

聖 稜 だ よ り

令和三年
秋号



発行者：医療法人社団聖稜会
責任者：宮津 巖
発行日：令和3年11月15日

岡出山居宅介護支援 事業所開設にあたり



地域包括ケア委員長
岡田 真司

皆さん、こんにちは。私は聖稜リハビリテーション病院に医師として勤務しております、岡田真司と申します。私は、平成二十八年二月から始まった地域包括ケア委員会の委員長を務めさせて頂いております。この度、聖稜会における地域包括ケアシステムにおいて、重要な拠点である居宅介護支援事業所が、新たに、岡出山に開設されました。このことは、地域住民にとっても、もちろんのこと、聖稜会においても、活性化を生む大きな事業となります。まだ産声を上げたばかりですが、そこには、熟達した四名のケアマネージャーがおられ、とても頼もしい存在です。

さて、今社会は、コロナウイルスによって大きな制約を求められていきます。例えば、誰かに会いたくても、以前の様に簡単に会うことも許されず、モニター越しでしか会えなかったり、たとえ会えたとしても、条件を設けなければならなかったりします。こうしたなかで、閉塞感というものが蔓延し、可能性が閉ざされていくような空気が漂っています。『コロナのせい』で『できない』や『こうなったのはコロナのせいだ』といった具合に、やり場のない気持ちに陥ってしまいかも知れません。そして事態が、重ければ重いほど、私たちは『もう駄目、どうすることもできない』とフリーズしてしまいます。同じところをクルクルと無限回廊を回るように気づかずに溜まってしまいきます。しかし、どんなに重い事態の中にも、まだ結果が出てないのであれば、可能性と制約をみつめて、そのうえで、実際にアクションすることが出来ます。では、我々が操舵している聖稜丸はどうでしょうか。このコロナ禍という激しい嵐の中でも、聖稜丸の漕ぎ手である我々がフリーズせず、同じところをグルグルと留まることもなく、目標を見据え、行くべき先に向かっていくのでしょうか。たとえ、このコロナ禍にあっても、制約だけでなく、必ず、可能性がありま

お知らせ

令和3年8月より、岡出山に新しく居宅介護支援事業所を開設させて頂くことになりました。

これを機に、より一層地域の皆様のご相談にお応えできるよう邁進していく所存でございます。迅速に対応が出来るように努めてまいりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

岡出山居宅介護支援グリーンズ 藤枝
(高野・横山・熊澤・齊藤)

す。我々は、只コロナに翻弄され、漂流するわけにはいきません。さあ、皆さんひとりひとりが、聖稜丸の漕ぎ手です。この嵐のなかを、みんなで向かいましょう。



栄養科よりの免疫力を

アップする食材について

緊急事態宣言が解除されたとは言え、新しい生活様式に基づく感染対策は継続的に取り組みることが続くものと思われれます。新型コロナウイルスの感染を予防するためには、こまめな手洗いが推奨されていますが、さらに免疫力を高めるような生活を送ることも大切です。健康的な生活を送るために、栄養バランスの良い食事、適度な運動、良質な睡眠を心がけましょう。ここでは、コロナで疲れた体に免疫力をアップする食材を紹介します。



免疫力をアップする食材

栄養素および成分		働き	多く含まれる食材
ビタミン類	ビタミンA	体内の粘膜を正常に働かせる	緑黄色野菜、卵
	ビタミンC	白血球の働きを強化	果物（柑橘類）
	ビタミンE	抗酸化作用・免疫細胞の活性化・血管拡張	ナッツ類
	ビタミンD	免疫の働きを整える	キノコ類、魚類（イワシ・鮭等）
ミネラル	亜鉛	免疫細胞の活性化、抗体産生調節	ナッツ、豆類（大豆製品）、卵、ウナギ
その他	食物繊維	腸内環境改善、整腸作用	野菜類、海藻類、きのこ類、豆類
	乳酸菌	腸内環境改善	発酵食品（納豆、ヨーグルト、キムチ）

当院では五月下旬より、コロナウイルスワクチン個別接種を実施し、この十一月までに二千人余りの地域の皆様に無事接種を終えることが出来ました。この場をお借りしまして、お礼申し上げます。副反応や熱中症対策を念頭に、職員一丸となつて対応させて頂いていただきましたが、なにぶん慣れないことから、接種を受けに来られた方におかれましては、ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。そのワクチン接種の効果ともいふべきか、緊急事

編集後記

聖稜会からのお知らせ

理事就任

(令和三年八月一日付)

横山 日出太郎

(院長兼介護事業管理者)

五十嵐 有紀子

(リハビリテーション部長)

態宣言は解除され、一時の緊迫した医療体制の状況は落ち着きを取り戻しております。「第六波が必ず起こる」等々、まだまだ先が見定まらない中、私達はこのコロナ禍で何を学び今後活かしていくのか、見つめ直す機会であると感ずる今日この頃であります。

(編集 ホームページ管理委員会)



屋内待機



密を避けて屋外待機