

# 新冠町の 医療と福祉の情報誌

わ  
**WA** ・ わ  
**輪** ・ わ  
**WA!!**

新冠町立国民健康保険診療所  
**特集 入院病床再開へ**  
入院について素朴なギモン聞いてみました！



にいかっぶん放浪記 シリーズ2  
・ホームヘルパーさんに突撃

・医学辞典

・健康☆レシピ

・町の元気者

ゲスト：泉澤カズ子さん

花：キキョウ

2018年11月  
第3号

«「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。»

# 新冠町立国民健康保険診療所 入院病床再開へ

平成30年8月1日より入院病床を再開しております。

病床数は18床（救急患者用ベットと長期入院者用ベット）の体制を整えています。

今後は住み慣れた地域の中で入院治療が受けられることから、ご本人様・ご家族様にとって負担の軽減へとつながるようになりました。

## 病棟の様子



患者様の痛みや不安を和らげるためにお体の様子や変化をしっかりと確認しております。

病棟担当のスタッフは他にもたくさんおります。不安なことや疑問はいつでもご相談ください！



## 富永看護師長よりご挨拶

市民の皆様のために可能な限りのお手伝いをさせていただきます。  
何かありましたら、お気軽に医療相談室の方へ声をかけて下さい。

看護師長 富永 圭子





## 入院について素朴な“疑問”聞いてみました！



### Q. 入院患者への面会は自由にできますか？

A. 面会につきましては自由にできますが、時間が決められております。  
午前10:30~12:00まで 午後3:00~8:00まで  
面会の際には2階ナースステーションまでお申し出下さい。

### Q. 入院時に必要なものを教えてください。

A. 入院する方により異なりますが、主に、洗面用具一式・タオル類・着替え・寝巻・履物・湯呑・お薬手帳等が必要です。  
詳しくは、入院時にご説明いたします。  
又、当診療所におきましては、病衣の貸出（1日60円）、オムツセット（1日210円~480円）、入院セット（1日290円）をご用意しております。  
お申込みいただきますと、寝巻、タオル、オムツ、日用品の持ち込みは不要となります。

### Q. 他の病院から薬が出ています。どうしたら良いですか？

A. 入院時にはお薬手帳と、処方されているお薬は全てご持参下さい。

### Q. 病室内で携帯電話の通話はできますか？

A. 病室内での携帯電話の通話は禁止となっております。  
2階ナースステーション前談話室でご使用ください。

### Q. 入院中の貴重品管理はどうしたら良いですか？

A. 希望者には金庫の無料貸し出しをしています。  
本人管理が難しい方については、ご家族様にご相談いたします。

### Q. 急な入院で不安があります。相談窓口はありますか？

A. 医療相談室が窓口となりますので、遠慮なくお申し出下さい。

### Q. 入院中の洗濯はどうしたら良いですか？

A. 入院患者様個人の方に係る洗濯については、診療所職員が洗濯を行う事はできません。診療所内に入院患者様及びご家族様が洗濯できる洗濯機の設置もしておりませんので、ご家族様により自宅等で洗濯していただくこととなります。  
又、入院時に入院セットを契約頂くと、タオル類のみはクリーニングに依頼する事が可能です。（ただし、個人の肌着等は対象になりません。）  
なお、1人暮らしやご家族様が遠方の方等につきましては、ご相談下さい。

入院・受診のご相談は・・・

新冠町立国民健康保険診療所 TEL:0146-47-2411

担当記者：新冠町立国民健康保険診療所 神山 一裕

# 木

## にいかっぶん放浪記 シリーズ2 ホームヘルパーさんに突撃

### ヘルパーさんのお仕事、教えて！

ヘルパー（訪問介護員）さんの仕事は介護が必要となっても、自宅で自立した生活ができるように日常生活のお手伝いをします。

家政婦とは違い、介護を必要としている方の自立生活のお手伝いが目的なので、ご本人ができることは安全にできるように見守り、ご本人ができないことは介助や支援をして、健康で安心して過ごせるよう日常生活を支えます。

ヘルパーさんに会いに行ってきたよ！！  
お仕事拝見！！



できることは一緒に、できないことはヘルパーが手伝います！



時には相談に乗ったり、話で花が咲くこともあります！



### 介護保険では「ヘルパーができること、できないこと」が決められています！

たとえば、爪切りはできますが、巻爪など変形した爪はできません。

掃除は本人が日常的に使用している場所のみ可能で、家族の部屋や客間の掃除・窓拭きはできません。洗濯や買い物も本人分のみ可能ですが、預貯金を引き出すことはできません。

### クイズ！！できる？できない？どっち？！

- ①物置の片づけ ②仏壇の掃除 ③振込用紙を使った振り込み代行 ④洗車

答えは次のページにあります！

## どうやったら使えるの？

- ①介護認定を受けて、要支援・要介護の認定がついた方や事業対象者が対象となります。  
介護認定を希望する時は、新冠町地域包括支援センター（役場保健福祉課）へご相談ください。
- ②ヘルパーなどの介護サービスの利用にはケアプランの作成が必要になりますので、すでに介護サービスを利用している方はケアマネジャーまで相談ください。

## 費用はどのくらい？

介護度に関係なく、サービスの内容（身体介護・生活援助）や時間・回数によって決まっています。

事業所によって加算・減算があるため、実際の支払額は異なります。詳しくは個別にお問い合わせください。

### ● 要支援1・2の方（月額料金目安）

- ・週に1回利用・・・1, 168円
- ・週に2回利用・・・2, 335円
- ・週に3回利用・・・3, 704円（要支援2の方のみ）

### ● 要介護1～5の方（1回あたりの料金目安）

- ・生活援助（掃除、洗濯、買い物、調理など）
  - 20分以上45分未満・・・181円（1, 810円の一割分）
  - 45分以上・・・・・・・・・・223円（2, 230円の一割分）
- ・身体介護（着替え、歯磨き、トイレ、入浴介助など体に触れるサービス）
  - 20分以上30分未満・・・248円（2, 480円の一割分）
  - 30分以上60分未満・・・394円（3, 940円の一割分）

※負担割合によって金額は異なります。  
※上記は1割負担の場合を記載しています。



町内の事業所

- ・新冠町社会福祉協議会 指定訪問介護事業所 TEL：0146-47-2130
- ・ヘルパーステーションおうるの郷新冠（施設内の方のみ） TEL：0146-47-6036

この他、町外にも事業所があります。

**ご利用は、地域包括支援センター(TEL:0146-47-2113)、  
もしくはケアマネジャーへお気軽にご相談ください。**

左ページの答え ①× ②× ③○ ④×

担当記者：ヘルパーステーションおうるの郷新冠 林 千秋





# 医学辞典

新冠町立国民健康保険診療所  
担当：伊藤 看護師



今回のテーマは…

## インフルエンザ

### 重症化すると危険です！

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が突然現れ、併せて普通の風邪と同様の、のどの痛み・鼻汁・咳なども現れます。多くの方は約1週間程度で回復しますが、気管支炎・肺炎・中耳炎・脳症などの合併症を伴うなど重症化してしまう方もいます。

### ウイルスの特徴 ～ どうやってうつるの？

ウイルスは、発症前日から発症後3～7日間程度排出され、最も感染力の強い時期は発症初期の3日間で、次の感染経路でうつります。

主に、①飛沫感染（感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫とともにウイルスが放出され、鼻や口から吸い込む）と、②接触感染（感染した人が触った直後の物に触り、その手で目・鼻・口を触る）が感染経路となります。



### インフルエンザにかかったと思ったら？

発症から48時間以内に抗ウイルス薬の治療を開始すると、解熱と症状の軽快を早めることができます。抗ウイルス薬には、飲み薬・吸入・点滴の種類があり、医師が一人ひとりの状態に合わせて選びます。幼児や高齢者、持病のある方は重症化する場合がありますので、インフルエンザが疑われる症状が出たら、早めに受診し検査を受けましょう。

### 日常生活の中で予防する ～ かからない！うつさない！

手洗いが大切で、アルコール等の消毒液で消毒をするのも効果的です。また普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠をとって、免疫力を高めておきましょう。また乾燥する室内では、適度な湿度（50～60%）を保つとさらに効果的です。

幼児や高齢者、心臓病・呼吸器疾患・糖尿病・腎機能障害・免疫機能不全などの持病のある方は予防接種を受けましょう。

もしインフルエンザに感染したら、医師の指示に従い安静にしましょう。熱が下がってもウイルスを出しているため、咳やくしゃみのある間はマスクを着用し、うつさないようにしましょう。



管理栄養士 小森千聡の

# 健康 KOMO' s キッチン

## 栄養の ポイント

かぜ（インフルエンザ）などの予防のためには、  
バランスのとれた食事を1日3回とり、日頃からかぜなどに  
負けない体を作っておく ことが重要です！

「気をつけていてもかぜなどをひいてしまった」そんな時は、  
エネルギー、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、水分  
を意識して補うことで、体調回復に効果的です。

## おすすめ かんたん レシピ

### 「サバ缶となすのトマト煮」



サバ缶で・・・たんぱく質、ビタミンB群、DHA・EPA、カルシウム、  
トマトとなすで・・・ビタミンA、ビタミンC を補うことができます。

#### ♪ 材料 ～2人分(1人分:212kcal) ♪

サバ水煮缶1缶(180g)、トマト2個(缶詰でもO)、なす2本、ケチャップ大さじ1、  
にんにくチューブ小さじ1/3、顆粒コンソメ小さじ1/3、砂糖お好みで、油適量

#### ♪ 作り方 ♪

- ①トマトはくし形切り、なすは乱切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、野菜を炒める。サバ缶の残り汁を加えて弱火で煮る。
- ③②にサバ、ケチャップ、コンソメ、砂糖を加えて味を整える。味がなじんだらできあがり。

## 応用編

食材を変えたり、加えたりすることでレシピの幅が広がります！

主食 →ごはんを加えてリゾットに、パスタソースとして(エネルギー)活用

野菜 →ピーマン、パプリカ、きのこ類、じゃがいも、かぼちゃなど好みの野菜を加えて  
アレンジを ～旬の時期には「新冠産のおいしい野菜」で作りましょう！

サバ缶→さけの水煮缶や魚介類、牛肉、豚肉、鶏肉に変えて

水分 →水と調味料を加えて、スープに

# 町の元気者



## いずみさわ 《今回の元気者は…泉澤 カズ子さん》

泉澤さんは訓子府町で5人兄弟の末っ子として生まれ、25歳の時にお嫁にこられました。

幼少期は甘えん坊だったそうですが、ご結婚後は旦那さんと米や小豆を作られ、現在でもお嫁さんやお孫さんと一緒にピーマンなどいろいろな野菜を作られています。

### Q. 元気の秘訣は何ですか？

#### A. 色々な方と交流すること！

とにかく人の輪の中に入ることが好きで、色々な方と交流をとっています！

特に若い方との交流は心にも大変良いですよ！



カラオケサークルでは毎週楽しく参加し、芸能発表大会でも披露しました！



泉澤 カズ子 さん（87歳）  
昭和6年2月1日生まれ

### Q. 心掛けていることはありますか？

#### A. 感謝の気持ちが大切！

常に家族や友人などに、感謝の気持ちを持つようにしています！

### Q. 今後の目標をお聞かせください

#### A. いつまでも元気に楽しく過ごしたい！

老人クラブの先輩方のようにいつまでも楽しく元気で、家族に迷惑をかけないように健康に気を付けていきたいと思えます！

担当記者：新冠町社会福祉協議会 柳澤 良孝

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

表紙：町田 登 氏

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

新冠でも入院病床が再開し、安心して暮らし続けられる町として一歩前進し、本当に嬉しいですね。

でも一番大切なことは病気や介護を受けずに元気に過ごし続けること。みなさん、運動や食生活、気にしていますか？！私は・・・(汗)

担当記者：新冠町役場保健福祉課介護支援係 白鳥 伸太郎