

# あゆみ



作:楠田草紫先生



介護老人保健施設  
**ケアポート益城**

## 就任の あいさつ



## 「一期一会」の出会いを大切に…

看介護部長 坂井 寛美

私は今年の5月から介護老人保健施設「ケアポート益城」に看介護部長として勤務いたしております。これまでの人生の半分以上は、香川と熊本の中核病院で看護業務に携わりましたが、介護保険制度のスタートに備えて在宅介護支援センターや包括支援センターの相談業務やケアマネージャーとして、地域の医療、保健、福祉に関わってきました。その中で私は病院という組織の中で医療者として見えなかったことや、見ないで済ませていたことが多々あったことに気づきました。必要な医療が受けられず、福祉も届かず生活が困窮している家族を見る度に多くのことを学びました。

時代と共に変わりゆく介護保険制度。私達は「地域包括ケアシステム」を目前にして老健施設としての役割、責務を学んで必要な能力を備えて行かねばならないと考えています。今年7月17日～18日に介護老人保健施設九州ブロック大会が地元熊本で開催され、学習の機会を得たことは幸いでした。

熊本県で10番目、益城町で最初に設立認可された歴史ある社会福祉法人「慈光会」との御縁と施設長のご利用者様への「一期一会」の心を大切にして恩師の言葉「貴女はタンポポの種、飛んで行った所でしっかり根を下ろし、貴女らしい花を咲かせなさい。」を胸に頑張る所存ですので、よろしくお願ひいたします。

## インフルエンザが流行する季節になります…



9月になり徐々に暑さも和らぎ、これから秋、冬と次第に寒い季節を迎えます。気温が下がると怖いのがインフルエンザやノロウイルスといった感染症の流行です。日頃から体調管理を行い、感染症にかかるないよう注意したいものです。



### ① 栄養と休養を十分に取りましょう。

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### ② 人ごみを避けましょう。

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### ③ 適度な温度・湿度を保つ。

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

### ④ 外出後は手洗いとうがいをしましょう。

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



### ⑤ マスクを着用しましょう。

ウイルスの侵入を防ぐほか、インフルエンザにかかった場合、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果があります。

### ⑥ 早めの予防接種を。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間程かかるといわれます。流行期間が12月～3月頃ですから、11月中旬頃までに接種を終えておくとより効果的です。

