

こ ん に ち は



平成23年 第4号

ご利用者・ご家族の皆様、関係機関の皆様におかれましては、東北地方太平洋沖地震で、ご家族やご親せきなど被災された方もいらっしゃるものと、心からお見舞い申し上げます。

横浜の地におきましても、未だ余震も多い中、計画停電などの実施も加わり、平常心には戻れない状況ですが、だからこそ、私たちは今、これから起こるかもしれない大災害のために、十分な対応できるよう準備を確実にしておかなければと感じております。

一昨年から訪問看護ステーションのご利用者・ご家族に対し、災害時の医療機器の対応についての確認や準備をさせて頂いておりましたが、今回の地震による突然の停電やその後の計画停電を経験し、私共も皆様の「健康や生活の支援」を行う事業所として、いくつかの課題が見えて参りました。阪神淡路大震災の教訓から「大災害時は救助が来るまで3日かかる。その3日間を自力で乗り越えられるように物品や環境を整えておかなければならない。」と云われております。しかし、今までの「いつか来るであろう災害のため」の準備は、確認する側もされる側もリアリティーがなく、準備が決して万全ではなかったと痛感致しました。

今後は、今回の経験をご利用者・ご家族・関係機関の皆様と共に振り返り、災害時にむけ、万全な備えができるよう、4事業所全体で取り組んで参る所存ですので、ご協力の程宜しくお願い致します。

統括管理者 吉井涼子



口腔ケア



東日本大震災の被災地では、水不足のため十分にうがい・歯磨きができない方や、義歯を外さないご高齢の方が非常に多いそうです。そのため、口腔内の状態が悪化し誤嚥性肺炎などの二次的な疾患が懸念されています。歯は命に直接関係ないと、ないがしろにされがちですが、非常に重要な部分です。全国保険医団体連合会では、各方面に歯ブラシの無償提供を依頼し、出来るだけ早く被災地に送る考えです。

私たちの生活の中でも、歯磨きを始めとした口腔の清潔が肺炎予防に重要な要素です。日々お忙しいと思いますが、ケアの継続が、体調の安定にとっても大切です。

どうぞ小まめにケアをお続け下さい。

待機電力について …使わない電化製品はコンセントを抜きましょう。…

今、私たちができることの一つに節電があります。家電製品で消費電力の多いものは、エアコン・冷蔵庫・照明器具・テレビ、この4種で消費電力の67%を占めているそうです。

待機電力の多いものは、DVDプレーヤー、ビデオ、1位はなんと**ガスの給湯器**でした。

ガスの給湯器はガス製品だから、待機電力は関係ないと思っていませんか？



給湯器も使わない時には、スイッチをオフにする習慣をつけましょう。

脳クイズ 答えを選んで下さい！

1. 成人の脳の重さはどれ位でしょう？
①約 600 g ②約 1400 g ③約 2500 g
2. 脳には多くの神経細胞があり、記憶・思考・感情・などの精神活動を担っています。
どの位の神経細胞があるのでしょうか？
①約 3 億個 ②約 24 億個 ③約 140 億個

答え (選んだ直後ですが・・・)

1-② 脳の重さは知能とは必ずしも比例しませんが、成人で約 1400 g 前後、体重の約 2% です。

2-③ 20 歳前後から神経細胞は減少し、一日で約 10 万個の神経細胞が死んでいくと言われています。

(日本医師会ホームページより)

*** ケアマネジャーより ***

3月11日の地震発生直後、仕事先のご家族と電話連絡が取れず、苦慮いたしました。

ご自宅で、ご家族の帰りを待っていていらっしゃるご利用者様のことを気にかけて、長い時間公衆電話に並び、事務所に電話をかけて来て下さった方もいらっしゃいました。

そんな時、比較的パソコンでのメールのやり取りはスムーズに行えました。

居宅支援センターのアドレスは

<kyotaku1@tsuzuki-med.org>

通常時にもどうぞご利用下さい。



編集後記

「こんにちは」の編集を看護師佐藤・ヘルパー大窪・ケアマネジャー松田が担当することになりました。

今後も「こんにちは」に、皆様のご意見・アドバイスをよろしくお願いいたします。

2年間担当しました内海は卒業いたします。

どうもありがとうございました。(内海)

こんにちは！
皆さんに楽しんでいただける誌面にしていきたいと思います。

大窪

パソコン初心者の佐藤です。

四苦八苦しながら作ってみました。

一年後をお楽しみに!?

都筑医療センター訪問看護ステーション TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具 FAX 045-911-6700

居宅 FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。