



## 悠々亭は医療機関を対象とした 出前勉強会を開催しています！



医療・介護・地域を一つに！



介護老人保健施設 悠々亭では、平成24年度より地域の医療関係者のみなさまを対象に、当施設のスタッフが先方の医療機関に出向いて行う出前勉強会を開催しています。この勉強会の目的は、医療機関の専門職種などのスタッフが、退院後に利用する介護保険サービス等の内容に関して知識や理解を深め、地域の事業所同士が質の高い連携をすすめていくことです。これまで医療機関で開催した出前勉強会には、医師・看護師・リハビリスタッフ・医療相談員など多くの専門職の方々に参加していただきました。

介護保険サービスと繋がりが多い回復期病院での勉強会後のアンケートでは、「介護保険サービスがどのようなものなのか具体的に知ることが出来た。患者さんやご家族にサービスの提案や助言ができるように頑張りたい。」「療法士と一緒になくてもできるリハビリ(生活リハビリ)の重要性が分かった。」などの感想をいただきました。一方で、急性期病院での勉強会後のアンケートでは、「介護保険サービスのイメージが出来てよかった」「介護保険の施設でどんなことをしているのかがわかった」などと、基礎知識を持っていただけだと思います。

この出前勉強会を開催した経緯としては、医療機関の専門職種は、地域の社会資源を知る機会が少ないので、連携がスムーズに行えていないケースもあると感じていたからです。超高齢社会が問題視される我が国において、地域の医療機関や介護保険施設などが連携して、安心して生活ができる地域づくり、つまり、地域包括ケアシステムの構築は急務です。私たちは、これまで多くのご利用者やご家族、地域の専門職の方々から多くのことを学ぶことができました。この経験を活かした出前勉強会を継続することによって、専門職が地域の社会資源を学ぶための研修としての役割を担って、私たちが暮らすこの地域が年を重ねても、安心して生活できる住みやすい地域づくりに貢献し、地域包括ケアシステムの構築につなげていきたいと考えています。

介護保険サービスについて知りたい、学びたいという医療施設がございましたら、ぜひ、悠々亭までご相談下さい。

悠々亭 はあとふるケアセンター 理学療法士 鈴木 陽子

■ 特集



# 冬場の感染対策

～正しい手洗いでノロウイルス、インフルエンザを予防しよう～

はあとふるグループ  
感染管理認定看護師 森下 幸子



そろそろ、今年もノロウイルスやインフルエンザが、やはりそうだなあと感じる季節になりました。今年こそは、元気に冬を乗り越えるために、感染予防についてご紹介したいと思います。

●なぜ、ひろがるの？

インフルエンザに罹った人は咳やくしゃみをしてウイルスを体外に飛ばします。おおよそ2メートル程度飛ぶといわれていますので、2メートル以内にいた人は、呼吸と共に吸い込んでしまうので、多くの人が集まる場所や換気の悪い場所では、要注意です。ノロウイルスに罹った人は、おう吐や下痢によりウイルスを体外に出します。「排便後の手洗い不足→食事を作る→食中毒」も考えられますし、おう吐物の片付けが不十分であったために広がることも考えられます。

●他の人にうつさない

インフルエンザは、空気感染ではありませんので、いつまでも空中で浮遊することは少ないと考えられます。風邪気味の人が、他の人にうつさないためにマスクを着けることは、感染対策上とても大切なことです。そして、「くしゃみなどで汚れた手で、色々なところにふれる→他の人が鼻などに触れる→インフルエンザに感染する」とならないように、手をしっかり洗います。もちろん、ノロウイルスも排便後、おう吐後や片付けた人の手洗いは、重要です。

●感染予防のポイント

手の洗い方が大切です。洗い残しが多い、指と指の間や親指、手首も忘れず擦り洗いを行いましょう。手を洗う場所がない場合は、ウェットティッシュを持っていれば安心です。洗った手を拭くタオルですが、家族で発熱や下痢の人がおられる時は、タオルの交換回数を増やす工夫もポイントです。



私たち感染対策チームは、月に1回ラウンドを通して、互いに感染予防をしましょうと声をかけています。



# 悠々亭 夏祭り2015 を開催しました！



みなさん、こんにちは。暑い夏が過ぎ、涼しくて過ごしやすい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。悠々亭では9月6日(日)に悠々亭夏祭りを開催しました。今年は島田病院の立て替え工事のため駐車場の使用が出来ず、通所リハビリのフロアにてレクリエーションという形での開催となりました。

夏祭りの定番である、スマートボール、輪投げ、玉入れの3つのゲームをご用意し、ご利用者にはスタンプラリーのような得点板をつけていただき、3つのゲームを順番に回りました。高得点を取られた方を各フロアで選び、賞が贈られるということで、みなさん頑張っておられ、狙った場所に入らず、「おいしい!」「あと少し!」とスタッフやご家族も一緒に握り拳で応援する場面も! ゲーム以外では、スタッフによる三味線の演奏を聴いたり、河内音頭を一緒に踊ったりして楽しい時間を過ごされていました。

ご利用者とご家族と一緒に楽しい時間を過ごせるように、今後もさまざまなイベントを開催していきます。ご家族の方もぜひ、ご参加ください。

■悠々亭 介護部 介護福祉士 尾崎 伸仁

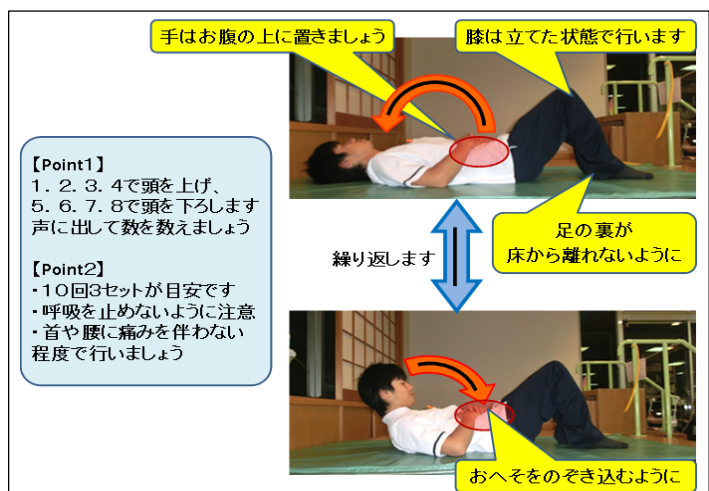
■悠々亭 リハビリテーション部  
トレーナー ずし かなで  
厨子 奏

## 腰痛を予防する お腹のトレーニング

みなさん! こんにちは。少し冷え込んできましたが、体調を崩されていませんか。これからの季節は気温が下がってくるため、風邪をひきやすくなる他、腰痛に悩む方も多いのではないのでしょうか。今回は、腰の痛みと関わりの深いお腹の筋肉をトレーニングする、『頭上げ』を紹介します。

お腹の筋肉は、お尻や太もも、腰のまわりと合わせて日常の生活動作に必要な不可欠な筋肉の一つと言われており、ここを鍛えることで腰痛を予防することができます。他にも、姿勢を正しく綺麗に保つ、お腹まわりの血の巡りを良くしてお腹の調子を整える、内臓を正しい位置に保つなどの効果が期待できると言われています。

方法は写真の通り簡単です。仰向けに寝た状態ならいつでもどこでもできるトレーニングですので、ぜひ、みなさん挑戦してみてくださいね。



# 栄養課のひとくちメモ

# さつまいもの効能

さつまいもはヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で、甘藷(かんしょ)とも呼ばれています。原産地は中米ですが、今では世界中の90%がアジアで生産されています。収穫は8月頃から始まり11月頃まで採れますが、採れたてが美味しいとは限らず、2~3ヶ月貯蔵して余分な水分を除いてからの方が甘みは増しホクホクした美味しいものになるため、旬は10月~1月です。

さつまいもには、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを含んでおり、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られて加熱しても壊れにくくなっています。また、生のさつまいもを切ると断面から白い液体が染み出てきますが、これはヤラピンという成分で緩下剤としての効果があります。さつまいもの食物繊維との相乗効果によって便秘の改善効果が期待できます。

さつまいもは甘みがあるため、おかずよりもお菓子に利用しやすいですが、さつまいもごはん・グラタン・煮物・味噌汁の具など、秋の献立として食卓にいかがでしょうか。



## Information

「悠々亭がお届けする耳より情報」

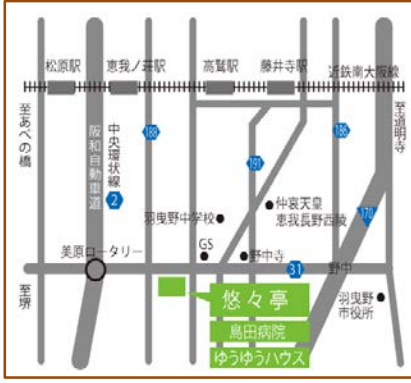
# ボランティアの皆さまの手によって 悠々亭屋上庭園が生まれ変わりました!



■生まれ変わった悠々亭 屋上庭園(今年9月撮影)

悠々亭の6階に庭園があるのをご存じでしょうか?これまで、悠々亭の職員の手によって手入れをしていましたが、ご利用者のみなさまに、見て楽しんでもらえる程の華やかな庭園を造ることができておりませんでした。そんな中、今年6月頃に地域のボランティアさん2名から、「協力したい!ご利用者の皆さまに、四季折々の花を楽しんで欲しい!」とのお声をいただき、庭造りがスタートしました。現在では、総勢7名ものボランティアさんにお力添えをいただき、華やかな庭園へと生まれ変わりました。

これからも、四季折々の花をご利用者のみなさまに楽しんでいただけるよう、地域のボランティアさんとともに活動を続けていきます。



- ### はあとふるグループ
- 医療法人(財団)永成会
    - 鳥田病院 ☎ 072-953-1001
    - Eudynamicsはびきのヴィゴラス ☎ 072-953-1007
    - 介護老人保健施設 悠々亭 ☎ 072-953-1002
    - 在宅介護支援センター悠々亭 ☎ 072-953-1003
    - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 ☎ 072-953-5514
    - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
  - ヘルパーステーション 悠々亭 ☎ 072-953-1062
  - 訪問看護ステーション ハートパークはびきの ☎ 072-953-1004
  - 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
  - 八尾はあとふる病院 ☎ 072-999-0725
  - 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
  - 介護サービスセンター はあとふる ☎ 072-999-8126
  - 〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22
  - 社会福祉法人はあとふる
  - ゆうゆうハウス 通所介護サービス付き高齢者向け住宅 ☎ 072-931-1616
  - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10