



ふくみみ

45

2015

医療法人社団福寿会 理事長 福岡靖介

「必要な時に、必要な人へ、必要なだけ、トータルにサービスを提供していく」人は必ずまいていきます。その過程で、要介護状態になることもあります。そのとき、「介護」が必要になったというただそれだけの理由で、愛着のある家や地域から離れ、病院や施設で暮らすことになったら、それは寂しく辛いことでしょう。本当に豊かな長寿社会、地域社会とは、だれもがどんな状態になっても、安心して住みながら地域で暮らし続けられることだと、私たちは考えています。

TOPICS

「#7119 について」

知っているとしても便利!!

「#7119」という電話番号はご存知ですか？

この番号は、東京消防庁救急相談センターの番号で、**24時間365日年中無休**で対応しています。

例えば、真夜中に受診したいけど、どこか診てくれる病院ないかな?とか、こんな症状のとき病院に行った方がいいのかな、救急車を呼んだ方がいいのかな?と迷ったことはありませんか？

そんな時には、「#7119」へご相談ください。

相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が対応してくれます。

これからの季節は、脱水症状や熱中症、皮膚のトラブルなどが考えられます。救急車を呼んだ方が良かった時、病院へ行った方が良かった時、携帯電話やPHSからも掛けられる「#7119」をぜひご利用ください。

案内された病院へ行く場合は、必ず事前に電話で確認してから行きましょう。

(私も月に1度相談医療チームとして待機していますよ)



梅田診療所
院長 矢ヶ崎Dr.

子供が1歳の時に、嘔吐と下痢を繰り返し、ぐったりしていたことがありました。休日だったこともあり、#7119へ相談しました。相談医療チームの方が、子供の様子を詳しく聞いてくださった後、近くの休日診療している病院を案内してくれました。病院では、脱水症状を起こしているからとそこで点滴をし、入院。早い対応だったことで一大事にならずに済みました。専門的な方からのアドバイスはとても心強く、有難かったです。



足立区在住S.Aさん



EVENT REPORT

法人勉強会「高齢者疑似体験」開催

7月の法人勉強会は、「高齢者疑似体験勉強会」をテーマに高齢者の方の日常に潜む困難について学びました。今回は、いくつかのグループに分かれ、実際に装具を装着し、高齢者の疑似体験を行いました。



参加した職員からは、「高齢者の方の日常生活のイメージが少し浮き、大変勉強になりました。」との感想があり、充実した勉強会となりました。



【装具を装着し歩行を体験】↑

バーベキュー開催 こまどりデイサービスセンター

今年も恒例のバーベキューをこまどりデイサービスセンターの外で行いました。

食材は、サーロインステーキ・海老・野菜焼き・ブルコギサラダ巻き・旬野菜・マカロニのピザ風ホイル焼き・きりたんぽ・お吸い物・ハタハタ!

これらを大きな鉄板で皆様にも手伝って頂きながら豪快に焼き上げ、召し上がって頂きました。

「すごく美味しかったよ〜!」、「やっぱり外で食べると格別だね。」など嬉しい感想をいただきました。

次はどんな企画を立てましょうか。



【焼くのも楽しい!】→



INFOMATION

福寿会 職員募集 見学を随時受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

梅田診療所は、介護老人保健施設しらさぎと併設しており、梅田駅から徒歩5分という立地の良いところです。診療科目は、内科・整形外科・小児科・耳鼻咽喉科で、リハビリテーションセンターも併設しています。これからも地域の皆様のかかりつけ医として安心して暮らしていけるお手伝いを行なってまいります。診療所・病院の顔である医療事務のお仕事。ここで私たちと一緒に働いてみませんか？



梅田診療所 医事課主任
R.Kさん (H21年入社)



【受付・待合室】



【リハビリ室】

お問合せはコチラ

TEL 03-5681-0336

福寿会総務部人事課まで

編集後記

いよいよ夏本番ですね。皆様は夏といえば何を思い浮かべますか？夏の風物詩ランキングでは、第3位『お祭り』、第2位『プール・海』、そして第1位は『花火』だそうです。脱水症状、熱中症に十分注意してお過ごしください。福寿会グループでは、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。

- 発行・編集担当: 福寿会本部
- 発行所: 医療法人社団福寿会
〒123-0851 足立区梅田7-18-11
- 電話: 03-5681-0336
- FAX: 03-5681-8080

中村
管理栄養士



訪問栄養指導でおなじみ

中村先生の
「おうちで作る
らくらくレシピ」

ごはんや麺類（うどん、そうめん等）
を入れても美味しいです！

さば入り冷汁

【材料】5人分

- さば水煮缶/150g(1缶) ●竹輪/80g(2本) ●生姜/少々 ●絹ごし豆腐/1丁
- きゅうり/100g(2本) ●大葉/3枚 ●みょうが/1個 ●みそ/大さじ4杯
- すりごま/大さじ2杯 ●白だし/大さじ3杯 ●水/800ml

【作り方】

1. 竹輪・きゅうり・みょうが：小口切り その後きゅうり：塩で軽くもむ 大葉：千切り
豆腐：さいの目切り 生姜：皮をむいてすりおろす さば水煮缶：ほぐす
2. ボールにみそ、白だし、水、すりごま、生姜を入れて混ぜる
3. 2に1を入れて出来上がり



福岡クリニック在宅部
TEL:03-3852-8377

～ロコモにならない食事～

※ロコモはロコモティブシンドロームの略です。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、
立つ・歩くなど運動器が低下した状態のことです。
放っておくと、日常生活に支障をきたします。
今回は、ロコモを防ぐ食事のご紹介です。
筋肉の量を増やし、筋力を高めることが大切で、
骨と同様に材料が必要です。
最も重要な栄養素はたんぱく質ですが、エネルギー
減となる炭水化物や脂質をしっかりと取っておくことも
大切です。

理学療法士
山ノ内聖一



介護予防教室

Let's 転倒予防体操

この体操を日常の生活の中で心掛けていくと、**体が温まり、筋力維持に**
つながって転倒を予防できます！

いつでもどこでもひとつでも・・・楽しく行なってまいりましょう！

Lesson 3 これだけはやってみましょう！

「身体捻転(ねんてん)」

上下に腕を伸ばして後ろを振り向くように。



Attention

※その日の体調に合わせて無理なく行ないましょう。
※水分をこまめにとりながら行いましょう。

「肋骨ひねり」

拳を上に向けて前後に伸ばします。



「身体の前屈」

足の裏の筋を伸ばします。



! Point !

手のひらは上向きに。
(背中が丸くならないため)

おまけの
良い話



膝の裏あたりをトントン叩いたり、
軽くマッサージすると、正座がしやす
くなりますよ！

介護制度 NEWS

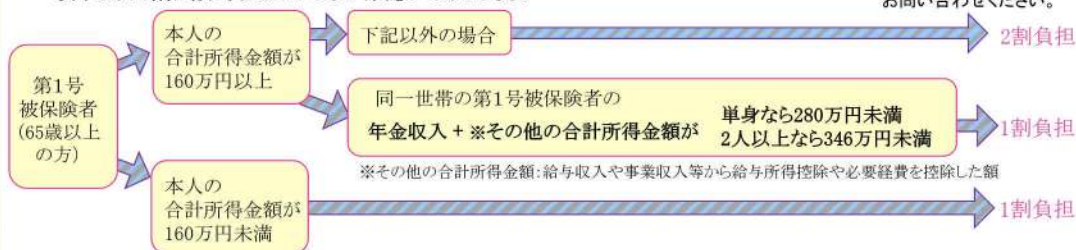
8月から改正される介護保険制度のおはなし

前回は、4月から改正される介護保険制度を簡単にご紹介しました。
今回はその中からピックアップして詳しくご説明します。

▼平成27年8月から

◎一定以上の所得のある利用者は、サービス利用時の自己負担割合が**2割**になります

以下より、2割に該当するのがどうか確認してみましょう。



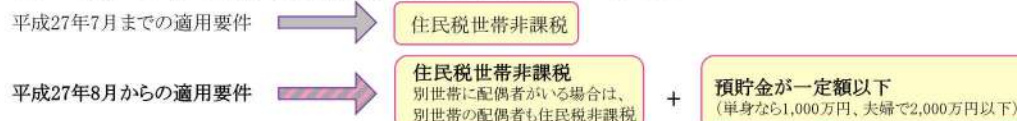
※不明な点はお住まいの
役所の介護保険窓口に
お問い合わせください。

相談部
弓狩幸生



◎低所得の施設利用者の食費・居住費補助の適用要件が変わります

以下の要件に該当する場合、施設利用者の食費・居住費の補助があります。



骨・関節・筋肉に疾患をお持ちで不安のある方は、主治医にご相談してから行なってください。