



# 転生

第65号

医療法人 社団 光仁会  
介護老人保健施設こぶしの里 こぶしの里クリニック  
広報誌



「青田原」

撮影：鍊石和男医師



## CONTENTS

- 夏は食中毒・脱水症に注意！
- 部署紹介（入所）「こぶしの里ってどんなところ？」
- 利用者様自分史
- 最高齢の利用者様
- 【写真集】施設長の見た東城の原風景  
など

## 光仁会理念

「私達は、地域の皆様の健康と幸せに貢献し、あわせて働く人達の健康と幸せを追求します」

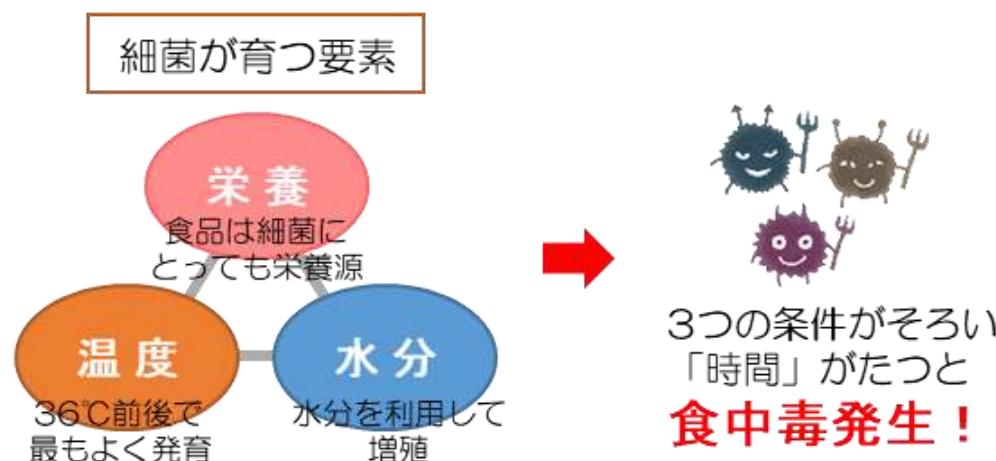
- 一、利用者さんのためになる施設
- 一、ご家族をはじめ地域のお役に立つ施設
- 一、職員が光仁会に縁があって良かったと喜べる施設

# 夏は食中毒・脱水症に注意！

## 食中毒

食中毒は、食中毒菌や食中毒菌が作った毒素、ウイルス、その他の有害、有毒なものを含む食物を食べることで起こります。

特に夏は気温や湿度が高くなるため、**細菌による食中毒**が多く発生する傾向にあります。



細菌性食中毒は、感染型食中毒と毒素型食中毒に大きく分けられます。

- 感染型・・・食品と一緒に食べた細菌が体内で増殖して食中毒が起こります。
- 毒素型・・・細菌が食品中で増殖するときに毒素を作り出し、その毒素を食べることで食中毒が起こります。

食中毒の型や菌の種類によって、発病するまでの時間は30分～数日とさまざまです。

おもな症状は胃腸炎（腹痛、下痢、吐き気など）ですが、発熱など風邪に似た症状の場合もあります。

### 細菌性食中毒の予防方法 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

つけない	清潔	食品に菌をつけないよう、手洗いや調理器具を洗浄・殺菌し、清潔を心がけましょう
増やさない	迅速冷却	食品についた菌が増えないよう、迅速な調理・提供と冷却を心がけましょう。
やっつける	加熱	食品は中心部が75°Cで1分間以上加熱 調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌



### もしかしたら食中毒？ と思ったら

食中毒が疑われた場合、基本的には「悪いものを出し切る」以外の方法はありません。自宅で水分摂取をしっかりして、細菌や毒素が腸から出ていくのを待ちましょう。ただし、症状が重い場合は受診をおすすめします。

#### こんな症状があったら受診しましょう

- ・嘔吐がひどく水も飲めない
- ・めまいがする
- ・高熱が出る
- ・吐いたものや便に血が混ざる
- ・水が飲めない状況が続く
- ・尿の量が少なくなる
- ・腹痛がひどい



# 脱水症

私たちの体の60~70%は水と電解質で構成される体液という水分でできています。この水分が正常よりも足りなくなっている状態が脱水症です。夏の気温の上昇や、激しい運動などで多量の汗を流すことにより多量の水分が失われると体液は減少してしまい、補給が追いつかないと脱水症状がおこります。



## 脱水症の症状・対応

軽度の症状	中等度の症状	重度の症状（命に関わる状態）
<ul style="list-style-type: none"><li>のどの渴き</li><li>大量の発汗</li><li>めまい・立ちくらみ</li><li>食欲不振</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>汗が出なくなり体温が上昇</li><li>頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ</li><li>意識が遠のく (集中力や判断力の低下)</li><li>尿の量が減少</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>けいれん</li><li>呼びかけに応じない意識障害</li><li>昏睡</li><li>内臓の障害</li></ul> など

症状が軽度であれば、すぐに水分補給を行って下さい。  
このとき一度の水を大量に摂取すると体内の電解質バランスが崩れて  
体調不良を引き起こすこともあるので、塩分も補給して下さい。



中等度や重度の症状がみられた場合は速やかに受診して下さい。  
呼びかけに応じない、動けず自力で水分をとれない状況であれば、  
救急車を要請しましょう。

スポーツドリンク  
経口補水液

水の場合は  
塩分もいっしょに

## 脱水症の予防方法

こまめに水分補給する	のどが渴いていると感じなくても、少しづつ飲みましょう。
過度のアルコールは控える	お酒には利尿作用があるので、脱水症状が進んでしまいます。
就寝前・起床後にコップ1杯の水を飲む	就寝時には脱水がおこりやすいです。
適度に空調を使用する	熱帯夜になると睡眠中に大量の汗をかき、体内の水分が失われます。



## 地域に出かけてきました

### 田森地区デイホーム 5月17日（水）



田森地区では「こぶしの里健康塾」として体力・身体測定を行い、健康寿命を延ばして自分らしく生き活きとした暮らしを目指す地域の皆さまの健康管理のお手伝いをさせていただいています。次回は1年後…楽しみです♥

### 小奴可地区JA女性部講演会 5月22日（月）



大井教授による「認知症」についての講話と予防体操に伺いました。  
こちらでも笑顔が広がりましたね♥  
認知症の他にも、「関節の痛み軽減」「足がつるのは」等の質問をいただきました。  
次の回で詳しく説明しますね♪

# 介護老人保健施設 こぶしの里ってどんなところ？

こぶしの里は、「介護老人保健施設」です。「老健」と言われています。こぶしの里には、自宅から通って利用できる「通所リハビリ」と「入所施設」があります。

今回は、入所施設について紹介します。

こぶしの里の入所施設は1階と3階にあり、定員数は、1階43人、3階24人です。入所は要介護1以上の方から利用できます。(ショートステイは要支援1~)

何らかの理由で要介護状態になられた方が、在宅復帰を目指すための施設です。医学的管理の下、医師、看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士、相談員、介護士など、様々なスタッフが連携して入所者様の生活支援、健康管理、機能訓練に取り組んでいます。



入所での一日の流れです。

7 : 00 起床  
8 : 00 朝食  
9 : 30 コーヒータイム  
リハビリ  
入浴  
10 : 30 アクティビティ活動  
体操  
排泄介助

11 : 30 昼食  
13 : 00 休息  
14 : 00 レクリエーション 排泄介助  
15 : 00 おやつ  
17 : 00 夕食  
21 : 00 消灯



おおまかにこのような流れになっています。

## 行事・アクティビティ活動・リハビリの様子



### ガーデニング

季節の花を花屋まで買いに行きました。植え付けや水やりも利用者さんと行います。花が咲くのが楽しみ♥



### フットケア

下肢の血行促進とリラクゼーションを兼ねて。  
足がポカポカ温まって、気持ちいいです。



### おやつ作り

季節、行事に合わせたおやつ作りをします。今年度は、日本各地のご当地おやつをテーマにおやつ作りをしています。



### 地域への外出

地域へ、お花見やドライブに出かけ、リフレッシュ。

他にも、介護されているご家族様の介護負担の軽減や急な用事で出かけなければならなくなつた時などにお泊りの出来る、「ショートステイサービス」も行っています。入所やショートステイについてのご相談は、こぶしの里に相談室がありますので、お気軽にご相談下さい。

# 最高齢の利用者様

5月20日に誕生日を迎えた通所利用の村上勇様。

御年なんと105歳！

笑顔がとても素敵な方で職員や周りの方をいつも和ませてくださいます(^\_^♪

これからも元気にこぶしへ通って頂きたいと思います。



おめでとうございます。

## 地図のない道 ~私の歩いてきた道

### 森 晴恵様



戦前、昭和11年生まれ。新見市(旧阿哲郡上熊谷)の百姓家で育つ。

田んぼより畑の方が多く、家では牛やヤギも飼っていた。母は2つ下の妹を産んでから寝込むようになり、その為に父は農協へ勤めたり、その後は市役所にも勤めていた。

昭和17年に小学校に入学し、高校まで行った。

昭和20年、小学校4年の時に終戦を迎えた。当時、放送が流れ、年配の人たちは、「日本が勝った」と思い、喜び勇んで田んぼなどの外仕事を中断し、駆け足でラジオ放送を聞きに帰り地域の人たちと皆でその放送を聞いた。天皇陛下のお言葉は、(皆様もお聞きになったことがあると思うが)、簡単に言うと負けたとは言わず、お休みをするという意味のお言葉だったと記憶する。

高校卒業後は、女性の働き方改革もあり、国鉄(新見駅)の電話番の仕事を6年間したが、この当時はNTTで働く女性が多かった。

昭和35年3月に東城町の八百屋さんの家に嫁いだ。翌年3月に長男誕生。そのまた翌年に次男が生まれた。結婚後少しの間は、国鉄に勤めていたが、その後東城病院の病院食を作る仕事に5~6年就いた。その後は自営業の八百屋を手伝う。八百屋から酒店に変わり店はとても忙しくなり、月末ともなれば夜通して伝票整理をしていた。

子供たちの為に必死にがむしゃらに働いてきた。子供たちも勉学に励み、それぞれ税理士や設計技師に。母親思いの子供たちで、元気なうちにと東北まで車で旅行へ連れて行ってくれたことが、一番の嬉しい思い出。

昔の思い出の中で一番印象に残り楽しかったのは、国鉄に勤めていた頃、労働組合章がもらえ、それを使っての旅行は今でも忘れられない。

今は夫と喧嘩しながらも二人で一つ屋根の下暮らしている。



# 新入職員紹介

2023年4月1日～2023年5月31日の期間に  
新しく入職された職員を紹介します。

- |            |          |
|------------|----------|
| ①部署（お仕事内容） | ②趣味      |
| ③私の長所      | ④これからの抱負 |



吉川 夏織

- ①外来（看護師）
- ②お笑い番組を見る  
バドミントン
- ③よく笑う、よくしゃべる
- ④東城での生活も初めてで、  
慣れないことはばかりですが  
頑張っていきたいと思いま  
す。たくさん話しかけて下  
さい。



當田 スミエ

- ①入所3階（介護）
- ②ハワイアンキルト
- ③底抜けに明るいところ
- ④早く仕事に慣れて実務者研  
修を受講し、介護福祉士を  
目指します。



庭 ひまわり

- ①通所（介護）
- ②音楽を聴く事、バイクに乗る
- ③明るい
- ④皆さんから頼ってもらえる  
職員になる

よろしく  
お願ひます



## 集団体操教室

リハビリ室での集団体操教室です。月曜日の14時～15時、  
痛いところへの電気治療＋体操で元気な身体作りをしていま  
す！楽しい時間の中で運動機能を高めながら笑顔もたくさん  
(^\_^)幸せホルモンがいっぱいです♥  
一緒に素敵な時間を過ごしませんか！

## サロン活動

「サロン咲」では様々な活動をしています。  
今回はそのひとつとしておやつ作り「あんみつ」を作りました。  
季節を感じてもらえること、体を動かして楽しめること、みんな  
で笑い合えること、趣味を活かせる場としてサロンでの出会いを  
大事にしています♥♥♥♥♥♥♥



# 外来診察担当医表

担当医	診察時間	月	火	水	木	金
桧田 毅 (内・整・リハ)	午前	○	○	○	—	○
	午後	○	○	○	—	○
鍊石 和男 (内)	午前	—	—	—	○	—
	午後	—	—	—	○	—
小羽田 悠貴 (泌尿)	午前	—	—	○※隔週	—	—
	午後	—	—	○※隔週	—	—

休診日：土曜日・日曜日・祝日

受付時間：午前8:30~12:30 午後13:30~17:30 (泌尿器科は16:30)

診察時間：午前は9:00 (泌尿器科は10:00) ~13:00 午後は14:00~17:30 (泌尿器科は16:30)

**熱のある方は来られる前に電話にてご相談ください**

クリニック受付 08477-2-5255

## こぶしの里 職員募集

こぶしの里で私たちと一緒に働きませんか？ 正・准看護師、介護士を募集しています。

お問い合わせ先

〒729-5121

庄原市東城町川東152-4

医療法人社団光仁会 こぶしの里

TEL 08477-2-5252

Eメール kobushinosato@koujinkai.org

※事務長までご連絡ください。（ホームページで求人情報公開中）



## お問い合わせ先

入所・通所リハビリ等、介護サービスのご利用に関するお問い合わせ

電話 08477-2-5090 (居宅介護支援事業所)

入所申し込みフォーム <https://koujinkai.org/kobushi/inquiry-in/>



本誌に対するご意見・ご感想、その他のお問い合わせ

電話 08477-2-5252 Eメール kobushinosato@koujinkai.org

お問い合わせフォーム <https://www.koujinkai.org/kobushi/inquiry/>



## 編集後記

私の住んでいる地区では、毎年今の時期に青年団で区内を回り消毒を行うのですが、先日、その作業に行ってきました。コロナが第5類感染症に移行しマスクの着用が各自の判断となったため軽ストレスで作業ができ、暑い中でしたが、終わった後の一杯のために頑張りました。

今年の夏の暑さは平年並みか、やや暑いと予想されています。しっかりと暑さ対策をしつつ、夏を乗り切っていきましょう。

こぶしの里 広報委員長

発行者

医療法人 社団 光仁会



介護老人保健施設こぶしの里  
こぶしの里クリニック

編集・文責

こぶしの里 広報委員会

令和5年7月

# 施設長の見た東城の原風景

—小奴可ってこんなに素敵なところ！—

自転車で走る小奴可地域の美しい景色に、改めて東城のすばらしさを感じます！



千鳥逆さ富士



内堀早春



別尺の若葉



内堀早春



千鳥早春



加谷の秋

撮影：鍊石和男 医師

次回もお楽しみに