ふれあい

やまかみニュース

第８９号

■発行■　医療法人 久仁会
〒772-0053　鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29
homepage　https://kyujinkai-mc.or.jp
E-mail　info@kyujinkai-mc.or.jp

鳴門山上病院	介護医療院 鳴門山上病院	介護老人保健施設 いこいの家　鳴山荘	やまかみ 訪問看護ステーション	鳴門市地域包括支援センター やまかみ
TEL687-1234（代）	TEL687-1234（代）	TEL687-1005(代)	TEL683-6205(代)	TEL683-6727(代)

ウィズコロナ＆アフターコロナ

医療法人　久仁会　理事長　山上敦子

令和3年3月24日からの鳴門山上病院での新型コロナウイルス感染症発生につきましては、関係の皆様に大変ご心配、ご迷惑をおかけしました。また、ご支援、ご協力いただきました多くの皆様に心から感謝申し上げます。4月26日に収束宣言を出させていただき、連休明けの5月10日から通常診療となっています。法人職員、業務委託職員及び介護保険施設入所者の皆さんは既に2回のワクチン接種を終え、入院患者さんも6月上旬に終える予定です。ワクチン接種に関しましても感謝の念でいっぱいです。色々と本当にありがとうございました。

コロナ禍で高齢者において問題になっていることに、重症化しやすいということの他に「フレイル」があります。ずっと家に閉じこもり一日中テレビを見ていたり、ボーとしていたり、食事もたまに抜かしてしまったり、誰かと話すことも少なくなったり・・・、そんな毎日を送っていると、「生活不活発」により身体や頭の働きが低下して生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルが進むと体の回復力や免疫力も低下してしまいます。フレイル予防は栄養（食と口腔機能）、身体活動（運動）、社会参加（就労、余暇活動、ボランティア等。人とのつながり）の3本柱です。これらを日常生活の中に継続的に取り込んでいくことが大切です。転倒しないように運動を兼ねて家の中を片付けて、スクワットや足踏み運動をし、タンパク質やビタミンDを意識してしっかり食べて、電話でお友達とおしゃべりしましょう。できればスマホで写真などを取って友達とLINEでやり取りなどすると楽しくかつICT活用の入り口になるでしょう。

そうです、コロナ禍でICTの活用が拡がってきました。ネットで買い物をしたり、テレビでYouTubeを見ながら体操したりと生活に定着してきました。また、仕事でも講演会や会議は会場とオンラインのハイブリッド型がほとんどになりました。これからは高齢者のサロン活動やいきいき百歳体操なども現場とオンラインのハイブリッドになり、色々な人が各地から参加できるかもしれません。もちろん、病院や施設での面会もオンラインで行っており、多くの予約をいただいています。

全国で高齢者のワクチン接種が急ピッチで進んでいます。鳴門市内でも接種を希望される皆さんに早く安全にワクチン接種できるように、私たちも地域での接種事業に積極的に寄与していきます。

今後とも、医療法人久仁会、社会福祉法人鳴寿会は、「面倒見よく」「困ったときはやまかみに」「わたしも受けたいケア、わたしも利用したい施設、わたしたちはそれを目指します」の理念のもと、地域の様々なサービスとも連携しながら皆様のニーズに応えて参りたいと思います。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

新型コロナワクチン接種を開始しました

本院は鳴門市との協議により、令和3年5月19日より鳴門市新型コロナワクチン予防接種指定医療機関として、高齢者対象の新型コロナワクチン接種を開始しました。

接種希望の方は、鳴門市コロナワクチン接種コールセンター（088-626-7020）にて予約し、本院での接種を指定された方は、送付された接種券と予診票、本人確認書類（※免許証、健康保険証、マイナンバーカード等）および「お薬手帳」を持参のうえ、指定された日時に本院外来ワクチン接種会場までお越しください。

なお、混雑を避けるため、指定の時刻まで駐車場等で待機していただくことがありますので、携帯電話等連絡ができるものをお持ちください。また、お体等に不自由のある方はご家族等の付き添いをお願い致します。

ワクチン接種コーナー

ワクチンの希釈は、薬剤師が無菌環境下で行います。

接種前・接種後の待機および観察エリア

感謝状

山上 敦子 殿

あなたは新型コロナウイルス感染症における医療提供体制や検査体制の強化に尽力いただき県民の安全・安心の確保に寄与されました

ここに心から感謝の意を表します

令和三年四月十九日

徳島県知事 飯泉嘉門

表彰状

医療法人久仁会

山上 敦子 殿

あなたは多年にわたり一般社団法人日本医療法人協会の発展に尽力され国民医療の安定的確保と医療の向上に貢献されました実績は誠に顕著でありますここに協会創立七十周年を迎えるにあたり表彰します

令和三年四月二十三日

一般社団法人日本医療法人協会

会長 加納繁照

令和3年4月、日本医療法人協会創立70周年にあたり、日本医療法人協会会長表彰を受けました。また、同月、徳島県新型コロナウイルス感染症専門家会議委員として、徳島県知事より感謝状をいただきました。

令和3年1月に徳島県医師会副会長に就任しました。浅学菲才の身ではありますが、「鳴門・徳島大好き」の情熱を持って徳島のよりよい医療・介護のために、取り組んでまいりたいと思います。ご支援ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

山上　敦子

フレイルの予防に座ってできる腕の運動をご紹介します♪
～　健康寿命を伸ばして、こころも体もいきいきと　～

リハビリテーション部門　統括副士長　作業療法士　木内千世

［フレイルの予防に、こつこつと適度な運動を続けましょう］

　こころと体のフレイル予防に、今回も『腕の運動（前・横）』をご紹介したいと思います。この運動は痛みの無い範囲で、自分のペースで、無理せずに行いましょう。運動中は息を止めずに、ゆっくり行いましょう。

準備

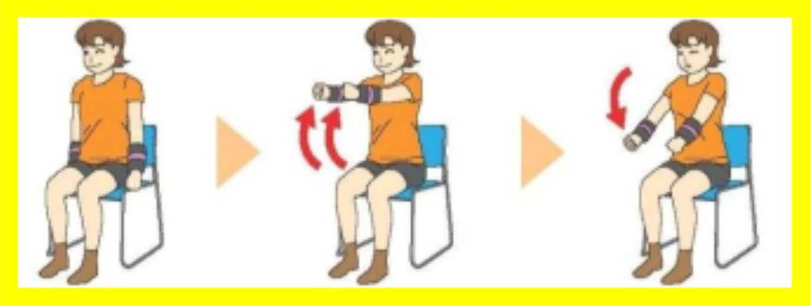
- 錘は、手首に巻くタイプなど使いやすい物をご準備ください。
- 錘は、楽々と持ち上がる重さのものを使用しましょう。
- 手頃な錘がない場合には、持ちやすいペットボトルに適量の水を入れて使用するのもよいでしょう。

基本

- 椅子に姿勢よく座りましょう。
- 腕は伸ばしたままで、痛みの無い範囲で運動をしましょう。
- 目標は５～１０回ですが、無理せず自分のできる回数から行いましょう。

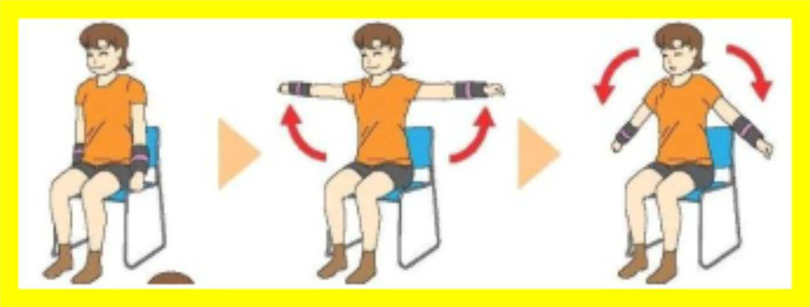
前に運動

① ゆっくりと『１、２、３、４』と数えながら、腕を前にあげましょう。
② ゆっくりと『５、６、７、８』と数えながら、腕をおろしましょう。



横に運動

① ゆっくりと『１、２、３、４』と数えながら、腕を横に広げましょう。
② ゆっくりと『５、６、７、８』と数えながら、腕をおろしましょう。



マーヤすだち保育園便り

◎３月生まれと５月生まれのおたんじょう会をしました。
◎２月　節分に豆まきをしました。
オニさん登場に号泣しながらも、“力”いっぱいまめを投げてオニ退治しました。
◎３月　おひな様を作って、桃の節句のお祝いをしました。
◎４月　４月から新しいお友達が１人入園しました。４人で新しい年のスタートです。みんな、リズム遊びが大好きで、元気に歌ったり、踊ったりしています。
◎５月　こいのぼりを作って、端午の節句のお祝いをして、健やかな成長をお願いしました。

3月生まれ　おともだち

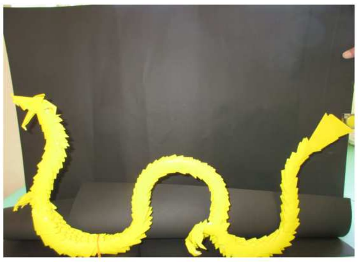
5月生まれ　おともだち

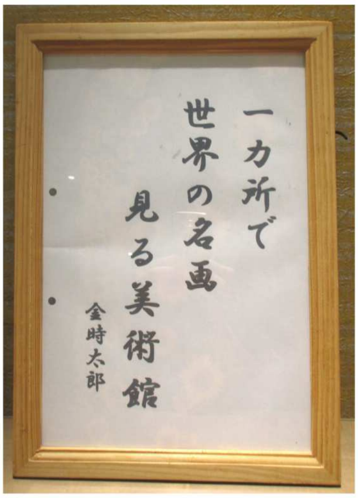
おひなまつり

こいのぼり

通所リハビリテーションセンター ステップ利用者さんの作品

　どの作品も力作ばかりです。細かい作業も持ち前の器用さで、どんどん出来上がります。根気の良さは天下一品です。

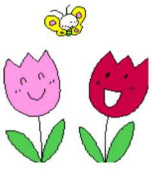




そつえん式

おめでとう

　今年は２人のお友達が卒園しました。ちょっぴり恥ずかしがり屋さんの２人でしたが、式では大きな声でお返事や、挨拶ができて、堂々としていました。
　他園に行ってもお友達をいっぱい作って、仲良くしてね♪



イベント食　提供　エームサービス（株）

バレンタイン

★2/12　バレンタインデー
ご飯、コンソメスープ、メンチカツ、海老サラダ、ヨーグルトクリームのクレープ包み

クレープ包みは１つずつ手作業で包んでいます。盛りつけにもこだわり、可愛らしく仕上げました。

節分

★2/3　節分
お寿司盛り合わせ、赤だし、枡大根、いちごスフレケーキ

枡大根にはお豆を入れて節分らしさを。海鮮巻きも具だくさんにしました。

ひなまつり

★3/3　ひな祭り
箱寿司、清汁、宝袋煮、甘酒プリン

箱寿司は彩り豊に仕上げました。甘酒プリンは３色にし、ひし餅のイメージに！

春分の日

★3/19　春分の日
パエリア風炊き込みご飯、コンソメスープ、マグロのパン粉焼き、苺クリームのモンブラン

今回はマグロを洋風の味付けに仕上げました。モンブランは苺クリームで春らしさを演出しました。

編集後記

コロナ感染者数もやっと落着いてきました。コロナワクチン接種も、各所で順次実施されており、少しずつですが安心を取り戻しつつありますね。とは言え、変異株もさらに感染の拡大を見せ始めており、予断は許しません。ウィズコロナで、いつも通りの感染予防をするしか手立てはなさそうです。
今年の夏もマスク生活は必須のようです。熱中症に気をつけて、小まめな水分補給を忘れずに過ごしましょう。

編集委員会　大汐

医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活など様々な相談に応じています。
お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。
リモート面会も受け付けております。