

理念 誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

明けまして

おめでとうございます

昨年は台風、大雨、噴火等大きな災害が多発いたしました。

今年はどういう年になるでしょう。消費税率上げ、円安による輸入物価の値上げ、アベノミクスによる景気刺激はどうなるのでしょうか。国の借金は減るところか増加を続けています。

昨年、医療では診療報酬の改定があり、急性期病院にも在宅復帰率（何%の方が在宅及び包括ケア病床、回復期リハビリ病床等へ移ることができたか）が設定されました。さらに新しく包括ケア病床をつくることになり、在宅での状態悪化した方の受け皿となることが期待されています。入院から在宅への大きな流れをつくり出そうとの思いがあるのでしょうか。

国は地域包括ケアを強く推し進めようとしています。住み慣れた地域で生活を継続し、最後まで住むことができればこんな良い事はないと思います。しかし、それには数々の障害があります。本人の強い希望があるか、家族の介護力、地域の介護力、多くのサービスが整備されているか、必要な時に医療が対応することができえるのか。

これから高齢者、特に後期高齢者が増加していきます。その時、行政・宇土市の果たす役割は非常に大きなものとなります。行政・医療・介護・福祉の関係者だけでなく、地域ぐるみで考えることが必要となります。色々なサービスを整備し、地域包括ケアがこの地に根づくよう努力して参ります。



理事長 金森 正周



かぜ薬の選び方

『市販薬』とは…

かぜ薬は、解熱・鎮痛・鼻水・咳・痰など、症状によって効く成分が異なります。市販薬の多くは、これらに効く成分がいくつか入っている配合剤です。市販薬と呼ばれている一般用医薬品は、薬局やドラッグストアなどで購入できます。ただ、自己管理の下に服用するため、配合量は安全性を重視して処方薬（病院から出される薬のこと）の1/2～1/3に抑えてあるので、軽い症状の緩和などに活用してください。2～3日服用しても症状の改善がみられない場合は、重篤な肺炎等を引き起こすなどの恐れがあるので、医師の診察を必ず受けてください。また、かぜ薬には漢方薬もあります。

かっこんとう
葛根湯

かぜのひき始めの熱や寒気など

しょうせいりゅうとう
小青竜湯

かぜのひき始めの鼻水・水溶性の痰など

しょうさいことう
小柴胡湯

かぜの中期から後期まで、長引くかぜの時など



『処方薬』とは…

症状に合わせて医師が処方するものを、処方薬といいます。多くの市販薬は1錠、または1包の中にいくつもの有効成分が含まれる配合錠なので、症状に合っていない成分も入っている可能性があります。しかし、処方薬はそのほとんどが1錠に1種類の有効成分です。医師から症状に応じて必要な薬を処方されること、また治療が短期間で済むことから、治療にかかる費用も少なくなります。



金森医院で処方される主な薬

解熱・鎮痛薬

ロブ
カロナール



抗生剤



サワシリン
クラリス
ジスロマック
クラビット

抗インフルエンザウイルス薬



タミフル リレンザ イナビル

去痰薬

ムコソルバン
ムコダイン



整腸剤

ラックビー
ミヤBM



配合剤

PL配合顆粒



うがい薬

イソジンガーグル
アズレン



お薬マメ知識

Q 以前に処方してもらった薬を飲んでも大丈夫?

A. 薬には有効期限があります。また、体重や年齢で用法用量が変わりますので、医師に改めて診察してもらうようにしましょう。

Q 食前・食後・食間っていつのこと?

A. 食 前：食事の約20～30分前
食直前：食事の直前
食 後：食事の後 約30分以内
食 間：食事の後 約2時間後
就寝前：寝る直前、
または30分～
1時間前



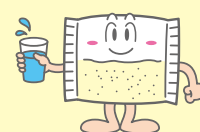
Q 大人の薬を子供に飲ませても大丈夫?

A. 子供には使用を禁止している薬や成分がありますので、大人の薬の量を調節して子供に与えることは絶対に避け、必ず医師の診察を受けましょう。

Q 牛乳やジュースなどで薬を飲んでもいいの?

A. 牛乳やジュース、お酒などは薬が吸収される速度や代謝に影響を与え、体内での薬の濃度を変えてしまうことがあるので避けてください。

薬を服用するのに無難なのは、やはり水と白湯です。



Q おくすり手帳って必要?

A. おくすり手帳とは、いつ・どこで・何を処方してもらったのかを記録しておく手帳です。別の病院や診療所などで処方された同じような薬を重ねて服用してしまうと、副作用の危険性が高くなりますので、予防のためにも是非持つようにしましょう。

簡単!! 体操シリーズ第9弾

「お餅との上手な付き合い方」

毎年、不慮の窒息で亡くられる方は全国で1万人くらいおられます。その半分くらいが、「食べ物のがどに詰まった」ことが原因です。さらにその数は1月が特に多くなっています。1月になぜ多いのか?それはお餅を食べる機会が増えるからです。そこで、今回は「お餅との上手な付き合い方」についてお伝えしていきます。

『少なく入れて、多く噛む』が基本です。



- ① 小さく薄めに切りましょう。
- ② お茶などを飲んで、口を湿らせてから食べましょう。
- ③ 30回以上噛みましょう。
- ④ 餅を単品で食べるのではなく、異なる食感の食材と一緒に調理しましょう。
- ⑤ できるだけ1人では食べないようにしましょう。

体調がすぐれない時でも無理せず作れる

体ぽかぽかレシピ

【材料：2人分】

冷凍うどん	 2玉	醤油	 大さじ2
れんこん(すり卸し)	 1カップ	みりん	 大さじ2
卵	 1個	酒	 大さじ2
葱	 1/2本		
水	 500cc		
かつお節	 2パック(10g)	1人分(エネルギー 450kcal 塩分 3.7g)	

管理栄養士
おすすめ
レシピ



風邪などで食欲がなくても消化しやすいものをしっかり食べて、ウイルスと戦える体を作りましょう。



おろし蓮根の煮込みうどん

《作り方》

- ① 鍋に水とかつお節を入れ、沸騰したら弱火で5分煮たて、かつお節を取り出す。
- ② ①のだし汁にすり卸したれんこんを入れ、とろみがついたら、調味料・溶き卵・葱を加える。
- ③ うどんを加え軟らかくなったら出来上がり。

※もう少し食欲が出たら、一口大に切った脂身の少ない鶏肉や豚肉、大根、人参、南瓜などをいれて具沢山のけんちん汁風にすると栄養価も高まります。

金森会主催 第1回グランドゴルフ大会



「前みたいにグランドゴルフをしたかな～」との男性利用者さんの一言をきっかけに、金森会入所・通所サービス合同による第1回グランドゴルフ大会を10月17日に宇土市民グランドで開催し、36名の方が参加されました。競技が始まると皆さん真剣な眼差しでクラブを持ち、勢い良くボールを打っておられました。ボールの行方を追って参加者も職員も一喜一憂し、「いけー!」「やったー!」「あっ～おいしい～」と大歓声が巻き起こっていました。

た。中にはホールインワンされる方もおられ、結果はそれぞれでしたが、いつもは室内でリハビリ等に取り組まれる利用者さんが、広々としたグランドと爽やかな青空の下、笑顔で生き活きと競技される姿がとても印象に残る大会でした。次回は春の開催を目指して構想中です!



ボランティア交流会

ボランティア委員会では、年に一度金森会に協力して下さったボランティアの方々を対象に交流会を行っています。

日頃から買い物ツアーなどに協力していただいたり、歌や踊りを披露しにきてくださったりと、金森会にとってなくてはならないボランティアさんたちへのお礼の意味も込め、親睦を深めるとても良い機会となりました。

今回の交流会は24名のボランティアさんが出席され、職員も含めボランティアさん同士も情報や意見を交換できた素晴らしい交流会になりました。



H.26.11.23(日)

11:00~13:00

今年も、職員一丸となって頑張ります!!!



医療法人社団 金森会 従事者数

【事業所別】

事業所	職種	従事者数
金森医院	医師、看護師、准看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、介護員、管理栄養士、調理師、医療相談員、事務、総務等	78
介護老人保健施設 あさひコート	医師、看護師、准看護師、介護福祉士、介護員、支援相談員、介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、調理師、事務、総務	73
訪問看護ステーション訪問リハビリ部	看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	12
ヘルパーステーション	介護福祉士	9
在宅ケアセンター	介護支援専門員(ケアマネジャー)、事務	10
在宅介護支援センター	社会福祉士、看護師	2
デイサービス はなぞの	看護師、介護福祉士、介護員、生活相談員、調理員	7
デイサービス あさひまち	准看護師、介護福祉士、介護員、生活相談員	5
デイサービス すみよし	准看護師、介護福祉士、介護員、生活相談員、調理員	7
デイサービス おうだ	准看護師、介護福祉士、介護員、生活相談員、調理員	4
デイサービスうと本町	看護師、介護福祉士、介護員、生活相談員	6
ケアコートうと本町 (ヘルパーステーションうと本町含む)	准看護師、介護福祉士、介護員、生活相談員、管理栄養士、事務、総務	18
小規模多機能ホームうと本町	看護師、介護支援専門員、介護福祉士、介護員	12
まちなかりハビリ	理学療法士、看護師、准看護師、生活相談員、介護福祉士	8
合 計		251

【資格別】

(平成26年11月末現在)

資格	従事者数
常勤医師	4
非常勤医師	2
看護師	30
准看護師	30
臨床検査技師	1
診療放射線技師	1
介護福祉士	87
社会福祉士	3
理学療法士	7
作業療法士	9
言語聴覚士	3
管理栄養士	2
栄養士	1
調理師	3
事務・総務他	68
合 計	251
介護支援専門員 (ケアマネジャー)	46

男女別内訳 男性57名 女性194名 役員4名 常勤職員184名 非常勤職員63名(常勤比率70.8%)

職員紹介



介護老人保健施設あさひコート
介護福祉士 槌山 清美

皆さん明けましておめでとうございます。
この度、私にも初孫が生まれました。自分が子育てする時は時間の余裕も気持ちのゆとりもなかったので失敗の連続でした。しかし、孫には客観的に接することが出来るので、誉めて誉めて誉めたおそうと考えています(笑)。今から「ばばバカ」になりそうです。また、私はこう見えても編み物、裁縫など超がつくほど得意です。孫のため、手作りのベスト、セーター、帽子、マフラーなど、せっせと編んでいます。後は健やかに育ってくれることを祈るばかりです。
追伸、長女も嫁ぎそうです。内心寂しいですが幸せを祈っております。皆さんも色々あると思いますが幸せ多き一年でありますように!



金森医院
看護師 西野 ゆかり

去年は、体調を崩し長期間休養することになり、楽しみの1つである旅行はお預けでした。ですが、温泉やランチへ行くのは気軽に元気をチャージできるので、よく出かけます。
温泉では、全ての種類に入り、特にサウナは大好きです。じんわり汗をかけた後、水風呂に入り毛穴がキュッと締まる感覚が心地よく、日頃の疲れをリフレッシュしてくれます。
今後は、最近話題のフットパスにチャレンジして、女子力アップを目指したいと思います。



小規模多機能ホームうと本町
介護福祉士 村上 とし子

子どもが県外に就職して8年になります。必要以外ほとんど連絡もないので、正月に帰ってくるのを楽しみにしているところです。夫婦二人での生活も休みが一緒のときは買い物に行ったり、映画を見に行くこともあり、同年代の方に比べると良く話をする方だと思います。しかし近頃、面倒に感じる時もあり、犬を飼うことを考えています。
一人の時は気が向けば、ストックしている苺・ブルーベリーでジャムを作ったり、毎回頭味の違うプリン・スイートポテトなどお菓子作りを楽しんでいます。又、プリザードフラワーも誕生日などにプレゼントし、喜んでもらっています。これからも楽しみを増やしていきたいと思っています。

ケアマネージャー合格おめでとう



あさひコート通所リハビリ
瀬川 愛子

資格だけでなく、現場で活かすことができるように頑張りたいと思います。



金森医院通所リハビリ
北園 隼人

入職する前からの目標がひとつ達成できました。大きい魚が釣れた時と同じくらい嬉しかったです。



介護老人保健施設あさひコート
堀 紘彰

常に利用者さんの立場に立ったケアが出来るように努めています。



デイサービスおうだ
坂井 由紀

初心を忘れず、向上心を持って頑張ります。

成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種について



肺炎は、日本人の死因第3位で、肺炎による死亡者の約95%は65歳以上の方です。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

平成26年10月1日から、定期接種となったことから、接種費用の助成(一部自己負担)が行われます。

定期接種の対象者

平成26年度に以下の年齢になる方。

今までこのワクチンを接種したことがない方。

65歳	70歳	75歳	80歳
85歳	90歳	95歳	100歳以上

対象期間：平成27年3月31日まで

自己負担額：4,600円(宇土市の場合)

※各市町村で自己負担額は変わります。

※上記年齢以外の方の接種料金は、8,600円～となります。

詳しくは、金森医院受付へお尋ね下さい。

TEL 0964-22-0017

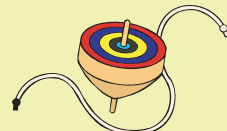
11月の患者数・利用者数

外来患者延数	2793人
通所リハビリ利用者延数	1823人
訪問看護利用者延数	326人
訪問リハビリ利用者延数	388人
訪問介護利用者延数	1116人
居宅介護支援利用者数	316人
デイサービス利用者延数	1706人
有料老人ホーム入居者数	33人
小規模多機能ホーム登録者数	22人
金森医院平均在院日数	30.6日
あさひコート平均在所日数	22.5日

平成27年行事予定

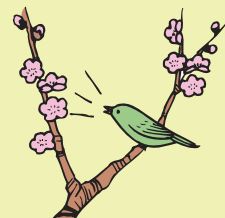
1月

- 金森医院当番医(3日)
- 外来診療開始(金森医院・5日9時～)
- 通所リハビリ・通所介護開始(5日)



2月

- 献血車来院



3月

- 金森医院当番医(8日)
- デイサービスはなその記念行事
- デイサービスあさひまち家族会
- 消防訓練



かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所
通所リハビリテーション

金森医院

宇土市本町6丁目5番地 TEL 0964-22-0017

介護老人保健施設
在宅介護支援センター
通所リハビリテーション

あさひコート

宇土市旭町106番地 TEL 0964-23-5211

居宅介護支援事業所
訪問看護ステーション
ヘルパーステーション
24時間ケアステーション

在宅ケアセンター

宇土市本町6丁目7番地 TEL 0964-23-5266

住宅型有料老人ホーム
デイサービスうと本町
小規模多機能ホーム

ケアコートうと本町

宇土市新小路町2番地 TEL 0964-24-5888

介護予防センター まちなかりハビリ

宇土市北段原町69番地3 TEL 0964-27-5151

デイサービス はなその

宇土市花園町1054番地1 TEL 0964-24-1225

デイサービス あさひまち

宇土市旭町151番地4 TEL 0964-26-1820

デイサービス すみよし

宇土市網津町68番地1 TEL 0964-26-1588

デイサービス おうだ

宇土市下網田町1344 TEL 0964-27-1755

医療法人社団 金森会

金森会

検索