

行事紹介 「夏祭り」 平成27年7月19日(日)



平成27年7月19日に開催された「夏祭り」では、
 昨年の敬老会に引き続き、艶やかな衣装に身を
 包んだダンサーたちにお越しいただき、華麗な
 フラダンスが披露されました。



円居(まどい)

2015年 秋号
 医療法人沖繩徳洲会 介護老人保健施設武蔵野徳洲苑 広報誌

介護老人保健施設武蔵野徳洲苑 広報誌のタイトルにある「円居(まどい)」とは、団欒の意。利用者様・ご家族様が集まり、楽しく語り合える施設を目指して名付けました。

「サルンに集まる時などは円居が大抵三つ位に分れて出来た/或る女 有島武郎」



武蔵野徳洲苑 施設長 栗田 明

施設長ご挨拶

「インフルエンザ対策や感染性胃腸炎(ノロウイルス)対策について」

秋の季節になりました。当施設の入所者は高齢者が多いのでインフルエンザの感染予防対策はこれから大変重要な課題です。インフルエンザは例年11月上旬頃に発生し、それ以降爆発的に増加し1月下旬から2月にピークを迎え4月上旬には終息します。インフルエンザの症状は急激な発熱、頭痛、腰痛、筋肉痛とすこし遅れて鼻汁、咽頭痛、咳などの呼吸症状で体温が38～39℃に上昇したのちに約1週間位で回復するのが一般的です。高齢者の場合は高熱や筋肉痛全などを訴えることなく微熱が長引く場合が多々見られます。確実な診断はウィルスの遺伝子同定ですが、簡便法として迅速診断キットによる方法があります。治療の基本は安静休養の他に抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザなど)の投与です。予防が肝心で基本は十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取、外出時のマスクや外出から戻ったさいの手洗いやうがいの実行です。

他方秋季には感染性胃腸炎を考慮する必要があります。感染性胃腸炎は細菌、ウイルスなどが起因病原体です。感染の様式は地域で発症し食品、汚水、食品、糞口からの感染です。症状は発熱、下痢、悪心、嘔吐、腹痛などです。診断は白血球やCRPなどの上昇のほか、糞便中のウイルスを同定することで行います。治療は対症療法が中心で一般的な予防の実践に則り手洗いを励行するとともに患者との接触を避けることが基本です。

当施設では職員の健康状態の把握、手洗の励行のほかマスクの着用や必要に応じて入所者を制限する場合がありますのでその際にご協力をよろしくお願い致します。さらに当施設では施設内外の研修会への参加や勉強会を通じて感染症対策に取り組んでいることをお伝え致します。



さたけ散歩(ミニ) 第5回

■施設周辺のご案内 「高橋是清邸(江戸東京たてもの園)」
 (武蔵野徳洲苑から徒歩10分)

小金井公園内の「江戸東京たてもの園」センターゾーンにある「高橋是清邸」は、明治時代から昭和時代にかけて活躍した政治家・高橋是清(たかはしこれきよ)の赤坂にあった邸宅を移築したものです。明治時代のガラスが現在でも使用されており、歴史的価値が非常に高い建造物となっています。昭和11年2月26日の

制作・編集・印刷・発送
 佐竹 弘太郎/武蔵野徳洲苑広報委員会

〒188-0013
 東京都西東京市向台町3丁目5番57号
 ☎042-465-0800 fax042-465-0812
 医療法人沖繩徳洲会
 介護老人保健施設武蔵野徳洲苑

行事紹介 「敬老会」 平成27年9月20日(日)



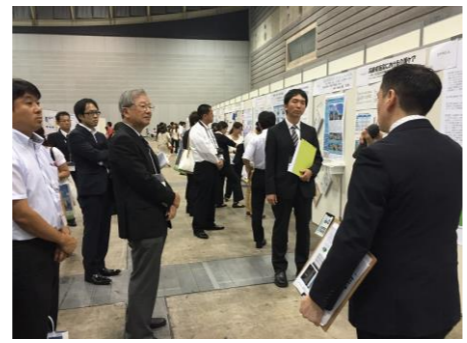
平成27年9月20日(日)に開催された敬老会では、長寿のお祝いを迎えられたご利用者様に「感謝状」が贈られました。また、ご入所中の横川恵美子さん(写真下)による「叱られて」「MY WAY」のアカペラ熱唱や、武蔵野徳洲会顧問 石川一郎氏による歌謡ショーで盛り上がりを見せました。

敬老会



第26回 全国介護老人保健施設大会 神奈川 in 横浜に参加しました。平成27年9月2日～9月4日

演題 **高齢者施設における介護ケア**
 ～殊に循環器疾患対策の重要性について～
介護老人保健施設 武蔵野徳洲会¹⁾、三越厚生事業団²⁾ 町田 正信¹⁾、小林 真人¹⁾、近藤 修二²⁾、栗田 明¹⁾



行事紹介 「音楽療法」 平成27年9月9日(水)



通所リハビリテーション(デイケア)にて、音楽を聞いたりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用し、心身の健康の回復や向上をはかる音楽療法が行われました。



「動脈硬化の予防のポイント」 施設長 栗田明

暑い夏が終わり“実りの秋”のシーズンの到来です。夏バテで食欲不振の方もいると思いますが9月は健康増進普及月間です。脳血管障害や認知症などの主な原因である動脈硬化の予防のポイントについて概説します。

脳卒中や認知症の主な原因である動脈硬化は血管の老化現象です。生活習慣を改め喫煙などを止めて運動をして食事に気を付けた生活を続けるとある程度進行を抑えることができます。動脈硬化は悪玉コレステロールのLDLコレステロールが血管内膜に侵入し血小板の凝集能がたかまることや活性酸素や炎症などによる血管内皮細胞の障害が主な原因です。血管内皮細胞はストレスや喫煙や加齢などの影響を微妙に受けます。そして動脈壁内膜のマクロファージ細胞の貪食作用が低下し悪玉コレステロールが増加し動脈硬化がさらに進展します。

動脈硬化の進展を防ぐ第一の方法は禁煙です。喫煙は最悪の動脈硬化危険因子です。第二の方法は身体を動かして肥満を防ぐことです。内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値が上昇します。具体的にはウォーキングなどの有酸素運動をすることです。有酸素運動は心拍数で推測します。60歳で毎分95拍位、70歳で毎分90拍位、80歳で毎分85拍位です。第三の方法は野菜やキノコや海藻などに含まれる食物繊維から先に食べるように心がけて血糖値の上昇を抑えることです。第四の方法は塩分、バター、マーガリンなどの油分の摂取を減らして青魚を増やすように心がけることです。青魚の魚油にはEPAが含まれており悪玉コレステロールが減少します。第五の方法はアルコール飲料を適量に抑えることです。男性はビール500ml、女性は250mlまでとし、週2日は休肝日をつくりように心がけます。第六の方法は十分な休養(睡眠時間は5時間以上)とストレスをためないように心がけることです。

秋は夜長になります。飲酒を嗜むさいにはアルコール度数の低い飲料を選びましょう。アルコール度数の高い飲料の場合は炭酸で割ってうすくして山の幸や海の幸などと一緒にじっくり味わうように心がけましょう。

施設長 栗田 明

武蔵野徳洲会病院 平成27年6月1日開院

平成27年6月1日、徳洲会グループの新病院である武蔵野徳洲会病院が、武蔵野徳洲苑の隣にオープンしました。

- 病床数 : 210床 (一般160床・療養病棟50床)
- 構造 : 地下1階/地上6階/ヘリポート
- 診療科目 : 内科・循環器内科・消化器内科・血液内科・肝臓内科・腎臓内科・神経内科・婦人科・小児科・外科・小児外科・消化器外科・呼吸器外科・脳神経外科・心臓血管外科・泌尿器科・整形外科・形成外科・放射線科・リハビリテーション科・救急科



お問い合わせ ☎042-465-0700
 URL <http://www.musashino-hp.jp/>