

各科にクローズアップ！ 入院病棟

## 院内デイサービス②

主任看護師（認知症ケア専門士） 山崎 久美子

昨年10月から開始した「院内デイサービス」の概要を2月号でお伝えしました。今回は、院内デイサービスでの1日の流れを紹介いたします。

院内デイサービスは、患者様の生活リズムを整えるため、医師と相談の上で病状が安定した人に参加を勧めている取り組みです。

会場となる病棟3階のデイルームには、ソファやテレビを置き、自宅の雰囲気近くよう工夫しています。デイルームに集まると、始まりのあいさつと担当者・参加者の自己紹介をして当日の予定をお知らせします。1日の生活の流れに沿いながら五感を刺激し「今」を伝えていきます。今日は何日で、季節はいつか、その中から話題を作り昔のことを思い出し、お茶を飲みながら参加者同士で話ができるようお手伝いします。続く体操では、体をほぐし脳の活性化を図るため、座ってできる手足の運動や風船バレーなどを行います。

昼食前には、口の体操を行います。健康な人でも加齢に伴い飲み込み機能は低下していきます。首・肩回りの筋肉をほぐし、顎・頬・唇・舌などを意識して動かすことで食べ物を飲み込みやすくします。午後は、正月・節分・ひな祭りなど、季節が感じられる事柄をテーマにレクリエーション中心に進行します。ちぎり絵や折り紙などの作品を作ったり、ランプやビンゴカードを使ったゲームなどで遊んだり、参加者の趣味や好きな事に沿ったものを提供するようになっています。



参加者の好みに合わせて季節のテーマで作品を作る

患者様の中には、デイサー

### 1日のスケジュール

10時30分～	あいさつ・自己紹介 体操・レクリエーション
11時～	口腔体操
12時～	昼食・休息
14時30分～	レクリエーション

ビスへの参加を楽しみにしてくれている人もいて、また、ご家族からも「デイサービスの雰囲気を知ることができた」、「患者のために楽しめることをしてくれている」など好評をいただいています。デイサービスを通して患者様の生活の活性化、身体機能の維持をすることで、一日も早く元の生活に戻れるよう活動しています。

## 臨時職員募集

一緒に働きましょう！

市民病院では次の通り臨時職員を募集しています。年齢制限はありません。病

院備え付け、またはホームページからダウンロードした履歴書兼申込書に必要事項を記入して、郵送または持参してください。

職種など：下表の通り  
試験内容：面接のみ  
申込先：国保匠瑳市民病院事務局〒289-1214 4 匠瑳市八日市場イ1304番地

(☎72・1525)

※「介護職員(送迎担当)」の勤務時間などについては、要相談です。

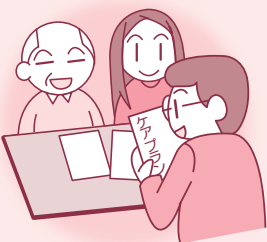
◆募集する臨時職員

職種	受験資格	募集人数	勤務場所
当直専従看護師	有資格者(正・准)	若干名	市民病院
夜勤専従看護師		1名	
居宅介護支援専門員	ケアマネージャー	1名	ぬくもりの郷
介護職員(デイケア)	各種介護資格取得者	2名	
介護職員(送迎担当)	各種介護資格取得者で要普通免許	1名	

## 病気と治療あれこれ

### 介護保険サービスの活用

介護保険の申請をしたら、利用者の希望や心身の状態に合わせて介護サービスをいつ・どれだけ利用するかを一緒に考え、ケアプラン(居宅サービス計画)を作成する「ケアマネージャー」を決めます。利用者は、介護サービスの中から、希望に合うものを組み合わせて利用できます。



介護サービスには、食事・入浴・排泄などのお世話をする「訪問介護サービス」、入浴・レクリエーションや機能訓練が日帰り受けられる「通所介護・通所リハビリテーションサービス」、自宅のお風呂に入れない人への「訪問入浴サービス」、介護者の不在時や用事がある時に一時的に施設に泊まることのできる「ショートステイサービス」、看護師が自宅へ訪問し療養上の世話や医療的な処置・介護支援を行う「訪問看護サービス」、電動ベッドや杖・車椅子などの福祉用具のレンタル・購入費の助成などがあります。

介護保険を利用し、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく過ごせるよう、まずは役所やケアマネージャーへ相談し希望を伝えましょう。(ケアマネージャー 川名綾)

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ



# 健康づくり

No.23

## がんを予防するために ～野菜や果物は豊富に～

がんの原因の多くは生活習慣と大きく関わっています。食生活の中では、野菜や果物が一部のがんを予防する効果があることが分かっています。健康増進の指針である「健康日本21(第2次)」でも、野菜と果物の摂取量の増加が推奨され、野菜は1日に350g取ることが目標に定められています。

野菜の1食における目安の量は、加熱していない状態で片手にのせて軽く山になる程度です。野菜は熱を加えるとかさが減るため、常備菜や副菜などに活用して摂取量を増やしましょう。また、果物の摂取は、生活習慣病予防も含めて推奨されています。間食で、せんべいや菓子を食することが多い人は、果物に代えてはいかがでしょうか。ただし、果物には果糖が含まれるため、取り過ぎると血糖値の上昇を招くことがあるので注意が必要です。

生活習慣の見直しによりがんを予防するとともに、早期発見のために定期的ながん検診を受けましょう。

☎健康管理課 ☎73-1200

## 高齢者肺炎球菌予防ワクチン

### 任意接種の助成は3月31日までです

市では、75歳以上で肺炎球菌ワクチンの予防接種を希望する人に対する2,000円の助成を、平成27年3月31日まで行っています。

75歳以上で肺炎球菌ワクチンの予防接種を希望する人は健康管理課で予診票を発行しますので、ご連絡ください。3月31日の接種日までが、助成対象となります。

予防接種は、医療機関へ予約が必要です。ワクチンの入荷などの都合で、期限までに接種できないこともありますので、早めに医療機関に予約してください。

4月1日からは国で定められた年齢(=下表)で、今までに一度も肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人が助成の対象になり、助成額も変更される予定です。

☎健康管理課 ☎73-1200

### ◆高齢者用肺炎球菌予防ワクチン接種助成対象者

(平成27年4月1日～28年3月31日)

対象年齢	生 誕 年
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ



## 健康運動教室

※申し込みは不要です。

### はつらつ教室 (八日市場公民館)

日 12日(木) 受付 13時～13時30分  
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人  
持物 汗ふきタオル、飲料水

### はつらつ教室 (のさかアリーナ)

日 17日(火) 受付 13時～13時30分  
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人  
持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

☎高齢者支援課 ☎73-0033



## 成人健康相談

日 5日(木) 時間 9時～11時  
場所 保健センター  
内容 血圧測定、栄養相談、歯科相談など  
持物 健康手帳(持っている人)

☎健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医 (診療時間：8時30分～17時)

期 日	内 科	外 科
1日(日)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
8日(日)	鈴木医院(椿) ☎72-0012	はしば医院(今泉) ☎67-5720
15日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
21日(土)	越川医院(横芝光町宮川) ☎84-0103	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110
22日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	匠瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
29日(日)	福島医院(八日市場イ) ☎72-0175	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119にお問い合わせください。☎健康管理課 ☎73-1200