

新冠町の 医療と福祉の情報誌

わ WA ・ わ 輪 ・ わ WA!!

特集 介護施設を知ろう！

入所施設の違いを解明しよう！



にいかっぶん放浪記 シリーズ3

・薬の飲み方

教えてください！

・医学辞典

・健康☆レシピ

・町の元気者

ゲスト：齋藤 艶子さん

花：君子蘭

2019年3月

第4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。≫

介護施設を知ろう！

介護には大きく分けて、在宅サービス（自宅で受けるサービス）と施設サービス（施設入所して受けるサービス）があります。そして、施設サービスにも「特別養護老人ホーム」や「グループホーム」など、様々な種類に分けられます。

今回は新冠町内にもたくさんある介護施設について調査しました！



全てを職員に「やってもらう」のではなく、できることは自分で続けながら役割を持って過ごしています



施設での生活の様子



施設内のレクリエーションだけでなく、地域の方と交流をとりながら生活しています



一昔前だと、「施設に入所する = 1日中ベッドで寝たきりにされ、流れ作業のような介護で生活する」というイメージを持つ方が多かったのではないかと思います。

介護の世界も日々変化・進化しており、現在は一人では出来なくなってしまったことを施設に入所することで手伝ってもらいながら、自分らしく生活を続ける場となっています。

施設紹介

《 質問内容 》

- 1.入所できる介護度
- 2.認知症の方の受け入れ可否
- 3.概ねの費用
- 4.現在の空き部屋数と待機者数
- 5.健康管理や医療ケアの有無

グループホーム ゆーあい天馬

1. 要支援2、要介護 1～5
2. 可能
3. 約 10～12万8千円/月
(介護度によって異なる)
4. 空き部屋：2室 待機者：15名
5. 月1回程度の定期受診及び体調不良時の受診実施。年1回の健康診断実施。

TEL：0146-47-1111

地域密着型特別養護老人ホーム おうるの郷

1. 要介護 3～5
2. 可能
3. 約 7～13万円/月
(介護度・所得によって異なる)
4. 空き部屋：3室 待機者：10名
5. 看護師による血圧・体温等の測定実施。また月1回往診実施。

TEL：0146-47-6296

新冠町立特別養護老人ホーム 恵寿荘

1. 要介護 3～5
2. 可能
3. 約 5～10万円/月
(介護度・所得によって異なる)
4. お問い合わせください
5. 看護師による基礎的な測定実施。また月2回の協力医療機関による回診。

TEL：0146-47-2355

地域密着型特定施設入居者介護 ケアハウスおうるの郷

1. 要介護 1～5
2. 可能
3. 約 13～15万円/月
(介護度・所得によって異なる)
4. 空き部屋：1室 待機者：10名
5. 看護師による血圧等の測定実施。月1～2回の往診実施。

TEL：0146-47-6296

有料老人ホーム おうるの郷

1. 制限はないが、身体状況による。
2. 可能
3. 約 11～12万円/月
(その他、要自費サービス料金)
4. 空き部屋：0室 待機者：20名
5. 職員による基礎的な測定実施。往診もあり。

TEL：0146-47-6036


**上記の回答は一例であり、費用等は個々の状況によって大きく異なります。
入所のご相談は、新冠町地域包括支援センター・ご担当のケアマネジャーもしくは
各施設までお問い合わせください。**


薬


にいかっぶん放浪記 シリーズ3 の飲み方 教えてください！


新冠薬局に突撃訪問！薬の飲み方を教えてもらってきたよ！



 朝食後と書かれた薬があるけど、私は朝食を食べない。どうしたら良いですか？

 食事以外でも何か胃に入れてもらえれば大丈夫です。胃に負担のかかる薬の時は出来るだけ食事をするようにしてください。


 外出先で手元に「お茶」と「ジュース」しかありません。一緒に飲んで大丈夫ですか？


 お茶は薬にあまり影響がないと言われています。ジュース類は含まれている成分によって、薬の効果が弱まる場合があります。可能ならば水かぬるま湯でお飲みください。


新冠薬局


新冠町字中央町
24-14
0146-47-2338





 定期的に薬をもらっていますが、飲み残した薬が多いので調整してほしい。誰に相談したら良いですか？


 病院の医師、もしくは薬局の薬剤師にご相談ください。また、同じ時間に飲む薬を一つの袋にまとめる「一包化」することもできますのでご相談ください。


 病院の薬と、市販の薬はどう違うのですか？

 病院の薬は医師が1人1人の体質や症状に合わせて処方しており、処方された時・処方された方以外は飲むことができません。市販の薬は症状に合わせて購入できる一般用医薬品です。

 食前・食後・食間の違いと目安を教えてください。

 食前・・・食事の30～60分前
食後・・・食事の30分後
食間・・・食事の2時間後
を目安にしてください。

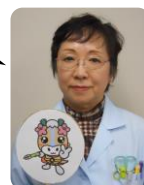
 「お薬手帳」は持っていた方が良いですか？

 持つことをおすすめします。自分が飲んでいる薬や使っている薬が記録されているので、いくつもの病院にかかっても飲んでいる薬が確認できるので、安心して薬をもらうことができます。

お気軽にご相談ください！

担当記者：新冠薬局

薬剤師 梅庭 昌子



使っていますか？ マイカルテ

「マイカルテ」とは、通っている病院や利用中の福祉サービスなど、“自分”のことを書いた手帳です。主治医の先生やケアマネジャーなどが、“自分”に関する情報を確認し合い、連携することで、適切な医療や支援につなげるためのものです。

【マイカルテの内容】

- ・基本情報：氏名・生年月日など
- ・緊急連絡先：家族など緊急時の連絡先
- ・受診医療機関：かかっている病院・病名など
- ・利用サービス：現在利用中の福祉サービス
- ・情報交換シート：“自分”と関わる関係者がお互いに知っておいた方が良くと思われる情報



【使い方】



①病院受診の時は受付に、デイサービスやヘルパーなど福祉サービスを利用する時は職員に渡してください。

②担当の職員がマイカルテの内容を確認します。必要があれば、職員が内容を書き足します。



③病院・福祉サービスの職員から受け取ります。

マイカルテには診察券や保険証などを収納できるポケットもついています。
医療や福祉を利用する時に必要な物を1冊にまとめてみませんか？

マイカルテを使うことで、自分一人では解決できないことも関係者同士で共有できたり、万が一の際もマイカルテを確認することでスムーズに対応しやすくなります。



マイカルテのお問い合わせは・・・

新冠町役場 保健福祉課 介護支援・介護予防係まで 0146-47-2113

担当記者：新冠町役場 保健福祉課 介護支援係 白鳥 伸太郎

医学辞典

新冠町立国民健康保険診療所
担当：佐々木 麗奈 看護師
管 真由美 看護師



今回のテーマは…

花粉症

花粉も様々…

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

北海道では、シラカンバ（カバノキ科）の花粉が4月～6月にかけて飛散します。春にはハンノキ属やスギ、6月にはイネ科の花粉も地域によって少量ながら飛散するので症状のある方は早めの対策が必要です。

目・鼻の三大症状

症状は目と鼻でそれぞれ大きく3つあります。

- ・目の三大症状（①かゆみ ②充血 ③涙が出る）
- ・鼻の三大症状（①くしゃみ～連続して起こり回数も多い
②鼻水～無色でサラサラしている ③鼻づまり）

他にも、目が腫れぼったい・目ヤニが出る・目がゴロゴロする・かすむ・まぶしい・痛いといった症状がでることもあります。



「初期療法」で症状をコントロール！

花粉症は症状が悪化すると薬が効きづらく、軽いうちに薬を使い始めると症状をコントロールしやすく、症状を軽くすることができます。

そこで、花粉の飛び始める前、あるいは症状が軽い時から薬の使用を始める「初期療法」という治療法があります。特に毎年症状が中度以上になる方で、楽にシーズンを乗り切りたいと考えている方にオススメです。

初期治療の開始時期は、使用する薬の効果が現れるまでの時間と、患者さんの例年の飛散花粉に対する過敏性を考慮して判断します。

予防は花粉をシャットアウト！

外出時 ～ ①花粉情報をチェック ②外出を控える ③外出時は完全防備で
④帰宅時は玄関でシャットアウト ⑤帰宅後は洗顔やうがいを

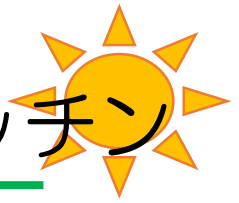
家の中 ～ ①ドア・窓を閉める ②掃除はこまめに ③布団を外に干さない
④枕元の花粉を拭きとる ⑤お風呂・シャワーで花粉を洗い流す
⑥空気清浄器を活用

つらい花粉症の症状をしっかりと抑えるためには、きちんと病院で診断を受けて自分に合った治療を行うことが大切です。



管理栄養士 小森 千聡の

健康 KOMO'S キッチン



少しずつ暖かくなり、ウォーキングやスポーツで体を動かす機会が増えるのではないのでしょうか。元気に体を動かし、力を発揮するには筋肉が重要です。みなさんは筋肉に自信がありますか？

筋肉は健康維持のために重要ですが、実は40代から減り始めて80代では20~40%減少するとも言われています。また、ダイエットのために運動なしの食事制限をしている方も筋肉量が落ちている可能性が高く、注意が必要です。筋肉量を維持・強化するために、運動はもちろん、バランスのよい食事が重要です。今回は、良質のたんぱく質と春野菜を使った1品をご紹介します。

～鶏肉（たんぱく質）と野菜をバランスよく♪～

「鶏肉ときゃべつの 中華みそ炒め」



♪材料～2人分【1人分：170kcal】

ささみ肉 160g かたくり粉少々 きゃべつ 1/6個（150g） にんじん 1/3本
アスパラガス 2本 干しいたけ 2~3枚 ごま油 小さじ 1

A【しいたけ戻し汁 大さじ 2 みそ・オイスターソース・酒 各 小さじ 2
砂糖 小さじ 1・・・合わせておく】



♪作り方

- ①干しいたけは水で戻し、薄切りにする（戻し汁はとっておく）。ささみは筋をとり、ひと口大に切り、かたくり粉をまぶす。きゃべつ・にんじん・アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、ささみを炒める。
肉の色が変わってきたら、かたい野菜から順に加えて炒める。
- ③②にAを加え混ぜ、柔らかくなるまで数分蒸す。味がなじんだら完成。



♪栄養のポイント

☆鶏肉の中でもささみは低脂肪高たんぱく質で、たんぱく質の合成を助ける働きのあるビタミンB₆が多く含まれています。

☆魚介類やきのこ類（干しいたけ）に多く含まれているビタミンDには、「筋力を維持・強化する働き」、「カルシウムの吸収を助け、骨を強くする働き」があります。ビタミンDは日光に当たると皮膚で作られるため日光浴を兼ねたウォーキングがおすすめです。

町の元気者★4

《今回の元気者は…^{さいとう}齋藤 ^{つやこ}艶子さん》

齋藤さんは白滝村（今の遠軽町）で5人姉妹の長女として生まれ、21歳の時にご結婚されました。

若い頃は電話交換手になりたかったそうですが、新冠町の太陽地区に開拓へ入り、農家さんとして働きました。

現在は老人クラブ女性部の部長として、いろいろな活動をされています。

Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. 趣味のゲートボールを楽しむこと！

趣味のゲートボールを週3回やっていて、2級の腕前を持っています。その他に縫物サークルにも参加しています。



齋藤 艶子さん（91歳）
昭和3年2月1日生まれ



いじり狙って打つんだよー！

優しい笑顔！

から一変し…

試合になると真剣な表情でプレイする齋藤さん



Q. 日頃から心がけていることは？

A. 自分のことは何でもやること！！

炊事はもちろん、家事全般は今でも自分でやっています。自宅で採れた野菜を使って自慢の漬物を作っています！

Q. 今後の目標をお聞かせください

A. 自分でできることは何でもやって元気に暮らしていきたい！！

趣味はもちろん、老人クラブの皆さんと元気に活動して、楽しく暮らしていきたいです！

担当記者：新冠町社会福祉協議会 荒木 祥次

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

医療も福祉も“正しい情報”を担当者が知ることが必要です。良い治療も良い支援も、情報が間違っていれば毒となることもあります。身を守るためにも自分自身の情報をまとめておくことも必要ですね。

担当記者：新冠町役場保健福祉課介護支援係 白鳥 伸太郎