春草苑の訪問介護でお手伝い♪

～訪問介護事業所「春草苑」～

訪問介護事業所とは、訪問介護（ホームヘルプサービス）を行う事業所のことです。資格を持ったホームヘルパーが利用者の自宅を訪問し、身の周りのお世話や家事のお手伝いをする介護サービスです。このサービスは、その目的により ”身体介護” と ”生活援助”に分けられます。

以下では利用までの流れとその内容についてご説明します。

居宅介護支援事業所 春草苑

要介護認定の代理申請 → 要介護認定を受けた → 担当がお困りのことやご希望をお伺いしケアプランの作成・事業所との調整・連絡 → 訪問介護事業所の利用開始

こんなサービスがあります！

身体介護サービス

身の回りのお世話をします。

・食事介助　・排泄介助
・入浴介助　・移動介助
・体位交換　・口腔ケア
・身体清拭　・外出支援
・着脱等の介助　など

生活援助サービス

単身世帯、ご家族が病気等で介助困難な方などのために、日常生活の援助を行います。

・掃除
・洗濯
・買い物
・調理などの家事支援

＜利用者の方の声＞
洗濯物を干したりすることが自分でするには難しいので手伝ってくれて本当にありがたいです。（写真は生活援助の様子です。）

在宅介護でお困りの方、サービスを必要とされている方いつでもご遠慮なく声をお掛けください。

お気軽にご相談ください
「春草苑」
電話：32-4021

万が一に備え…

阿蘇火山防災訓練

「患者を搬送する救急隊員」

平成２１年度阿蘇火山防災訓練が１２月３日に阿蘇人工スキー場にて行われました。

毎年行われているこの訓練は、阿蘇山が噴火した場合を想定し、避難や人命救助などが迅速かつ円滑にできるよう各防災機関の連携や協力を確立し、被害を最小限にするためのものです。

当院からは４名が参加しました。参加した職員の感想です。

「処置にあたる救急隊員」

他地域にはない阿蘇ならではの訓練で、実際に起こってしまった時の恐ろしさは想像できないほどであると思います。そこでこのように日々訓練を行い万が一に備えることがとても大事であると改めて感じました。またこの訓練や経験が地域の方々のお役に立てることができたらと思います。

備えあれば憂いなしですね。

南側エレベーター
12月中に完成予定

南側エレベーターができると…

●エレベーターを使って2階の産婦人科外来および産婦人科病棟へ行くことができます。

詳細は次号にてご紹介します。

発行　坂梨会
企画広報課
電話 〇九六七-三二-〇八八一

※「そとがき」とは外輪山を意味する古語です。

坂梨会ホームページアドレス　http://www.asospahp.jp/

温い床　朝の散歩も　休みがち

12月と1月の診療日程案内

12/27（日）	当番病院	※小児科も診療
12/28（月）	通常診療	※小児科も診療
12/29（火）	通常診療	※小児科も診療
12/30（水）	通常診療	※小児科も診療
12/31（木）	休診	※小児科は診療
1/1（金）	休診	※小児科は午前診療
1/2（土）	休診	※小児科は診療
1/3（日）	休診	

◎ご案内した日程は予定です。急に変更になる場合もございますのでご了承ください。

内科:萩原先生
１２月より診察日が月曜（午前）と水・木曜日に変更になりました。

消化器内科:林田先生
１２月１８日（金）～１９日（土）休診です。

内科・整形:田代先生
１２月２２日（火）～２５日（金）休診です。

整形外科:原田先生
１２月１７日（木）より診察日が水曜→木曜に変更になります。

◎緊急の場合は当直医師が対応します。
◎診療に関するお問い合わせは下記または外来受付までお願いします。
阿蘇温泉病院　電話（０９６７）－３２－０８８１（代）

★運動会☆大盛況★

１１月２６日、病院リハビリ室にて運動会を行いました。

団体競技では「大玉転がし」で大盛り上がり！病棟の違う患者様が一致団結して早さを競いました。また個人競技では「アメ食い競争」で皆さん真っ白にお化粧していました。

ご家族にもお越しいただき、とても楽しい笑顔の絶えない会となりました。

★☆★☆

冷え性の辛い季節です

冷え性の人は、綿の下着は避けましょう。綿は汗でぬれた場合、熱を奪い、体を冷やしつづけるのです。下着はウールか、ぬれても保温力の高い化学繊維素材のものがいいでしょう。足が冷たくて眠れないという人は、５本指のシルクの靴下を履いて寝ると、温かくてよく眠れるようになります。ぜひ試してみてください。普通の靴下を履いて寝る人がいますが、これは足の指が広がらないので逆効果です。その他、体の熱の６０％は筋肉で生産されるといわれています。運動不足を解消し、生活習慣（食事・睡眠・服装など）を整えることも大切です。

編集後記

今年も皆様のおかげで、毎月無事にそとがきを発行することができました。ありがとうございました。皆様、良いお年をお迎えください。（広報課）

「医療法人社団　坂梨会」の取り組み
仕事と両立　らくらく子育て

熊本県主催の「みんなで子育て楽しか県民集会」が１２月５日（土）に行なわれました。この会は子育てに積極的な人や企業が講演や活動を行うものです。

今回は坂梨会が仕事と家庭の両立を支援している先進的企業として唯一選ばれ、参加してきました。坂梨会は女性の産休・育休はもちろんのこと、男性の産休・育休がある点と事業所内託児施設がある点が評価され、県下でもワーク・ライフ・バランスの取れた模範的企業として認知されています。

今回の発表を通じて、働くお父さん・お母さんが少しでも働きやすい職場が増えることにつながればと思います。（文責：総務課　近藤秀樹）

ぽっかぽか♪足首ストレッチ

足が冷たくて眠れない時やってみてはいかが？

①足首をのばす

②足首を曲げる

３秒キープする

※これを１０セット

４コマ漫画の担当は野尻史子さんです。