



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. 69

2021 SUMMER

子どもたちの生活を豊かにする

特集 新型コロナ奮闘記

病院の最前線で見えないウイルスと闘う
医療従事者の奮闘記



いつもと違う医療・介護現場
みんなで乗り越えよう

日々変化する、マニュアル

昨年1月、神奈川県で中国・武漢に滞在歴のある男性から、日本国内で初の新型コロナウイルス感染者が報告されました。翌月には、3700名の乗員乗客を乗せたダイヤモンドプリンセス号内でクラスターが発生し、最終的に700名以上の感染が確認されました。

この時期より当院の外来においても、感染対策のため本格的にマニュアル作成が開始されます。そして、2月下旬に第1版「COVID19受け入れマニュアル」が完成します。これまで医療現場では基本的な感染対策は実施していたものの、新型コロナウイルスは未知のウイルスです。第1版以降、日々変化する対応策に準じて今年春までに50版以上の追加・修正を行うこととなります。

重要な水際対策

病院内で新型コロナウイルスによる院内感染が発生すると、入院患者さんだけでなく、外来診療・救急受け入れなど地域医療へ与える影響は計り知れません。院内感染を防ぐために何より重要なことは、ウイルスの侵入を阻止する水際対策です。患者さん、そして地域の医療を守るため、病院の最前線である外来・救急部門でウイルスを侵入させないための取り組みが始まりました。

特別企画 with コロナ 病院の最前線で 見えないウイルスと闘う 医療従事者の奮闘記

スクリーニングとゾーニング

少し聞きなれない言葉かもしれませんが、水際対策を行う上でこの2点が重要です。

スクリーニングとは、人を集団から選別することを指します。病院には患者さんだけでなく、面会（現在は面会禁止中）や付き添い、業者など多くの人が出入りします。それらすべての来院者に検温や風邪症状の有無、渡航歴の確認など、スクリーニングを行う必要があるのです。朝の受付時には混雑しますが、患者さんにもご協力を頂きスムーズに行えています。

一方、清潔な区域（清潔区域）とウイルスによって汚染されている区域（汚染区域）を区分けすることをゾーニングといい、感染拡大防止のために重要です。ゾーニングによって、発熱症状やその他、新型コロナウイルスを疑う症状などがある患者さんは、他の患者さんと交わることがないように隔離対応します。そこで重要なのが問診による、隔離の必要性の判断です。問診の項目は十数個に及び、それをもとに医師と検討します。問診にばらつきが生じないよう何度も何度も検討を重ね、新型コロナウイルス感染症に係る問診表を作成しました。これまで、1500件以上の問診を行っています。

不足する医療物品

昨春、ドラッグストアに開店前からマスクを求める人で長蛇の列ができた光景はみなさんの記憶に新しいと思います。同じ頃、医療現場においてもマスクや防護服不足が深刻化してきました。マスクは1日1枚。今でこそ手に入りやすくなったフェイスガードも1年前は手作りで代用していました。当院では防護服の入手が見込めないことから地域の皆さまから多くの雨合羽のご寄付を受けました。未曾有の事態の中、地域の皆さまからのご支援に心が温まる想いでした。

しかし、状況が好転するには時間がかかりました。ウイルスの解明も進んでいない中で、



一丸となった感染対策

私たち医療従事者は、基本的な感染対策の知識や技術は兼ね備えていますが、すべてのスタッフが感染対策に精通しているというわけではありません。しかし、病院の最前線で見えないウイルスから患者さんや職員を守るためには、徹底した感染対策が必要です。そこで、感染対策チームが中心となり、スタッフの教育にあたりました。すべての職員が同じレベルで対応ができるように、教える側も教わる側も本当に大変な毎日でした。

「このくらいなら」の油断がまさに命取りになるのです。

その結果、当院では1年以上経った今も1人の感染者も発生していません。

ワクチン接種が進み、社会状況が変わりつつありますが、私たち医療現場での闘いはまだまだ続きます。新型コロナウイルスとの闘いは医療従事者と地域の皆さんの二人三脚で立ち向かっていく必要があります。皆さんもご自身の感染対策をよろしくお願い致します。

＼ちょっとええよ～／

管理栄養士の おすすめ食材&レシピ

栄養は「元気」の源です

アジの南蛮漬け

夏が旬の魚であるアジをカリッと揚げて甘酢に漬けました。

暑い夏にぴったり！さっぱりした1品です。冷蔵庫で冷やしても美味しく召し上がられます。



[材料／2人前]			
アジ3枚おろし	A：お酢	1/2カップ	
2尾分(300g)	A：砂糖	大さじ2	
玉ねぎ	A：しょうゆ	大さじ1	
1/2個(100g)	A：塩	小さじ2/3	
人参	A：水	1/4カップ	
1/2本(100g)			
片栗粉			
適量			
揚げ油			
適量			

[栄養価表]			
	男性目標値	女性目標値	南蛮漬け
エネルギー	2,000kcal	1,650kcal	360kcal
たんぱく質	60 g	50 g	20 g
野菜	350 g	350 g	100 g
塩分	7.5 g 未満	6.5 g 未満	1.8 g

※ 目標値は、男女ともに50歳～69歳の方を対象にした1日あたり摂取目標値を示しています



青背魚は生活習慣病予防に効果的！

青背魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のEPAとDHAには、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きや、血栓の予防効果が確認されています。

生活習慣病が気になる方は、青背魚を定期的に食べると予防効果が期待できます。

[作り方]

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- 2 (A) の材料を合わせてバットに入れ、その中に1の野菜を入れてなじませておく。
- 3 鰯を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに多めに油を入れて熱し、鰯を入れ、表裏に返ししながら中火で揚げ焼きにする。
- 5 2に揚げた鰯を入れて漬けこむ。

☆ 料理のコツ・ポイント

調味料を一度加熱すると、野菜がしんなりして味がしみ込みやすくなります。また、揚げ焼きにすると油は少量ででき、後片付けも簡単に行えますよ。

お酢には疲労回復や食欲増進効果あり！

酸味のもとになるクエン酸は、摂取した食べ物を体内でエネルギーに変える時に、体内に溜まった老廃物を排出させる働きがあります。

夏バテで疲れた時や食欲がない時にオススメの調味料です。



コロナに負けるな！

自宅で簡単にできる 手指体操

脳が活性化する！

Vol.04

指回し体操



- ① 両手の指同士を合わせます。
- ② 親指から小指まで1つずつ指を回していきます。指同士が当たらないようにします。
また、他の指が触れないようにすると難しくなります。

指折り体操



- 1から10まで数えながら親指から順に指を折っていきます。小指まで行ったら、次は小指から指を開いていきます。
- ① 左手の親指だけあらかじめ折っておきます。
 - ② 左右同時にスタートします。
途中で左右の指が違う方向に動くので、集中力が必要です。

指を折る／指を開く

すりすりトントン



- ① 椅子に座り、太ももを使って行います。
- ② 左手はパーにして、太ももを擦るように前後に動かします。
右手はグーにして太ももを叩くようにします。これを同時にリズムよく行います。
- ③ 「せーの」で左右の手を入れ替えます。

かたつむりエレベーター



- ① 右手はチョキ。その上に左手で作ったグーの手を置いてかたつむりの形にします。
- ② 「せーの」のタイミングで下にある右手を上にあげて、グーに変え、左手はチョキにして両手を入れ替えます。
- ③ リズムよく下の手を上にあげるタイミングで両手の形をかえて上へ上へと上がっていきます。

指揮者



- ① 左手で上下に2拍子を刻みます
 - ② 右手で三角形を描きながら3拍子を刻みます。
 - ③ これを同時に行います。
- ※ 慣れてきたら左右の手を交換してみましょう。

後出しジャンケン



通常のジャンケンではなく、パートナーが先に出した手に対して、後から出した方が負けるように手を出すジャンケンです。
ジャンケンホイ、「ホイ」と掛け声をして、2回目の「ホイ」の時に、後出するとリズムよくできるでしょう。



このようなお悩みに
リリーフあがほはいかがですか？

目の前が入江病院なので安心！
職員は 24 時間常駐！
外出も外泊も自由！
介護サービスもそのまま利用可能！



気軽に問合せください
TEL 079-238-5855
[平日 9:00 ~ 17:00]



Information

サービス付き高齢者向け住宅リリーフあがほ
自由な生活に安心をプラス

配布紙面のみ

KARTECでは、「心の教育」にも重きを置いています。バスケットの面白さを伝えたいですし、長く続けてほしいと思いますが、競技で生活していく人間は限られています。集団の中で人間的に成長できるように、挨拶や周りへの気配りを大切する、心の教育も行っています。技術的な成長はもちろん大切ですが、私たちはバスケットを通じて、子どもたちの生活が豊かになることを願っています。



KARTEC
BASKETBALL

お問い合わせは
<https://karter.jp/>



Interview

『バスケに夢中にさせる』

今号の表紙を飾っていただいたのは、小中学生を対象にバスケットボールの指導を行っているKARTER BASKETBALL CLUB（以下、KARTER）の酒居奎太さんです。酒居さんは、師磨西中学校卒業後、インターハイや国体などで活躍されました。若くして起業し、地元姫路の地でバスケットボールを指導する想いを伺いました。

KARTECを設立して9月で2年を迎えます。中学卒業以降は姫路から離れていましたので、地元に戻元したいという思いで、設立しました。多くの方に支えていただき、今では7名のスタッフと全クラス合わせて約100名の子どもたちが在籍しています。

スクールでは、年代や個々の能力に合わせて基礎練習から技術的な指導まで幅広く行っており、子どもたちはそれぞれの目標に向かって日々練習に励んでいます。スクールで学んだ技術を学校の部活動などに生かしてほしいと思います。

KARTECでは、「心の教育」にも重きを置いています。バスケットの面白さを伝えたいですし、長く続けてほしいと思いますが、競技で生活していく人間は限られています。集団の中で人間的に成長できるように、挨拶や周りへの気配りを大切する、心の教育も行っています。技術的な成長はもちろん大切ですが、私たちはバスケットを通じて、子どもたちの生活が豊かになることを願っています。

ご紹介
です！

通所リハビリテーション

介護老人保健施設 ゆめさき

利用者様やご家族が在宅生活を安心して安全・快適に送られることを目的に、ご自宅から通って、機能訓練や健康管理を行うサービスです。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が常に利用者様の状態等を把握し、個別（1対1対応）のリハビリテーション、集団リハビリ、様々な器具を使ったりハビリを取り入れています。



マシントレーニング
導入しました

マシントレーニングはセラピストによる専門的な評価をもとに、利用者様に最適な運動負荷量を設定できるため、より効果的な筋力強化が可能です。
ゆめさきにある3種類のマシンでは、腰まわりや下半身、広背筋などの筋肉を強化することができ、それによって安定した歩行や立ち上がりを目指します。

利用者さまからいただいた声



優しい笑顔が素敵。温かいご家族様に支えながら、これからも一緒にリハビリしましょうね。

ゆめさきの通所リハビリを利用するようになって1年近くになりますが、少しずつ出来ることが増えてきました。職員さんや周りの人からは「頑張っているね」と声を掛けられますが、私としては頑張っているという感覚はありません。自分が今、しなければならぬことをしているだけです。サッカードをしてくる職員さんの言っていることがよくわかります。バランス感覚はよく褒めてもらえますね。職員さんとも年齢が比較的近いのでとても過ごしやすく利用させてもらっていますよ。



最近は何をするにしてもまどろっこしいけれど、リハビリをしていなかったら今できていることもできていないかもしれないね。リハビリは、自転車をしていったり、階段の昇り降りをしたり、体操などしています。頭の体操もしているね。職員さんと一緒に考えて、その日に自分ができることをしています。ゆめさきの職員さんは優しく、みなさん精一杯尽くしてくれます。とても感謝しています。毎回行く日が待ち遠しくて、喜んで通わせてもらっています。

お花の手入れやレクリエーションを手伝っていただき、良い雰囲気の中で和ませてくれます。いつもありがとうございます。

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

「地域に生きる」を支えます

表紙のおはなし

当法人では「**地域に生きる**」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：KARTER BASKETBALL CLUB 酒居奎太さん

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

