



クローバー



【理念】 医療法人秋芳会は医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

新年あけましておめでとうございます



皆様には健やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。東北大震災や福島原発事故などの大災害から3年、日本の力は少しずつながら確実に復興へと導いております。さらに2020年には東京オリンピックが開催されるというニュースは日本列島を歓喜の渦に飲み込み、ますます明るい方向に進んで行けそうです。日本はさらに高齢化社会へ入っていきます。医療や介護など社会保障費の増大はさげられません。

しかしながら医療・介護を通して社会に貢献するという私たちの信念は揺らぐことなく、皆様から求められていることは何かを常に考えながら安心して暮らせる地域医療に努めて参りたいと思います。

最後になりましたが、平成26年が皆様にとりましてより良い年になりますよう心からお祈り申し上げます。



平成26年1月

秋吉病院

院長 秋吉貴文



介護保険のサービス



介護保険では、高齢になっても、住み慣れた自宅などで、自立した生活を継続していくための支援を行っています。在宅で受けるサービス、施設で受けるサービスがあります。サービスを受けるためには、要介護認定が必要です。

介護度の判定を受け、介護度に応じたサービスが受けられるようになります。市役所の介護保険担当窓口で申請が必要です。上手に地域でのサービスを活用しながら充実した生活が送れるように介護保険の申請をしてみませんか。

利用できるサービス

通所介護、通所リハビリテーション、訪問介護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション、訪問看護、福祉用具貸与、住宅改修、ショートステイ、施設入所サービスなどがあります。

サービス利用時は、個人に合わせたケアプランなどが必要となるため、担当のケアマネジャーを決めておく必要があります。

介護保険の内容については次号よりシリーズでお伝えしていきます。



☆ 食事で風邪予防をしてみましょう！



風邪予防には、栄養バランスの良い食事を心がけることです。もちろんそれだけではなく、適度な運動や休養も大切です。胃腸や体が疲れ気味になることや、さらに冬は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなります。体調を崩してしまい風邪をひいてしまう人が増えてしまう時期でもあります。風邪予防に効果的な食品を今回はご紹介いたします。普段の食事で積極的に取り入れて風になけない体力づくりをしっかりとサポートし、早めの予防を心がけて楽しく冬を過ごしましょう。

ポイント1 栄養バランスの良い食事



ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスよく摂取を！

- タンパク質： 基礎体力をつけ抵抗力を高める（魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など）
ビタミンC： 免疫力を高める（苺・みかん・キウイフルーツ・ブロッコリー・ホウレン草・イモ類など）
ビタミンA： 喉や鼻などの粘膜を保護する（緑黄色野菜・ウナギ・チーズなど）
- 亜鉛： 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める（牡蠣などの魚介類・赤身の肉類・レバー・豆、ナッツ類・大豆製品など）

ポイント2 あったかメニューで体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環が良くなるほど高まります。

- 身体を温めるメニュー（鍋・雑炊・おじや・うどん・スープ・スープ煮など）
- 身体を温める食品（葱・ニラ・ニンニク・玉ねぎ・生姜・唐辛子など）

リハビリテーション科より

～自宅でできる運動～

棒を体の後ろで挙げる運動



(方法)

お尻の後ろで棒の外側を握り、棒を体にそうようにして肘を曲げ、上に挙げます。

(効果)

肩甲骨周囲の筋肉をほぐす効果と肩甲骨の動きを良くする効果があります。肩甲骨の動きが良くなることによって肩こいの改善や姿勢の改善につながります。

編集後記

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。今後も様々な情報を発信でき、楽しんで頂ける広報誌を目指します。皆様からのご意見もお待ちしています。今年も皆様にとって充実した年となられますようお願い申し上げます。

広報委員会一同

