



リハビリタウンくじ

広報誌

てとてとて

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2 TEL:0194-53-0056 FAX:0194-52-8660  
ホームページ: <http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/> ぜひご覧下さい!!

～ 広報誌 てとてとて の由来～

利用者と家族・地域の皆さん・職員が手を携えて歩みましょうとの思いを込めて名付けました。



三陸復興国立公園小袖海岸・つりがね洞

～ 施設理念～

『利用者様の尊厳を尊重し、安心安全で質の高いサービス』を提供します。

### 施設方針

やさしさに出会う施設を  
やすらぎに出会う施設を  
生きがいに出会う施設を 目指しています。  
医療・介護・福祉の人材育成に努めます。

### Contents

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ○リハタン写真館 .....             | 2～3 |
| ○トピックス（看護体験）、夏祭りのご案内 ..... | 4   |
| ○施設長コラム .....              | 5   |
| ○家族介護教室（受動喫煙の害） .....      | 6   |
| ○アンケート調査ご協力のお願い .....      | 7   |
| ○近況報告、編集後記 .....           | 8   |



鯉のぼりと桜満開で  
ダブルピース！！



102回目の  
誕生日です！



ナイスカップル！





施設の畑から  
こんなに採れたよ！



退所される関上さん  
の旦那さまが御礼に  
ハーモニカ演奏をし  
てくださいました。



# トピックス

## はじめてます。

# ふれあい看護体験



5月12日は「看護の日」です。

この日、リハビリタウンくじに5名の方が「看護体験」に来てくれました。介護施設での看護師の役割は「生活の場として健康管理や予防」をすることと説明され、手浴や水分補給などをお手伝いし入所者さんとコミュニケーションをとりました。看護師の業務は大変幅広く、専門的な知識が求められるため、高い志が必要となる職業です。実際に働いている看護師の話や業務を体験することで、お仕事的一端を感じられたと思います。その他、施設で働く看護師以外の療法士・介護員などの業務も見学もすることができました。

※ふれあい看護体験…病院や介護保険施設等において、一般の方が看護師が看護を実践しているところを見学や体験を通して、医療・看護・介護について考えていくきっかけを作り、患者さんとのふれあいを通して、看護することや人の命について理解と関心を高めていただくための機会を提供することを目的としています。

# 夏祭りのご案内

日時：平成29年7月28日(金)18時00分スタート

ところ：施設前広場(雨天時は屋内で行います。)

- 内容：☆≡ 職員余興 === 今年はなんだ!? 乞うご期待!  
 ☆≡ 餅まき === 何かが空から降ってくる!  
 ☆≡ 大盆踊り大会 === 飛び入り参加大歓迎! みんなで踊ろう!  
 ☆≡ 花火大会 === 今年は一味違うかも! ?



※詳細はポスターやHP等でお知らせします。



## コラム Colum

Think about...



### リハビリタウンくじ

施設長 六本木義光

秋篠宮家の真子様のご婚約や天皇陛下の退位など皇室をめぐる動きが話題となっています。何年か前に陛下が心臓の手術を受けられた際に、医師団の一人として主治医をされていた永井良三先生の講演を聞く機会がありました。

医療の地域差、医師の偏在、医療費の増大など現在の医療の問題には、長い歴史や背景があるので、これらを鮮やかに解決する策はない。というような内容でした。

講演の中で、この4月に発表された「日本の将来推計人口」が使われていました。よく「2025年問題」という言葉を目にすると思います。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年までに高齢化対策を急がなければならないと言われます。「印象操作」ではないでしょうが、あたかも2025年が高齢化問題の最大の山場であるかのように感じてしまうかもしれません。しかし、現実には、少子高齢化はその後も続き、生産年齢人口（15～64歳）は減少の一途をたどる一方、老年人口（65歳以上）は最多となる2042年まで増加し続けると推計されています。

| 年次         | 1995 (平成 12) | 2015 (平成 27) | 2025        | 2042        | 2065        |
|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 総人口 万人 (%) | 12557 (100)  | 12710 (100)  | 12254 (100) | 10913 (100) | 8808 (100)  |
| 0～14歳人口    | 2001 (15.9)  | 1595 (12.5)  | 1407 (11.5) | 1173 (10.7) | 898 (10.2)  |
| 15～64歳人口 A | 8717 (69.4)  | 7728 (60.8)  | 7170 (58.5) | 5805 (53.2) | 4529 (51.4) |
| 65歳以上人口 B  | 1826 (14.5)  | 3387 (26.6)  | 3677 (30.0) | 3935 (36.1) | 3381 (38.4) |
| A/B        | 4.78         | 2.28         | 1.95        | 1.48        | 1.34        |

医療費と同様に、介護費用も増加していくでしょう。そしてもう一つ問題となるのは、介護サービスを提供する労働力です。2015年には生産年齢2.28人に対し老年1人の比率ですが、50年後には1.34人対1人となります。今でも課題となっている介護人材の確保は今後一層困難となっていくでしょう。

この問題への対応には、介護人材確保と同時に、要介護者をできる限り増やさないように介護予防とリハビリの充実が必要となります。この地域で言えば、元気の泉で取組んでいるような市町村の元気高齢者づくりと、病院や施設などで行っているリハビリテーションが今後ますます重要になります。

リハビリタウンくじでは、地域の皆様にいつまでも自宅での生活を続けていただけるように通所リハビリテーションや訪問看護などのサービスを提供し、必要に応じてショートステイを利用いただいています。

そして、これらのサービスを充実していく鍵を握るのは、リハビリ及び看護・介護などサービスを担当しているひとり一人の職員であることに間違いありません。

ところで、この広報「てとてとて」の作成担当者は、リハ職の一人です。リハ職にはこのところ退職者あり、育児休業者ありで、目の回るような忙しさになっています。

このような事情を、知り合いの病院長に話したら、ちょっとにんまりして、「…リハビリダウン…?」

思わず「うまい！」と声を上げてしまいそうですが、リハビリタウンくじは、これからこそ「リハビリタウン」でなければなりません。

見逃していませんか？

# 本当は怖い受動喫煙



最近、「2020年オリンピック・パラリンピックに向けて受動喫煙対策の強化を！」という話を耳にするようになりました。タバコがやめられないという方も多いと思いますが、自分の健康は気になっても、他人への影響まで意識している人はまだ少ないようです。タバコを吸わない人にとって、タバコの煙や臭いは、様々な場所で気になるもの。まずは受動喫煙の害を、一人ひとりがきちんと知ることが、私たちにできる対策の第一歩です。今回はその受動喫煙の害についてお伝えします。

「日本では年間に1万5千人が受動喫煙により死亡している」という推計が発表されています（国立がん研究センターより）。これは、交通事故による年間死亡者数約4千人の4倍近くに相当します。自分がタバコを吸っているわけでもないのに…こんなに多くの方が亡くなっているのです。

改めて説明すると、「受動喫煙」とは自分がタバコに火をつけて吸う（喫煙）のとは違い、他人の吸っているタバコの煙を間接的に吸ってしまうことです。受動喫煙で吸ってしまう煙には下記の2種類があります。

**副流煙：タバコから立ち上る煙**

**呼出煙：喫煙者が吐き出す煙**

※主流煙：喫煙する人が吸い口から吸い込んだ煙

タバコの煙（主流煙、副流煙、呼出煙）には約4千種類の化学物質が含まれ、その中にはニコチンやタールなど約2千種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が存在します。その有害物質は主流煙よりも副流煙の方に多く含まれていると言われていています。喫煙に関しては、がんや呼吸器疾患をはじめ、22の疾患・病態との因果関係が「確実」とされています。加えて、受動喫煙でも、肺がんや心筋梗塞、乳幼児突然死症候群など7つの疾患・病態との関係が「確実」です。

本人が吸わなくてもヘビースモーカーの夫をもつ女性では、肺がんによる死亡のリスクが約2倍になるという報告もあります。

喫煙による広範囲におよぶ健康の害が知られるようになり、個人への禁煙支援や、禁煙環境の整備が一層進められてきていますが、依然として喫煙者の健康管理が大きな目的となっていることに変わりありません。しかし、自分ではタバコを吸わない人の受動喫煙による健康被害も、決して見逃してはならないものです。なかなか禁煙できない人は、ちょっと周りを見回して、家族や職場の仲間の顔を思い浮かべてみてください。その人たちに健康被害を与えていると考えるとどうでしょう。



・・・家族と仲間のために、STOP！！



# 広報活動に関するアンケート

～皆様のご協力をお願いします～

この度広報活動の一環として、当施設の標記のアンケート調査を実施することになりました。つきましては、趣旨をご理解いただき、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。なお、回収されたアンケートは全て統計的に処理し、お答えいただいた内容を広報活動に関する目的以外で活用することは一切ありません。

## 【アンケート調査の概要】

|         |   |
|---------|---|
| 調査の目的   | 当施設の広報誌やホームページ等がより親しみやすく、分かりやすい広報活動になるために、内容の充実・改善を図るために参考とします。   |
| 対象者     | 広報誌「てとてとて」読者、ホームページ閲覧者等   |
| 回答方法    | 別紙調査票に必要事項を記入し、施設へお持ちいただくか、リハビリタウンくじホームページ上からも回答することができます。<br><a href="http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/">http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/</a><br>※パソコンやスマートフォンからでも気軽にアクセスをお願いします。  |
| 回答期限    | 平成29年7月31日(月)   |
| その他     | アンケート調査の回答は任意です。<br>強制ではありませんが、多くの方のご協力をお願いします。   |
| お問い合わせ先 | リハビリタウンくじ 広報委員会 担当 叶<br>(電話) 0194-53-0056   |

# 近況報告

様  
 のご家族様へ

担当： \_\_\_\_\_

## 編集後記

7月7日は七夕です。七夕の星、織姫と彦星は実在する星ってご存知ですか？ 夏の大三角形のこ座のベガ（織姫星）とわし座のアルタイル（彦星）です。ちなみにもう一つは白鳥座のデネブです。すべて明るく輝く星なので、容易に見つける事ができますよ。夏の夜、東を向いて見上げたところで一番輝いているのが織姫、右下に彦星、織姫から左下にデネブ、すべてを結んだら夏の大三角形です。ベガとアルタイルは実際には光の速さでも15年もかかるほど離れていますので、七夕の夜にだけ近づくということはありません。一年に一度のデートというわけにはいかないようです。そこで昔の人は、たらいに水を張って二つの星を映し、水をかき混ぜて、二つの光を一つにしてあげたそうですよ。昔の人は、なかなかロマンチックですね！ 日々暑くなりクーラーの下で過ごす時間が増えますが、夜風にあたりながら星空観察も気持ちが良いものです。夜、広報紙の校正を終えて空を見上げると、だいぶ暗くなった空に織姫星と彦星が瞬いていました。（K）



### 〈お問い合わせ先〉



医療法人 健生会  
 介護老人保健施設

リハビリタウンくじ (ユニット館)

〒028-0014 岩手県久慈市旭町8-100-2  
 TEL: 0194-53-0056(代)  
 FAX: 0194-52-8660  
 URL: <http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/>



指定居宅介護支援事業所

TEL: 0194-53-6855  
 FAX: 0194-52-8660

訪問看護ステーション

TEL: 0194-75-3374  
 FAX: 0194-52-8660

☆当施設ではよりよいサービスを提供できるように職員一同、日々努力しています。  
 ☆入所、通所サービス、また介護保険全般について、苦情・お困り事・ご質問等、また施設見学、サービス利用の相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。