

ご自由にお持ち帰り下さい

かにえ  
だより  
2020年秋号



安心・安全への当院の取り組み  
寒～い冬に向けた乾燥対策

看護・介護スタッフ募集中

病院、老健で働くスタッフを募集しています  
わたしたちと一緒に働きましょう！



# 安心・安全への取り組み

かにえ病院では、少しでも安全・安心にお越しいただける病院を目指し、職員一同、一人一人が出来ることに取り組んでいます。

その取り組みについて、ほんの一部ですが紹介します。

No. 0003172



感染症対策実施  
医療機関

みんなで  
安心

当院は新型コロナウイルス感染症対策  
チェックリストに沿った  
対策を実施しております。

日本医師会  
Japan Medical Association

※協力：厚生労働省

医療法人瑞頌会 尾張温泉かにえ病院



## 院内における新型コロナウイルス 感染症対策チェックリスト

- 職員に対して、サージカルマスクの着用、手指衛生を適切に実施しています。
- 職員に対して、毎日(朝、夕)の検温等の健康管理を適切に実施しています。
- 職員が身体の不調を訴えた場合に適切な対応を講じています。
- 患者、取引業者等に対して、マスクの着用、手指衛生の適切な実施を指導しています。
- 発熱患者への対応として、事前に電話での受診相談を行う、または対応できる医療機関へ紹介する等の対策を講じています。また、発熱患者を診察する場合には、時間的または空間的に動線を分けるなどの対策を講じています。
- 受付における感染予防策(遮蔽物の設置等)を講じています。
- 患者間が一定の距離が保てるよう必要な措置を講じています。
- 共用部分、共有物等の消毒、換気等を適時、適切に実施しています。
- マスク等を廃棄する際の適切な方法を講じています。

日本医師会  
Japan Medical Association

協力：厚生労働省



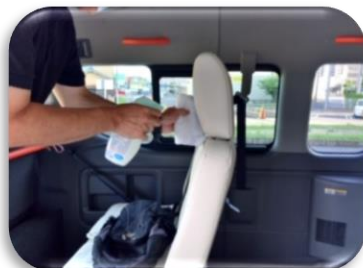
〈受付〉  
アクリル製パネル  
を設置しています



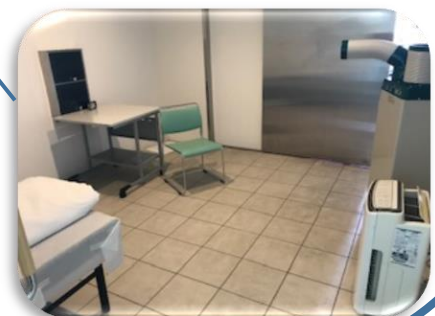
〈待合〉  
ソーシャルディスタンス  
を確保しています



〈車イス・送迎バス〉  
リハビリや送迎のスタッフが、  
こまめに消毒しています



〈発熱者専用スペース〉  
熱のある方を診察するための臨時の  
スペースを設けています





## ご自宅、病院内からのオンライン面会を始めました

ご自宅と入院中の患者さんとを結ぶ、オンライン面会を8月27日に開始しました。

9月28日からは病院内で用意する機器を使った、病院内でのオンライン面会も可能になりましたので、ご利用ください。

お申し込みは原則、受付で承ります。

遠方の場合などは、お電話ください。

### 【予約制】

○1日3組

○(月)～(土)の下記時間帯

※祝日を除く

※病院内については(月)～(金)

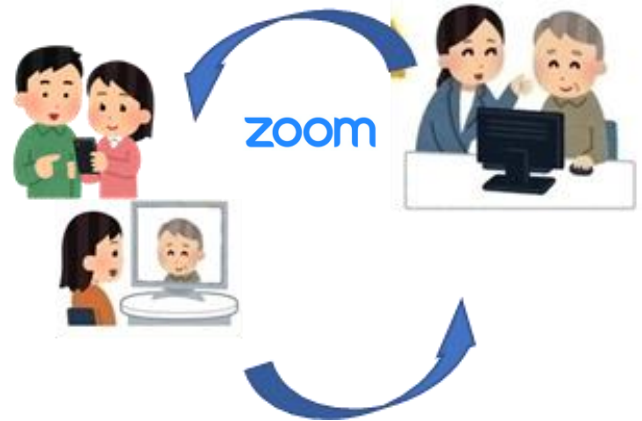
①13:00～②14:00～③15:00～

○申込受付は平日の13:00～17:00

### 【時間】

○1組あたり約15分間

患者さんには、周囲に気兼ねなく話せる場所で面会していただきます  
また、安全上の配慮からスタッフが付き添います。



## 8月31日から自動体温測定器を設置しました

当院にお越しになった皆さんの体温を、自動で測定するシステムを導入しました。

正面玄関出入口に設置しており、入館する際には立ち止まって、モニター画面をご覧ください。体温を測定します。

一つ目の自動扉を入った所に設置してあるアルコール液で手指を消毒していただき、その隣にある自動体温測定器での検温をお願いします。



### 表示のイメージ

発熱を感知した時には、アラートの表示と音声で**異常だ**ということを知らせてくれます。



**マスク未着用も警告！**



## 寒～い冬に向けた乾燥対策



秋から冬に向け、日に日に寒くなってきますが、これからの季節は空気もカラカラ。のどやお肌のトラブルを避けるためにも、乾燥を防ぐための工夫が大切です。

### 【なぜ、冬の空気は乾燥するの？】

冬になると、シベリアで発生した高気圧はマイナス50℃にもなって日本海を渡り、日本海側の地方に雪を降らせます。季節風はその後、高い山を越えて太平洋側に吹きますが、すでに雨や雪を降らせて水分を放出しているため、とても乾燥した空気になっています。

さらに、各家庭や職場などでは暖房器具を使用します。空気は暖めると乾燥してしまいますので、更に乾燥が進むということになります。

### 【乾燥によるのどやお肌のトラブル】

空気が乾燥すると、のどの粘膜が乾燥して炎症を起こしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えてきます。こうしたことが重なって、空気が乾燥する冬には風邪をひきやすくなるのです。

また、皮膚の表面では皮脂と汗が混じり合った膜を作り、天然のクリームとなって皮膚を覆ってくれています。ところが、冬は寒さで肌の血行や新陳代謝が悪くなり、皮脂や汗が出にくくなる上に、冷たく乾燥した空気が肌の水分を奪うため、肌あれを起こしてしまいます。



### 【乾燥対策】

お部屋で観葉植物を育てている方もおみえだと思いますが、植物にお水をあげることには室内の乾燥をやわらげる効果がありますし、水を入れたコップを置くだけでも室内は潤います。

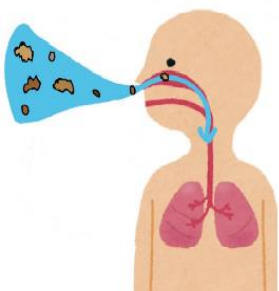
ただし、効果は緩やか。室温は20度くらいにして、暖め過ぎないことも大切です。

エアコンやストーブ、ファンヒーターなどの暖房は空気を乾燥させます。乾燥がひどいときには、加湿器などを使った湿度の調節もおすすめです。

ただし、加湿のし過ぎは結露を招き、カビやダニが発生しやすくなりますので、湿度は50%程度を目安にします。

また、加湿器の水にカビが発生するのを防ぐため、加湿器の水はこまめに入れ替え、清潔にしておきます。

その他に、お肌の乾燥対策としては、入浴の際に熱いお湯での入浴やタオルでのこすり過ぎに注意することや、入浴後に保湿剤を塗ることなどが挙げられます。



また、口で呼吸をしている人はウイルスや細菌が口を通して、肺に直接入ってしまいますが、鼻呼吸ですと鼻毛や粘液・線毛で異物を除去し、さらには扁桃にあるリンパ組織が異物から防御してくれます。また、鼻で呼吸すると、冷たく乾燥した空気が暖められ、湿度も高めてくれますので、鼻で呼吸することは大切です。

# おうち体操

## 『手ぬぐい』を使った体操 編

暑さも和らぎ、気持ちのいい秋風が感じられるようになりました。外出を控えなければいけない日々が続く、スポーツジムの休館などで運動する機会が減り、お家で運動する方も多いと思います。

今回は、どこのご家庭にもある「手ぬぐい」を万能な運動器具に変え、お家の中でできる体操をご紹介します。

### 手ぬぐい1本で3つの運動！！

#### ～上半身の運動～

#### 腕の上げ下げの運動

- ① 手ぬぐいを両手で持ち腕を真上に伸ばす
- ② ①の状態から頭の後ろ側に手ぬぐいを下ろす

**10回×3セット**

(一日の中で分けて実施しても構いません)

#### 注意点

- ・肩に痛みのある際の実施は控えてください



#### 肘の曲げ伸ばしの運動

- ① 手ぬぐいを胸の前に構え肩の高さで持つ
- ② 肩の高さを保持し、前に伸ばして①の体勢に戻す

**10回×3セット**

(一日の中で分けて実施しても構いません)

#### 注意点

- ・肩に痛みのある際の実施は控えてください



#### 身体を左右に倒す運動

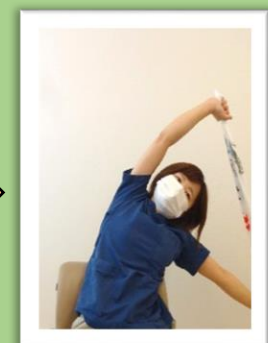
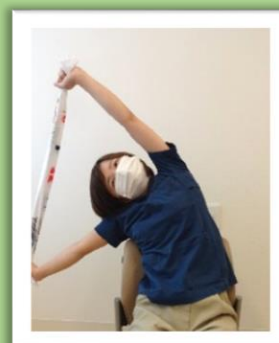
- ① 頭の上で手拭いをぴんとした状態で持つ
- ② 身体を左右に倒す

**10回×3セット**

(一日の中で分けて実施しても構いません)

#### 注意点

- ・身体が後方に反った状態で実施しないでください





# 秋鮭は栄養満点の優れもの！！



“食欲の秋”と言われるように、秋はたくさんの美味しい食材が出回る季節です。秋に旬を迎える鮭は栄養満点！風邪やインフルエンザが流行り出す秋にうってつけの旬食材なのです。今回はそんな鮭の栄養素についてご紹介します。

## アスタキサンチン

鮭の赤い色素あるアスタキサンチンには抗酸化作用があります。免疫力の低下を防ぎ、強い体を作ります。

## 鮭に含まれる 4つの栄養素



## ビタミンD



骨を強くするカルシウムとリンの吸収を促進する効果があり、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

## DHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸)

脂肪の生成を抑え、脂肪酸の分解が期待できることから、中性脂肪を減らす働きがあります。



## ビタミンB群

代謝を助けるB2・B6、糖質を効率よくエネルギーに変える働きを助けるB1、さらに造血作用のあるB12は貧血を予防します。

おすすめレシピ！

## 鮭の唐揚げ レモンねぎ塩ソース



【183kcal 塩分 2.0g】

### 材料(2人分)

- ・生鮭 2切れ
- ・酒 小さじと1/2
- ・醤油 小さじと1/2
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

- A
- ・長ねぎ 1/4本
  - ・レモン汁 1/2個分
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・ゴマ油 小さじ1/2
  - ・砂糖 ひとつまみ
  - ・こしょう 少々

### 作り方

- ①鮭を三等分に切り、酒と醤油をからめて5分程おく。
- ②長ねぎはみじん切りにし、Aをよく混ぜ合わせソースを作る。
- ③①の汁気を軽くふき、片栗粉をまぶす。170～180℃に熱した揚げ油に入れ、揚げ色がつくまで3～4分程揚げる。
- ④器に揚げたさけを盛り、②のソースをかける。

### ポイント！

レモンに含まれるビタミンCがアスタキサンチンの効果をUP！

唐揚げにして油と摂ることでビタミンDの吸収力が高まる！

鮭の皮の下の脂にはDHA・EPAを含むため皮ごと食べましょう！



# 老健かにえのメリットって何？






お年寄りが要介護の状態になる原因には様々ありますが、認知症、脳卒中や転倒・骨折が多くを占めています。

脳卒中や骨折の場合、入院利用を受けて退院となりますが、後遺症が残ったり、入院期間中に筋力が落ちたりして、認知症が進行して、なかなか元通りの生活を送ることが難しいことがあります。

また、近頃では入院の期間も短く、リハビリも希望通りには受けることが出来ないケースが増えています。

そのような状況のなかで「必要な医療・介護支援とリハビリを受けて、これからも住み慣れた自宅での安心・安全な生活をする身体になりたい」という希望に沿ったお手伝いをするのが介護老人保健施設の役割です。

老健のメリット	説明
 <p>専門家によるリハビリが受けられる</p>	<p>理学療法士（PT）：「起き上がる」、「立ち上がる」、「歩く」などの日常生活を行う上で基本となる動作の専門家            作業療法士（OT）：「食事をする」、「顔を洗う」、「料理をする」、「字を書く」など、生活する上で必要不可欠な動作の専門家            言語聴覚士（ST）：「ことばによるコミュニケーション」や「食べること・飲むこと」の専門家            入所者の状態に応じて、これら専門家による集中的なリハビリテーションを行います。</p>
 <p>医療的ケアが施設内で受けられる</p>	<p>医師が常勤であり、看護師、介護士が昼夜とも勤務しているため、特に褥瘡、胃ろう、喀痰吸引などの医療的ケアが受けられます。緊急時、必要時には専門医に紹介します。</p>
 <p>入所者の医療費や薬剤費は施設が負担</p>	<p>施設の医師が主治医となって診察や薬の処方を行います。基本的に診察や処方される薬の代金は利用料に含まれているので、追加の負担はありません。</p>

当施設では3か月ごとに入所計画書を見直します。そこでは「在宅復帰可能」から「更なる入所期間の延長が望ましい」まで、入所者さまの現状を複数の段階に判定し、今後の生活様式を選択につき、ご家族様との相談に乗っています。

## レクリエーションの効用について

慣れない環境のなかでのリハビリテーションは、利用者の皆さまにとってはハードでストレスもたまります。

そこで、レクリエーションには機能訓練だけでなく、生活にメリハリをつけ、こころを和ませる役割も期待されています。



# 外来担当表



		月	火	水	木	金	土
受付時間：8：30～11：30（診療時間：9：00～12：00）							
午前	内科1	榊原院長 (神経内科)	下野 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	—
	内科2	良永 (循環器内科)	脇田 (総合診療科)	医師 (循環器内科)	岡本 (総合診療科)	伊藤 (神経内科)	医師 (交代制)
	内科3	—	—	—	河合 (糖尿病内科)	服部 (消化器内科)	—
	整形外科	坂野副院長	羽賀	坂野副院長	山口	坂野副院長	坂野副院長 山口 (交代制)
受付時間：16：30～18：30（診療時間：17：00～19：00）							
午後	内科1	良永 (循環器内科)	山本 脳神経外科	片山 (リウマチ科 17：45～)	—	医師 (交代制)	—
	整形外科	医師 (交代制)	医師 (交代制)	坂野副院長	—	—	—

- 診察は予約制ではありません
- 介護保険でのリハビリ（通所リハ）も行っていますが、医療保険のリハビリとの併用はできません

## ～お知らせ～



### ➤ 健診センター

- ・ 特定健診、協会けんぽ健診、企業健診も行っています
- ・ ご予約はお電話または受付窓口まで。お気軽にご相談ください

☎ 0567(96)2000(代表)

### ➤ 介護老人保健施設かにえ

- ・ 見学随時。お電話または受付窓口で、お気軽にご相談ください

☎ 0567(96)7001(代表)

### ➤ 居宅介護支援事業所かにえ

- ・ お気軽にご相談ください

☎ 0567(96)7009(直通)



医療法人瑞頌会 尾張温泉かにえ病院



在宅療養総合支援センターかにえ

編集・発行：広報委員会 発行年月日：令和2年10月1日