

ひだまり & アンド

2013
新 春
合併号

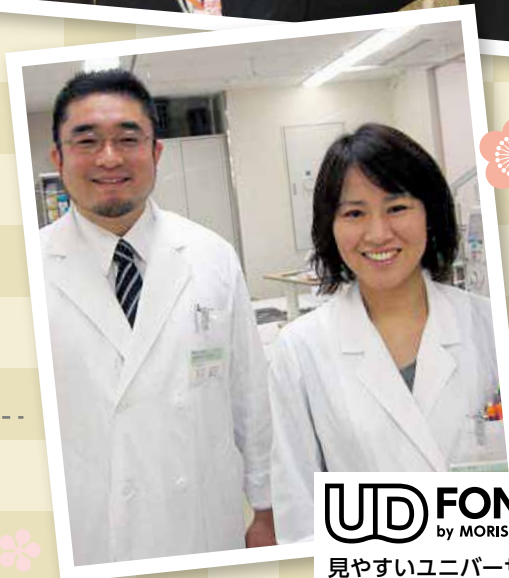
ほほえみ 



特集

介護保険って
どんなサービスが
受けられるの??

- ❁ NEWS TOPICS
- ❁ エンジョイ!ヘルシークッキング
- ❁ 知ってナルホド 介護のマメ知識
- ❁ 透析Q&A



UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。



偕行会グループ 会長より

年始のご挨拶

医療法人偕行会グループ
会長 **川原 弘久**



新年を迎えましたが日本の春は余り明るいとは思えません。この国には政治的リスク、財政的リスク、経済的リスクを抱えているからです。これらのリスクは最終的には社会保障へのリスクとなります。在宅事業部の皆様には昨年本当に頑張ってもらったと思います。城西病院の総合相談部門は介護分野のモデルとなりましょう。しかしながら困難な事業に立ち向う中で多少の退職者を出したことは反省しなければなりません。介護分野の経営は厳しいものがあります。それでも経営目標はもたなければなりません。今年は事業展開を抑えて皆様にゆとりをもって頂き介護スキルを上げると同時に今後の展開について深く考慮してゆくべき時だと思います。またその中で皆様の中か

ら生まれてきた要望や事業は尊重してゆきたいと思っています。新たに介護分野の文化を高める活動の始動の時としたいと思います。次に透析分野ですが昨年度も患者増を果たし、また佐藤隆先生のアクセス研究会も大成功のうちに終わりました。一方ASOは循環器内科の先生方による努力でかなり回復しましたが心臓血管外科の医師確保の課題が残っています。城西病院のスタートは多くの通院困難な患者様の受け皿として大きな力を発揮しています。アンモニアPETを使った慢性心不全の研究プログラムも開始されようとしています。課題は多くありますが新しい発展も期待できる年にしたいと思います。

本年も宜しく願い申し上げます。

ひだまり&ほほえみ 新春合併号

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？

- NEWS TOPICS
- エンジョイ! ヘルシークッキング
- 特集 介護保険ってどんなサービスが受けられるの?
- 知ってナルホド 介護のマメ知識
- 今さら聞けない透析Q&A

2 「川柳倶楽部」投稿欄（ペンネーム: _____）

キリトリ

アンケート

今号の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

3 「透析Q&A」に質問したいことがありましたらご記入ください。

4 今回「ひだまり」と「ほほえみ」を合併号としてお届けしていますが、いかがでしょうか？皆様からのご意見・ご感想をお願いします。

お名前 _____

施設名 _____

男性 ・ 女性

年齢 _____

歳 _____

ご協力ありがとうございました

ご記入いただいた用紙は各施設の受付にある回収BOXへ入れるか、職員にお渡しください。

NEWS TOPICS

偕行会グループ
からの

最新情報をお届け!

今回の新春号は

ひだまり&ほほえみ🐰を合併してお届けします!

介護付き有料老人ホーム
のぞみ



10月27日(土)

開設一周年記念運動会



のぞみでは、開設一周年記念運動会を開催しました。当日はご利用者様やご家族様に参加して頂き、玉入れ・車椅子リレー・綱引き・パン食

い競争の4種目を実施しました。運動会を通し、ご利用者様の多くの笑顔を見ることができ、またご家族様との交流を深めることもできました。気分転換や交流の場を提供するため、今後もこのような行事を定期的に関き、より一層サービスの向上に努めていきたいと思ひます。

訪問看護ステーション
のりたけ



11月30日(金)

フットケア勉強会



医療、看護の世界でも日々研究が進み、新しい治療法や考え方、症例などが数多く発表されています。のりたけでは医療依存度の高い患者様や、幅広い年齢の患者様を対象とした訪問看護を実施しています。そのため私達も、新しい情報に遅れまいと施設内・外での勉強会に積極的に参加しています。今回はフットケアについての知識を深めました。より良い看護が皆様に提供できるように、スタッフ一同検討、努力を重ねております。

学会・研究会報告

アクセス研究会

- 大会長
名港共立クリニック
院長:佐藤 隆
- 日時
平成24年
10月13日(土)・14日(日)
- 場所
ウイングあいち
(愛知県名古屋市)



一般演題173演題、指定演題27演題の計200演題の発表が「日本と世界のアクセスを繋ぐ」をテーマに行われ、熱い討議が交わされました。学会員や非会員の参加者、海外招待者を含め、総計950名のご参加を頂きまして、大盛況のうちに無事閉幕いたしました。

偕行会透析研究会

- 大会長
碧海共立クリニック
院長:小野木 健詞
- 日時
平成24年
11月4日(日)
- 場所
電気文化会館
(愛知県名古屋市)



各クリニックより日頃の診療・研究の成果・参考となる症例を持ち寄り、知識を深めあうとともに、職員の親睦も図ることができました。また、臨床に直結している内容も多く、非常に有意義な会となりました。特別講演には、講師に聖隷佐倉市民病院の内田亜希子先生をお迎えし、「認知症のケア」と題して分かりやすいご講演をいただきました。時には笑いのこぼれる、和やかな雰囲気での講演は、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

介護保険って どんなサービスが受け

介護保険って何? 難しそう、よくわからない…
そんな声にお応えして、簡単に介護保険の紹介をいたします。

介護保険サービスで

いろいろな「お悩み」を解決!

お悩み
1



いろいろなサービスがあって
よくわかりません。

お悩み
2



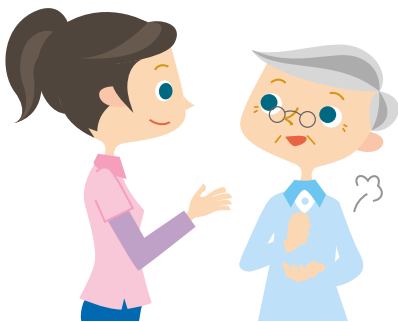
1人暮らしのため、透析へ行くまでの
準備が大変です。送り出し準備に介護
保険サービスは使えますか?

お悩み
3



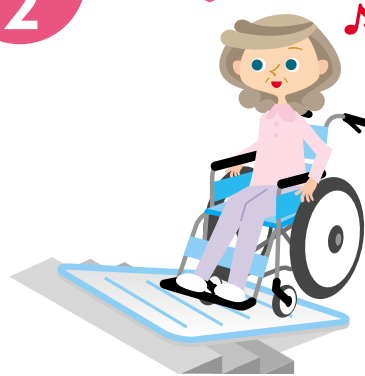
母が認知症です。
どんな施設がありますか?

解決
1



住宅改修、訪問介護、通所介護等さまざ
まなサービスがありますので、ケアマ
ネージャーや相談員にご相談ください。

解決
2



要介護認定を受けていれば、訪問介護
で、着替えの介助をしたり車いすやス
ロープのレンタルといったサービスを
利用することができます。

解決
3



グループホーム、特別養護老人ホーム、
介護老人保健施設といった施設があり
ます。現在は数多くの施設がありますの
で、詳しいことはご相談ください。

られるの??



介護保険サービスとは?

ヘルパーに自宅に来てもらう、デイサービスに通う、施設に入所する、などさまざまなサービスがあります。

要介護度によって
利用できるサービスが
異なってきます

介護保険サービスを利用するには、要介護認定が必要です。手続きなど詳しくは相談員にお尋ねください。

● 要介護認定の一覧

- 要支援1
- 要支援2
- 要介護1
- 要介護2
- 要介護3
- 要介護4
- 要介護5

実際に介護保険ではどのようなサービスが受けられるのでしょうか？「介護のお悩み」に答える形で、総合相談窓口の高野所長が説明します。

総合相談窓口
高野所長



お悩み 4



食事制限があり、毎食準備が大変です。食事に関するサービスはありますか？

お悩み 5



透析をしてもデイサービスを利用できますか？

解決 4



配食サービスで普通食から糖尿病食、腎臓食まで届けてもらうことが可能です。詳しくはお尋ねください。

解決 5



要支援、要介護の認定を受けていれば利用できます。透析日ではない日に行くことができますし、多くの透析患者様がデイサービスを利用されています。

わたしたちスタッフが相談にのります!



困ったことやわからないことなど、気軽に相談してくださいね♪



エンジョイ!



ヘルシー クッキング

鮭のつくね鍋

色合いが可愛らしく、ちょっとした、おもてなしにも喜ばれます。うす味ですが、おいしくいただけます。



ここがオススメ!

つつい食べ過ぎてしまう、鍋料理を主菜の1品にして、バランスを考えた献立です。



栄養量

エネルギー……………162kcal
たんぱく質……………18.6g
カリウム……………479mg
リン……………226mg
食塩相当量……………1.4g

材料 (1人分)

生鮭……………70g
たまねぎ……………10g
長いも……………20g
食塩……………0.3g
片栗粉……………6g
いくら……………5g
せり……………15g
かつおだし汁……………適量
大根おろし……………15g
A こいくちしょうゆ…6g(小さじ1)
酢……………5g(小さじ1)
みりん……………3g(小さじ1/2)

作り方

1. 鮭は皮と骨をとって、細かく刻む。
2. たまねぎはみじん切りにして茹でて茹でたあと水にさらして、水気をふき取る。
3. 長いもは皮をむき、すりおろす。
4. 1～3に塩と片栗粉を加えて、混ぜる。
5. せりは食べよい大きさにカットして茹でて茹でたあと水にさらしておく。
6. Aの調味料をあわせて、すりおろした大根をそえる。
7. 鍋にだし汁を入れて、煮立たせた中に、4をぬらしたスプーンですくい、1人分6個のだんごにして、鍋に入れ弱火で煮る
8. 5のせりといくらをくわえ、6のタレにつけていただきます。

- つなぎに卵がなくても、すりおろした長いもと片栗粉でまとまります。
- 大きな鍋で、つくねに火を通しながら、皆で頂くことも出来ます。



こちらのレシピにも注目♪

※詳しい作り方は「透析食のレシピ」ブログに掲載されています。



いんげんの辛し和え



塩分が控えめですが辛子マヨネーズで、アクセントのきいた和え物です

〈栄養量〉

エネルギー……………67kcal
たんぱく質……………0.7g
カリウム……………100mg
リン……………18mg
食塩相当量……………0.1g

〈材料・1人分〉

いんげん……………30g
パプリカ(黄)……………10g
マヨネーズ……………8g(小さじ2)
粒入りマスタード……………0.5g



りんごのワイン煮



レモン汁を加えて、さっぱりした仕上がりになっています。

〈栄養量〉

エネルギー……………47kcal
たんぱく質……………0.1g
カリウム……………61mg
リン……………6mg
食塩相当量……………0g

〈材料・1人分〉

りんご……………50g
白ワイン……………10g
砂糖……………3g
レモン汁……………2.5g
水……………30ml

一食全体の栄養量

鮭のつくね鍋・いんげんの辛し和え・りんごのワイン煮

エネルギー……………612kcal
たんぱく質……………24g
カリウム……………698mg
リン……………318mg
食塩相当量……………1.5g

偕行会の管理栄養士たちのレシピがブログになりました。いろいろなヘルシーメニューを詳しく掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

『透析食のレシピ』 <http://tousekirecipe.jugem.jp/>



知って
ナルホド!

介護の マメ 知識

こんなに便利!福祉用具

車椅子特集

介護保険での福祉用具サービスとは、要支援・要介護認定を受けられた方に対して、身体状態や住宅環境に合わせて、自立支援をサポートする用具をレンタル・購入ができるサービスのことをいいます。今回は、利用される頻度の高い「介助式車椅子」についてご紹介します。



ケア・コーディネイト きょうりつ
小久保 恵子 所長

折りたたみタイプ

介助式車椅子の基本形で、最もよく使われるタイプです。背折れができ車のトランクに積むことができます。



こんな方にオススメ!

● 車椅子を手軽に運びたい方



ラクラクタイプ

ベッドからの移乗介助がしやすいよう、肘掛がはね上がり、足置きがはずせるタイプです。



こんな方にオススメ!

● カンタンに乗り降りをしたい方



リクライニングタイプ

頭を支えるヘッドレストがつき、リクライニングができます。



こんな方にオススメ!

● 長時間座っている姿勢を保つのが大変な方



この他にもさまざまなタイプの車椅子があります。

どのタイプが良いのかは、利用される方によって異なりますので、詳しくは担当のケアマネジャーにご相談下さい。

今さら聞けない!

透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。今さら聞けない基本的なことから長年の疑問までなんでもお答えします。

今回の
先生

さいたま
ほのかクリニック院長
堀川 和裕先生



風邪が治りにくいように感じます。そんなことはあるのですか? また、風邪の予防についても教えてください。

Q

A

すべての方ではありませんが、透析をお受けになっている方で風邪をひきやすい方、一回風邪をひくと長引く方が、確かにいらっしゃいます。

細菌やウイルスと戦う免疫の力が低下していたり、漠然とした表現ですが、「抵抗力」が落ちていたりするのが、その原因だと思われます。

● 風邪の予防

さて、風邪の予防ですが、これがなかなか難しいです。一般的に風邪の予防にいいといわれているもののうち、食事などはカリウム制限や水分制限のある透析患者さんには不向きなものが多いのです。

私がお勧めしているのは、手洗いとうがいを習慣としていただくことです。風邪を確実に予防できるわけではありませんが、簡単にできる予防策であり、特に手洗いは重要であると最近言われています。

風邪は手からうつるものと考えていただき、外出から帰った後や食事の前など、こまめに手を洗う習慣をつけてください。

市販のハンドソープで「抗菌作用」をうたうものがありますが、普通の石けんでも十分だと思います。

うがいについても、うがい薬を使わなければいけないわけではなく、水道水によるうがいでも効果があることが知られています。

● 栄養ドリンクには注意

栄養ドリンク類を飲んでも良いか?という質問も多々ありますが、透析患者さんにはビタミンAなど摂らない方がよいビタミンもあります。

そのため、栄養ドリンクを飲む際には、含まれている成分に注意していただきたいと思います。

お知らせ

今回の合併号では「川柳倶楽部」はお休み致します。

※作品の募集は受けつけています。1ページのアンケートをご利用ください。

ひだまり^{アンド}
ほほえみ[🐰]

