



**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

## 平成28年

### 熊本地震について

理事長 金森 正周

4月14日、16日と2回も大きな地震が起こり、家屋の被害が多数ありました。宇土では直接の死亡はありませんでしたが、益城、西原、南阿蘇では亡くなられた方が40数名にのぼりました。

心よりお見舞い申し上げます。

宇土市役所も傾き、倒壊のおそれがあるため、出入り禁止となり、TVでも大きく報道され、全国から心配の電話やお見舞いをいただきました。皆様の中にも被災され、車中泊あるいは避難所に行かれた方も多数おられると思います。

私達金森ヘルスケアグループも一部運営を休止した事業所もありましたが、職員の努力により、金森医院、あさひコート、ケアコートは、通所部門を除き休止することなく運営することができました。

あさひコート、ケアコート、小規模多機能居宅介護では緊急の入所、ショートステイの受け入れを実施、又、避難の一時的な泊まり場所を提供いたしました。少しは地域の皆様お役に立てたのではないかと思います。

しばらく宇土市水道の断水があり、食事の提供や入浴には非常に苦勞し、入浴できること、温かい食事が摂れることの有難味をしみじみ感じました。

通所も早く再開できるように努力し、全ての通所事業所が約1週間で普通の運営に戻ることができました。

皆様も家等の修理、室内に散らかった物の整理、又、それに余震が続く、心が落ち着く間もないと思いますが、自分自身の体調や健康を考えて、急がずポツポツ元に戻るよう考えてください。金森医院外来にも不安、不眠、フラツキ、咳、腰痛等、体調不良を訴えられる方が多くなっています。

今回の震災を教訓に災害への対策を考え、地域の皆様お役に立てるようにしたいと思います。

早く余震が終わり、普通の生活へ戻られるように願っております。

被災した宇土市内



船場橋(宇土市有形文化財)



武家屋敷(門内界限)



宇土市役所



## H28年度 資格取得者紹介

おめでとうございます

社会福祉士



デイサービスえがお  
平通 明弥

資格を活かせるよう、初心を  
忘れず、えがおで頑張ります！

社会福祉士



うと地域総合ケアセンター  
岩崎 克郎

初心を忘れず頑張ります。

介護福祉士



あさひコート 通所リハビリ  
小松 太郎

丁寧な対応を心がけたいと  
思います。

介護福祉士



金森医院 病棟介護  
岡部 理悟

身につけたことを忘れずに  
頑張ります。

介護福祉士



金森医院 病棟介護  
長田 美津子

お蔭様で無事合格すること  
ができました！試験当日は大  
雪に見舞われ、道路の凍結や  
危険な箇所も多くあり大変で  
したが、応援してくれた家族  
やスタッフに感謝です。

介護福祉士



まちなかりハビリ  
本田 美香

初心(利用者さんを敬う  
事)を忘れず、笑顔で頑張  
ります!!

介護福祉士



小規模多機能ホーム うと本町  
田中 順子

これからも利用者さんの立  
場になって、個人を尊重した  
ケアができるよう頑張ります。

## 「ご意見箱」から、「メッセージBOX」へ。

この度、患者さんや利用者さんからご意見やご要望を頂くために設置していた「ご意見箱」を、「メッセージBOX」という名称に変更を致しました。

これは、金森会に対するご意見やご要望など改善が必要な内容だけでなく、患者さん・利用者さんが感じられた、職員の良い対応や取り組みも是非教えて頂きたいという考えがあったからです。

私たち金森会の職員は、どのような対応が患者さん・利用者さんから評価を頂けているのか、なかなか知ることが出来ません。今回、メッセージBOXとすることで、ご意見ご要望と合わせて、客観的な視点から金森会の良い部分を教えて頂き、今後のサービスの質の向上に繋がりたいと考えております。お気軽にメッセージをご記入頂ければ幸いです。



## メッセージBOXの場所

- 金森医院外来(公衆電話の横)
- 介護老人保健施設あさひコート(入口)
- ケアコートうと本町(入口)
- 金森医院通所リハビリ(入口)
- デイサービスはなぞの
- デイサービスえがお
- デイサービスすみよし
- まちなかりハビリ

管理栄養士  
おすすめ  
レシピ



## ★非常食にもなる、さば缶の豆知識

さば缶には、生活習慣病予防や認知症の予防改善に期待できるDHAやEPAが豊富に含まれています。非常食用で買って賞味期限の近づいているさば缶はありませんか？簡単レシピを紹介します。



### なすのさば缶味噌炒め



材料：(作りやすい分量)

なす …… 中3本  
さば味噌煮缶 …… 1缶  
生姜 …… 1片  
サラダ油 …… 小さじ1

(1人分：167KCal 食塩0.7g)

作り方

- ①生姜は千切り、なすは食べやすい大きさにカットし、サラダ油で軽く炒め、そこへさばの味噌煮缶を缶汁ごと投入し蓋をしてコトコト煮込む。
- ②なすがトロトロに柔らかくなれば完成。

※味噌煮や味つきの缶詰めは調味量の味付けが濃いので塩分制限、糖質制限のある方は注意してください。

### さば缶とじゃが芋の カレーチーズ焼き



材料：(2人分)

さば缶(味つき) …… 1缶  
じゃが芋 …… 中2ヶ  
カレー粉 …… 少々  
とろけるチーズ …… 30g

(1人分：298KCal 食塩1.8g)

作り方

- ①じゃが芋はサイコロ状に切り、しばらく水につけレンジで600Wで3分加熱する。
- ②さば缶の身の部分だけをじゃが芋の容器に入れ、カレー粉も入れて、スプーンでサックリ混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ③とろけるチーズをのせ、トースターで7分程度焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

## 職員紹介



介護老人保健施設あさひコート  
看護師 橋 恵理奈

私には6人の子どもがいます。今年から高校生が5人になり、毎朝夕の家庭内戦争はますます激しくなりました。高校生との会話はいつも難しい言葉が多く、解説に時間がかかり、結局答えが出た時には子ども達は聞いていない…といった日常です。

しかし、それぞれの部活の試合後には話が弾みます。子ども達は好きなスポーツで勝っても負けても輝いて見えます(親バカですが)。

子ども達が自立したら家族旅行に行くのが夢です。みんな出世してくれよ～。



介護老人保健施設あさひコート  
事務 荒木 喜久美

皆さん、心と体は元気でしょうか？病気知らずの我が家の笑顔の源はズバリ「食」だと思います。主人の趣味の家庭菜園では、一年を通して季節の野菜が実り収穫が楽しみです。

これからはトマト・なす・南瓜・ゴーヤ・ピーマン・おくら・とうもろこしと無農薬の野菜を目の前に私の料理の腕が鳴ります。二人の娘達も栄養満点の野菜をモリモリ食べて元気いっぱいです。さあ今晚は何を作ろうかな。食べる事は生きる事。大地の恵みに感謝です。



ヘルパーステーションあさひコート 介護福祉士  
在宅ケアセンターあさひコート 介護支援専門員  
廣嶋 由美子

我家は全員犬好きです。3年前に愛犬を亡くし、今は娘夫婦のところにいるビーグル犬の「衣(ころも)ちゃん」が家族みんなのアイドルです。

今度の地震後、私は腰を痛め娘のところに数日避難していましたが、衣ちゃんのかわいい仕草に随分癒されました。特に地震がくると机の下に避難する格好が何とも言えずかわいいんです。まだまだ余震が続いていて不安ですが、彼女から元気をもらい家族みんな笑顔を忘れず頑張っで行こうと思っています。



金森医院でできる検査のススメ ~その2~

## 動脈硬化検査 (ABI検査)

ABI検査とは、手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化(血管の老化など)の程度を数値として表したものです。この検査を行うことにより動脈硬化の程度や早期血管障害を見つけることができます。所要時間もおよそ5~10分と短時間で検査できます。

### 動脈硬化について

動脈硬化とは、文字通り動脈がかたくなること。動脈がかたくなると、その特性であるしなやかさが失われるため、血液をうまく送り出せなくなります。

#### 動脈がかたくなると…

心臓に大きな負担がかかる

臓器、組織が正しく機能しなくなる

臓器、組織が壊死する

血管が破れやすくなる

など

動脈硬化の危険因子は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、ストレスなど、生活習慣と深いかわりのあるものばかりです。ですから、生活習慣を改善できれば、血管年齢を若返らせることは十分可能です。すでに動脈硬化が進行している中高年の方でも、生活習慣の改善によって、心筋梗塞や脳梗塞の発症を防ぐことができます。

#### 頭の体操シリーズ 第5弾 『ものの数え方』

( )に入るもっとも適切な数え方を選びましょう。

- ① たらこを2( )食べた
- ② あじの開きを5( )焼いた
- ③ さんまを7( )買った
- ④ たこを4( )ゆでた

①: ②: ③: ④: ⑤: ⑥: ⑦: ⑧: ⑨: ⑩:

平成28年行事予定

7月

- 当番医(31日)

9月

- ケアコート秋祭り-敬老会(9日、17日)
- 金森医院通所リハビリ家族会
- デイサービスえがお家族会
- 当番医(22日)



#### 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  
看護リハビリセンター  
ヘルパーステーション  
24時間ケアステーション **うと地域総合ケアセンター**  
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 はなぞの  
宇土市花園町1054番地1 TEL 0964-24-1225

認知症対応型通所介護  
デイサービス えがお  
宇土市栄町26番地3 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

医療法人社団 金森会