



# こ ん に ち は

平成24年 第1号

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

どうぞ心穏やかな一年をお過ごし下さい。

本年も、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます



横浜市都筑医療センター 職員一同

昨年はいろいろなことの多かった1年でした。  
年頭に当たり、今年はより良い年になりますよう、また、大震災で被災された方々の生活が少しでも改善されていくことを願います。

昨年11月は異常な暖かさで、さすがに地球温暖化が心配になるほどでした。  
そして年末は例年以上に厳しい寒さ。この年末年始はいかがお過ごしでしたか？  
在宅で療養中の方々も正月らしいものを食べられましたか？おせち料理は色とりどりです。  
目で見て楽しんで、そして少し味わってみましょう。おいしいものを食べながら、自然と「昔の正月は、うちの故郷は…」と話がはずんでくるでしょう。

前回のお便り（こんにちは）に記されたように、当ステーションのスタッフの故郷が全国に及びます。私たち職員の会話の中にもお国自慢がしばしば出てきます。皆様のところに訪問する職員に出身地を聞いてみてください。きっと楽しい自慢話を聞かせてくれるでしょう。

1月はまだまだ厳しい寒さが続きます。風邪を引かないよう御留意ください。療養中の方々は、寒い朝は、ことさら、ゆっくりゆっくりで行きましょう。眼がしっかり覚めてから動きましょう。ビスタリ(ネパール語で、ゆっくり)

都筑医療センター 理事長 斉木 和夫

平成18年4月から介護サービスの種類ごとにサービスの内容や運営状況に関する情報を公表することが義務付けられました。年に1回調査があり、基本情報と調査情報を公表します。

当センターの訪問看護・訪問介護・居宅支援・福祉用具の4部門が昨年11月30日に第三者により評価を受けました。介護サービス情報開示サイトがありますので、どうぞご覧下さい。



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでも  
ご連絡なく、ご連絡いただけますよう  
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

\*\*\*23年11月・12月の勉強会\*\*\*

**①介護リフト（つるべー）、床ずれ防止用具（ステージア）、人工呼吸器（レジェンドエア）**を実際に操作しながら、メーカーさんより使用方法や使用時の注意事項などを説明していただきました。



◎介護用リフトは、自分で移乗や移動ができない方をつり具を使い持ち上げ、ベッドから車いすへの移乗やトイレ・浴室などへの移動を補助するものです。介助者の負担を軽減し、安全に移乗や移動を行なうことができます。勉強会では、つるべーを試乗し、つられる方の立場も体験しました。

◎ステージアは、むれ・暑さ、ひえ・寒さ対策のあるエアマットレスです。マットレスの両側は、座位が安定し、しっかりと立ち上がれるような仕組みになっています。

## ②あんしんノートの読み合わせ

日常生活で介助を必要とされている方、医療的なケアが必要な方を、多くの場合ご家族が支えています。主に介助されている方が、ある日突然倒れたらどうなるでしょうか？

あんしんノートは、不測の事態に備えて、支援に関わる人々に介助や医療的ケアについての確に伝えることを目的にしたノートです。日々の介護でお忙しいと思いますが、このようなノートを作っておかれると、安心ですね。ノートの詳細については、訪問看護師かケアマネジャーにお尋ね下さい。



## 緑茶のうがいで風邪予防

緑茶に含まれる渋み成分のカテキンには、殺菌作用があり、風邪やインフルエンザなどの感染症を予防する効果があります。静岡市内の小学校では、緑茶でのうがいを推奨している所もあるようです。

カテキンが含まれている紅茶も、同様の効果があるそうです。でも、お砂糖やミルクを入れると効果が落ちますので、ストレートの紅茶をお使いになることをおすすめします。

ちなみに、ペットボトルのお茶より、急須やポットで入れたお茶の方がより効果が期待できるそうです。

## 編集後記

皆様のお家のお雑煮はどのようなお雑煮ですか？我が家のお雑煮は、夫は関東風で私



は丸餅白味噌の関西風です。どちらもおいしいですが、やはり私がイメージするお雑煮の色は白ですね。

松田

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。