



<目次>

P2 医療人

P3 利用者様の笑顔のために

P4 新型コロナウイルス COVID19 対策
慢性腎臓病予防教室

峡南医療センターだより



ケアセンターいちかわ入所者さまが描いた水彩画

この絵は、ケアセンターいちかわの入所者さまが静岡の海に釣りに行った時の風景を描いたものです。繊細なタッチで描かれた水彩画は、大変すばらしい仕上がりになっています。他にも入所者さまが描いた絵がケアセンターいちかわの2階フロアに二十数点飾ってありますので、ケアセンターいちかわにお寄りの際は、是非ご覧ください。

ケアセンターいちかわでは、日々のリハビリや季節ごとにレクリエーションを行っており、明るく家庭的な雰囲気の中で入所者さまが在宅で自立した生活を営むことができるよう、個人にあった介護サービスを提供しております。今後も、皆さまのお役に立てるよう、さらに取り組んでまいります。



住民の皆さんに峡南医療センターを身近に感じていただきたく、現場で働く職員を紹介しています。第19回目はケアセンターいちかわに勤務する介護福祉士の秋山真吾さんです。

インタビュアーは、ケアセンターいちかわ庶務課の小田切善彦さんです。

Q：介護福祉士になった動機を教えてください。

A：新卒で半導体関連装置の部品メーカーに入社し、装置組立や金属加工の仕事をしていました。そんな中、2011年に東日本大震災が起こり、多くの困っている方や、誰かの手を借りなければ生きられない方々の姿を目にしました。「私もそういった方々の力になりたい。なにか世の中に貢献できるような仕事をしたい」そんな気持ちを持つようになり、介護福祉士への道を志しました。

Q：普段の仕事で大切にしていること、心掛けていることを教えてください。

A：利用者様の立場に立つことです。「自分がされたらどうか」と常に意識するようにしています。また、一見お元気そうな方が、急変されてしまう現場を今までに多く目にしてきました。「今日がこの方と過ごせる最後かもしれない」と考えて、笑顔を忘れずに、常に後悔の残らない接し方をするように心掛けています。

Q：これまでの経歴を教えてください。

A：製造業から転職し、最初は民間病院の終末期病棟で、5年間ほど看護助手に従事しました。看護助手として働いていく中で、高齢者の方と接する上でより相手の方を理解する為に必要な資格だと思ったので、介護士の資格を取得しました。医療現場でも患者様を観察するポイントや感染対策等、多くの事を学んだので看護助手として働いた期間も決して無駄な時間ではなかったと思っています。

また、あるとき、息子が肺炎で富士川病院に入院したのですが、医師や看護師のホスピタリティが素晴らしく、「自分もこの一員として働きたい」と思い峡南医療センターへの入社を希望しました。

Q：ケアセンターいちかわの特色を教えてください。

A：利用者様も職員も同じ地域に住んでいるケースが多く、いつも地域の話で賑やかに盛り上がっています。また、レクリエーションの時間が多く、利用者様がどうすれば施設で楽しく過ごしてもらえるか、試行錯誤している職員がたくさんいると思います。

Q：今後の目標を教えてください。

A：現在入社2年目で、いまだに分からないことが多くあり、いつも周辺の職員には助けられています。今後はもっと勉強や経験を重ね、皆を助ける側に立ちたいと思っています。

Q：休日の過ごし方を教えてください。

A：家族揃って自転車が好きなので、休みが合うときは親子でサイクリングに出かけています。最近、競技用自転車のロードバイクを購入したので、トレーニングを積んで、いつかはレースに出場してみたいと思っています。



インタビュアー：
ケアセンターいちかわ
庶務課
小田切 善彦 さん



利用者様の笑顔のために！

ケアセンターいちかわは、介護を必要とする利用者様の願いを尊重し、おひとりお一人に合った介護サービスを提供しております。

明るく家庭的な雰囲気の中で、皆さまが安心・安全に楽しく過ごしていただけるように、職員一同で季節ごとにレクリエーション等を計画しております。その一部をご紹介します。

春



デイケア さくら観賞

夏



ボランティアの皆さまと一緒に踊りを楽しみました

秋



清流祭で和太鼓の演奏



節分に怖い鬼がやってきましたが、
利用者の皆さまのおかげで退治できました。

冬



クリスマス会 ケアセンターにもサンタさん

昼食に中華フェア (サンビューふじかわ)

サンビューふじかわでは、利用者さまに食事だけではなくより中華の雰囲気を味わっていただけるよう、管理栄養士や栄養士がチャイナドレスを着用し、ふかひれ粥、酢鶏、水餃子スープなどの中華料理の配膳を行いました。利用者の方と“ニーハオ”や“ハオチー”などを中国語と一緒に練習したりし、普段の食事とは少し違った時間を過ごしました。



チャイナドレスを着て配膳を行いました。

新型コロナウイルス COVID19 対策

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様で、咳エチケットを守り、うがいや手洗いなどの実施がとても重要です。とくに、アルコールなどを使った手指消毒が有効です。家族全員で感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センター（峡南保健所）

電話：0556-22-8158（日中・休日・夜間）

FAX：0556-22-8159（平日のみ）

に相談ください。

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が 2 日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ・高齢者
 - ・基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等））がある方や透析を受けている方
 - ・免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方
- ※妊婦の方については、念のため重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

<病院受診時の注意>

帰国者・接触者相談センターから受診を勧められたら、指定された医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診するのは控えてください。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避け自家用車で来院してください。来院後は、駐車場より院内に電話で連絡し、指示に従ってください。指示があるまでは、自家用車の車内で待機しててください。

編集後記

峡南医療センターだよりをご覧いただき、ありがとうございました。

今年の冬は記録的な暖冬であり、関東では1月に桜やヒマワリが開花したほど、暖かい日を記録しました。暖かい気候により、花粉を出す雄花が早く成長し、花粉のシーズンが早まることも考えられます。早めの対策で花粉シーズンを乗り越えましょう。

峡南医療センターは、地域の皆さまの健康を演出できる医療群を目指しています。病気のこと、健康のかかること、介護のことなどを何でも相談ください。

編集委員一同

慢性腎臓病(CKD)予防教室



富士川町福祉保健課から毎年委託されている慢性腎臓病の予防について、予防教室を開催しました。講師は、峡南医療センター富士川病院のフタッフ（医師、保健師、薬剤師、検査技師、管理栄養士、理学療法士）と外部講師（スポーツトレーナー）が各分野を担当しました。各講師からの話を抜粋して紹介いたします。

<山根医師>

慢性腎臓病は、高齢化に伴って注目されるようになった病気ですが、糖尿病や高血圧などで悪化します。さらには、脱水症や風邪薬などの飲み薬でも悪化させてしまうことがあります。

<三枝保健師>

腎臓を守るためには、生活習慣の注意が大切です。肥満や運動不足の解消や、喫煙や多量飲酒をやめることが大切です。

<中込薬剤師>

薬を正しく服用するために、複数の病院、医師を受診するときには、薬剤師にお薬手帳を提出することで、多種類の薬の飲み合わせによる障害を防ぐことができます。

<澤登検査技師>

腎臓の検査には腎機能を見る方法として、血液検査や尿検査があります。また、腎臓の形態を調べる検査として超音波（エコー）検査があります。

<山口管理栄養士>

腎臓病予防には一日 6g未満の減塩食が必要で、味噌汁は野菜たっぷりの具沢山にすることで減塩をはかることができます。ハム、ソーセージやかまぼこなどの加工食品は塩分が多いので控えた方が良いでしょう。

<井上理学療法士>

腎臓病のリハビリには、最大筋力の 60～80%の運動が良いと言われています。それは、運動中もややラクと感じられるほどの運動負荷で、これを毎日続けることが大事です。

<山根駿スポーツトレーナー>

毎日自宅でできるスクワットなどのトレーニング方法を紹介しました。日常でもできる体力づくりが大切です。