

■発行/都会メディカルケアシステム 渡辺 康介  
 ■編集/地域広報委員会 京都市北区大宮南田尻町59番地  
 ■ホームページ/http://www.miyakokai.or.jp/  
 ■お問い合わせ/info@miyakokai.or.jp

**理念**  
 ■患者様・ご利用者様の立場にたったキュア(医療)・ケア(介護)を提供いたします  
 ■医療・介護・福祉を通して地域、社会に貢献いたします  
 ■職員の質の向上をはかります



今月のご長寿様

竹林はま様 109歳

生年月日/明治36年1月5日 左京区在住

長生きの秘訣は何ですか?  
 「くよくよしたって仕方がない。  
 風の吹くまま気ままにのん気に暮らすこと」



新春のご挨拶

医療法人 社団 都会  
 理事長 渡辺 都美

新年明けましておめでとございます。  
 今年のお正月は皆様どのように迎えられましたでしょうか。  
 昨年は、三月に起きた東日本大震災、福島原発事故、大型台風の上陸など、今まで想像もしなかった規模の自然災害や、それによって引き起こされた人災に次々と見舞われた年でした。その爪痕は大きく、未だに不自由な生活を強いられる方々も大勢おられます。

今年の干支は「壬辰(みずのえたつ)」です。  
 「壬」は草木の内部に新しい種子が生まれる様子、「辰」は陽気が動き草木が伸びやかに成長する状態を表しているのです。数々の困難に負けず、更なる成長を遂げることで、できる年になるであろうことを信じております。  
 皆様におかれましては幸多き年になりますようお祈り申し上げますと共に、そうできますよう当法人を挙げて尽力させていただきます。  
 今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## アンケートにご協力いただき ありがとうございます

訪問看護にしがも、ホームヘルプステーションであい、居宅介護支援事業所をご利用になっている皆様、先日アンケートをお願いいたしました。  
 たくさんの方に協力いただき、どうもありがとうございました。

### 訪問看護ステーションにしがも

訪問看護ステーションにしがもでは今年もアンケートを実施致しました。  
 皆様にご協力を頂き、回答率の高いアンケートを行う事が出来ました。  
 大半が良い評価を頂いている反面、悪い所の指摘も頂きました。皆様の貴重な意見を真摯に受け止め、今後のサービスの向上につなげて参ります。

### 居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所では回収率60パーセントでした。  
 ほとんどが好意的なご意見で、今後の励みになるような温かいお言葉をたくさんいただきました。しかし、苦情の報告先をご存じないとか、アンケートの記入方法がわかりにくいなど今後の改善点もいくつかありました。詳しいアンケート結果や、総評につきましては後日送らせていただきます。今後ともどうぞよろしく願っています。

## インフルエンザ対策について

感染防止対策委員会

- インフルエンザを予防する方法として!**
- 流行前のワクチン接種  
インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種を受ける方が増加しています。
  - 外出後の手洗い  
手洗いは手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去する為に有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗いは胃腸炎など冬に流行する感染症予防の為にもおすすです。
  - 適度な湿度の保持  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つように心がけましょう。
  - 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取  
身体の抵抗力を高める為に、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
  - 人混みや繁華街への外出を控える  
インフルエンザが流行してきたり、特に高齢の方や肺や心臓の病気のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして、人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用することはひとつ防衛策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。
- かかった時の対応**
- ・高熱や関節の痛み、喉の痛み、鼻水などの症状がある場合は、インフルエンザである可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。その際は、必ず、マスクを着用して、受診してください。
  - ・安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分に取る事が大切です。
  - ・水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
  - ・咳、くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、必ず、マスクを着用しましょう。
  - ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
- また、小児、未成年者では、インフルエンザにかかることで、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと徘徊するなどの異常行動を起こす恐れがあるため、自宅において療養を行なう場合、少なくとも2日間、保護者などは小児、未成年者が一人にならない様配慮しましょう。
- 以上、「インフルエンザ対策関連情報(ヤフーヘルスケア)より、引用、改変」

## 地域の活動に参加しています

当事業所では、御園橋商店街企画の各種イベントや、毎月15日に行っている御園橋通りの清掃、また紫竹地域包括を中心とした生活圏域（紫竹、待鳳、大宮学区）にあるサービス事業所の交流会などに積極的に参加、協力をしています。

今回は、その中から「みその橋まつり2011」「ゴスペルクリスマスコンサート in デイサービスセンターつるさんかめさん」「生活圏域事業所交流会 みんなで考えよう『地域包括ケア』」を写真でご紹介いたします。



..... みその橋まつり 2011 .....



..... 生活圏域事業所交流会 .....

..... ゴスペルクリスマスコンサート .....

ほっこり庵は1階、2階それぞれ9室のユニット型の施設で、現在満床となっています。ほっこり庵は地域密着型の施設であるため、地域の方々との交流を大切にし、職員だけでなく入居者様も一緒に地域活動に積極的に参加をしています。それとは反対に地域の方々や入居者様のご家族にもほっこり庵のイベントに参加して頂いたりしています。

「ほっこり」庵と「つながり」でほっこりできる「空間」「時間」「ふれあい」「づくり」を大切にしています。そのため日中は一人ひとりにあったケアを職員が考え、できるだけ利用者様がやりたいことをやって頂けるようにしています。ただ、認知症が重度な方が増えていることもあり、なかなかやりたいことをうまく伝えられない方もいるので、職員がその方が希望していることを表情などから汲み取って、希望に沿えるようにしています。

「ここが私の家」と思ってもらえるように、入居者様の気持方を共有し、同じ空間で同じことを考えるように職員も努力しています。



一緒にお料理



家族とクリスマスパーティー



植物園にて

