

湖畔

vol.20 平成26年1月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

 ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>

謹賀新年

新春ごあいさつ



医療法人 十全会

理事長 古賀 眞紀子

新年あけましておめでとうございませう。

皆さまにおかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

十全会では、本年も住民の皆さまがこの地域で安心して暮らせる医療、介護の提供を心がけてまいります。

早明浦病院では、高知大学医学部附属病院や連携病院である

高知赤十字病院、高知医療センターとの結びつきを強め、急性期治療や精密検査は連携病院にお願いし、回復期、維持期になった患者さんは速やかに受け入れを行うなど、地域の皆さまが安心して療養できる環境を一段と整えてまいります。

外来部門では、「物忘れ外来」に加え、年内の早い時期に「禁煙外来」を開発するとともに、言語聴覚士を新たに採用してリハビリ部門を充実し、回復期のリハビリができる体制を整えていきます。高知療育福祉センターと連携した小児のリハビリにも引き続き力を入れていきます。



入院している患者様やレイクビューさめうらの利用者様に対しては、医師や看護師、理学療法士など多職種が共同して個人ごとの身体、生活レベルの到達すべき目標設定を行い、そ

の人合った療養生活や在宅生活に向けた支援策を講じていきます。

日本の人口減少、高齢化社会の到来により、今後、国の医療・介護政策は大きく変化することが予想されますが、変わることのない信頼していただける医療と質の高い介護サービスの提供を目指してまいります。

「おばあちゃんが入っていたさめうらに、私も将来は世話になりたい。」と何世代にもわたって利用いただける、そんな病院施設を目指したいと考えております。

本年も地域の皆さまの変わらぬご指導、ご支援をお願い申し上げます。



忘年会

12月25日

(水)レイ

クビュー

さめうら

では、今

年最後の

行事忘年

会が行わ

れました。

各部署で

は利用者

の皆様

楽しんで頂

次々に披露

うにもとま

いソーラン

さぎと亀

斐あつて皆

い忘年会に

まれました。



楽しい行事がいっぱいレイクビューさめうち



年末恒

例のも

ちつき

が12月

18日に

ボラン

ティアの

皆さまの協

力のも

とで行われ

ました。

ヨイショ!!

ヨイショ!!の掛

け声で利用者様

も杵を持ち、お

餅をつく姿

はまさに昔

とった杵柄

のようで

した。つい

たお餅はボ

ランティアの

人にちぎつても

らい、女性陣があん

を丸め

て美味いあん餅の出来上がりです。

日頃は手が痛いと言われている人

でも、上手にお餅を丸めている姿や



想い出のアルバム

あの日あの時

20



森下 八重子様 4階入院

大正5年9月12日生 97歳

八重ちゃんの人生活航路は「矢切の渡し」から船出

八重子様は、大豊町西久保の農家の兄弟姉妹9人の上から3人目に生まれました。18歳の頃、軍人だった夫と

交際が始まり、結婚を約束しましたが、両親は猛反対!!八重子さんはどうしても諦めきれず、「彼の元へ行こう!」と決心。柳

行李一つと着物2・3枚を風呂敷に包み着のみ着のまま彼の居る千葉へと旅立ちました。こうして新婚生活がスタート。

親や姉妹とも遠く離れての出産、育児でしたが、幼い頃から弟妹の面倒をみて来た経験があったので何とか頑張ることができました。

お餅をついている姿は、まだまだ現役、まだまだ大丈夫と言いたくなるような光景でした。

おやつ時間を待ちかねて、食べたお餅はさぞかし美味しかったことで

その後、福岡、京都と転勤、京都で終戦。軍人の夫は残務整理で残り、八重子さんは一人で4人の子供を連れて、終戦の大混乱の中を命からがら故郷にたどり着き、両親達と無事を喜び合いました。やがて夫も復員し、五女も生まれました。しかし、昭和35年、夫が交通事故死、平和な暮らしが一変、下2人はまだ高校と中学生。必死に頑張つて子供たちを社会人として育てあげました。その後、お茶の栽培や婦人会で活躍。老人クラブや旅行にカラオケ、ゲートボールにいつも明るく前向きに生きてきました。

5人のお子様達は、八重子さんの若い日の「親の心にそむいてまでも、恋に生きたい二人」の結婚のいきさつから、親しみと敬愛をこめて、「矢切の渡し」の八重ちゃんと呼ぶようになりました。

今は病院で療養中ですが、枕元にはいつも花が溢れ、ラジカセからは懐かしい昭和の歌が聞こえています。「高知の女性の生活史」ひと口に話せる人生じゃない」より抜粋)



披露歌を披露最優秀賞を受賞

昭和8年頃新婚時代 八重子さんを中心に「たちね」の新年集

その後、福岡、京都と転勤、京都で終戦。軍人の夫は残務整理で残り、八重子さんは一人で4人の子供を連れて、終戦の大混乱の中を命からがら故郷にたどり着き、両親達と無事を喜び合いました。やがて夫も復員し、五女も生まれました。しかし、昭和35年、夫が交通事故死、平和な暮らしが一変、下2人はまだ高校と中学生。必死に頑張つて子供たちを社会人として育てあげました。その後、お茶の栽培や婦人会で活躍。老人クラブや旅行にカラオケ、ゲートボールにいつも明るく前向きに生きてきました。

5人のお子様達は、八重子さんの若い日の「親の心にそむいてまでも、恋に生きたい二人」の結婚のいきさつから、親しみと敬愛をこめて、「矢切の渡し」の八重ちゃんと呼ぶようになりました。

今は病院で療養中ですが、枕元にはいつも花が溢れ、ラジカセからは懐かしい昭和の歌が聞こえています。「高知の女性の生活史」ひと口に話せる人生じゃない」より抜粋)

しょう。事故もなく、無事終わる「来年もつけるろうか」と小さな声でささやく利用者様の声が聞かれました。お正月を迎える上での大切な行事を、来年も出来る事を願っています。

クリスマス会

12月24日(火)

毎年恒例のクリ

スマス会を行いました。

今年初めての試みとして

おやつには、栄養科特製のクリスマスケーキを楽しんで頂きました。



お鮎つエ刀

「へい！いらつしやい」と威

鮎屋がオープンしました。

ました。

利用者の皆さまが待ち望んでいたように、マグロ・鰻・卵・海老に巻きたお鮓は格別な味だったことでしよう。おかわりをした方もいて、食べた後では「食べ過ぎたよ」とお腹をそつとさすっている人もちらほら見うけられました。



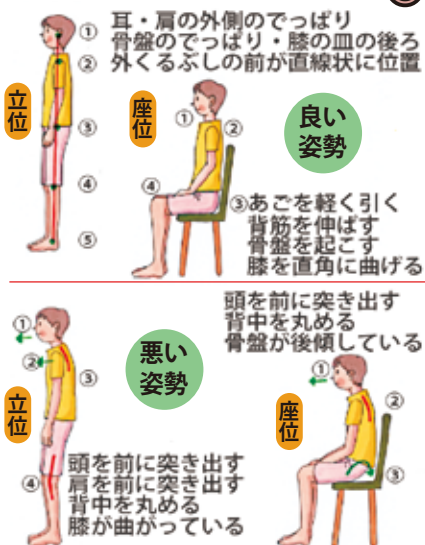
リハビリテーションワンポイント講座 肩こりの予防と体操⑪

今回からは「肩こり」の予防と対処法について紹介していきたいと思っています。

慢性的な肩こりの原因の一つとして姿勢があげられます。人間の背骨はもともと適度に湾曲しており、筋肉にとって最も疲労が生じにくい形状をしています。しかし、背骨の湾

曲が局的に増減すると、背中の筋肉への負担が増加し筋肉のハリが強くなり肩こりの原因となります。

下のイラストは良い姿勢と悪い姿勢です。自分自身の姿勢を自覚した上で、悪い姿勢を知り、良い姿勢を保つことで、肩こりの予防につながります。



地産地消
レシピ

<材料>

豚ばら肉 ……400g
ほうれん草 ……1束
白菜 ……小1/2株
しめじ ……1パック
しょうが ……20g
だし汁 ……6カップ
酒…1/2 塩…小1
薄口しょうゆ…大2

常夜鍋

しょうがの香りがさわやかな、
煮汁のおいしい鍋物です。

1. 豚ばら肉の薄切りは、大きければ半分に切る。ほうれん草は根元を切り落とし葉と軸に切り分け、白菜は根元の汚れたところを取り除き4cm幅に切る。しめじは石づきを切って小房に分け、しょうがは皮の汚れたところを包丁の背で軽くこそげ、薄切りにする。
2. 鍋にだし汁、酒、塩、薄口しょうゆを入れて火にかけ、煮立てば火を止め、土鍋に白菜を入れてかぶるくらいの煮汁を注ぎ、しょうがを加えて火にかける。
3. 煮立てば豚肉を広げながら入れ、ほかの材料もそれぞれ加え、アクを取りながら火がとおるまで煮る。



常夜鍋という名前は、毎日食べても飽きないというところからついたといわれ、豚肉と、2・3種類の野菜を使った、具の少ない手軽な鍋です。豚肉のくさみを消すために、にんにくを入れてもいいでしょう。だし汁の代わりには、水と酒を二対一の割合で合わせたもので煮て、ポン酢でいただいても十分です。

流行のピークは12月から1月 ノロウイルスに注意!

ノロウイルスって?

ノロウイルスは高温に弱いことから、夏より冬の寒い季節に多く発生し、感染性胃腸炎を引き起すと言われています。主な症状は激しい下痢や嘔吐による脱水症状がおこり、死亡するケースもあります。

どこから感染する?

感染源はノロウイルスに汚染された飲料水や食物による感染です。特に生カキを食した後に発症することが多く、生でなくても、よく火が通っていない2枚貝を内蔵ごと摂取することが原因の場合もあります。感染力は強く、わずか10個〜100個程が口に入るだけで容易に感染してしまいます。ノロウイルス感染症を発症している患者のおう

マスクと手洗いで防止

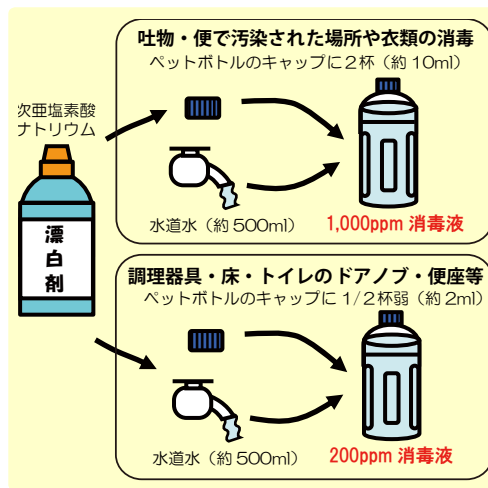
ノロウイルスの大きさはインフルエンザウイルスの3分の1程度と非常に小さいため手のしわなどに入り込み、少しの手洗いではなかなか落とせません。そのため、感染を防ぐためには、泡立てた石けんを流水で30秒以上洗い流す手洗いが有効です。また、舞い上がったウイルスを吸い込まないためにマスクを着用することも重要です。

消毒は次亜塩素酸ナトリウムで

吐物や便の処理には、アルコール消



毒より次亜塩素酸ナトリウムが有効です。消毒液はペットボトルを利用すると簡単に作れますが、作り置きをすると効果が薄れるので、使う時に作るようにします。処理に使う手袋や雑巾は使い捨てできるものを使用し、捨てる際はビニール袋に入れ口をよく閉じておくことが重要です。



消毒液を使わず、1分以上煮沸消毒で殺菌することもできます。

正しい知識と予防で感染を広げないようにすることが大切です。

三谷幸正様 俳句作品

人指して もっとも寒い人差し指
雪女郎 早う来いパソコン今開く
きな臭いニユース おでんの湯気のぼる



おでん：元々は田楽を意味する女房言葉である。田楽は室町時代に出現したが、江戸時代には「煮込み田楽」がおでんとなり、「焼き田楽」が田楽を指すようになった。

さめうらギャラリー

友遊会絵手紙作品展

おなじみの友遊会の皆さまの絵手紙作品をお借りして展示しています。1月末まで

