



<目次>

P2 医療人

P3 高齢者とコロナ

P4 峡南医療センター企業団決算報告

峡南医療センターだより



夏の思い出

サンビューふじかわ ご利用者様力作の貼り絵作品

猛暑に見舞われた今年の夏でしたが、やっと過ごしやすい季節となりました。一方、新型コロナウイルス(COVID-19)の猛威は季節のうつろいに関係なく、依然私たちに大きな緊張と忍耐を強いており日々気の休まることはありません。

この写真は、サンビューふじかわのご利用者様が四季の折々を、細かく切った色紙を貼り合わせて作成したものです。一つの作品を完成するまで約1か月かかりますが、年4つの作品を秋の落葉や冬の降雪など季節のテーマに沿って作成しています。

現在、感染予防から作品を見ていただくことはできませんが、再び皆さんにご覧いただける日が一日も早く来ることを願っております。



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21回目はサンビューふじかわ 支援相談員の市川喜美子さんです。インタビュアーは、サンビューふじかわ 支援相談員の佐野由貴さんです。

Q:まず、職業として、支援相談員を選んだ理由を教えてください。

A:老健で看護師として働いていた母の姿をみて医療福祉の仕事に就きたいと考えていました。母から「社会福祉士」という職業がある事を教えてもらい、働きながら国家資格を取得して縁あって今の職業に就きました。

Q:老健施設では支援相談員はどのようなことをするのですか。

A:入所・通所されている利用者様や利用者ご家族の心配ごとの相談、入所希望の方の申し込み受付や説明、施設退所後の自宅生活における介護保険サービスの紹介案内、自宅生活が難しい方への他入所施設の案内です。ケアマネジャー・行政機関・地域の医療機関の方と連絡連携をとりながら、老健の窓口となり利用者様の生活全般の支援、ご家族と相談をする仕事を行っています。

Q:サンビュー以外での職場経験があればどのように活かしていますか。

A:老健で働きはじめて10年目になりますが、以前は販売の仕事に従事していました。様々なお客様と接した経験を通して、相手の方が何を要望しているか考えながら、相手の立場に立って臨機応変にコミュニケーションをとれるようになったことが今の業務でも役立っていると感じます。

支援相談員という仕事柄、様々な年代の方とコミュニケーションをとる機会が多い職業です。

もともとは人見知りで積極的な性格ではありませんが、以前の販売職の経験から初めての方とも緊張せず話をする事ができています。

Q:仕事をする上で心掛けていることを教えてください。

A:支援や相談する方の立場にたって、丁寧なわかりやすい説明と話やすい雰囲気でのコミュニケーションをとることを心掛けています。

サンビューふじかわには、ご家族の介護や、施設での生活などに関して心配や不安な気持ちを抱えて相談に来られる方もいらっしゃるの、少しでも力になれるように自分なりに頑張っています。

Q:ストレスの解消方法を教えてください。

A:旅行に行くこと、ライブをみること、ヨガをする事です。

今は新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、なかなか自由に好きなことができない日常ではありますが、自宅でタブレットを使って音楽を聴いたり体を動かしたりして、ストレスをためないように生活を送っています。

Q:最後に、サンビューふじかわの雰囲気を教えてください。

A:明るく過ごしやすい雰囲気の施設だと感じます。新型コロナウイルス感染拡大のため、利用者様も職員も大変な部分がありますが、様々な職種の職員が協力しながら安全に利用者様が過ごせるように業務を行っています。



インタビュアーは
サンビューふじかわ
支援相談員
佐野由貴さん



〜 with コロナの毎日を、元気でいるために〜

<新型コロナウイルス感染症とは?>

発熱、喉の痛み、長引く咳、息切れ、強いだるさ(倦怠感)、筋肉痛、味覚障害(味がわからない)、嗅覚障害(匂いがわからない)などを訴えることが多い感染症です。高齢者や肺などに病気のある方、タバコを吸う習慣のある方は重症化しやすいことが明らかになっています。

<うつらない、うつさないために>

自分自身と大切な家族を感染症から守るために手洗い、うがい、咳エチケット(マスクを着用、咳やくしゃみのときはハンカチなどで覆う)などの感染予防が重要です。手指消毒用のアルコールなどは、手を湿らすだけでなく、充分量を塗布しましょう。

三密を避ける。「換気の悪い密閉空間」で、「人が密集」し、「近距離で会話する」ことは感染の危険が高まります。別居している家族や親戚、知り合いとの面会・訪問も、今の時期はできるだけ避けましょう。

体調が悪い時には、デイサービスなどの介護サービスや外出を避け、他の人と会わないようにします。介護サービスを休む事で自宅に独りで残ることが心配な方は、普段から対処方法についてケアマネージャーと相談しておきましょう。

<体力維持が大切>

三密を避けることで、イベントへの参加や友人との交流が制限され家に閉じこもりがちになりますが、高齢者にとっては「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が心配されます。「生活不活発」により、体力が落ちること(虚弱、フレイル)が進み、身体機能や脳の認知機能が低下してしまいます。

人混みを避けて散歩し、体力を維持しましょう。

家でできる用事など(畑仕事、庭いじり、家の中の片づけなど)で、できるだけ身体を動かし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

いきいき百歳体操や、リハビリ体操、ラジオ体操などを続けましょう。毎日続けることが秘訣です。

栄養と睡眠をしっかりとりましょう。三食バランスのよい食事をとり、強い骨と筋肉を育てます。十分な睡眠により、免疫力が高まります。

手や指などのウイルス対策

- ・**まずは手洗い** 手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。
- ・**アルコール消毒(濃度70%以上95%以下のエタノール)** 手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。薄い濃度のアルコール(60%以下)では効果が不十分です。
<使用法>ポンプ式手指消毒用エタノールは、ポンプを下まで押し下げて充分量を手のひらにとります。爪の先、手のひらから指の間、手指全体、そして手首までを15秒以上かけて乾かないように擦り込みます。

空気中のウイルス対策

- ・**換気** 新型コロナウイルス等の微粒子を室外に排出するためには、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要です。1時間に2回以上、窓を開放し換気してください。
また、空気中に漂うウイルスに対して空中に消毒薬を噴霧しても効果はありません。
さらに、アルコールは引火性があり危険なので空中に噴霧しないでください。塩素系消毒薬も吸い込むと人体に有害なので噴霧しないでください。

ものに付着したウイルス対策

- ・**熱水** 食器や箸などには、80℃の熱水に10分間さらすことで、ウイルスを死滅させることができます。
- ・**塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)** テーブル、ドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤の主成分である「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。新型コロナウイルスを破壊し、無毒化するものです。
<使用方法>市販の家庭用漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が0.05%になるように薄めて拭きます。その後、水拭きしてください。希釈液を作り置きすると殺菌効果が弱くなるので、使用時に希釈してください。
注意 同じような名前の「次亜塩素酸水」には、コロナウイルスの滅菌効果について確認できていません。次亜塩素酸ナトリウムとは名前が似ていますが、殺菌効果は異なる物質です。

懼ったかな?と思ったら

<病院受診時の注意>

来院前に必ず電話で連絡してください。

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、駐車場より病院に電話で連絡し、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ください。

峡南医療センター企業団決算報告

企業団は、令和元年度峡南医療センター企業団決算報告をまとめて、8月28日(金)開会の企業団議会第2回定例会に上程し、認定されました。

令和元年度企業団決算は、2億2,244万円の黒字となりました。(下記の損益計算書を参照)

◆令和元年度企業団決算損益計算書

	項目	平成30年度	令和元年度
収入	医業・介護収益(入院・外来・介護)	40億4,407万円	41億522万円
	医業・介護外収益(負担金・補助金等)	6億6,814万円	6億2,858万円
	収益合計	47億1,221万円	47億3,380万円
支出	医業・介護費用(給与・材料費等)	44億3,977万円	43億5,324万円
	医業・介護外費用(雑損失・支払利息等)	1億3,069万円	1億5,684万円
	費用合計	45億7,046万円	45億1,008万円
	特別損失	-	128万円
	当期純損益額	1億4,175万円	2億2,244万円

日曜日に乳がん検診が受けられます

- 日時：2020年10月18日(日)
 - 時間：8:30～11:30
 - 場所：富士川病院健診センター
 - 検診内容・費用
 - ①マンモグラフィ＋
乳腺超音波検査 20名
7,500円(税込み)
 - ②乳腺超音波検査のみ
4,500円(税込み)
- 事前予約が必要です。
- 問い合わせ先
富士川病院 健診センター
直通 0556-22-7122
予約受付時間 13:30～17:00

ご家族との面会を一部再開



サンビューふじかわでは、新型コロナウイルスの感染が拡大した今年2月より面会禁止としておりましたが、8月より一部制限の下で面会を再開いたしました。感染予防からアクリル板越しの面会となりますが、久しぶりに会うご家族とは、体調の様子やご家族の近況など話題は尽きないご様子。ヘッドフォンと集音マイク越しの面会のためご不便をおかけしますが、久しぶりの会話を楽しんで頂いております。

サンビューふじかわ夏祭りを開催

サンビューふじかわでは、毎年夏祭りを開催しておりますが、今年は感染予防から、合同開催は取り止め、各フロアと通所それぞれでの開催といたしました。ご家族もお呼びした例年の「賑やかさ」はありませんが、ご利用者の作った紙提灯を施設内に飾って、お菓子すくいや射的、まるでスイカのようなスイカゼリー、たこ焼きやかき氷など夏を楽しんでいただきました。



本物のようなスイカゼリー



昔懐かしい射的



流しそうめん風のお菓子すくい

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。

暦の上では処暑が過ぎましたが、まだまだ猛暑が続いています。こうした気候の中でも、青く広がる秋晴れの空を見ると気分が清々しくなっていきます。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と様々ですが、秋を満喫するうえで新しい生活様式を実践しながら、密集、密接、密閉の3密を回避し、体調管理に気を付け、健康で快適にお過ごしください。