

帯広病院 21-4111
 白樺医院 38-3500
 ケアセンター白樺 41-1165
 白樺在宅総合センター 41-1167

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 今野 光昭

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

ケアセンター白樺では、入所者さんを新型コロナウイルスに感染させないよう入居者さんのご家族の面会を制限していますが、壁新聞を作り入居者さんの様子をご家族に知らせています。2020年5月第432号で紹介したこの取り組みを、詳しく紹介します。

面会できないご家族のために職員が手作り 入所者さんの様子を壁新聞に



右から、2階療養棟の新聞を作った介護福祉士の根岸一真さん、2階療養棟のアルバムを作った介護福祉士の佐々木智子さん、3月療養棟の新聞を作った介護福祉士の本田雅和さん。

知ってもらおう方法はないだろうか」と議論になり、認知症棟の壁新聞を1階に張り出し、ご家族に見てもらおうようにしました。

これまでも認知症棟の職員は毎日壁新聞を作り、入所者さんの日常や行事の様子を写真などで知らせていました。今回、一般棟でも壁新聞を作って貼り出しました。入所者さんの笑顔の写真や職員の言葉を、ご家族が熱心に見入っています。

新聞に載せられる人数は限られています。そこで、「全員の写真を撮ってアルバムを作ろう」と職員から提案があり、さっそく実施しました。

「いい顔して笑っていますね」「元気そうで安心しました」など、ご家族のみなさんに喜ばれています。

職員の知恵と工夫で感染症の発生を防ぎながら、入所者さんの生活の質を犠牲にせず、彩りある生活やご家族とのつながりを大切にして、面会制限を乗り切っていきたいです。

(ケアセンター白樺副施設長 野口寿恵)

聴診器

▼時々刻々と変化する新型コロナウイルス感染症。緊急事態宣言は5月末まで延長。毎日のコロナ感染者数と医療機関が逼迫している状況に心が痛む一方、美しい若葉時の季節ならではの山菜王者の新芽にほっこり▼LINEグループで繋がっている看護学生時代の仲間、再任用で保健所や医療の最前線で働いている。「PCR検査を希望する皆が受けられる状況になっていない」「N95マスクが無くアイマスクを利用」「ヘアキャップはホテルから寄付で頂いた」「休みの日も出勤。日々てんやわんや」等々、現場の叫び声。医療崩壊が現実味を帯びている▼保健所は、90年代には850か所以上あったものが、472か所に激減。保健所が苦境に立たされ、PCR検査さえ思うように進まない要因だ。PCR検査は、海外から見ても際立って低い2万件の目標に至っていない。専門家委員から「感染の実態が把握できていないから『出口戦略』も立てようがない」と指摘▼コロナ感染症対策責任者に経済再生相を置くこと自体、軸足を履違えている。安倍政権は、人の命よりも経済を優先し、防衛費削減の話は一切なく、陸上イージス配備計画を諦めず、苦しむ人々への支援や保障は一貫して後ろ向き▼コロナ危機の今だからこそ、憲法25条に基づく国の責任を問う時だ(若)

シリーズ

憲法があぶない

私は「戦争」を知らない時代に生まれた高校生です。でも普通の高校生とは少し違うのではないかなと思います。私は憲法を守るための活動や戦争を起こさないための活動など色んな活動をしている家族を持っているからです。そして小学四年生の時の九条を守る会で姉と一緒に憲法九条の前文を暗唱したことがあるからです。その時は小学生だったので、「意味は分からないけどとりあえず覚えてみた」という感覚でした。でも中学校へ行ったら勉強をするうちに少しずつ理解できるようになりました。しかし、こんなにたくさんの活動をする家族を持っている自分でさえ知らないこと、分からないことがたくさんあります。それなら私の周りにいる友達や先輩方は私よりももっと知らないことがあるはずなんです。そして誰かが伝えなければもちろん伝わることはありません。なので私は、私にできることやろうと思うようになりしました。私にできることは、これからできる自分の家族に今まで私に伝えてきてもらったことを伝えることです。「憲法は自分、そして自分の家族を守ってくれるものだ。」ということ。そして「絶対に憲法をなくしてはいけない。」ということ。【土幌友の会 澁谷響乃 高校1年】

あじさい薬局より 消毒に関するワンポイント



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒も洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

新型コロナウイルスの流行が続いていますが、ちょっとした対応策で自分と家族を守ることができます。

消毒用アルコールが品薄になっていて心配をされている方も多いと思いますが、手洗いを丁寧に行えばアルコール消毒は必要ありません。ただし、手を拭くハンカチやタオルに雑菌が付いている可能性があるため、可能であればペーパータオルを使いましょう。ハンカチやタオル等を使う場合はこまめに交換して清潔なものを使ってください。

なお、消毒用アルコールを使う場合は手に水が付いていると濃度が薄まって効果が落ちるので、手は乾かしてから使用しましょう。

【あじさい薬局 薬局長 岡山和也】

十勝勤医協 通常社員総会



十勝勤医協第42回通常社員総会が5月16日、ホテル日航ノースランドで開催されました。新型コロナウイルスの感染防止の観点から、3密を避けるための会場設営と参加者の検温、時間短縮などを行い、徹底した感染対策のもとで、2019年度総括と2020年度の活動方針について決議しました。理事長挨拶では、新型コロナウイルスを巡る状況や政府の対応について、私たち国民の立場に立たず、庶民や中小企業切り捨ての政府の施策を批判しました。また、困難な状況の中、今まで培ってきた「民医連方」を総結集して乗り越えようと呼びかけられました。長年理事を務められた稲葉典昭氏から退任の挨拶がされ、今後とも、命と健康を守る民医連・十勝勤医協の事業と運動の発展が祈願されました。

【総会事務局 三浦紀秋】

常広病院 集団リハビリについて



2020年5月より、患者さんの日常生活動作を確認することにより、筋力強化体操やストレッチ、風船バレーを個々の患者さんに合った集団でのリハビリを行っています。

で、患者さんの身体機能改善や生活リズム形成、入院に対する不安解消などに繋げていく事を目的としています。午前は身体機能維持・向上を目的として理学療法士が体操を患者様の目の前でお手本となつて実施しています。また午後からは今年度入職した介護福祉士によるレクリエーションや手作業など生活リズムや不安解消を目的として行っています。実施前には多職種で話し合う事も行っています。集団リハビリを通じて、患者様の心身機能が改善され、元気を取り戻せる入院生活の一助に繋がればと職員一同考えています。

【常広病院理学療法士 滝沢隆大】

デイサービス ずらん ウエスのご提供 ありがとうございます



この度は地域の方々にご協力頂き、みかん箱10箱分のウエスを集めることができました。この場をお借りして直接お会いできなかった方々にお礼

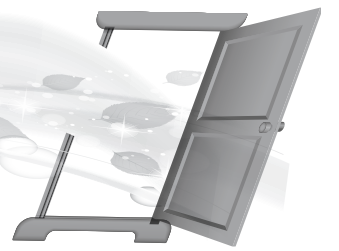
と感謝を申し上げます。「友の会新聞見たよ」「これでもウエスになるかい？」など、音更まで直接届けてくださった方々、本部まで届けてくださった方々の存在を目の当たりにし、改めて友の会の方々の協力があってこそ十勝勤医協だと実感する機会となりました。現在、新型コロナウイルス感染症予防対策のため日々の消毒にウエスをたくさん使用しています。今後も、利用されている方々が安心してデイサービスの利用を継続できるように、頂いたウエスを活用させていただきます。本当にありがとうございます。

【デイサービスずらん 介護主任 村上あゆみ】

栄養士のとびら

～ちょっと美味しいは・な・し～

帯広病院 管理栄養士 増川 祐子



日本人に愛され、日本人を救ってきた山菜

独特の苦みと香りを楽しみながら味わえる季節がやってきました。1年の中でも限られた時期にだけ出会えるのが山菜。サクサクと香ばしい揚げたての衣の食感とともに、ほろ苦い春の香りが口いっぱいに広がる山菜の天ぷら。大地の息吹をとじ込めた山菜ごはんや和え物。お好みのお酒と山菜料理を楽しむ、そんな贅沢なひとときを心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。

心と体に元気をチャージ「行者ニンニク」

アイヌネギとも呼ばれる北海道の特産品。香りがニンニクと似ており、山奥で厳しい修業に耐える行者がスタミナ食にした事が名前の由来とか。すずらんのような葉は光沢があり、2枚の葉が出るまでに7～8年、花が咲くまでに10年かかる成長の遅い山菜です。

■有効成分

ニンニクより香りが強く、アリシンの含有量はニンニクの数倍。アリシンはビタミンB1の吸収を助け疲労回復や滋養強壮に役立ち、免疫力を高め、冷え性や動脈硬化、血栓予防に効果があると言われています。ビタミンK、βカロテンなどのビタミン類も豊富。

山菜の王様「たらの芽」

「山菜の王様」として大人気。道路脇や林道など開けた明るい場所を好みます。栽培ものは天然ものより早い2月、3月から店頭に並びます。

■有効成分

山のバターといわれるほど良質なタンパク質と脂質を含みビタミン豊富。カリウムやβカロテンを豊富に含み、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも含まれています。

山菜料理が食卓に並ぶだけで、グッと季節感が高まり普段のイライラも少し和らぐかもしれません。行者ニンニク、たらの芽の次はこごみ、うど、わらび、ふきなどを楽しめる季節が到来です。ぜひ、皆さんのおすすめ料理があればご紹介ください！

行者ニンニクのちくわ天

＜材料 食べたい分だけ＞

ちくわ……………お好み 水……………適量
行者ニンニク……………お好み 油……………適量
天ぷら粉(小麦粉)……………適量

作り方

- ①行者ニンニクのハカマを取ってきれいに洗っておく。
- ②ちくわの中に水分をしっかり取った行者ニンニクを数本(ちくわが破れない程度)切らずにそのまま入れる。
- ③天ぷら粉(小麦粉)を水で溶いておき、行者ニンニクを入れたちくわをくぐらせサッと揚げる。
- ④カリッと揚げたら、食べやすい大きさに切ってできあがり。



たらの芽の白和え

＜材料 2～3人分＞

たらの芽……………10本
生椎茸……………3枚
人参……………30g

A { だし汁……………40cc
しょう油……………小さじ1
みりん……………小さじ1

B { 木綿豆腐……………150g
すりごま……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/6

作り方

- ①木綿豆腐は
 - ・一晩重石をして水気をきる。
 - ・電子レンジで500W 1分加熱して水気をきる。
 - ・熱湯に荒く切って入れ、再び沸騰したらざるにあげ、ふきなどで固く絞る。
 のどれかで水気を取っておく。
- ②たらの芽は塩を一つまみ入れた熱湯で1分程湯がいて水にとり粗熱をとる。生椎茸は石づきを取ってから薄切り、人参は3cmくらいの拍子切りにする。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、生椎茸と人参を汁気がなくなるまで煮てから粗熱を取っておく。
- ④乾いたボウルにすりごまと豆腐を入れてすり混ぜ、Bの調味料を加え滑らかになるまですり混ぜる。
- ⑤④に②と③の材料を混ぜ合わせ器に盛り付け出来あがり。(20分程置いた方が味がなじみます) ※すりごまを練りごまに変えても大丈夫です。



ケアセンター白樺 通所デイケアで 栄養士の「ちょっと美味しいはなし」

ケアセンター白樺では2019年6月から通所デイケアで「栄養士のちょっと美味しいはなし」と題して昼食前の15分程度、低栄養を予防するための取り組みとして食生活に関わる話をしていきます。今回は、第6弾「魚について」お話しています。魚にはたんぱく質が多く含まれて、血や筋肉を作る大切な働きがあります。その他にビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくして骨を丈夫にするなどの働きがあり魚を食べること、もうひとつ大切なことがあります。それは何でしょうか？

という問題で、皆さんに考えて頂き①体操をする②日光に当たる③お茶を飲む④野菜を食べるの4つの中からそれぞれ手を挙げて頂きました。正解は②の日光にあたるの答えの後は、そうなんだね!!どれくらいあったらいいのかなどの質問も見られ皆さん積極的に聞いて頂く様子も見られました。

この日の昼食の「サケの焼き魚」はほとんどの方が残さず美味しかった！ビタミンDが摂れたなどの声も聞かれました。

今後も在宅でもデイケアでも美味しく食べて、低栄養の予防に繋がっていかれたらと思っています。

【ケアセンター白樺 管理栄養士 長谷川美幸】

デイサービスほのか

手作りマスクを作りました



デイサービスほのかで、「マスクが売ってなくてね。」という利用者様のお話を聞き、スタッフが中心となり、新聞などの作り方の記載を参考に、利用者様と一緒に手作りマスクを作りました。「買い物に行ってもマスクがない」と話をされていた利用者様たちに、スタッフから「自分でも作れる手作りマスクを作ってみませんか？」と呼びかけると、「作ってみようかな。」と作業に参加。談笑しながら、楽しくマスク作りを取り組まれていました。

【デイサービスほのか 介護主任 西村正直】

部筋

[illegible]