

# かわしま介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター  
かわしまヘルプステーション  
川島整形外科病院通所リハビリテーション  
訪問看護ステーションかわしま

2012年6月15日 第11号

発行/特定医療法人 玄真堂 在宅事業部  
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



## CONTENTS

- **通所リハビリテーション**  
春の野外活動
- **介護保険サービスセンター**  
介護サービスを受けるには?
- **ヘルプステーション**  
クッキングタイム
- **訪問リハビリテーション**  
暮らしに役立つ連載 第4回
- **訪問看護ステーション**  
スタッフ紹介

● サービスについてのお問い合わせは ●  
かわしま介護保険サービスセンター  
**TEL.0979-24-2423**

## 「桜の花に誘われて」

通所リハビリテーション科 眞田ひとみ

「いってきまーす!」「いってらっしゃい!」そんな言葉のやりとりで始まった春の野外活動。

約90名の利用者様の参加でしたので、4月3日から2週間、午後の時間を利用して、200本桜に、夜はぼんぼりが灯り賑わう、豊前市内の平公園へ。

今年は桜の開花が遅く、予定日に咲くだろうかと心配をしましたが、三分咲きから始まり最終日は花びらが散ってしまうことなくみごとに満開になってくれました。

花見の帰りには、豊前の道の駅「おこしかけ」で、キャベツやレタス、いちご等の季節の野菜や果物、豊前名物のあさり等の買物、記念撮影で「ハイポーズ」と、利用者様も春を満喫できたようで本当によかったです。

日頃になく買い物をされた男性利用者様のご家族より「お父さんありがとうございます。あさりの汁美味しかったよ。」「何も買って来たことないのに・・・いちご甘かったね」と大喜びの声をいただき、私達にとっても本当に嬉しくやり甲斐のあった桜の花見でした。

これからも利用者様を始め、ご家族の方々にも満足していただけるように職員一同、頑張っていきたいと思っております。

無事に終えることのできた春の野外活動でした。

どうしたらいいの？

# 介護サービスを受けるには？

Q. 「介護が必要な状態になり介護保険を利用したいと思ったらどうすればよいの？」

A. 介護認定の申請をする必要があります。申請は市役所の介護課または、川島整形外科病院内のかわしま介護保険サービスセンターにご相談頂ければ申請代行をいたします。

Q. 「介護保険証が届きました。これからどうしたらよいの？」

A. 認定結果が届いたら、まず、介護保険サービスセンターにご相談ください。

Q. 「どれくらいのサービスが利用できるの？」

A. 介護度によって介護保険の利用限度枠が決まります。

ケアマネジャーが、本人や家族の要望をお聞きし、ヘルパー、通所リハビリ・介護、訪問看護など、必要に応じたサービスの調整をいたします。

料金については、利用限度枠の範囲内であれば、利用者の自己負担はサービス料の1割です。

かわしま介護保険サービスセンターでは、所属のケアマネジャーが介護認定の申請代行や介護認定を受けるまでの仕組みやサービス利用等の相談対応を行っています。

どんな些細なことでもお気軽にお電話や来所にてご相談ください。お待ちしております。

**かわしま介護保険サービスセンター 電話0979-24-2423**

(川島整形外科病院 受付前に受付窓口があります)

末ちゃんとわかめちゃんの

ヘルパーステーション

## クッキングタイム! ホクホク! ホイル焼き

こんにちは!今回は“ホイル焼き”のご紹介です。

暑い夏、ガスを使つての料理は大変ですが、オーブンやトースターを使つての料理はお鍋を洗う手間も省けますし、ガス台の前で待つ時間も短縮されるのでお勧めです。



### 鮭のホイル焼き

【材料】 2人分

鮭の切り身..... 3~4切れ	玉ねぎ..... 8分の1
エノキ茸(お好みのキノコ)・・ 1パック	
人参、ピーマン..... お好み	塩・コショウ..... 少々

【作り方】

- 1、鮭の切り身に、塩・コショウをします。  
玉ねぎは薄切りに、エノキ茸は小房に分けます。
- 2、ホイルを50センチ~60センチの長さに切り、半分に折って二重にします。
- 3、ホイルに、鮭の切り身・玉ねぎ・エノキ茸(お好みのキノコ)・ピーマン・人参をのせ、ホイルをキッチリと閉じます。
- 4、200度~220度のオーブンで約12分。もしくは、トースターや魚焼きグリルで焼きます(約12分~15分)。

○フライパンを使用しても作れます。

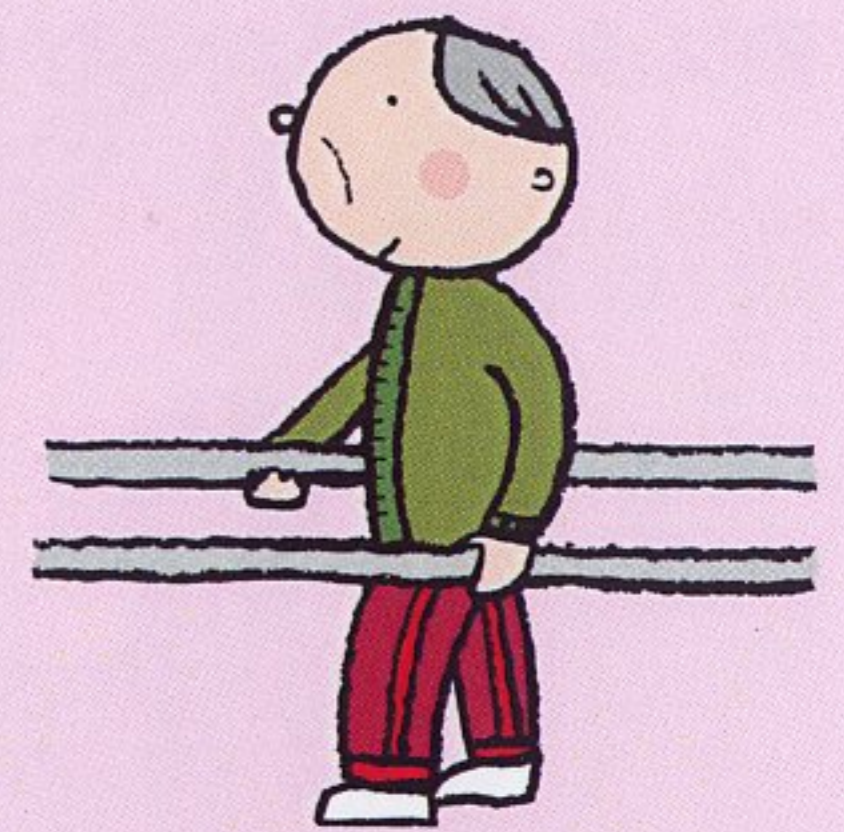
フライパンに具材を入れたホイルを置き、蓋をして弱火で約10分。焼き加減を確認して生っぽければもう少し時間をおいてください。



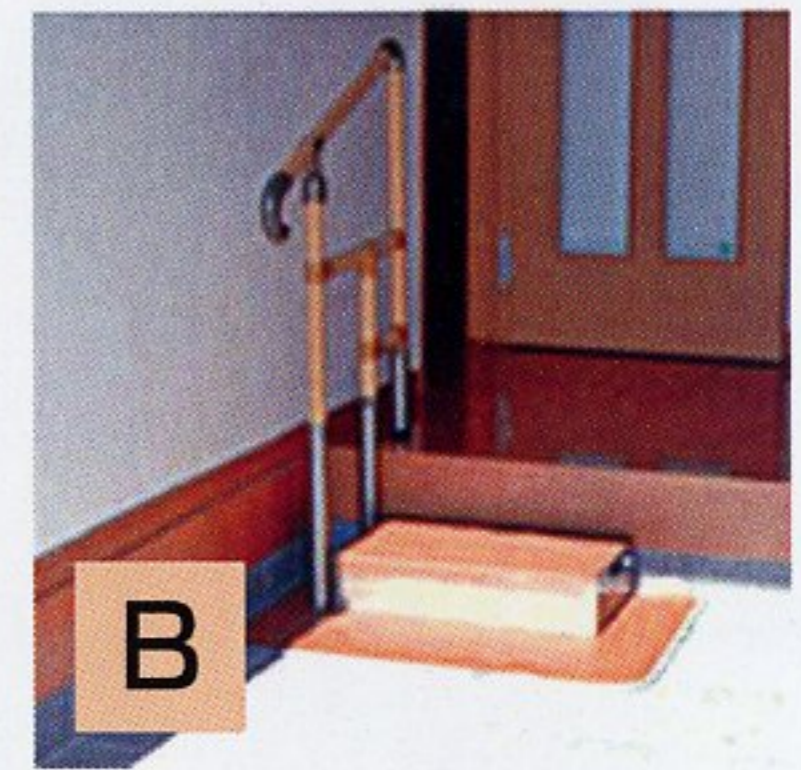
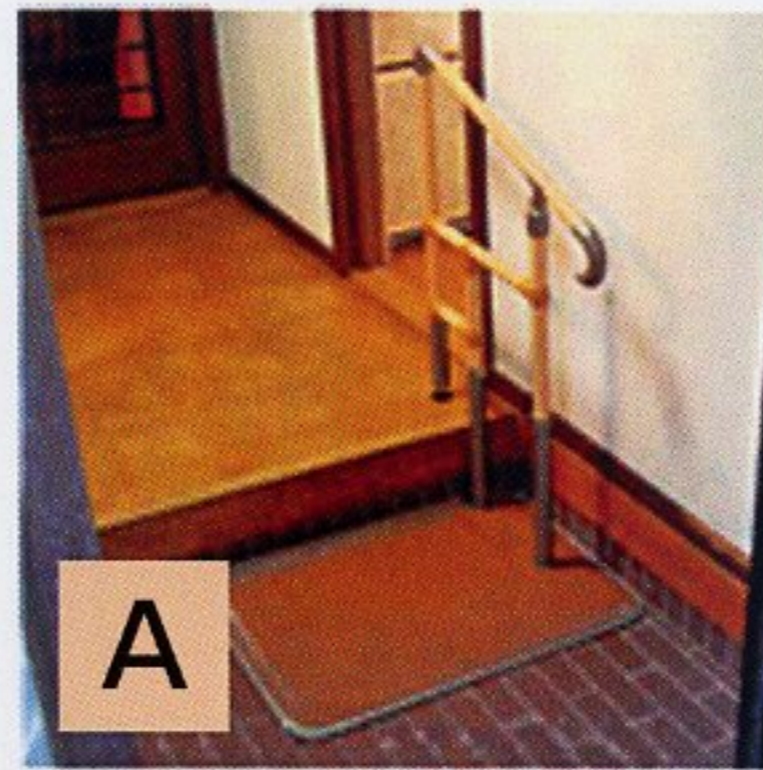
\*お好みで、味付けをピリ辛味噌にしたり、んにく醤油、シヨウガ醤油に変えたり、あっさり酢醤油も良いですよ。また、色々な魚やお肉、お野菜で作ってみてください。

## 第4回 簡易設置型の手すり

今回は、簡易設置型の手すりについていろいろと考えてみましょう。  
歩行が不安定な方にとっては、手すりがあると安心して歩くことができます。また、立ち上がる時や、バランスをくずし転倒を防ぐ為にも段差のあるところに手すりがあるととても助かるものです。簡易設置型の手すりであれば、手すりの位置や高さも調節できるので便利です。



玄関の土間と、上がりかまちに設置するタイプの手すりがあります。上がりかまちの段差が高い場合には写真Bのように踏み台つきのももあります。



ベッドに手すりを取り付けることが出来ない場合は床へ置くタイプの手すりもあります。同様のもの、椅子やソファの横に置くことも出来ます。またトイレの便器の周りに置くタイプのももあります。



床に設置するタイプだけではなく、床と天井に突っ張って設置するタイプの手すりもあります。



※この記事の方法が全ての人・場合において良いとは限りませんが、日々の暮らしの中での危険を減らす方法の参考になれば幸いです。また、病気や障害をお持ちの方、あるいはご家族の方で、住まいに関するお悩みなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。



### 新人紹介

訪問看護ステーション 理学療法士 吉村 優一

5月16日にクリニックリハビリから訪問看護ステーションに異動となりました吉村優一です。

少しでも皆さんのお役に立てるよう日々頑張っていきたいと思っております。

これからも宜しくお願い致します。



# 訪問看護ステーションかわしま スタッフ紹介

●スタッフ一丸となり、ご家族の皆さん、ご利用者の療養生活を支えます。

よろしくお願い致します!



## 看護師 穴田泰子

一時はスタッフが足りず24時間体制ではなかったのですが、昨年よりスタッフが充足した事で24時間体制のステーションになりました。この一年間で多くの利用者様のお宅にお伺いすることになり、介護のお手伝いをさせていただきました。また利用者様を通じて他病院の先生やケアマネジャーさんとも関わることができ、連携の大切さも学びました。

今後も利用者様、ご家族様を第一に考え、在宅生活のお手伝いをしたいと思います。

## 看護師 濱井眞由美

利用者さんの家の庭に、今まで大切に育ててきたみかんや金柑が「実をつけたよ」と言われ、「良かったですね」と二人で大喜び。また、利用者さんと屋内での歩行訓練を行っている間に積った雪、窓の外は銀世界。

自然に感謝、利用者さんに感謝!感謝!

## 看護師 永松恵美子

娘さんが一人で介護している利用者さんの状態が悪くなり入院。状態も安定し退院が決まり退院後ショートステイ利用予定でしたが娘さんは、「どうしても家に連れて帰りたい」と言われました。その時、「訪問看護さん、お願いできますか?連れて帰りたいけど一人では・・・」とのこと。しかし、状態が急変し亡くなりました。娘さんから「家に帰ることは出来なかったけど、それまで、訪問看護さんに来てもらえてとても助かったし、元気をもらったし、いろいろ勉強にもなりました。なにより母と過ごすことができたので感謝しています。」との言葉をいただきました。

## 看護師 奥永 桂子

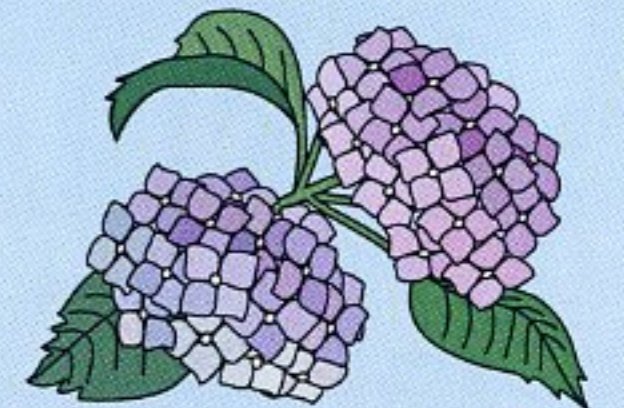
私たち訪問看護師は、直接ご自宅へ訪問させていただき、療養されている方が、入院することなく一日でも長くご自宅ですごしていけるように健康面の管理、日常生活の支援、介護に対する相談対応をおこなっています。

また、住み慣れたご自宅で人生の最期を迎えたいという方、そのご家族のご支援もおこなっています。

あまり、世間では「訪問看護」という言葉は、馴染み薄く知られていませんが多くの方に私達のことを知って頂き、皆さんのお役に立てればと願っています。

## 看護師 浦野 薫

一年前、川島の訪問看護にとびこみました。一人でも多くの方が自宅で過ごせるようお手伝いしたかったからです。家族に愛され孤独な生活をさせない。どんな人でも微笑みながら最後の時間をゆっくり、穏やかに過ごしていかなければならないという信念のもとです。「ありがとう」と言われるたび自分が救われていると気づき、何人であろうとお世話を続けていくという決意を新たにしている毎日です。



## 通所リハビリテーション科の移設のご案内

\*新病院・新クリニックの建設に伴い、通所リハビリテーション科は川島整形外科病院へ移設しました。



皆さまお待たせ致しました。今号は、通所リハビリテーションの春の野外活動の記事や訪問リハビリテーションの暮らしに役に立つ記事もあり、日常生活に役に立つ内容となっております。また今後も皆さまのお役に立てるように努力いたします。今後もよろしくお願い致します。