



平成 27 年 8 月 1 日 164 号  
医療法人社団幸信会  
青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉  
滋賀県東近江市青葉町 1-46

皆さんこんにちは。早いもので 8 月になりました。先月の 20 日に気象庁より梅雨明け宣言があり、ますます暑くなってきましたね。連日 30 度を超える猛暑で体力的にもこたえる日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？しっかりと暑さ対策されていますか？こんな暑い時期にはクーラーの効いた部屋でアイスクリームなんかを食べるととても幸せを感じますね。私はいくつでも食べられそうな勢いです。しかし「食べ過ぎると体に良くない」と、子供の頃聞いたことがあります。本当なのでしょうか？ちょっと気になるので調べてみました。アイスを食べ過ぎると太る。夏バテになる。糖尿病になる。そうです。アイスはたくさんの糖分を含んでいます。なんとその量アイス 1 つで一日の糖分摂取量の限度に達してしまうとの事です。もはや「甘いものは別腹」とか言っていられませんか。意外に思ったのが、アイスが夏バテにつながるって事です。アイスは冷たく、水分を多く含んでいて夏バテの要因になるみたいです。更に糖分を取り過ぎるとビタミン B1 が不足してしまい夏風邪にも繋がるらしいです。その他にも、腹痛、下痢、虫歯、口内炎、ニキビなどにもなるとの事です。暑い日にアイスはとてもおいしいですが、これからは「食べ過ぎると体に良くない」と言う事を頭の片隅に置いて、ちょっと注意したほうが良さそうですね。



### ほがらかデイ家族会



ほがらかデイセンターでは、ご家族様とケアワーカーとのコミュニケーションをなおいっそう図りたいと考え、新しい取り組みとして 6 月 10 日（水）17:00~18:30 と 6 月 13 日（土）14:00~15:30 の 2 日間、家族会を行いました。

ご家族の皆様にはお忙しい中、ご参加頂きありがとうございました。普段お伺いできないような話もいろいろ聞かせて頂き、とても充実した時間を過ごせました。後日、ご家族様からも喜びの声を聞かせて頂きました。

次回、9 月 12 日（土）14:00~15:30 開催予定ですのでお気軽にご参加ください。

### 新しい顔



毎日楽しく仕事させていただいています。不慣れな面もあり、ご迷惑をおかけする事もあると思いますがよろしくお祈いします。  
老健（ケアワーカー）久山善弘

## 防ごう!! 高齢者の虐待

～高齢者が尊厳を保ち、生活していくために～

近年、高齢者に対する虐待や人権侵害が大きな社会問題になっており、平成 18 年には「高齢者虐待防止法」が施行されました。高齢者虐待とは、高齢者に対し心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。虐待の種類は 5 つあり、「身体的虐待」「養護の放棄」「心理的虐待」「性的虐待」「経済的虐待」とされています。

虐待というと、たたく・縛る・閉じ込める・怒鳴る・罵るなどを連想しますが、養護者（介護者）が虐待をしていることを自覚しないまま行っている行為にも、虐待と思われるものが少なくないと想定されています。たとえば、おむつ交換をしないまま長時間放置すること、排尿が多くなると不衛生だからと高齢者の健康状態を無視し、一方的に水分を控えさせたりするといったことも虐待にあたります。

高齢者虐待は、施設などにおいて虐待の事実が明らかになり、TV 等で報道されていますが、現状としては、家庭内で起きていることが多く、虐待を受けている本人が、身内を気遣いその事実を隠そうとすることなどの理由から、発覚しにくいケースが多いようです。そこで大切なのは、地域で生活する私たちが、その“SOS”を感じ取れるように意識を高めることや相談する勇気を持つことであると言われています。

では高齢者虐待をなくしていくために、それぞれの立場でできることは何でしょうか？まず養護者の方は、介護に「疲れたな」「大変だな」と感じたら、困っていることや悩んでいることを少しでも軽減できるよう、身近な人や公的機関に相談し、ひとりではなく一緒に考えてもらう一歩を踏み出してみる、家族や親族の方々には、養護者だけではなく家族・親族みんなの問題であると意識し、何らかの形で関わっていくことを考えてみるということはどうでしょうか？そして病院の看護師として私がすべきこと。それは、高齢者（患者様）が“その人らしく”過ごせるように支援することです。これからも、患者様やご家族の声に耳を傾け、寄り添う姿勢を大切に、安心して療養生活を送っていただけるように努めていきたいと思っています。

今も、これから先も、高齢者が尊厳を保ち、安心して生活できる社会になるように  
みんなで“いまできること”をしていきましょう！！



青葉病院 3 階病棟看護師長  
八幡 加代子

# 通所リハビリ作業中!

メディカル3階通所リハビリの作業療法では、日々いろいろな物を創作しながら、リハビリをしています。

今回は、おやつ作りで、ポテサラサンドウィッチを作業の分担をしながら作りました。ポテトサラダのあっさり味のサンドウィッチは、おいしくてつい食べ過ぎてしまいました。



ハムを切って・・・  
大きさはこのくらいか?

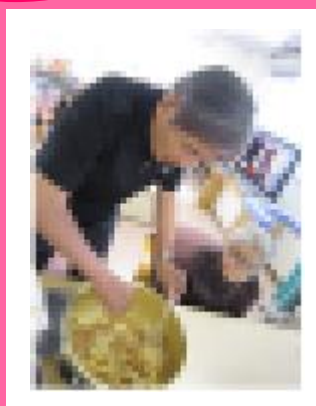


ゆで卵は、時たま混ぜると  
黄身が真ん中になるのよ～



味付けはこれでいい?

マッシュしたじゃが芋と胡瓜と  
ハムをマヨネーズで混ぜて・・・



パンにはさんで、完成!!



パンの耳も無駄にはしません! 簡単耳だけフレンチトーストの完成!!

# ウェル七夕会

老健では7月の行事として七夕会を各フロアに  
わかれ開催しました。  
中学生の職場体験で来られた学生さんと一緒に  
利用者様も楽しませていました。



上手に入るかな?



輪投げ成功したら、  
願い事が叶うかもしれんよ

♪  
ニギハヤヒ

願いを叶えてお星さまを呼び込めゲームに挑戦!  
落ちんとちゃんと私のとこまで到着してくれたわぁ♡



七夕様の紙芝居をします★  
二か所に別れて始めます～  
紙芝居聞くの何年ぶりやろう～  
懐かしいわ\(^o^)/



# 病院 夏祭り

7月19日(日)、青葉病院では夏祭りを  
開催しました。江州音頭のボランティ  
アさんをお呼びして、患者様、ご家族、  
職員と一緒に盆踊りを楽しみました。  
その他にも、魚釣りなどの当てる露店が  
出ており、皆さま一生懸命になって楽  
しんでおられました。



「江州音頭、懐かしいわぁ～♪」

「わぁ～!! 大物が釣れた～!!」

