部負担金の特例

被保険者が「特別な事情」により、一部負担金の支払いが困難であるとき、

- ★一部負担金を減額することができる。
- ★一部負担金の支払いを免除することができる。
- ◆「特別な事情」とは震災、風水害、火災等により、家財、その他財産に著しい損害を受けたことなどとされています。

<次号に続く>

車椅子2台を寄贈していただきました

富士川町最勝寺にお住いの小林京子様より亡き夫、秋男様のご遺志により富士川病院に車椅子2台を寄贈していただきました。

7月21日に小林様及び、ご親族の方々にご列席いただき小林院長より感謝状を贈呈いたしました。ご親族から入院中の病院スタッフの対応等について感謝のお言葉を頂戴いたしました。



多くの患者さまに有効に使わせていただきます。ありがとうございました。

富士川病院ボランティア募集について

富士川病院では地域住民の方に病院ボランティアとして入っていただくことで、院内の案内、環境整備などをしていただき、患者さまがより安心して医療を受けていただけるようになることを目的に病院ボランティアを募集いたします。

活動内容は・受診手続きの手助け・診療科への案内・入院患者さまの話し相手・植栽の手入れ等です。お気軽にお問合せ、お申込みください。

お問合せ先：☎0556-22-3150

峡南医療センター企業団経営管理局

編集
後記

峡南医療センターだよりは、今回が第6号となります。

年4回の発行ですが、その時々の記事や新しい情報を掲載して地域の皆様に関心を持っていただけるような広報誌にしたいと思っています。

スポーツ、芸術の秋を健康にお過ごしください。

編集委員一同