



〒344-0001  
埼玉県春日部市不動院野1112-1  
TEL048-760-1200  
FAX048-760-1201  
https://www.saintnoah-kasukabe.jp



獅子舞の獅子に頭を噛んでもらい、皆さんの邪気をお腹いっぱい食べて頂きました

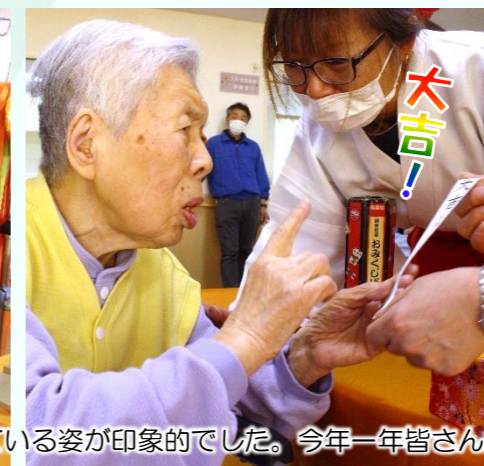
### 初詣 獅子舞・初詣・餅つき



その後は皆さん揃って春日部鶴亀神社に初詣です。鳥居をくぐって、お賽銭を入れて...



真剣にお祈りしている姿が印象的でした。今年一年皆さんが健康に過ごせますように!



#### ～目次～

- 病院短信 宮川 妙子
- 日常の一コマ 小澤 泰子
- いきいき看護・介護 高橋 文枝
- 栄養科だより 穴久保 沙耶香
- 獅子舞・初詣 病棟デイルーム
- スタッフ紹介 望月 米子

### 2月の予定

#### ◇誕生日会&節分

1病棟	2月 4日 (火)
2病棟	2月 7日 (金)
3病棟	2月 3日 (月)
各病棟デイルーム 14:00~	



### スタッフ紹介

1病棟 介護福祉士  
もちつき よねこ  
望月 米子  
好きな食べ物：果物  
趣味： テレビを見ること  
血液型： A型  
星座： しし座



気付けばセントノアでの仕事も20年目に突入しました。あっという間の20年でした。その中で一番記憶に残っていることは、コロナが流行した頃のことです。大変な出来事でしたが、スタッフみんなで乗り越えることが出来ました。いつ自分が感染するかビクビクしながらも頑張りました。これからも健康に気を付けながら働いていきたいです。



3病棟 看護師長 宮川 妙子

新しい年を迎え、令和7年となりました。皆様今年もよろしくお願ひします。2月は、立春とは名ばかりで一年で最も寒さが厳しい時期です。感染症が増えるこの時期に備えて、患者さんはインフルエンザの予防接種をしています。3病棟では、新年早々発熱する患者さんがたくさんいました。幸い、早めの内服治療で、あまり重症化することなく徐々に回復はされましたが、中には高熱の為、食欲も低下して点滴治療が必要になる方もいました。また、何日か治療して熱が下がり元気になる、自分で点滴を抜いてしまうこともしばしばありました。

病棟に感染症を持ち込まないよう、私達職員はいつもマスクの着用と手洗いうがいを徹底して、個々が体調管理に気をつけています。ご家族の皆様も面会時は、マスクの着用と検温にご協力をお願いします。

さて、日本には四季がありますが、最近では温暖化の影響で春や秋が短く感じられるようになりました。季節ごとに風景が変化して、私達を楽しませてくれている日本の四季。冬の寒さから夏の暑さに身体を整えられるように春があり、夏の暑さから冬の寒さに負けないように秋に準備する。そう思えたのも随分前のような気がします。

それでも、当院では、患者さんが季節の変化を感じる事が出来るように、様々な行事を予定しております。1月は、病棟に神社を設置して初詣をします。2月の節分では鬼に扮した職員に思いっきり豆をまいて、3月は段飾りのお雛様と写真撮影。桜が咲いたら院庭でお花見をし、夏はデイルームに大きなスクリーンを設置して花火を観ます。秋はご家族と患者さんが一緒に屋台を廻って秋祭りを楽しんでいただき、12月にはキャンドルサーブもああります。また、毎月一回のお誕生日会では、職員が創意工夫して、その季節に合った催しの準備をします。ゲームをしたり、ボールを使って身体を動かしたりすることで、普段は静かな患者さんも生き生きとした表情に変わります。

今年も、たくさんの方の行事を通して、季節を感じながら楽しい一年に出来るように、職員一同で協力して励んでいきたいと思ひます。



3病棟 看護師 高橋 文枝

身体の内芯から冷え込む季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。年末年始から続いていたインフルエンザの大流行も少し落ち着いてきましたが、まだまだ風邪を引きやすい時期です。寒さだけでは風邪にはかかりませんが、乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などで誘引されることはあるようです。また、寒さで血管が収縮して繊毛運動が弱くなったり、乾燥によって粘液が乾いたりすることで、防御力が落ちやすいといわれています。さらに、空気が乾燥するとホコリが舞い上がり、ウイルスの飛沫を吸い込みやすくなりますし、疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちると、ウイルスの感染力に負けてしまいます。そこで今回は一般的な風邪の予防対策をご紹介します。

- 《風邪の予防策》
- ① 手洗い・うがい・マスクをする（細菌を入れない）
  - ② 十分な睡眠（大人は7〜8時間）
  - ③ バランスの良い食事
  - ④ 室内を乾燥させない（湿度60%を保つ）
  - ⑤ 人混みを避ける
  - ⑥ 水分を多く摂る（喉を潤してウイルスに対する抵抗力を高める）

上記の予防対策をしっかり行い、適度な運動やバランスの良い食事など、抵抗力を養う身体作りを心掛けましょう。体調管理を万全に行い、今月も元気に頑張っていきたいと思ひます。

日常の一コマ



今月は2病棟の寅司（とらし）さんをご紹介します。愛媛県で6人兄弟の2番目として生まれた寅司さんは、学校を卒業後、愛媛県庁にて6年ほど勤務され、その後、単身上京して信販会社に勤務、そのまま75歳頃まで働いていたそうです。結婚後は品川区から草加へ転居し、奥さんと二人暮らしをされていました。家事をするのが好きだったという寅司さんは面倒見が良く、優しい性格だそうです。今から6年ほど前に、買い物へ自転車で出かけた際に、転倒して救急搬送されました。結果は左大腿骨の骨折で、緊急手術をすることになりました。そして手術後にリハビリ病院へ転院しましたが、そこでの入院中に「部屋が分からなくなる」「リハビリを拒否して怒る」など、認知機能の低下が見られるようになり、認知症の診断を受けたそうです。自宅への退院は難しかったため、当院に入院の運びとなりました。

当院に入院してからは歩行も安定され、日常生活は自立されていました。普段は物静かで穏やかに過ごすことが多く、スタッフのお手伝いも良くしてくれていました。ただ、大声で騒ぐ患者さんには、叱ったり、罵声を浴びせたりすることもありました。

令和4年6月には、歩行中に転倒して右の股関節を骨折してしまいましたが、95歳という年齢から手術もリスクがあると考慮し、保存的治療をすることとなりました。それからは、リクライニング車いすに乗っていますが、97歳になる現在でも、車いすへの移動は自ら移乗することが出来、車いすの自走も行うことが出来ます。食事もお茶碗を持たせてセッティングすると、自分で摂取することもでき、寅司さんの回復力には驚かされます。しかし、それが裏目に出ることもあり、時々ベッド柵を外して歩き出そうとする行為が何度もあり、再度転倒しないよう気を付けて見守っています。

寅司さんは、口数は少ないですが、笑顔で声掛けすると笑顔で返してくれます。これからも寅司さんの笑顔がいつまでも続くようにサポートしていきたいと思ひます。

2病棟 看護師 小澤 泰子



栄養科 だより

管理栄養士 穴久保 沙耶香

ビタミンC

こんにちは。空気が乾燥しているこの季節、インフルエンザの流行だけでなく、乾燥による肌トラブルも多くなりますね。肌の潤いが足りなくなり、皮膚がはがれ粉がふきやすくなります。外からのケアには保湿が大切ですが、中からのケアとしてはバランスのよい食事が一番です。また冬は隠れ脱水にもなりやすく、意識した水分補給も大切です。お食事で意識して摂って欲しいのは、たんぱく質とビタミン類。特にビタミンCはコラーゲン生合成に不可欠です。熱に弱いビタミンCは生食が望ましく、採り入れ易いのはキウイやいちごなどのフルーツでしょうか。この時期のお勧めは、いちご狩り！大きさによりますが、標準サイズのいちご1つがだいたい30g前後です。いちご100gにビタミンCは62mg含まれていますので、1日のビタミンC推奨量100mgを摂るためには、いちごにして5〜6粒分(小粒のいちごだと10〜11個くらい)。

物価高の影響がいちご狩りも値上がっており、元を取るためには60〜80個くらい食べなくてははいけません。頑張っても60個食べてビタミンCを1000mg摂取しても過剰分は排出されてしまいますので、残念ながら食べ貯めはできません。でもおいしく楽しくたくさん食べられて、ビタミンCと水分補給にもなるいちご狩りを推します！冬は加湿、保湿、水分補給、そしていちご狩りで決まり！

