



平成 29 年 1 月 10 日発行 第 369 号

医療法人社団七徳会

富山県魚津市友道 789

<http://www.uozubyouin.jp/>

魚津病院：(0765) 24-7671

片貝診療所：32-7222

魚津老人保健施設：24-7691

ぬくもりハウス：24-7681

## 魚津市赤十字奉仕団から入所者・利用者全員に ティッシュペーパーを頂きました。

12月14日（水）に、魚津市赤十字奉仕団の団員6名の方々が訪問されました。赤十字奉仕団の方々は、高齢者宅や福祉施設の訪問、献血の呼びかけ、温かいコミュニティ作りを目指し、さまざまなボランティア活動など地域に根ざした赤十字活動を実践していらっしゃいます。今回はその活動の一環として、入所者・利用者の皆さん全員にティッシュペーパーをプレゼントしていただきました。さらに、デイケアの利用者に、災害時に利用できる新聞紙のスリッパ、毛布ができるガウン、風呂敷を使ったリュックサックなどの作り方を指導していただきました。いずれも非常に簡単に作れる便利なものだったので、一緒に活動した利用者の皆さんも意欲的に取り組むことができました。温かなご支援・ご指導に感謝申し上げます。



### お見舞いの皆様にご迷惑をおかけします

新聞でも報じられていますが、今年度はインフルエンザの流行が早く、魚津市内の学校でも12月から学級・学年閉鎖の措置が見られています。また、ノロウイルスによる食中毒も増加しています。当法人施設でもインフルエンザ罹患者が発生しました。

法人各施設では利用者・患者の健康確保を最優先し、感染予防並びに罹患者の増加防止に努めています。そのため、ご家族様等のお見舞いについて、自粛をお願いしたり、お断りをしたりすることがあります。ご迷惑をおかけしています。

当面、「面会自粛」または「面会お断り」の対応が必要ですので、ご理解とご協力をお願いします。また、「面会お断り」の場合は、着替え等のお届け物は事務室でお預かりし、担当職員により入所者にお渡ししますので、事務室にお立ち寄りください。

ご家族様へ

担当



# 療養室ふれあい日誌221号～ちょっといい話～



事務局 事務員  
按田 真理子

事務の按田です。事務所にいますと 時折、育児休暇中の職員の方が お子さんを抱っこされていらっしゃいます。その微笑ましいフレッシュなママと愛くるしい赤ちゃんの姿に“つい自分にも”こんな時があったなと思い出されます。

先日、一年ぶりにピアノの調律をしました。久しぶりに聞くピアノの音に 毎日、娘の練習に付き合っていた頃のことや ピアノ教室に通っていた頃のことなど、懐かしく思い出されます。

そのピアノの傍らには 同じく昔、私が学生の頃まで習っていたエレクトーンが置かれています。いつか娘のピアノが上達したら 一緒に一曲奏でたいと思っていたのですが、大学受験が終わると早々に娘は旅立って行きました。そして今年、成人式を迎えるました。

子育ては長いようですが、子供の成長は早いものです。仕事との両立は大変だと思いますが、ぜひ お子様と共に素晴らしい思い出をたくさん築いていただきたいと思います。



## 1月行事予定



【病院：医療・介護病棟】

- 1月11日(水) 報恩感謝の集い(照善寺)  
誕生会：医療病棟  
1月14日(土) 誕生会：介護病棟

【魚津老健】

- 1月5日(木) 折り紙教室  
1月11日(水) 報恩感謝の集い(照善寺)  
1月18日(水) 誕生会＆新年会  
1月25日(水) カラオケ会

【ティケア】

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1月4日(水)   | 折り紙教室     |
| 1月10日(火)  | 折り紙教室     |
| 1月11日(水)  | 誕生会①(琴修会) |
| 1月17日(火)  | 誕生会②      |
| 1/4~1/9   | お正月ゲーム    |
| 1/12~1/18 | 運動機能向上レク  |
| 1/19~1/25 | 口腔ケア      |
| 1/26~1/31 | プロアリハビリ   |

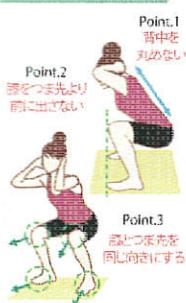


リハビリ メモ：スクワットのフォーム

キングオブエキササイズと言われる“スクワット”。お尻を支点に“くの字”に曲げた体を真っ直ぐに伸ばす運動です。

スクワットの注意点

- ①足の位置はややガニ股・  
肩の垂直ラインに踵を置く  
②しゃがむときに、  
膝はつま先と同じ方向に  
③膝を伸ばすというより、  
お尻を真上に持ち上げられる  
感じで起き上がる  
ちょっと、やってみませんか？



【調髪の日】

今月の調髪は 1月23日(月) の予定になります。調髪のお申し込みは受け付け（事務所）にてお願い致します。締め切りは 毎月10日 です。

# 医療病棟だより



年末年始には、忘年会、クリスマス、お正月、新年会と何かと飲酒する機会が増え、つい飲みすぎてしまったと思っている人が多いのではないでしょうか？アルコールは、実は食品ではなく、薬物に属しています。同時に1gが7kcalの大きなエネルギーを持っています。しかし、アルコールは、糖分や脂肪、タンパク質などの栄養素を含まないため、得られるエネルギーは「中身のないエネルギー」と呼ばれています。

アルコールは、胃腸で吸収され、肝臓に運ばれ、アルコール分解酵素によって代謝され、アセトアルデヒドという物質に変化します。さらに、アセトアルデヒド分解酵素によって、代謝されて熱エネルギーと二酸化炭素と水になります。そのため体が温まり、尿の量が増える訳です。アルコールは、脳に作用して酩酊（めいてい）状態、酔っぱらうということを起こしますが、細胞を壊すような直接的な毒素はありません。問題なのは、細胞を壊してしまうほど毒性が強いアセトアルデヒドなのです。

飲みすぎたなあと思ったらまず、水をたくさん飲んで下さい。アルコールの分解には、同じ量の水を必要とします。二日酔い対策にもなり、飲酒後脱水による脳梗塞や心筋梗塞の予防にもなります。

飲みすぎた翌日だけでなく、普通の週でも、3～4日の休肝日を作つて、肝臓に優しいお酒の飲み方を心掛けていきましょう。



# 介護病棟だより

## 12月の誕生者



## 12月度誕生会＆クリスマス会



## 豆知識

今年は、十二支の10番目の干支の「酉年」です。

酉は、鶏の事をいいます。酉の本来の読み方は「ゆう」と読み、口の細い酒壺を描いたものです。酒と漢字の似た酉が身近にいる鶏と同意の為、十二支となったと考えられています。酉の年は商売繁盛に繋がる年とも考えられています。トリは「取り込む」につながると言われば商売でお客様を取り込めるところから来ています。酉年は商売の年として実りの多い1年になる、または成果の出る区切りの年となるかもしれません。

職員とボランティアの皆さんと  
楽しいふれあいの時を持ちました

クイズの答え Q1、④穴の谷の靈水

Q2、①ねい ②さっか・上市町の地名 ③いんない・射水市の地名 ④しおんたん・上市町の地名



# ～老健たより～

## 誕生会＆口腔ケア出前講座

～吹き矢で歯ツスル！！歯ツスル！！～



## クリスマス会

12/7(水)誕生会＆口腔ケア出前講座を開催しました。12月の誕生者のお祝いの後、歯科衛生士の指導で、口の体操や、ストローで作った手作り吹き矢、バルーン膨らましを行い、楽しい時間を過ごす事ができました。

12/21(水)クリスマス会を開催しました。素敵なサンタとトナカイのプレゼントに笑顔満載でした。美味しいデザートも頂きました！！



## ゆず湯で風邪しらず！！

### ゆず湯の効果！！

1. 身体の温め効果
2. 美肌効果
3. ダイエット効果
4. 疲労回復
5. リラックス効果



老健菜園で、育てたさつまいもをホットプレートで焼いて、みんなで美味しく頂きました。

## 熱々、ほっかほか



## ～通所リハビリたより～



### 知って得する豆知識を学びました

12月14日（水）、赤十字奉仕団様が来所され、防災時に役立つ知恵を教えて頂きました。毛布を使ったガウンや風呂敷を作るリュックサック、新聞紙スリッパを作りました。



## デイケア忘年会

12月26日～28日に忘年会をしました。富山県クイズ大会やマジックショー、大抽選会で盛り上がりいました。



### 富山県クイズに挑戦！正解できますか？

### プリンセスRのマジックショー

Q1、富山県が「とやま名水」として66カ所を選定しているが、次のうちで「全国名水百選」にも選定されているのはどれでしょう？

- ①岩室の滝 ②黒部湖 ③てんこ水 ④穴の谷の靈水

Q2、次の地名の読み方は？

- ①婦負 ②眼目 ③犬内 ④塩谷

※答えは3ページめ下

### 1月誕生者様

- 2日 古金利枝様
- 2日 辻京子様
- 4日 森内浩一様
- 5日 魚住進様
- 6日 新鞍玲子様
- 9日 廣世行雄様
- 10日 貫和昭子様
- 13日 海原茂久様
- 15日 三崎夏子様
- 19日 清水恵美子様
- 29日 中野初枝様
- 30日 神保忠義様