

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部



わかばテラス エントランス門松 2017年



編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>

- ✓ 小規模多機能ホーム移転
- ✓ 2016年12月の思い出
- ✓ 冬の「Eートショック」に注意
- ✓ 新年のごあいさつ

● 1月11日は「鏡開き」です。お正月に年神様にお供えた鏡餅を砕き、お汁粉やぜんざいにして食べ、一家の幸福を願います。鏡餅には神様が宿っていますので、「切る」や「割る」という表現を避けて、「開く」という縁起のよい言葉を使います。神様とのご縁を断ち切らないように、鏡餅は刃物で切らずに金づちなどで叩き砕き、美味しくいただきます。本年も皆様にとりまして素晴らしい1年でありますよう、医療法人わかば会職員一同心からお祈り申し上げます。

里山レシピのご紹介 冬瓜のコンポート ヨーグルトソースかけ 1人分 61Kcal



- 材料 (約4人分)**
- 冬瓜・・・・・・・・・・正味 300g
 - レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
 - ラム酒・・・・・・・・・・小さじ1
 - ヨーグルトソース
 - 低脂肪ヨーグルト・・・・大さじ1と1/2
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 - ブルーベリージャム・・・・小さじ1

ワンポイントアドバイス
◎ 電子レンジを使用せず、鍋で作ることもできます。その場合は冬瓜が煮崩れしやすいのでひたひたの水で煮て、煮過ぎないように注意してください。

作り方

- ① 冬瓜は皮を厚めにむき、皮側に格子状に切り目を入れて、厚さ7mmのいちょう切りにする。
- ② 耐熱容器に入れ、ゆるめにラップをして電子レンジで5分加熱し、煮汁ごと保存用のビニール袋にうつしてAを加える。液が全体にまわるようにして口を閉じ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ヨーグルトソースの材料と②をあえて器に盛り、ブルーベリージャムをかける。

冬場の食中毒に注意 ～ノロウイルスによる食中毒が多発～
ノロウイルスの感染経路は、ほとんどの場合、経口（口から体内に入ること）感染です。日頃から、食事前やトイレの後などにおいて、石けんなどでしっかり手を洗いましょう。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室 (一般病棟 26床・療養病棟 38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり

わかばテラス 2016年12月の思い出



クリスマスケーキ作り



完成したクリスマスケーキ



カップケーキ作り



佐世保サウンドクラブ慰問コンサート



掛屋剛志 クリスマスコンサート



しめ飾り作り



もちつき大会



もちつきの1コマ



年賀状作成



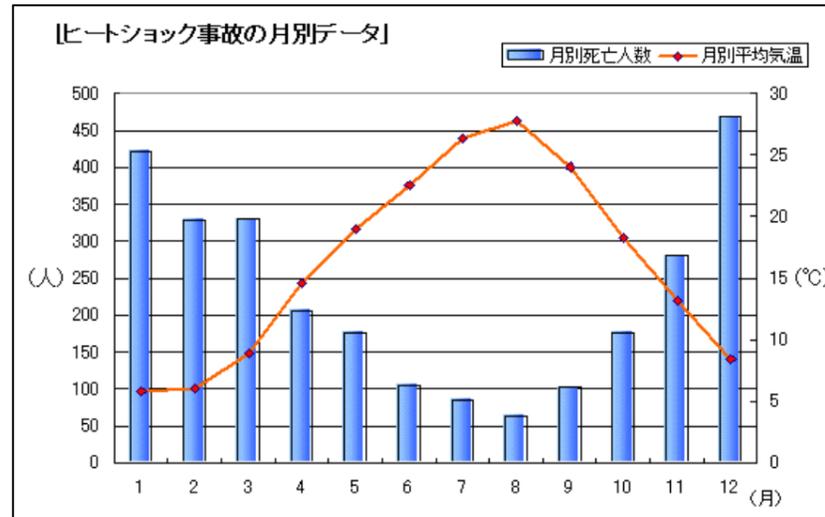
新年あけましておめでとうございます

皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
また、昨年中、当法人に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

医療法人わかば会は、昭和二五年に先代院長が浜野耳鼻咽喉科として佐世保市俵町の地に根をおろして以来、地域の皆様に支えられ、今年で67年目を迎えることとなりました。

2017年も、当法人の理念である「わかばごころ」を念頭におき、皆様に安全で質の高い医療・介護を提供できるように努力してまいります。本年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

医療法人わかば会 理事長 浜野裕



寒い時期に心筋梗塞が多く発生する原因として、暖かい場所から寒い場所に移動する際の血圧の急激な変動（ヒートショック）が挙げられます。また、寒さで心臓の血管（冠動脈）が過剰に収縮し、血流不足になることも一因です。国立循環器病研究センターの資料を基に、冬場に心筋梗塞を予防するための注意事項を紹介いたします。若い人も決して他人ごとではありませんので、注意しましょう。

冬のお風呂は「ヒートショック」に注意

●冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく

ヒートショックの原因は急激な温度変化です。脱衣所に暖房を入れ、浴室はお風呂やシャワーの湯気を充満させるなどで暖めておきましょう。



●風呂の温度は38~40℃と低めに

熱い湯（42~43℃）につかると、血圧が急激に上がり、意識障害や不整脈の危険が増します。湯温は高くても41℃までにしましょう。

●入浴時間は短めに

熱い湯に長くつかると、発汗により血液中の水分量が減って脱水になり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。適温の湯でも連続してつかるのは5分程度にしましょう。



●入浴前後にコップ1杯の水分を補給する

発汗で血液中の水分量が不足しないよう、入浴前後にコップ1杯の水分をとる習慣をつけましょう。

●入浴前にアルコールは飲まない

アルコールは血圧を下げるため要注意。飲酒後の入浴は酔いがさめてからにして下さい。

●高齢者や心臓病の人の入浴中は、家族が声をかけ、無事を確認。

高齢者や心臓病の人の入浴時間がいつもより長いようなら、家族から声をかけ、無事の確認を。

※収縮血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える

◆◆◆小規模多機能ホームのサービス内容◆◆◆

＜小規模多機能ホームって？＞

- ★ 介護職員が施設に常駐し、必要に応じて利用者様の自宅を訪問しながら、その人の生活を総合的に支援します。
- ★ 24時間365日体制で、途切れがない支援を行います。
- ★ 「通い」を中心に「訪問」「泊まり」、その他必要とするサービスを状態に応じて柔軟に支援します。

＜利用要件＞

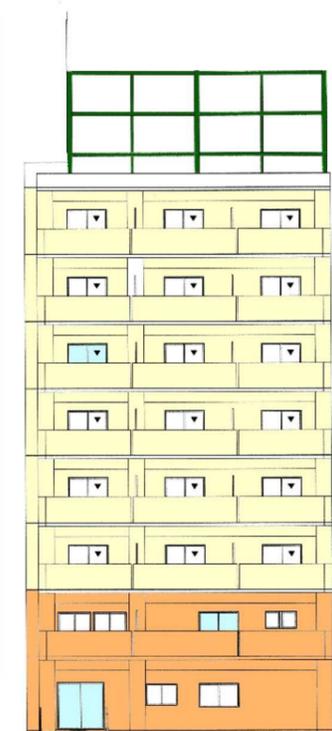
- ★ 介護認定「要支援1・2」、「要介護1~5」の認定を受けた方。（佐世保市内在住）
- ★ 現在定員25人の登録制です。うち、「通い」は1日15名、「泊まり」は9名までです。

医療法人わかば会小規模多機能ホームわかばレジデンス

〒857-0016 佐世保市俵町20-4 Tel 0956-22-6544

※見学お問い合わせは随時受け付けております。

お気軽にお尋ね下さい。（担当：中村）



小規模多機能ホームがわかばレジデンスへ移転します
2017年1月より、小規模多機能ホームが、わかばハウスからわかばレジデンスへ移転致します。