

こ ん に ち は



令和元年 霜月号

朝晩の冷え込みが、秋の深まりを感じさせます

このたび、台風 19 号により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地域の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

台風 19 号と今後の予測

今回の台風は広い範囲で記録的な大雨となった影響で、横浜市内でもケガなどの人的被害、破損や浸水などの建物被害、がけ崩れがありました。当ステーションでも台風 19 号が上陸した 10 月 12 日は職員の安全にも配慮し、午前中のみ短縮営業としました。利用者様及びご家族には大変ご迷惑をおかけ致しました。

今後も異常気象など、やむを得ない理由で営業が難しくなった場合は、短縮営業や訪問調整を行う可能性がありますので、皆様もご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記録的な勢力を保った理由

日本の南の海面水温が平年より 1~2 度高く、エネルギー源の水蒸気を多く取り込めた

気温と海面水温が上昇中

今後も勢力の強い台風が上陸する可能性がある



防災について改めて考える機会に



今回の経験を経て、私たちは自助力を高めることが重要だと痛感しました。利用者様の中には電源を必要とする医療機器を使用されている方もいらっしゃいます。停電時には**自家発電機**を利用するなどの備えをしておく、もしもの時に安心です。



防災マップ

横浜市では区ごとに「**防災マップ**」という情報があり、洪水浸水想定区域、地域ごとの広域避難所・福祉避難所・給水所の紹介、風水害と地震の備え、避難行動について記載されています。また、備蓄品、家具の転倒防止方法など、家庭で備えられることに加え、共同住宅の場合の備えについても載っています。これらを活用し、防災のことを家族で話し合っておくと安心と考えます。



☆☆パソコンから在宅事業部門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/wp/center/zaitaku_features/
『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

健康まめ知識

意外と知らない食品表示。例えば、缶コーヒーの無糖・微糖・低糖など…どんな違いがあるのかご存知でしょうか？

100ml あたり糖類が 0.5g 未満の飲料製品を「無糖」「糖類ゼロ」と表示してもよく、100ml あたり糖類が 2.5g 未満も飲料製品を「微糖」「低糖」「糖分ひかえめ」と表示してもよいことになっています。糖質ゼロと表示されていても、ゼロではないことがあるようです。ちなみに基準となる糖類はショ糖・果糖・ブドウ糖・乳糖・麦芽糖など、含まれている糖分の合計のことです。また、「甘さひかえめ」などといった表現は、あくまでも味覚に関する表示であり、強調表示ではないとされているので、「糖類の含有量が少ない」という意味合いではないので注意が必要です。気になる場合は、製品に表記されている栄養成分表示の糖類の量を確認することをお勧めします。さらに栄養成分表示では、「糖質」や「糖類」と表示されていますが炭水化物から食物繊維を除いたものの総称が「糖質」であり、糖質から多糖類・糖アルコールなどを除いたものの総称を「糖類」とされています。是非、気にしてみてください♪



栄養成分表示 1箱(100g)あたり	
エネルギー	540kcal
たんぱく質	9g
脂質	15g
炭水化物	88g
ナトリウム	480mg
カルシウム	420mg

わた知って!

春宮さんから紹介を受けました看護師の田中です。私の楽しみは休日に美術館に行く事です。

 静かな空間で作品を観ながらあれこれ想像していると、日常から解放され気分転換になります。

最近感動したのはルート・ブリュック展です。作品の多くは北欧の豊かな自然や生活をモチーフにしており、どれも繊細で心を込めて作られていることが感じられました。これからも非日常の空間で感動の瞬間に巡り会えるよう、美術館へ足を運びたいと思います。
次はケアマネジャーの深井さんお願いします♪

～今月の勉強会～

10月21日に都筑あずま内科リウマチ科の東院長をお招きし、関節リウマチについての勉強会を行いました。

リウマチは、免疫の異常によって関節の破壊が起こる病気で、遺伝的要因と環境要因が複合的に関与して発症すると考えられています。血管炎や肺線維症など関節以外の症状を伴う場合は特に悪性関節リウマチと診断されます。

治療は、抗リウマチ薬やステロイドなどの薬物療法が中心となり場合によっては手術療法も行われます。

専門の医師に直接講義して頂く機会は貴重で、リウマチの概要をわかりやすく説明して頂き、知識を深めることができました。今後も専門医による勉強会を継続していきたいと思います。

ナーシングだより

10月は、登録者は14名、大きなイベントはありませんでしたが、皆様に秋を感じて頂けるよう、手作りクラフトのお芋や栗達も玄関でお出迎えております。今年は、区内でもインフルエンザが早々と流行しているようです。施設としても、嗽、手洗いを励行し、予防に努めてまいります。

編集後記

11月に入り、朝晩の冷え込みがより厳しさを増してきましたね。十分な睡眠と体調管理に気をつけたいと思います。



【目安箱】
ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。
913-5181 統括管理者 吉井