

 松藤会グループ広報誌

# まほろば

「地域にいきる」を支えます

TAKE FREE

ご自由に  
お持ち帰りください

Vol. 64  
2020 SPRING



特集 感染症から身を守る

自分のため、大切な人のため  
共に乗り越えましょう。

# うつらない。うつさない みんなできる感染症予防



家庭でできる  
感染症予防の  
チェックリスト

- 自分の健康状態を確認しよう
  - 家族の健康状態を確認しよう
  - 外出時はマスクを着用しよう
  - 定期的に換気をしよう
  - 湿度を50〜60%に保とう
  - 手すりやドアノブなどは消毒しよう
  - 共用タオルは使用せず、ペーパータオルを使う
  - 予防接種を受けよう
  - こまめに手洗いをしよう
- 正しい手洗いの方法は？
- 咳エチケットを守ろう
  - 咳エチケットってなに？
- 規則正しい睡眠と食事とどう？
- 免疫力を高める食事とは？



詳しく解説!!  
手洗いや咳エチケット、食事については解説を参考にしてください



正しい手洗いを  
覚えましょう



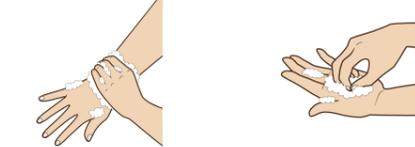
咳エチケットを  
守りましょう



1 手をぬらして、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります



2 手の甲をのぼすようにこすります



3 指先・つめの間を念入りにこすります



4 指の間もしっかりと洗います



5 親指と手のひらをねじり洗います



6 手首も忘れずに洗います



4 汚れた手は液体せっけんと流水で正しく手洗いをしましょう



1 マスクは口と鼻をしっかりとのおおって着用しよう



2 マスクがないときはティッシュやハンカチで口と鼻をおおきましょう



3 ハンカチなどがないときは腕で口や鼻をおおきましょう



5 鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐに捨てましょう



6 咳やくしゃみの時は周囲の人からなるべく遠く離れましょう

# 普段の生活が大切 規則正しい睡眠と食事

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を下げないことで感染症の予防に繋がります。  
また、糖尿病などの基礎疾患は感染症を重症化させる要因になります。今一度、ご自身の睡眠や食事を見直してみましょ



免疫力を下げない  
食事のポイント

「ポイント」は「腸」にあり

食べ物を消化・吸収し、排泄するのは腸です。ヒトの腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌があります。善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることで、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防、発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。  
つまり、免疫力を下げないためには、善玉菌を増やして腸内環境を整えることが大切です。  
善玉菌を増やすには善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものを合わせて摂ると効果が期待できます。(下の表を参考に)

「免疫細胞を活性化させる」

腸内環境を整えるだけでなく、免疫細胞自体に働きかける食べ物も必要です。  
たんぱく質は、細胞の主要な成分ですので、卵、豆腐、肉、乳類などの食品を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれま



結局は…  
バランスの良い食事

「やっぱり」「汁三菜」

腸内の環境も免疫細胞の働きも、人によって大きく異なりますので、特定の食品を食べたからといって、すべての人の免疫力が高まるわけではありません。また、栄養バランスを考えると、何となくのくらくら食べればいいのかはわかりにくいものです。そこで今回オススメするのは、和食の基本である「汁三菜」。

**善玉菌を多く含むもの**  
乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの発酵食品

＜例＞ヨーグルト・納豆  
味噌・キムチ  
チーズ など

**善玉菌のエサとなるもの**  
オリゴ糖と食物繊維を多く含むもの

＜例＞オリゴ糖  
玉ねぎ・ごぼう  
バナナ・大豆 など

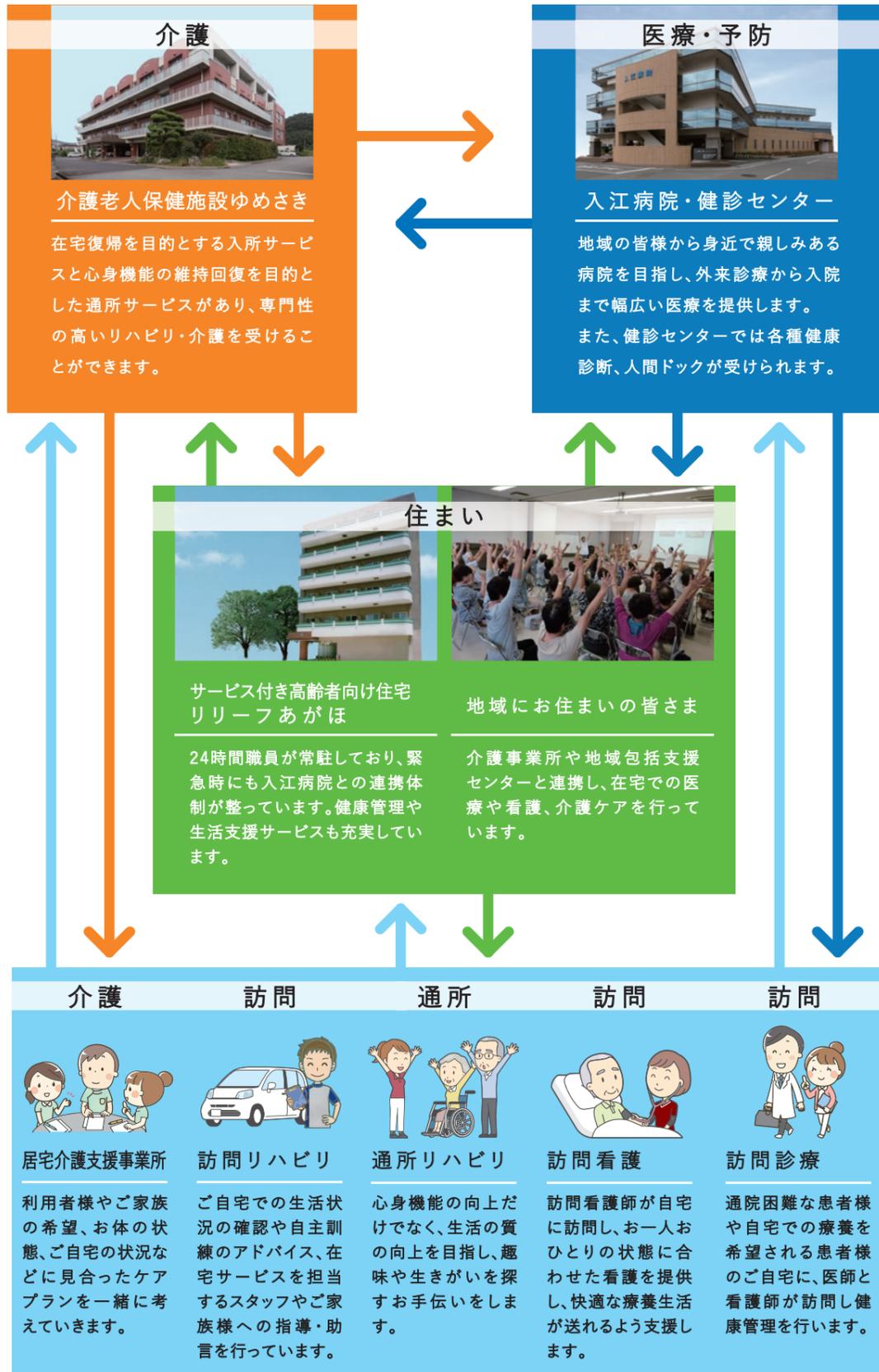
＜例＞食物繊維  
ごぼう、にんじん、里芋  
海藻・きのこ類 など

**副菜**  
野菜や海藻、きのこ類は体の調子を整えます。

**主菜**  
卵や肉、魚、大豆製品は筋肉を作る材料となります。

**汁物**  
汁物は塩分を多く摂りがちなので、具を多くし汁を少なくしましょう。

**主食**  
ご飯・パン・麺類などは糖質を含み、脳のエネルギー源となります。



「ときどき入院、ほぼ在宅」  
松藤会の地域包括ケアシステムの取り組み

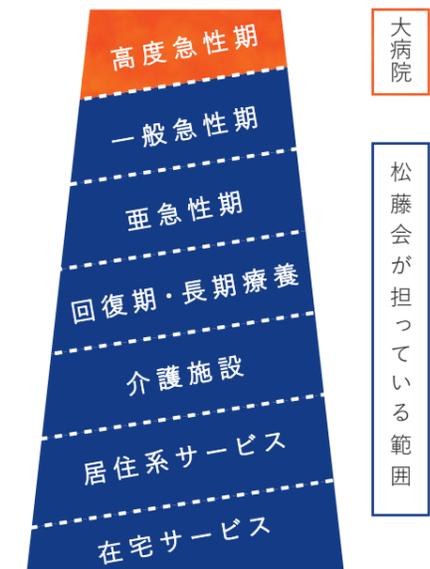


いつまでもこの町で  
自分らしく過ごしたい

「介護が必要になった時のこと」  
考えたことはありますか？

前号では、要介護状態になっても医療・介護・住まい・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の仕組みをご紹介しました。松藤会では、医療法人が持つ高い専門性と情報共有の強みを最大限に生かして地域包括ケアシステムの実現を目指しています。地域の皆様の健康維持にお役に立てると思いますのでご紹介いたします。

2025に向けた医療・介護提供体制のイメージ



「医療・介護に係る長期推計(厚生労働省)」を参考

入院しても早くに退院・転院しなくてはならないのはなぜ？

まずは左の図をご覧ください。病院(病床)の機能は高度急性期から長期療養まで大きく4つの分野に分かれており、それぞれに役割があります。

一般的に急性期病院(病床)では病状が安定すると退院や転院が進められます。これは病状が安定すると長期入院するよりも、退院や回復期病院(病床)などでリハビリを行う方が早期に社会復帰に繋がるためです。

もちろん、治療が必要な患者さんを無理やり退院・転院させることはありませんのでご安心ください。

入江病院には一般急性期から療養病床までを備えていますので、急性期を脱した後も同じ病院内で継続して治療・リハビリが受けられます。さらにリハビリが必要な場合は、介護老人保健施設ゆめさきや通所リハビリがあります。

■ 外来糖尿病教室

- 6月20日(土) 夏に向けての注意点! ~減塩・脱水予防~
- 9月26日(土) 果物の落とし穴! ~食事療法~
- 12月5日(土) 感染症にご用心! ~かぜ対策~
- 3月6日(土) 冬眠から目覚めましょう! ~運動療法~

場所 入江病院4階食堂  
 時間 10:00~  
 担当 糖尿病内科 清水医師

参加無料  
 申込不要

■ 糖尿病健康教室

『糖尿病とフットケア』

~あなたの足を守ります~

日時 5月28日(木)  
 13:30~

場所 英賀保公民館  
 担当 糖尿病内科 清水医師

小さめのタオルをご持参ください。足の運動で使用します。



study

一緒に学び、一緒に予防しましょう  
**糖尿病とはなにか?**

糖尿病は早期に発見し、早期に治療を行えば、決して恐い病気ではありません。しかし、知らずに放っておくと、様々な合併症を招く恐れがあります。また、高血糖が持続すると、細菌やウイルス・真菌などに対する抵抗力が弱くなり、感染症にかかるリスクが高くなると言われています。糖尿病は医療者側が行う治療や指導だけで良くなるものではなく、日常生活の自己管理が大きく関わってきます。つまり、自分自身の考え方ひとつで血糖値は良くも悪くもなるということなのです。

当院では、外来糖尿病教室と糖尿病健康教室を開催し、院内外で糖尿病の予防・啓発に努めています。どなたでもご参加頂きますので、お気軽にお越し下さい。



散髪家まんぼう

飾磨区矢倉町1丁目71  
 tel 079-237-8163  
 毎週月曜日、第1・3火曜日は  
 定休日

今号の表紙を飾って頂いたのは、矢倉町にある散髪家まんぼうの村井初枝さん。現在の理髪店をオープンしたのは、19年ほど前。「もう、はつきり覚えてないね」と村井さん。そんな村井さんですが、とても気さくな性格でいつもお客さんの心を和ませてくれます。仕事は楽しいですか?の質問に対しても、「私が楽しくなかったらお客さんは来ないよ」と何とも深い言葉。愛され続ける理由がうかがえます。

最近では、若い男性のお客さんが多いとのこと。「何でじゃろね」と言いながらも、スマートフォンでヘアモデルの画像を見せてもらいながら要望に応じているそうです。

そして、世代が離れていても少し会話が弾むと「じゃあ、あなたは○○さんにソフトボール教えてもらたん?」と地域のつながりがそこにはあります。

地域の中で、地域の人と触れ合いながら、今日も村井さんはお客さんの髪と心を笑顔で美しくしてくれています。



Interview

『地域にいきる』

今号の表紙を飾って頂いたのは、矢倉町にある散髪家まんぼうの村井初枝さん。現在の理髪店をオープンしたのは、19年ほど前。「もう、はつきり覚えてないね」と村井さん。そんな村井さんですが、とても気さくな性格でいつもお客さんの心を和ませてくれます。仕事は楽しいですか?の質問に対しても、「私が楽しくなかったらお客さんは来ないよ」と何とも深い言葉。愛され続ける理由がうかがえます。

私たち  
 介護福祉士が  
 お伝えします



ご自宅で介護をする人必見  
**もしも転んでしまったら**

大切なことは「転ばないよう  
 にすること」ですが、転倒はど  
 れだけ注意しても起きる可能性  
 があります。  
 今回は、実際に転倒が起きて  
 しまった後の対処方法について  
 ご説明します。転倒直後は本人  
 も介助者も動揺して慌てしま  
 いますが、冷静に状況判断をし  
 て、対処することが重要です。  
 ポイント解説を参考に安全な  
 介助方法を学びましょう。

**1 発見**  
 状態観察を行い、異常がないか確認します。出血や骨折の可能性がある場合は対処方法が異なりますのでご注意ください。

**2 移動先を準備**  
 起き上がりが可能であれば、椅子などを準備します。座面が高すぎると負担が大きいため注意。

**3 上体を起こす**  
 上体を起こします。手前から引っ張るよう起こすと次の動作に移りにくく、負担も大きいため後ろから起こします。

**4 膝を立てる**  
 立ち上がる際に膝を張りかきくように膝を立てます(両膝でも)。片麻痺がある場合は麻痺がない側の力を使いましょう。

**5 重心を近づける**  
 椅子を寄せて掴んでもらいます。体の重心が椅子にのるよう。また、足が踏ん張れるように体勢も整えます。

**6 立ち上がる**  
 介助者の右手で腰、左手で脇の下を支えて立ち上がります。本人とタイミングを合わせると負担が少なくなります。

**7 椅子に座る**  
 重心はあまり高く上げず、椅子の座面を横に移動するように座らせま

**8 安定した座位を**  
 座った瞬間に気が抜けてしまつと体が傾いたり転落の危険があります。しっかりと安定した姿勢で座りましょう。

急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。



社会医療法人  
松藤会

「地域にいきる」を支えます

#### 表紙のおはなし

当法人では「**地域にいきる**」を支えますを合言葉に地域医療・福祉に取り組んでいます。

そして、広報誌まほろばでも地域の皆さまとのコミュニケーション、繋がりを大切にしたいと思っています。

中面にインタビュー記事がありますので、どうぞご覧ください。

今号の表紙：散髪家まんぼう（飾磨区矢倉町）の店主 村井初枝さん。

#### 入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地

TEL.079-239-3121（代）

併設事業所：短時間型通所リハビリテーション

訪問看護ステーション

#### 介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前台6丁目56-1

TEL.079-237-8735（代）

併設事業所：居宅介護支援事業所

#### サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地

TEL.079-238-5855

