

早明浦病院 介護老人保健施設レイクビューさめうら

vol.56 平成30年 春号

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番地

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>

湖畔



桜が咲きました

今年は3月19日に高知で満開の発表があり、全国の地点で最も早い満開です。冬が寒く春先がとても暖かいという、メリハリのある気温が早い開花を促したようです。

早明浦病院の桜も3月下旬に一斉に開花し入所者の方々も施設を出てお花見をされました。気温が高かったため、1週間くらいで散ってしまいました。が、晴天続きで毎日美しい桜を見ることができました。

レイクビューさめうら恒例行事を開催



イタドリ皮剥ぎに夢中になる

ぐに取り掛かられました。お互いに思い出話をしたり、職員にアドバイスしたりと盛況でしたが、あつと言う間に作業が終わってしまい少し物足りなさを感じられていた方もいたようです。

今年も大豊町から春の山菜が届けられました。ぜひまの綿とりとイタドリ皮剥ぎをお願いすると皆様はす



「オニはそと！」

豆をぶつけることにより、邪気を追い払い1年の無病息災を願うという意味合いがあるそうです。今年も皆様が元気で過ごせますように!!

2月3日は毎年恒例の豆まきを行いました。今年も3人の男性職員が鬼に扮して登場しました。皆様は初めは驚きながらも次第に本気で豆をぶつけます。鬼に

1月10日新年会を行いました。今年の新春はインフルエンザなどの感染症の発生もなく、土佐町相川の川井美津子様、高知市からNPO高知市民会議邦楽をたのしむ会の皆様に詩吟、邦楽の演奏をしていただ



▲邦楽を楽しむ会の皆様

この日の昼食には栄養科特製のひな祭り弁当を楽しんでいただきました。



▲お雛様に扮装した職員たち

3月6日はひな祭り会を行いました。職員がお雛様3人官女になり、「うれ

消防訓練を行いました

春の全国火災予防運動を前に、2月21日(水) 嶺北広域行政事務組合消防本部立会いの下、消防訓練を実施しました。この時期は空気が大変乾燥し火災が起こりやすい時期です。訓練は発見通報、避難誘導、消火といった一連の流れで、出火想定は一階厨房としました。火災での避難は出火階及びその直上階からが原則で、厨房真上の2階病棟からの患者様の避難誘導を行いました。出火場所からできるだけ遠くへ逃げる、また火災で一番恐れ煙から逃れる。当院では南面のベランダへ出て煙から逃れることが有効です。そして、避難用滑り台を滑り南側職員駐車場まで避難しました。消火については全館スプリンクラー完備で熱を感じし自動で水を噴射しますが、消防隊到着までに自衛でやるべき初期消火は、職員が消火器で消火します。失敗した場合は、火元近くの消火用補助散水栓のホースを取り出し消火を試みます。その後、水消火器を使った訓練も行いました。当法人の持てる消防設備、機器について、日頃からその所在と使い方を熟知しておくことは言うまでもありません。これを機に今一度皆で防火意識を高め日頃から防火に努めましょう。

(防火管理者 田岡 英)

新じゃがの酢豚風

<作り方>

1. 豚肉に酒としょうゆをかけ、手でよくもんで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに揚げ油を入れて中火にかけ、油がまだぬるいうちに新じゃがいもをいれる。温度が上がって、中温くらいになったら、ニンジンを入れる。すぐに、1の豚肉を、手で1切れずつ握って油に入れる。
3. 網で揚げた材料をすくい上げて、よく油をきり、つけダレに次々と入れてからめる。
4. フライパンの油を大きくかき混ぜ、材料が空気に触れるようにして揚げる。竹串で新じゃがいもをさし、スーッと通ったらピーマンを入れ、色が鮮やかに変われば火が通った証拠

【栄養科】

新じゃがは栄養たっぷり

新じゃがに限らず、野菜は皮と実の間にたくさんの栄養を蓄えているので皮ごと食べることをおすすめします。新じゃがは普通のじゃがいもより、ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特徴があります。カリウムも含んでいてナトリウムを排出する手助けをしてくれます。むくみがちな方は水分代謝をよくすることで改善に向かうと考えられます。

さめうらレシピ No.1

<材料 4人分>

新じゃがいも……小8個
豚角切り肉……150g
①酒・しょうゆ……各小1
片栗粉……大2
ニンジン……約7cm
ピーマン……3個
②コシカ、生姜……1かけ
砂糖……大1
醤油……大1
米酢……大1
ゴマ油……小1/2

嶺北高校 インターンシップ 受け入れ

平成30年3月22日から2日間、嶺北高校の2年生3名と1年生2名の看護師を目指している生徒5名のインターンシップ（職業体験）の受け入れをしました。

生徒の態度はとても熱心で好感が持てました。体験実習後「病院に来ることがあっても、看護師の仕事を見るの

は、ほんの一部で、今回の体験でいろいろのことが学べた。患者さん

に寄り添い手助けできる看護師になりたいと思った。」と話してくれました。素敵な言葉ですね。良い看護師になってください。応援しています。

（看護部長 河野留美子）



リハビリテーションワンポイント講座

腰痛症について②

今回は自宅でできる腰痛緩和ストレッチについて紹介します。

①仰向けで、顎を引いたまま上半身をゆっくり起こし45度で5秒静止その後リラックスする。10回1セットで1日2セット行う。



3 背筋体操



1 腹筋体操

行う。

③仰向けで膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸しながら胸の方へ引き寄せる。10秒間静止しその後リラックスする。左右交互に行う。

④ハムストリングのストレッチ。仰臥位で片方の股関節を90度に曲げ膝の裏を両手で支える。その位置から膝をゆっくりと伸展させる。もっとも伸びた位置で10秒間静止しその後リラックスする。



4 太ももの裏側のストレッチング



3 膝・背中ストレッチング

【リハビリテーション科】

想い出のアルバム

あの日のあの時

55



小松 智子様 通所リハビリ利用者
昭和2年12月19日生 90歳

土佐町地藏寺で生まれ育ち、学校を出てから、岩目地診療所で1年ぐらいい看護補助をしていた。その後、高知市内の電話局

へ勤めたが、地元

に帰ってきて、郵便局で事務の仕事

をしていた。18歳

で結婚をして、直

ぐに夫の仕事先の

満州のハルビンへ

行った。夫は満鉄

の社員で、暗号解

読の仕事をしてお

り、部下も何人

かいるような生活

だった。満州では、



ン等を1日1枚は編んでいた。1ヶ月の目標として30枚以上編んだ。真面目に勉強会や講習会に行つて師範の資格も取り、編み物教室を始めた。生徒は50人以上になると思う。教えた生徒が5、6人、教師の資格を取ることができたことが嬉しかった。教室の生徒と何回

かお花見に行ったりしたことも楽しかった。子供のころから編み物が好きで、生かすことができてよかったと思う。また趣味として生け花の師範代の資格も取って、多くの会場で生け花を生けたこともあった。夫は15年ほど前に亡くなり、今は一人暮らしだが、長女が毎日薬やお見えてくれて穏やかな生活をしている。

（聞き手 山下 文恵）

早明浦歌壇・俳壇

花咲きぬ

渡つてみたい

沈下橋

築山に

一輪 赤い

チューリップ

すずらの

ようやく咲きし

庭に立つ

大久保 幸子様

嬰兒の

爪の色して

林檎咲く

花桃や

一二三戸を

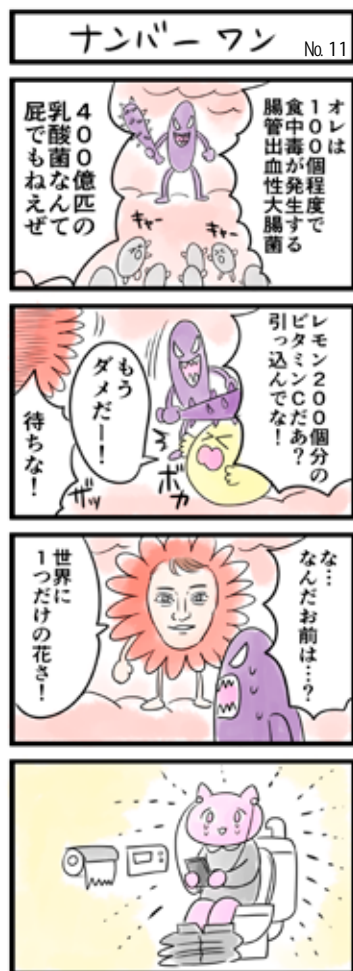
つなぐ道

峙てる

一揆の郷や

春疾風

資子様



作：ゆずボンかけ太郎

さ め う ら ギ ャ ラ リ ー



3月「折り紙作品展」お雛様を題材にした作品を展示



4月「霊人生風様日本画展」寺家の金剛寺ご住職の越智寛順様の絵画を展示

職員紹介

西森 美保

介護福祉士

このたび、こちらの施設で働かせていただくことになりました。



どうかよろしくお願いいたします。西森と申します。

願いたします。この地域のこと、介護のことを日々学びながら、がんばらせていただきます。

石村 美希

作業療法士

今年4月に入職しました。出身は



愛媛県新居浜市です。子供が好きで、小児リハビリテーションに憧れて作業療法士の道に進みました。慣れない土地で不安なこともあります。持ち前の笑顔と思いやる心を忘れず、日々勉強し、精一杯頑張ります！よろしくお願いします。

佐賀野 知佳

作業療法士

私は、香川県で生まれ育ち、結婚を機に土佐町へ来ました。以前の



職場での経験を活かして、皆さまや地域の支えに少しでもなれるよう、精進していきます。

よろしくお願いします。

川口 キミコ

看護補助者

高校卒業してから子供(中1、中3)が生まれるまで、15年間理容師をしており、お宅に伺ったり、病院に散髪に行ったりすることもありました。講習と実技を



受けましたが、全くこの仕事に携わったことがなくマイナスからのスタートです。先輩方の仕事を見て、経験を積み、どうしてこの介護の仕事をやりたいと思ったのかという気持ちを忘れずに頑張りたいです。みなさんにご迷惑をおかけすると思いますが、宜しくお願い致します。

筒井 大一郎

ケアマネジャー



この度、5月9日から老健に介護支援専門員兼相談員として配属されました。長年、介護士として老人ホーム等で仕事をした経験はありますが、ケアマネ相談員としては新人で知識・経験共に未熟で迷惑をかける事も多々あるかと思っています。1日も早く仕事を覚えて皆様のお役に立てるように頑張っていきたいと思っていますので、ご指導よろしくお願いいたします。

● 次回夏号は7月発行予定です ●