

2021年  
秋号



地域と育生会をつなぐ情報誌 IKUSEIKAIHO

# 育生会報

題字:久野成人

## 新型コロナウイルスワクチン接種について



10月1日から緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き最大限の警戒が必要な状況です。政府は、希望する全ての対象者へのワクチン接種を本年10月から11月にかけて終わることを目指すと発表しています。

当院でも5月より65歳以上の方を対象とした接種が始まり、10月5日時点で5,117回の接種を行って参りました。現在も、火曜日・水曜日・金曜日に、申込専用WEBページから予約をされた16歳以上の方を対象にワクチン接種を行っています。まだ接種がお済でない方は、適時当院のホームページをご確認の上お申込み下さい。

※お申込みをご希望の時点で既に受付を終了させていただいている場合がございます。



## 8月16日 五山の送り火鑑賞会



8月16日、入院患者様を対象に当院の屋上庭園にて五山の送り火鑑賞会を行いました。

来年こそは、新型コロナウイルス感染症が終息し、本来の姿で五山の送り火が行われることを願うばかりです。

## 8月31日 消防避難訓練



東山消防署職員指導の下、消防避難訓練・消火器の取扱い訓練を行いました。

今回の訓練内容を院内で共有し、患者様の安全を第一に、万が一の時にも慌てず対応できるようにしていきたいと思えます。

## 医療法人社団 育生会

### 理念

「和」を原点として、心のかよう高度な医療と介護を誇りと真実で実践し、地域から信頼される病院であること。

### 基本方針

- ・高度医療の充実
- ・安全な医療の確立
- ・救急医療の対応
- ・地域包括ケアへの対応
- ・高齢化社会への対応
- ・納得診療の実践
- ・環境に配慮した医療と介護の提供
- ・新興感染症への対応

### 患者様の権利

医療法人社団 育生会は、患者様の権利を尊重し、適切で安全な医療と介護の提供に努めてまいります。

- ・患者様の人格を尊重します。
- ・患者様が自らの意思で検査や治療方針を決定する権利を尊重します。
- ・患者様が適切な情報を知り得る権利を尊重します。
- ・患者様が適切に医療や介護を平等に受ける権利を尊重します。
- ・患者様が治療方法やセカンドオピニオンを選択する権利を尊重します。
- ・患者様のプライバシーが守られる権利を尊重します。

# 管理栄養士コラム ～秋の味覚 さつまいも～

さつまいもは8月から収穫が始まり、貯蔵期間を経て10月ごろに甘みが最も強くなり旬を迎えます。

## ★さつまいもの栄養成分



**食物繊維** →便を柔らかくする水溶性食物繊維と、便の量を増やす不溶性食物繊維の両方を含むため、便秘解消に効果的です。

**ビタミンC** →皮膚や粘膜の健康に欠かせないコラーゲンの合成に必要な栄養素です。

精神的なストレスはもちろん、睡眠不足や疲労、喫煙などのストレスを抱えている人は、より多くのビタミンCが消費されてしまうため、ストレス解消にも効果的です。

**カリウム** →細胞内のナトリウムとバランスをとりながら、細胞内の水分と血圧をコントロールしています。

## ★当院で提供しているさつまいも料理

・さつまいもとリンゴの重ね煮

・さつまいものマセドアンサラダ（角切りにした野菜をマヨネーズで和えた料理です）

入院中で間食が制限されているため、甘みのあるさつまいも料理は患者様に人気です。

糖尿病の方は量に注意して食べましょう。1日の摂取目安量は生の状態で70gです。

～さつまいもとリンゴの重ね煮の作り方 材料（1人分）～

★さつまいも50g ☆おろしりんご20g ☆溶かしバター0.5g ☆砂糖4g

①さつまいもは薄くスライスしあく抜きする。 ②☆を混ぜ合わせ、①にからめる。

③鍋に蓋をし火が通るまで煮る。

京都久野病院 栄養課



## 介護のお困り事、 お聞かせください！



訪問介護事業所『笑門』では…

ヘルパーが直接ご自宅にお伺いして援助を行います。

**身体介護** →食事介助、入浴・排泄の介助、  
外出介助、 整容介助など

**生活援助** →掃除や洗濯、買い物の代行、  
食事の準備や調理など

要支援・要介護をお持ちの方は、  
担当のケアマネジャーさん又は当事業所  
にお問合せ下さい。☎ 075-744-0732

## ♪音楽♪に合わせて 楽しく運動しませんか？

機能訓練型デイサービス『ロコモーション』は、  
リハビリ・音楽・会話を楽しむことの出来る  
半日型デイサービスです♪

「レッドコード」を使ったストレッチや体操  
「マシン」を使った足の運動  
「脳トレ」などを行っています。



要支援・要介護をお持ちの方は、  
担当のケアマネジャーさん又は当事業所  
にお問合せ下さい。☎ 075-746-5870

# リハビリ体操 ～フレイル予防×嚥下体操③～

『フレイル』という言葉をご存知ですか?? 『フレイル』とは、高齢になって心身の活力（筋力、認知能力、社会とのつながりなど）が低下した状態のことを言います。新型コロナウイルス感染拡大の影響で自粛生活が続く、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすることから始まります。そこで今注目されているのが、**嚥下体操**です。手足と同じように、お口にもリハビリ体操が必要です。お口の健康が全身の健康につながります!!

**【準備運動】必ず、椅子など背もたれがある、安定したところに座って行いましょう。**



**深呼吸**  
ゆっくり息を吸って  
出来るだけ長く  
吐くようにしましょう。



**肩を前後に回す**  
それぞれ10回ずつ  
ゆっくりと  
回しましょう。



**顔のマッサージ**  
ほっぺたや  
口のまわりを優しく、  
手で動かしましょう。

## 嚥下体操③ 【頸部（首）の筋肉を鍛えましょう】 10秒×3セット



**顎引き**  
顎を下方向へ引きながら  
親指で顎を上方向に押し上げる



**おでこ体操**  
前方向に頭を下げるようにしながら  
自分の手で押し返すようにおでこを押し

## 【息を吐く力を鍛えましょう】 10秒キープ



**ブローイング**  
ストローを使って、ポコポコ泡立つように水を吹く  
\*ペットボトルやコップには水を半分くらい入れます

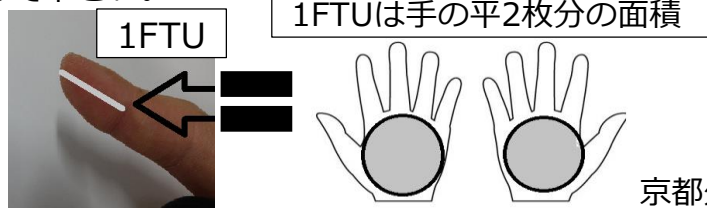
※苦しくなったときは無理をせず中断して下さい!

京都久野病院 リハビリテーション課

# 薬局NEWS ～軟膏・クリーム の塗り方～



軟膏やクリームを塗る量は1FTU (finger tip unit) という単位を用いて表すことがあります。1FTUは成人の人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した量 (約0.5g) で、手のひら2枚分の面積を塗る量に相当します。この場合、絞り出した量が約0.5gになるのは25gや50gの大きなチューブです。5gの小さなチューブでは人差し指の先端から第一関節までを2回絞り出した量が約0.5gとなります。これを目安に患部の広さに適した量をチューブから出して塗布すると適切な量となります。1FTUは少し多いな、と感じると思いますが、軟膏やクリームはたっぷり塗ることで十分な効果が得られます。逆に、塗る量が少なすぎると十分な効果が得られず、長期間塗らないと病気が治らないことがあります。薬のことでご不明な点がございましたら薬剤師に相談して下さい。



京都久野病院 薬局

# ふかくさ NEWS

育生会が伏見区深草で開設している介護サービス事業所「ふかくさ」(訪問看護ステーション・介護サービスセンター・デイサービスセンター・グループホーム)では、毎月季節の行事を行っています。

今回は、8月6日夏祭りと9月20日敬老会の様子をご紹介します。ヨーヨー釣りや手作りのお神輿を使って夏祭りを楽しんでいただきました。

敬老会では、オリンピックが開催されたことにちなんで今年は、職員手作りの金メダルを授与させていただきました。



# 職員募集

京都久野病院

京都久野病院介護医療院

●看護師 ●看護助手・介護職員

京都久野病院 介護支援センター

●ケアマネジャー 常勤・非常勤

機能訓練型デイサービス

ロコモーション

●看護師 常勤・非常勤

●介護職 常勤・非常勤

訪問介護事業所 笑門

●登録ヘルパー 常勤・非常勤

●サービス提供責任者 常勤

ふかくさ 介護サービスセンター/

デイサービスセンター/

グループホーム

●介護職 常勤・非常勤

(運転のできる方歓迎)

関連法人: 社会福祉法人

京都育和会 レット・イット・ビー

●介護職 常勤・非常勤

お問合せは、☎075-541-3213

法人事務センター 採用担当まで

## 医療法人社団 育生会

京都久野病院・京都久野病院介護医療院  
〒605-0981 京都市東山区本町22丁目500番地  
TEL 075-541-3136 FAX 075-561-8401  
URL <http://kuno-hospital.or.jp>

京都久野病院  
(財)日本医療機能評価機構認定病院  
救急指定病院  
診療科目: 内科、外科、整形外科、脳神経外科、乳腺外科、肛門外科、消化器内科、神経内科、循環器内科、血液内科、糖尿病内科、リウマチ科、放射線科、リハビリテーション科

京都久野病院 介護支援センター  
〒605-0981 京都市東山区本町20丁目440-2 2階  
TEL 075-551-3527 FAX 075-551-3521

機能訓練型デイサービス ロコモーション  
〒605-0981 京都市東山区本町20丁目440-2 1階  
TEL 075-746-5870 FAX 075-746-5816

訪問介護事業所 笑門  
〒605-0981 京都市東山区本町21丁目462-4  
TEL 075-744-0732 FAX 075-744-0762

ふかくさ  
〒612-0092 京都市伏見区深草西浦町8丁目15番地  
訪問看護ステーション ふかくさ  
TEL 075-645-5450 FAX 075-645-5455  
介護サービスセンター ふかくさ  
TEL 075-646-2666 FAX 075-646-2667  
デイサービスセンター ふかくさ  
TEL 075-646-5523 FAX 075-646-2667  
グループホーム ふかくさ  
〒612-0092 京都市伏見区深草西浦町8丁目19番地  
TEL 075-646-2187 FAX 075-646-2188

## 社会福祉法人 京都育和会

高齢者福祉施設  
レット・イット・ビー  
〒605-0981  
京都市東山区本町20丁目441番1  
TEL 075-525-0086  
FAX 075-525-0090  
URL <http://kyotoikuwakai.jp>

