

高幡会だより

こころ 71

2022.4

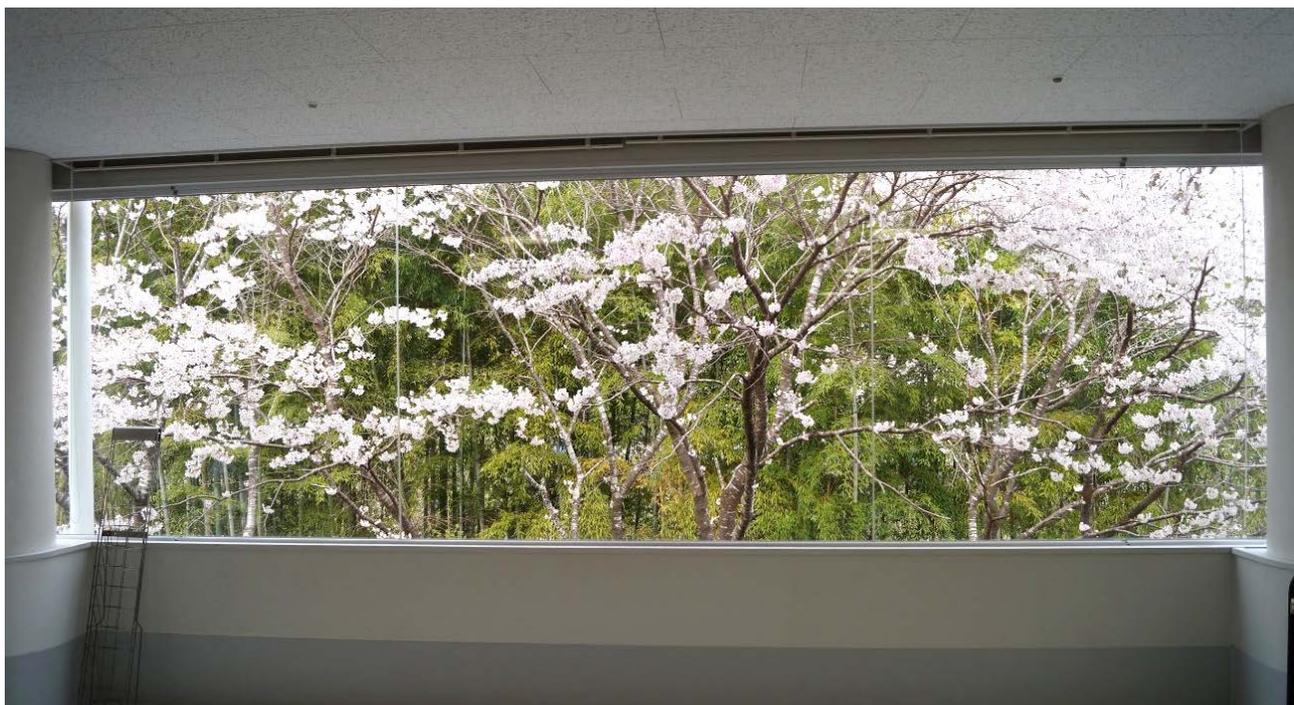


私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院 <http://www.oonishi-hp.or.jp/>

## 中央ホールから見える桜が咲きました



春になって桜が咲くと、一年また一年と確実に時が過ぎてゆくことを実感するとともに、あらためて新型コロナウイルスが流行してからの年月を考えずにはられません。

昨年も一昨年も、今年こそは新型コロナウイルス騒動が収束し、晴れ晴れとした気持ちで新しい春を迎えられるものと期待しましたが、残念ながら今年もかきませんでした。

変異株はその都度、弱毒化しているといわれるものの、それと引き換えに感染力の増大という厄介な性質をまとい我々を翻弄し続けています。

また、このところの国際情勢も我々の心をざわつかせるもので、コロナ騒動も含め、平穏であることがどれだけ貴重であるかを考えさせられた昨今です。

しかしながら、まだまだコロナとの戦いは続きます。新たな春を迎え、桜の芽吹く力強さに心励まされ、後ろを振り返ることなく今年も前を向いて頑張っていこうと決意を新たにしました。



# 入職式

4月1日、高幡会職員入職式がありました。  
コロナ対策として、参加人数を絞り開催されました。



今年は、看護師1名、管理栄養士1名が仲間に加わりました。  
院長の歓迎挨拶の後、新入職員を代表し、小松管理栄養士は『本日、高幡会の一員になれたことを光栄に思います。社会人としての自覚と責任感を持って一生懸命頑張っていきます』と元気に挨拶していただきました。



# 法人研修会

辞令の交付の後、昨年度の中途入職者も加わり、法人研修会が行われました。



まる一日がかりで、法人心得から専門的知識の座学に始まり、実技や VTR研修など多岐にわたる密度の濃い内容で、皆さん少々お疲れの様でした。

## 新入職者紹介



看護師 (あけぼの)

岡本 千代美

この度、あけぼのに配属になりました岡本です。これまでの看護師経験の中で、施設は初めてで、入職以来、戸惑う事も多々ありますが、早く仕事に慣れるように真摯に取り組んでいきたいと思ひます。

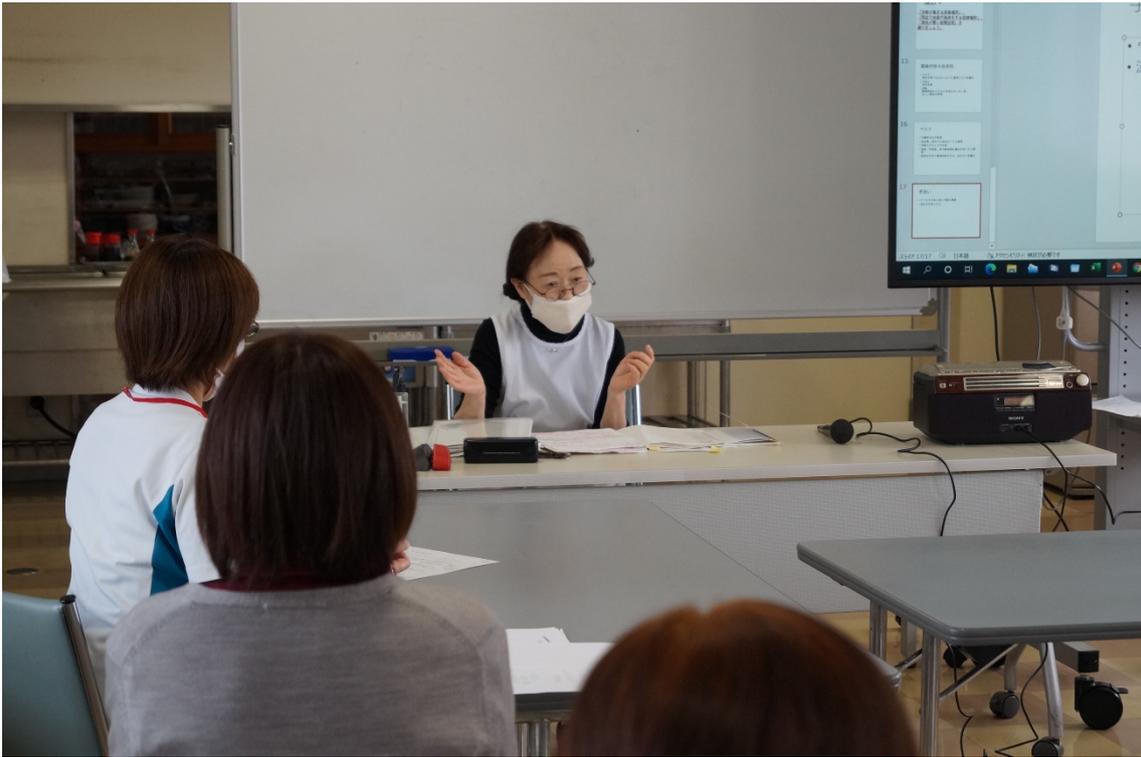


管理栄養士

小松 愛弓

高知市内から通っています。管理栄養士の小松愛弓です。この春に大学を卒業し、新しい環境で慣れない日々が続いておりますが、まずはこの一年、何か目標を立てて精一杯取り組みます。これからよろしくお願ひします。

# 山田先生研修会



3月28日、当法人の教育担当講師、山田先生をお招きし、研修会を開催しました。

今回のテーマは、前回に引き続き『**感染管理及び高齢者虐待、身体拘束研修会**』です。

標準予防策と感染経路別予防策の項では、クイズ形式で、ともすれば間違いやすいところをわかりやすく解説していただきました。

また身体拘束では、**言葉による拘束（いわゆるスピーチロック）**、**薬による拘束（いわゆるドラッグロック）**など具体的な事例をあげて説明していただきました。丁寧な言葉で思いやりの気持ちを持って高齢者に接する事が大切です。

そして今回の、一連の研修会の基本となるところは、高齢者に対する尊厳の気持ちであり、これが無ければ研修の意味は無いと言う事です。

引き続き、山田先生には月1回のペースで研修をしていただく予定です。



# 水分摂取を心掛けましょう

少しずつ気温が高くなり、過ごしやすくなってきましたが、水分摂取は足りていますか？マスクをしているとどのどの渴きを感じにくく、水分摂取が遅れる心配があります。さらに高齢者は成人と比較し体内の水分量も少なく、飲み込む力が低下していると飲もうと思ってもうまく飲めない等の場合があり、気付かないうちに体の水分が不足しやすくなっています。

## 水分摂取のポイント

### こまめに何度も水分補給を

高齢者は1日に1000~1500mlの水分が必要とされています。コップ(1杯200ml程度)に換算すると7杯程度は必要です。タイミングを決めておくと摂取しやすいでしょう。



### 水分補給だけでなく塩分も

こまめな水分補給ができていれば、水やお茶等飲みやすいもので構いませんが、おすすめは経口補水液です。塩分や電解質をバランスよく含んでおり脱水予防に適しています。

**⚠️ 清涼飲料水は砂糖が多く含まれており、過剰摂取には注意が必要です。**

### 食べすぎなければ果物やゼリーでも

水分でおせることがあったり、十分な量が摂れない場合は、ゼリーや果物での摂取もおすすめです。当院ではお茶の摂取が進まない方にはお茶ゼリーを提供しています。

### 〈お茶ゼリーの作り方〉

- ①お茶と少量の砂糖を沸騰させる。
- ②沸騰させたお茶にゲル化剤を入れ、かき混ぜる。冷蔵庫で冷たく冷やせば完成です。



少し甘味もあり  
患者さんからも  
好評です！

### 脱水症チェックで早めの対策を

### こんな症状には要注意 ⚠️

- ・ 皮膚や唇、口の中が乾燥している
- ・ ぼーっとしている時間やうとうとする時間が多くなっている
- ・ 食欲がなく食事が十分に摂れない など

汗をかいたりしなくても水分摂取は必要です。こまめな摂取を心掛けましょう。

栄養科

# 五月病

春は、入学や就職、それに伴う転勤など学校や職場で新たな生活が始まります。また、同じ職場でも配置換えや、新しいプロジェクトの始まりなど、何かと変化の多い時期です。

個人差はありますが、人は、新しい環境に適応しようとするとき、多かれ少なかれストレスがかかります。

また、自分では気づかないうちに無理をしてしまっている事も多いものです。



しかしながら、最初の頃は、さまざまな変化についてゆくのに精一杯で、自分では、ストレスを感じているのに意識していない事も少なくありません。

ところが、1カ月が過ぎ5月の連休が明けた頃、身体がだるい、疲れやすい、意欲がわからない、悲観的になる、眠れない、食欲がないなど、さまざまな心身の症状が現れてくることがあります。

## ■ 体と心の両方に症状が現れます。

### 身体的には、

- よく眠れない、朝起きられない
- 疲れている、疲れが抜けない
- 便秘、下痢、腹痛
- 倦怠感がある

### 精神的には、

- 気分が落ち込む、気力がわからない
- 不安や焦りを感じる
- 人とかかわるのがおっくうになる
- 物事に集中できない

などの症状が出ますが、一般的に、責任感が強い・几帳面でまじめ・完璧に物事を行おうとする人・一人で問題を抱え込んでしまう人、などに多いようです。この時期のこうした症状を、世間では『五月病』といい、医学的には適応障害の一つです。心が疲れている状態です。

### 五月病を防ぐには、

- 十分な睡眠、休息を取るように心がける
- 仕事を離れて、好きなスポーツや趣味に夢中になれる時間を持つ
- ひとりで悩みを抱え込まずに、上司、同僚、家族などの身近な人に相談してみる
- 職場の理解も必要ですが、仕事は、自分のキャパシティの中でできることを確実にやってゆく

などです。

それでも改善されない場合は、専門的な治療が必要になります。心療内科や精神科で相談してみる事も必要です。五月病は放っておくと、本格的なうつ病に進行してしまう危険性があるからです。

五月病は、世間の理解が進んでいない事もあって、「甘え」などと捉えられる事も少なくありませんが、環境の変化や、様々な要因が重なれば、誰にでも起こりうるものだと言うことを、周りの人も理解しておくことが大切です。



# ひなた便り



寒かった冬が終わり、暖かい日が増えてきました。  
桜も開花し、花盛りですね。宴会とはなかなかいきませんが、  
お花見などして新しい季節を楽しみたいです。



皆さんにも花を切ったり、折ったりと手伝って  
いただいて季節の壁面飾り  
が綺麗に出来ました！



皆さんにイタドリ  
の皮を剥いてもら  
いました！真剣に取り  
組まれていまし  
た！



皆様からの「投稿」をお待ちしております。  
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想  
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007  
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号  
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250  
✉ e-mail : [info@oonishi-hp.or.jp](mailto:info@oonishi-hp.or.jp)