

お元気ですか!

みんな 笑ってますか!



名古屋栄のテレビ塔
が9月18日に
リニューアルオープン!!

それに伴い久屋大通公園もリニューアル。
三井不動産がプロデュースする、色々なショップをはじめ、子連れから大人まで楽しめる様々なショップが新たに展開されている。

ページ紹介

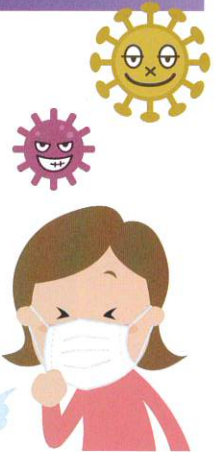
- 1-2P 新型コロナウイルス(COVID-19)対策
- 3P 医療の質の向上を支える より専門的な資格取得者の紹介
- 4P 認知症と当院の認知症ケアについて
- 5P 南区北部いきいき支援センター発行 南区北部いきいき見守り新聞より
- 6P レシピ紹介



新型コロナウイルス（COVID-19）対策

今年の初頭から始まった新型コロナウイルスの蔓延も、はや半年以上が過ぎました。陽性者数の報告は減少傾向が見られますが、まだまだ予断を許さない状況が続いています。また、病院や施設、事業所等のクラスター（集団感染）の報告も後を絶ちません。

善常会リハビリテーション病院では、入院患者さま、デイケア利用者さま、及び職員が新型コロナに感染しないよう、感染対策委員会、感染対策チームが活動し、職員一人ひとりが、今、できることを徹底して感染防止に取り組んでいます。



新型コロナから身を守るために、
今できること!

現在行っている感染対策の概要を
ご紹介します。(9月30日現在)

1

外部との接触を
最小限にしています。

面会中止。
入院患者さまへの差し入れや
洗濯物の受け渡しのみ可

2

手洗い、マスクを
徹底しています。

玄関入口に手洗い場設置。
入口及びエレベーター内等
各所に手指消毒剤設置
入館時体温測定、
体調確認
(スタンド式顔認証
温度測定機の設置)

3

3密(密閉、密集、密接)
を避ける工夫を実践
しています。

換気を徹底する
:毎日換気ラウンド実施。
ソーシャルディスタンスを保つ
:デイルームテーブルの
人数制限、アクリル板設置。
間近での会話や発声を避ける
:マスク、フェイスマスク着用

4

環境衛生を強化
しています。

頻繁に接触する箇所の環境
消毒

:ドアノブ、手すり、スイッチ、
エレベーターボタン等を
除菌クロスで毎日清拭。



5

職員の健康管理を
徹底しています。



■ 潜伏期間 (感染してから症状が出るまでの期間)

■ 潜伏期間は1～12.5日

(多くは5～6日)とされています。

■ 感染の仕方

【飛沫感染】

感染者の飛沫(くしゃみ、咳など)から出たウイルスを口や鼻から吸い込んで感染。閉鎖空間や近距離での会話するなどの環境では、感染を拡大させるリスクがあり、注意が必要です。

【接触感染】

ウイルスが付いた手で周りの物に触れそれを他者が触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。電車やバスのつり革、手すり、ドアノブ、エレベーターのボタン、電気のスイッチなどは注意が必要です。

■ 相談や受診の目安

発熱や咳、息苦しさなどの呼吸器症状、倦怠感(強いだるさ)を訴える人が多い一方、熱や咳といった風邪のような症状がなく、味覚や嗅覚に異常があると訴える人もいます。

高齢者の場合、発熱などが出にくい場合がありますので、ぐったりしている、食欲がない、動きが緩慢になるといった症状などにも注意が必要です。

新型コロナウイルスに感染しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多い反面、高齢者や基礎疾患を持つ人は重症化しやすいことが報告されています。



■ 感染予防

①手洗い、マスクを徹底する

②3つの“密”を避ける

③バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で、免疫力UP!

こまめに石けんを使って手を洗ったり、アルコール消毒をしましょう。

無症状の場合も多いため、他の人にうつさないためにもマスク着用しましょう。

換気が悪い「密閉空間」、人が大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」という3つの“密”を避ける行動が大切です。

栄養をとる、十分な睡眠、リラックス、適度な運動などで、免疫力アップに心がけましょう。



■ 相談や受診の目安は？

「息苦しさ、強いだるさ、高熱など強い症状のいずれかがある」「高齢や持病があるなど重症化しやすい人で発熱や咳など軽い風邪の症状がある」場合は、保健センターに設置された「帰国者・接触者相談センター(24時間対応)」に相談するようになっています。

また、軽い風邪のような症状が4日以上続く場合や、味やにおいを感じにくくなる症状が出た場合も相談できます。

善常会 感染対策委員会より

医療の質の向上を支える より専門的な資格取得者の紹介

NST専門療法士 善常会リハビリテーション病院
栄養管理部 管理栄養士 太田 真実子



NST (Nutrition Support Team=栄養サポートチーム)とは、低栄養状態の入院患者さんを対象に、多職種の医療スタッフが協力して、最良の栄養管理を行い、疾病の治癒や合併症の予防を目指す栄養ケアチームのことです。「NST(栄養サポートチーム)専門療法士」は、管理栄養士をはじめNSTに関わる専門職が取得を目指す資格です。

資格を取得するには？

- 1 管理栄養士など認定の対象となる以下の国家資格を持っていること
※認定対象国家資格:管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、診療放射線技師
- 2 5年以上、医療・福祉施設に勤務し、栄養サポートに関する実務経験があること
- 3 日本臨床栄養代謝学会主催の臨床栄養セミナー、学術集会、学会などに参加して、30単位以上の単位を取得していること
- 4 認定教育施設での実地修練40時間を修了していること
- 5 1から4までの条件を満たしたうえで、認定試験に合格していること

在宅訪問専門管理栄養士 善常会リハビリテーション病院
栄養管理部 管理栄養士 馬場 正美



在宅訪問専門管理栄養士とは、在宅療養者における複雑で解決困難な栄養の問題を有する重症疾患等の個人や集団に対し、個々の生活状況を踏まえた在宅栄養管理を通じてQOLの支援ができ、かつ在宅栄養管理にかかわる地域の他(多)職種と協働するための栄養管理システムの構築に携わり、その継続した協働ができる管理栄養士を、公益社団法人日本栄養士会と一般社団法人日本在宅栄養管理学会とが認定する共同認定制度です。

- 1.日本国の管理栄養士免許を有し、管理栄養士として優れた人格と見識を備えていること。
- 2.公益社団法人日本栄養士会特定分野認定制度 一般社団法人日本在宅栄養管理学会認定「在宅訪問管理栄養士(※)」の取得者であること。
 - 1) 管理栄養士を取得後5年以上の実務経験を有し、日本栄養士会特定分野認定制度 日本在宅栄養管理学会認定「在宅訪問管理栄養士」を取得し、かつ在宅療養者に関わる栄養管理に通算3年以上従事していること 日本栄養士会および日本在宅栄養管理学会が指定する所定の研修(以下、「在宅栄養専門研修」という。)のを修了していること
 - 2) 在宅療養者の栄養管理に関する実績として厚生労働大臣が定める特別食が必要と認められた者等へ医師の指示に基づき栄養管理を実施したうち、①摂食嚥下機能低下、②慢性腎臓病(CKD)、③がんの3分野を含め5症例を提出審査に合格し、さらに認定試験に合格すること
 - 3) 在宅医療および関連する栄養分野の学術集会・地方会または関連する研究会等において、在宅栄養管理に関する筆頭発表又は筆頭論文を過去3年間のうち1回以上有すること

認知症と 当院の認知症ケアについて

善常会リハビリテーション病院 顧問
看護師 洲崎 英子

ひとは日常生活を日々常にいきいきと生きる、生き生きと生きるとは、自分らしく生きること、そして自分らしく生きるとは、自己選択と自己決定ができることです。認知症になるとこれらが難しくなります。



認知症とは？認知症の定義

認知症とは病名ではなく、記憶力や判断力が低下した状態を示す症候群のことです。また、認知機能が低下(後天的な脳の障害によって持続的に低下)し、日常生活や社会生活に支障をきたした状態であり、単に記憶力や判断力が低下しただけではなく、それによって日常生活に支障がでている場合を認知症といいます。

認知症の非薬物療法や 食事は効果があるのでしょうか？

認知症の非薬物療法はどのような症状に効果があるのでしょうか。
(エビデンスレベル・推奨グレード2C)

認知症治療のうち、非薬物療法も、認知機能障害のみならず認知症の行動・心理症状(BPSD: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)、日常生活期の改善をめざすものです。認知機能訓練、認知刺激、認知リハビリテーション、運動療法、音楽療法、回想法、認知行動療法、パーソンセンタードケア、バリデーション療法がありますが、そのうち運動療法は、認知症の認知機能障害に対する効果があり、日常生活動作(Activities of Daily Living (ADL)の改善に、音楽療法は認知症の行動・心理症状(BPSD)に対する効果がある可能性があるといわれています。

認知症と食事・栄養に関する多くの報告では、炭水化物を主とする高カロリー食や低たんぱく食および低脂肪食は軽度認知障害や認知症のリスクを高める傾向にあります。しかし、個々の栄養素では確定的な結果は得られてはいません。



認知症の方とかかわるために

認知症を理解することが大切なことですので、「認知症の人の体験世界を感じてみよう(DVD)」という認知症のひとは何を感じているのかがわかるビデオも販売されています。



(販売)株シルバーチャンネル

南区北部いきいき見守り新聞

いきいき支援センターは地域の皆様に役立つ情報を発行しています



都市型水害「内水氾濫」が危険

今年も日本各地で短時間記録的大雨（110 mm）と長雨が続き甚大な被害が出ています。ここ名古屋でも毎年のように100 mm前後の短時間記録的大雨が降っています。東海豪雨以降名古屋は雨水貯留管整備が進み、約10倍の貯留が可能になり、東海豪雨級の雨量であれば床上浸水被害はゼロだと言われています。



避難に関する最新情報

名古屋市水防情報システム

【名古屋市道路・河川等監視情報システム】では道路・河川の画像が2分ごとに更新されます。気になる川の増水の状況を定点カメラで見ることができます。

名古屋市防災ラジオ 緊急ラジオ放送

緊急放送時に自動で起動する「防災ラジオ」の販売・レンタルを行っています。普段は普通のラジオとして聞くことができます。

防災無線・テレホンサービス

聞こえづらい時は電話で聞くことができます
0180-995-926

きんじょ

今すぐ始める近助（近所と人と助けあう）

高齢者にできること

頼り上手になろう



地域にできること

情報は命を守り、わが町を守る

普段は人に世話にならないようにと心がけている高齢者ですが、災害時は人の手をかしてもらいましょう。「明日は大雨が降るみたいだね」「警報が出たら教えて」「私は台風に備えて友人の家に寄せてもらいます」「土嚢を積んでおきたいから手伝ってくれないか」などご近所さんと声を掛け合い、「ちょっと助けてほしい」と言える日ごろからの関係が大切です。

現在自治体からの情報を直接届けられるパソコンやスマホの活用が進められていますが、80歳代のインターネット利用率は20%、またスマートフォン保有率は6%です。

高齢者を支える世代が最新情報を素早くキャッチして高齢者に「直接伝える」ことで危険を減らすことができます。地域がワンチームになり情報・人・時間・知識を集結していきましょう。



編集後記 コロナ・猛暑・台風・地震…次々に災害が訪れ、気象庁や自治体の情報発信も更新されています。たくさんの情報の中から必要な情報を選ぶことが難しいと感じています。 南区北部いきいき支援センター 見守り支援員 丸田佐貴子

秋鮭とにんにくの芽の オイスターソース炒め

206 kcal



《材料》 2人分

秋鮭-----2切れ
 黒コショウ-----少々
 片栗粉-----適宜
 ごま油-----4g(小さじ1)
 にんにくの芽-----100g
 しめじ-----30g
 マッシュルーム-----30g
 ごま油-----小さじ1
 (合わせ調味料)
 オイスターソース----小さじ3
 中華だし(ウエイパー) 小さじ1/3
 しょうゆ-----小さじ1/2
 おろししょうが-----小さじ1
 酒-----小さじ2
 水-----小さじ1
 片栗粉-----小さじ1/2

たんぱく質
17.0g

脂質
14.2g

炭水化物
10.1g

塩分
1.1g

- 1 秋鮭の皮をとり、一口サイズにカットし、塩、こしょうをまぶす。
- 2 1に片栗粉を付けて、熱したフライパンで焼く。
- 3 ニンニクの芽は5cm程度に切り、しめじとマッシュルームは食べやすい大きさに切っておく。
- 4 フライパンにごま油を入れ、ニンニクの芽、しめじ、マッシュルームを軽く炒める。
- 5 片栗粉を付けて焼いた秋鮭を加える。
- 6 合わせ調味料を加えて、さっと全体にからめる。
- 7 盛り付け後にたかの爪を散らして出来上がり。

調理のポイント

調味料を後からからめることで、鮭がくずれず、きれいに仕上がります。

組み合わせ例

秋鮭とニンニクの芽の
オイスターソース炒め
トマトとアボガドのサラダ
フルーツ

管理栄養士 馬場 正美