

本間病院友の会

10月号

2021年・令和3年 No.180

健康のなかま

発行 本間病院友の会

〒998-0044

酒田市中町3-5-23

TEL 0234 (26) 6631

FAX 0234 (26) 6620

メールアドレス

tomonokai@kenyukai-sakata.jp

発行人 渡部 英男

1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行

介護老人保健施設 ひだまり

「コロナ禍で、さぞ高齢者施設は大変だろう」と、ご配慮を頂いております。ひだまりは元気にやっています。ご心配なく。それは、利用者様とご家族様と職員みんなの努力で成り立っています。そんなひだまりをご案内しましょう。

老人保健施設は、病院などで療養して、その間に低下してしまった心と身体の機能をリハビリ(広義の意味)することで、再び自宅で生活できるように応援する施設です。

病院から自宅に戻るために利用されるため、別名「中間施設」と呼ばれています。老人保健施設というものは、世界で日本にしかありません。

介護老人保健施設ひだまりは、本間病院の建物の3階と4階にある、定員100床の介護保険の施設です。

施設には、それほど医療的に重症ではない人が入所され、服薬などの健康管理とチェック、リハビリによる機能回復、そして日常生活のお世話をします。

「ガラス越しの風景」(相談員 高橋直樹)

コロナ禍で対面での面会はもとより、オンライン面会すら出来ない時期がありました。面会制限が緩和され、オンライン面会が再開された時、「ガラス越しで面会ができないか」と提案がありました。

そこで1組のご家族に声をかけ、ガラスドアの内と外で職員の内線電話で話をしてもらいました。入所している旦那さんの顔を久しぶりに見た奥様の最初の言葉が「あら、久しぶりだども変わらねの。いい顔してで良かったぞ」でした。

普段と変わらない会話をするガラス越しの旦那さんの左手と奥さんの右手が重なり、いつもは固く閉じている旦那さんの目が大きく開いて奥様を見つめていました。ガラス越しの面会がお2人の心の支えになった気がしました。



「食べることの幸せ」(管理栄養士 平向美里)

コロナ禍でますます食事が楽しみになっています。ひだまりで提供する食事は、季節や行事に合わせた料理や郷土料理などを意識しています。

中でも笑顔になる人気メニューは、カレーライスと麺です。「麺は、いつ出るの?」「楽しみに待ってる」と声をかけてくる利用者様も多く、いつもは食事がすすまない人もカレーライスや麺の食事は完食されます。

目の前のお粥をみて「普通のご飯が食べたい!」と不満をぶつけられる入所者様もいらっしゃいます。食べたいものが食べられない人の辛さが心に刺さります。

そのような利用者様もリハビリや食事を工夫することでどんどん上手に飲み込めるようになり、食事への不満も減り気持ちが前向きになると職員との関係もいつしか温かい関係に変わります。

そうした嬉しい出来事と入所者様の「おいしい」が私の励みになっています。



次ページへ続く

ぶな林

高まりゆく空にうららかな雲
秋本番ですね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。長時間の仕事や勉強、テレビ・スマートフォンなどで目を使いすぎたりすると目が疲れたりしませんか。

そんな時におすすめな、目のまわりの筋肉をほぐすマッサージを紹介したいと思います。

まず、眉毛の下にあるくぼみを親指で外側へ10回ほど押します。つぎに、鼻の付け根を親指と人差し指でつまむように上の方へ4回ほど押します。さらに、こめかみを人差し指でやさしく10回ほど押し回します。最後に、下まぶたから指一本分下を人差し指でやさしく10回ほど押し回します。

いかがですか。

疲れた目もとは顔全体に疲れた印象を与えてしまいます。目のまわりの筋肉をほぐすと目のむくみもとれ、目もパツチリします。目の疲れを感じたときには、ぜひお試しください。

(吉村 香織)



「夏祭り」(介護士 三浦貴大、池田真里子、佐藤三和)

8月25日午後2時、ひだまりの夏祭りが始まりました。

長期にわたるコロナ禍で、「入所者様に季節感や非日常を楽しんでもらいたい」「思いっきり笑ってもらいたい」と準備を進めてきました。本業の点滴注射などに走り回っている看護師もハッピーを羽織り、準備万端。フロアを飾り、かき氷やスイカ、射的などの出店が並び、ハッピー姿で手作りの神輿を担いだ職員が会場を盛り上げます。

初の試みの屋台風ラーメンと花火鑑賞は、今年の見玉。ラーメンは、栄養科の協力で熱々のスープで提供。大好評で「おいしい!」とおかわりする人も大勢。浴室を会場にプロジェクターで日本全国の花火を壁に映し出した花火鑑賞。「きれいだのー。すごいの一。」、その余韻のまま、最後に入所者様と職員全員で「花笠音頭」。

利用者様と職員が久しぶりに夏の風物詩を味わったひとときでした。



おわりに これからも、コロナに負けず生き活きと過ごせるひだまりを作っていきたいと思います。(看護師長 佐竹かおり)



7/7 元気体操教室(宮野浦コミセン)

久々の開催で5人の参加。スクエアステップを楽しみました。



7/21 いきいきライフ浜田(浜田コミセン)

研修医 相沢みづな先生による「^{しよくぞう}褥瘡(床ずれ)」の講話。質問も多数出されました。18人の参加。



7/26 お気軽たまり場「楽しい軽体操」(教育会館)

猛烈な暑さの中、4人の参加で「ごぼう先生のストレッチ体操」を行いました。

はつらつ 友の会

新型コロナウイルスが全国で拡大する中、友の会では検温、手指消毒、換気などの感染予防対策を講じて、ちいさな班会開催にとりくんできました。



7/28 お気軽たまり場「楽しい軽体操」(祖父山会館)

「思い出の歌でいきいき体操」のDVDを使ってみんなで体操を行いました。8人の参加。



7/29 お気軽たまり場「楽しい軽体操②」(北新町社務所)

暑さに負けず7人の参加。「思い出の歌でいきいき体操」で体操を行いました。



8/10 まちかど健康チェック(港南コミセン)

検温、問診のあとに健康チェックをしました。台風の中9人の参加。

季節の料理

さんまの和風ハンバーグ

- 材料 4人分**
- さんま(冷凍) …240g
 - 玉葱…………… 80g
 - 卵…………… 20g
 - 塩…………… 0.8g
 - 生姜すりおろし… 4g
 - 小麦粉…………… 8g
 - サラダ油…………… 4g

- 大根……………160g
- ポン酢…………… 60g
- 万能ねぎ…………… 4g



作り方

- ①大根の皮をむいてすりおろす。玉葱はみじん切りにする。万能ねぎを小口切りにする。
- ②さんまの骨を取り除き、粗めのみじん切りにする。
- ③②にときほぐした卵、塩、生姜すりおろし、小麦粉、みじん切りにした玉葱を加えてよく混ぜる。
- ④鉄板にペーパーを敷いてサラダ油を塗る。これにハンバーグを丸めて並べる。オーブン180℃で12～15分位焼く。
- ⑤さんまのハンバーグを器に盛り、大根おろしを乗せる。ポン酢をかけて万能ねぎを飾り出来上がり。(本間病院 栄養科 井上 浩)

「すべての共同組織の仲間、ひとりひとりをたいせつに！」

10月から11月にかけて、共同組織強化月間に取り組みます。会員の皆さんと手をつなぎ、新しい仲間を増やしていきます。

	月間目標
仲間増やし	112人
班会開催	162回
班づくり	5班
いつでも元気	6部

- 感染対策を行い、小さな班会・支部企画を中心に取り組んでいきます
 - ・筋力低下を防ぐため、班会・支部企画等でフレイル予防をすすめます
 - ・気軽に足を運べるように居場所づくりを継続します
- 「事業所班」への取り組みを行います
 - ・健康づくりとして、訪問による健康チェックや講話等を開催します
- 共同組織を大きく強くしていきます
 - ・仲間増やしは、会員による紹介活動をすすめます
 - ・通院バス、無料低額診療事業の周知に取り組みます
 - ・アウトリーチ活動は、「地域の実情や困っている事」をまとめ、発信していきます
- いつでも元気誌の読者を増やします
- 地域社保協自治体キャラバンに参加します

いまこれに夢中

バイクと写真

私は自分の趣味で、自分の撮った風景写真を職場等に飾らせていただいています。写真を撮りはじめると、開かれたのはバイクです。開放感溢れるバイクで、景色のすばらしい場所へ出かけていました。スマホのカメラで撮っていましたが、『もっときれいに残したい』と『コンデジを購入しました。しかし、『もっと、もっと』と欲張っていくうちにコンデジからミラーレス一眼カメラになり、現在はミラーレス一眼ですが、フルサ

イズ機になりました。もちろん、『バイクのある風景』が自分の中ではメインなのですが、バイクに乗らない日もカメラを持ち出し、独学で少々勉強しはじめ現在に至ります。

また、年末にその年に撮ったものをフォトブックにしています。

ネットや、カメラのキタムラで簡単に出来るので、思い出を振り返るのにスマホに入れっぱなしにしておくよりオススメです。最後に私の愛車はF700GSで、遠くに行くのに適したバイクです。(ペンネーム)

宇都宮餃子

※編集部注 コンデジ

IIコンパクトデジタルカメラ



薬学部奨学生募集してます

薬剤師を目指す学生さんの学費・生活費をサポートするため、独自の「奨学金制度」(月額10万円)を設けています



厚生労働省基準適合 健康サポート薬局
ひまわり薬局

酒田市中町3-7-1
TEL (0234) 22-2662
FAX (0234) 22-2683

スタッフ募集!

本間病院

介護老人保健施設ひだまり

【正職員】看護師・准看護師・介護職・薬剤師

臨床工学技士・理学療法士・診療放射線技師

【臨時職員・パート】看護師・准看護師・介護職・看護助手・事務

再就職支度金を増額しました

法人への直接応募またはハローワークからの紹介で看護師・准看護師・介護職(既卒・正職員)として入職される方へ再就職支度金制度があります。

看護師・准看護師

- 庄内圏からの就職 ⇒ 10万円
- 庄内圏外(県外含む)からの就職 ⇒ 20万円

介護福祉士・介護職

- 庄内圏からの就職
 - 介護福祉士 ⇒ 10万円 / 初任者研修修了者 ⇒ 8万円 無資格 ⇒ 6万円
- 庄内圏外からの就職
 - 介護福祉士 ⇒ 20万円 / 初任者研修修了者 ⇒ 16万円 / 無資格 ⇒ 12万円

【お問い合わせ】 健友会 総務課人事担当 ☎0234-22-2918 ✉info@kenyukai-sakata.jp

まちがいさがし



応募方法

☆官製はがきに①答え(記号)②住所③氏名④電話番号⑤年齢を明記して応募下さい。正解者のうち抽選で20人の方に図書券500円分をお送りします。「健康のなかま」を読んでの感想などもお書き添え下さい。

※応募は友の会会員に限らせて頂きます。

☆締切 2021年10月31日(日)
(当日消印有効)

☆宛先 〒998-0044
酒田市中町3-5-23
本間病院友の会事務局

まちがいはA~P全部で7つです。
(答えは、記号でお願いします)
ただし印刷のよごれやかすみはまちがいに入りません

おらほの名所・名物

慈母観音
(高砂海岸)

は何とも言えない優しさがあります。

大海原日本海を一望できる高砂海岸に高さ2メートル強の大きな観音が建っています。この観音様は慈母観音と名づけられ、海水浴などで失われた可愛いお子さんたちを悼み、昭和27年大浜海岸に建立されたものです。

水難事故の防止への、母の切々たる祈りと愛情がこめられた慈母観音として、海水浴で賑わったころは多くの人たちに拜され親しまれました。しかし、昭和30年代、大浜海岸を石油基地という開発(バブル)が訪れ、昭和34年7月、現在地に移転されました。大浜より北港がよかつたなど色々な意見がありましたが、右手を子どもの頭に寄せ、語りかける様子



(M・K)

インフルエンザ予防接種のご案内

10月1日よりインフルエンザの予防接種がはじまりました。

予約制ですので本間病院の「インフルエンザワクチン受付」へお申込み下さい。

電話での予約も承ります。本間病院総合窓口へお電話いただき「インフルエンザワクチンの予約です」とお伝え下さい。詳細はインフルエンザワクチン受付へお問い合わせ下さい。

接種日時：祝日をのぞく

月曜日から金曜日

(午前9時~12時、午後2時~5時)

土曜日(午前9時~12時)

料 金：65歳以上 1,500円

13歳以上64歳まで 3,200円

64歳までの友の会会員の方は500円割引で受けられます。

予 約：本間病院総合窓口
問 合 せ：(インフルエンザワクチン受付) **22-2556**

お知らせ

今年度の健康講演会と健康まつりは、新型コロナウイルス拡大防止のため、残念ながら中止となります。

編集後記

コロナ感染が広まって迎える2度目の秋。秋と言えば食欲の秋、行楽の秋、読書の秋等々、学校や職場でも様々な行事が行われるのが例年ですが、今年もそうはいかないようです。友の会行事の多くも中止になり、本来なら本号でお伝えするはずの恒例行事が少なくなりました。やはり寂しいですね。コロナ禍がこつとも長く続くとは、多くの方が想像出来なかったのではないのでしょうか。

山形県は全国でもワクチン接種が進んでいる県なので、冬になる前には効果が出ていることを期待したいところですが、海外の状況を見るとワクチン接種が進んでも、変異株の影響で感染が再拡大している所があるようです。今後ともマスク着用、手洗い、大人数での会食等の自粛は続けることになるのでしょう。ウィズコロナの世の中が、暫く続くのはなにかとつらいか。そんな中でも、「健康のなかま」は、会員の皆様に楽しんでいただけるよう、内容を工夫してまいります。(村上 徹)

新規会員募集

友の会では、新規入会者を大募集しています。皆さんの知人、友人、家族でまだ入会していない方をご紹介下さい。皆さんで楽しく、地域まるごと健康づくりをすすめていきましょう。

年会費600円