

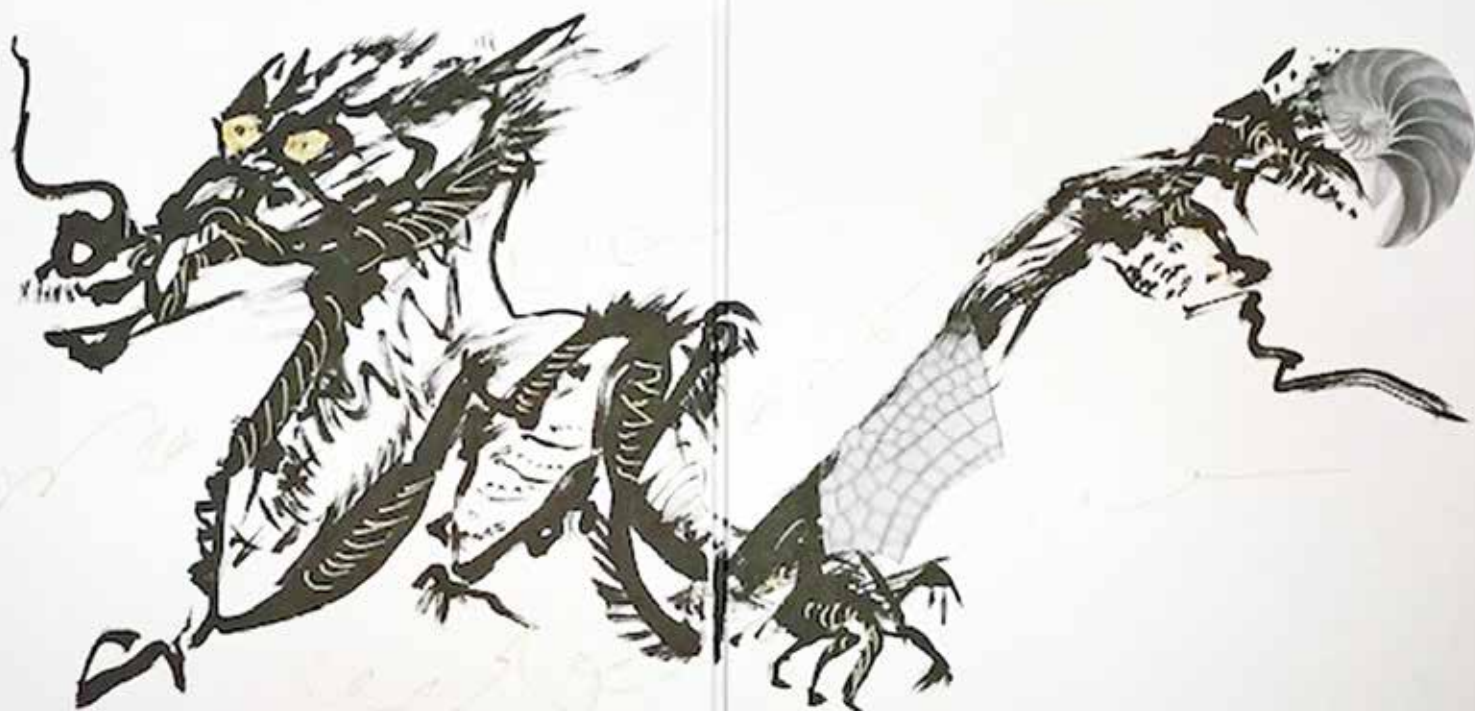
めぐみ

ガラシアニュース

<http://www.gratia.or.jp/>

2024

No. 177



良波

「老健 脳いきいきアート ドラゴンコラージュ」より
牛田 良波 氏作

目次

2024年 新年のご挨拶

『やっぱり家が一番!』を叶えるために

4年ぶりのがらしあまつり

みかんやゆず、皮にも効能が

お知らせ

■ 職員・ボランティア募集

病院や老健で活躍いただく
職員・ボランティアさんを募集しています
電話でお問い合わせください。
ホームページでもご案内しております。



2024年 新年のご挨拶



ガラシア病院 病院長
田村 信司

新年、明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルスが5類に分類され初の新年となり、4年ぶりに通常に近い年末、年始を迎えることが出来ました。新型コロナによる制限が解除され、いつもの日常が戻って来ています。当院でも緩和ケア病棟における面会制限の大幅な緩和や新型コロナウイルス感染者の入院制限の解除など、通常に近い医療を行うことが出来るようになっていきます。その中で大変嬉しかった事としてがらしあまつりの再開が挙げられます。以前と比べ控えめとの事でしたが、それでも多くの皆様に参加して頂き大変嬉しく感謝申し上げます。当院が1969年にこの地に移転して以来、地域の皆様と築いて頂いた絆を実感することが出来、大変感激するとともに、今後も地域医療を守っていく使命があることを再確認いたしました。

今回のコロナ禍で、当然続くであろうと思っていた日常生活がある日突然、激変し得ることを経験させられました。ウクライナ、パレスチナ等の紛

争地域の皆様は生きていくことさえおびやかされています。いつもは意識もしていない日常生活が如何に尊く、脆いものかを突き付けられる思いです。日常生活を脅かす要因はパンデミックや軍事紛争だけでなく、個々人としては疾病が最も大きな脅威です。これまで無意識に出来ていたことが疾病により出来なくなる事態は、普段は想像し難いと思いますが、ある日突然に現実のものとなり得るのです。そうした事態を出来るだけ防ぐために当院では健康診断事業にも力を入れています。しかし、せっかく健康診断で異常を発見しても放置しておいては日常生活を守ることが出来ません。健康診断の指示に従い医療機関に受診して頂きたいと願っています。当院では患者様と相談しながら患者様にとり最善の方針を見つけてまいりますので、気楽にご相談頂ければと思っています。皆様にとり希望に満ちた年となりますことをお祈り申し上げます。

「やっぱり家が一番！」を叶えるために

厚生労働省の調査では、国民の約60%が「自宅で最期を迎えたい」と希望しているのに対し、2020年の在宅死の割合は約15%という現状があります。

そういう私も20年前、末期がんで入院中の祖母の「家に帰りたい」という希望を叶えることができませんでした。当時は介護保険や在宅医療の普及が今のようには十分ではなく、在宅で医療・看護、介護をどのようにすればいいか、どのようにサービスを利用できるのかわからなかったからです。看護師である私も病気で寝たきりの祖母を自宅に連れて帰ることができなかったのですから、患者さんやご家族が在宅療養をイメージすることはとても難しいことと思います。

ガラシア訪問看護ステーションでは毎年20件近くの在宅看取りを行っています。在宅看護に携わるようになり、具合が悪く入院していた患者様が自宅に戻ってこられても、段々とお元気になれることをよく経験します。住み慣れたご自宅で、自分らしく、慣れ親しんだ場所や物、そして家族と過ごす素晴らしさを利用者様やご家族を通して日々実感しています。

在宅療養では「家族に負担をかけてしまう」という不安が一番多いといわれています。訪問看護師はその時々のお体の状態や状況に合わせて必要なケアを提供し、次の訪問までに安心して過ごせるように症状に対する指導や過ごしやすい環境を整える等のサポートを行っています。また、状態に応じて緊急時の対応も行っています。ご本人の希望とご家族の意見をしっかりと踏まえ、共に方向性を考えてご本人の意思を尊重したケアを提供できるように努めています。

訪問診療や訪問介護を利用することで、在宅で適切な医療や介護を受けることも可能です。現在は地域のサービスは充実しており、今の私なら自信をもって在宅療養を勧めることができます。在宅療養を希望したいけど悩んでいる、そんな時は訪問看護ステーションに相談して下さい。

病気や障害を抱えていても、ご本人の望む場所で、自分らしさを大切に生きていけるよう、精一杯お手伝いできればと思っています。



ガラシア訪問看護ステーション 主任看護師 北野 直美

4年ぶりのがらしあまつり

2018年を最後に病院の更新築工事のため開催を見送っていた『がらしあまつり』ですが、新型コロナウイルス感染症蔓延でさらに延期が続いていました。今年5月に新型コロナウイルス感染症分類が第5類となったこともあり、感染管理をしながら例年行っていた行事を戻すことになりました。

地域の皆様とのつながりを大切にしていた『がらしあまつり』を何とか再開し、リニューアルされたガラシア病院に足を運んでいただこうと看護部を中心に法人全体で取り組みました。

再開するなら新しいものも取り入れていこうという事で、地域の皆様による農産物の販売、看護部チョイスの阪急百貨店『走るデパ地下』のお菓子販売、軽食は『おにぎり』や『パン』に加え『鶏のから揚げ』『はし巻き』を屋台で提供することとなりました。当然、以前も人気のあったシスターのお店やボランティアさん、コムニタスの皆さんによる物品販売ブース、また、健康教室やハンドトリートメント、骨密度測定など色々なブースも設けることができました。なかでも、今回のメインイベントであったコンサート『七重奏』には、7階のガラシアホールが満席になる盛況ぶり、4年ぶりの開催ながら地域の皆様に楽しんでいただけたかと思います。当日は天候にも恵まれ、多くの皆さんにお越しいただきました。

病院は南館と北館に分かれましたが、新しく明るい施設になりました。宿題もありますが、新しいガラシア病院を地域の皆さんと共に作っていきたいと思っています。

最後になりましたが、地域で収穫されたお米やサツマイモなどをご提供いただくにあたり、地域の皆様にご尽力いただきました。また、4年ぶりの開催にもかかわらず夏から準備いただいた看護部門はじめ職員の皆様にも感謝いたします。

法人事務部長 福島 成之



外会場の様子



屋内会場の様子



『七重奏』コンサート会場



『みかんやゆず、皮にも効能が』

《家庭でも作れる陳皮》

陳皮は長く保存されたものほど効果が高いとされていますが、家庭でも作れます。無農薬栽培でない場合は、お湯を掛けて洗い流すなど、表面のワックスや農薬を取り、ヘタ周囲を除きカラカラになるまで天日に1週間以上干します。



《自家製陳皮の使い方》

- ・陳皮茶……煎じて、お好みでショウガやハチミツを加える。
- ・陳皮ティ……紅茶葉に細く切ったものを混ぜて淹れる。
- ・隠し味に……ミキサーで粉末にし、カレーやドレッシングに。
- ・入浴剤……小さめに切って、お茶パックに入れ、お風呂に。



《陳皮の効果・効能》

- ・風邪の症状改善……咳や痰を鎮める働きがあります。
- ・冷えの改善……血管を拡張させて血流を良くし、末梢体温を維持する効果のある「ヘスペリジン」を含みます。
- ・胃腸の調整……胃酸の分泌を促し、胃から腸への排出を早めたり、腸の蠕動運動を促進します。
- ・リラックス効果……リラックス効果のあるさわやかな香り成分「リモネン」を含みます。

《皮を干すのは面倒という方はゆずに注目》

箕面市止々呂美の特産品のゆずにも「陳皮」と同様の成分が含まれ、各成分とも皮に多く含まれています。特に皮と実の間の白い部分には「ヘスペリジン」が多く含まれています。ゆずをお料理などに使う際は、なるべく皮ごと、できれば白い部分も使うと、陳皮のような効果が期待できます。



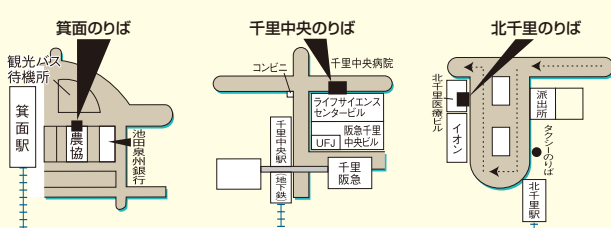
みかんやゆずを毎日の食や生活に上手に取り入れ、寒い冬を健康に過ごせれば良いですね。

薬剤科 高木 司



●千里中央・北千里・箕面駅からシャトルバスを運行しています。

《送迎バス各のりば》



ガラシア訪問看護ステーション

TEL 072-727-1866 FAX 072-729-3311
2020年8月から土曜日も開設しています

介護老人保健施設

ニューライフガラシア

TEL 072-729-2346 FAX 072-729-7951

指定居宅介護支援事業所

ケアプラン ガラシア

箕面市小野原東 3-5-19
TEL 072-729-2347 FAX 072-734-8484

2023年5月
移転しました！

ガラシア園田クリニック

兵庫県尼崎市小中島2丁目17-1
TEL 06-4960-3800

スタッフ募集の
ページQRコード



★ スタッフを募集しています、詳しくはホームページをご覧ください。

編集後記

2024年は辰(龍)年です。十二支の中で唯一架空の生き物になっています。なぜ辰(龍)なのかは諸説あるようですが、古代中国では身近な(架空の)生き物だったようです。辰(龍)と言えば嵐を想像する方も居られるかも知れませんが、その力強い姿から『成功する』という風に捉えられているそうです。力強く歩める一年となりますように。

N.F

