



サンタ通信

特集 老後の準備～留萌近郊にある施設の種類の種類と特徴～

Vol.20
2023
winter

留萌セントラルクリニック



当院のホームページのQRコードができました。こちらからも広報誌を閲覧することができます。



留萌セントラルクリニック

社会医療法人孝仁会留萌セントラルクリニックがお届けする医療・福祉の情報誌

ご自由にお持ちください

サンタ通信

Vol.20 winter / 2023

Contents

特集 老後の準備～留萌近郊にある 施設の種類と特徴～

ページ

02 院長のお話

03 特集 老後の準備～留萌近郊にある
施設の種類と特徴～

05 当院の感染対策

07 院内行事

08 わたしのおすすめ・元気ごはん

09 シェアハウス「ノエル」

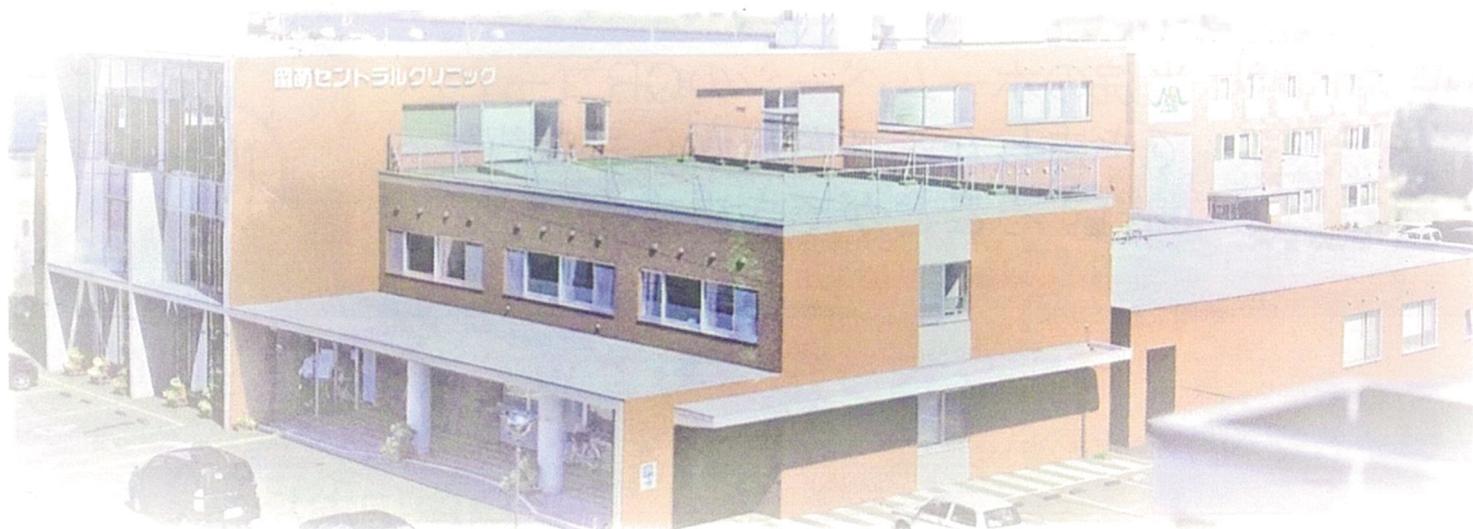
10 もみの木通信

〈理念〉

◇患者様・利用者様が
安心してかかれる、
安心して預けられる
病院・施設を目指します。

◇職員が気持ちよく仕事
のできる職場づくりを
目指します。

診療案内



院長のお話

特集 老後の準備～留萌近郊にある 施設の種類の種類と特徴～

皆さんこんにちは。

今回のサンタ通信の特集は「老後の準備」です。退職後、貯蓄はいくら必要か・持ち家のある人はどうしたらいいのか、など色々な媒体で掲載されています。しかし、準備万端である人は少ないのが現実です。いざ必要となった場合どうすればいいのか、どこに問い合わせたらいいのか雲を掴むような話です。

私が老後の準備で一番大切に思っているのは、「健康」です。癌・脳心臓血管疾患・メタボリック症候群・ロコモティブ症候群など、年齢を重ねる毎に訪れる可能性が高い疾患を未然に防ぐということです。日常のちょっとした努力、例えば毎日歩いたり、バランスのとれた食事摂取、アルコール・たばこ・お菓子などの嗜好品の調整をするなど、お金を使わず出来ることがたくさんあるようです。

健やかに生活できること、それが一番の老後の準備だと思います。皆さんもそう思いませんか？



特集：老後の準備

～留萌近郊にある施設の種類と特徴～

心身の状態の変化や環境（自宅内の環境や介護力）等様々な事由で自宅生活が難しくなってくると療養病院や施設サービスへ移行する場合があります。

今回は一般的な施設基準を参考にしながら、施設入所にはどのような方が対象となるのか等を、簡単にご説明致します。地域によっては留萌市内の施設と基準等が異なりますので、ケアマネージャーや各施設にお問い合わせください。

有料老人ホーム

介護付有料老人ホーム

【特徴】

- ・介護に必要な道具（車椅子など）は施設で準備される
- ・個室が多いが、多床室の居室を設けている施設もある
- ・介護保険自己負担は介護度により定額。
- ・施設のケアマネージャーが常駐
- ・介護サービス費が定額制

内容は各施設（地域）により異なりますので、
△ 該当施設へお問い合わせください。

住宅型有料老人ホーム

【特徴】

- ・在宅のケアマネージャーが担当し、介護サービス計画書を作成
- ・介護保険自己負担は介護度毎の限度額、介護サービスの内容に応じて変動する
- ・個室が多いが、多床室の居室を設けている施設もある

内容は各施設（地域）により異なりますので、
△ 該当施設へお問い合わせください。

サービス付高齢者住宅（一般型）

【対象】

60歳以上の高齢者、要介護認定を受けた40歳以上60歳未満の方※

【サービス】

- ・バリアフリーの賃貸住宅、24時間体制で安否確認や生活相談などのサービス提供をしている
- ・自由度は高く、介護が必要になった場合は外部の介護サービスを利用できる

※多くの場合は必要な介護サービスを受ける事ができる

「一般型」である

※介護度が高い方にも対応する特定施設入居者生活介護の指定の「介護型」もある



※留萌市内でも各施設により対象や内容が異なりますので、必ずケアマネージャー・施設等にお問い合わせください。

グループホーム

- 【対象】 要支援2以上の方、65歳以上の高齢者で、医師から認知症の診断を受けている方が対象
- 【サービス】 食事の支度や掃除、洗濯などの日常生活行為を利用者やスタッフが共同で行いケアサービスを提供
- 【特徴】 1ユニット5～9名で構成され、個室である
原則施設のある市町村に住民票があること
☆当院関連グループホームもみの木についてはP10をご参照ください。

特別養護老人ホーム

- 【対象】 要介護3以上の方
- 【特徴】 身体介護や生活支援を受けて生活する施設で、原則として終身に渡って介護が受けられる施設
看護師が常駐しており、費用を抑え、介護を受けながら暮らせるため、入所希望者が多い
非課税の方は負担減額認定の申請ができる（部屋代・食事代）
個室、多床室の居室がある

介護老人保健施設

- 【対象】 要介護1以上
- 【サービス】 医師が常勤し、看護師・栄養士など専門のスタッフによるリハビリテーション指導が受けられる
- 【特徴】 入所中のリハビリテーションを行い在宅復帰を目指す（基本的に長期入所は困難）
非課税の方は負担減額認定の申請ができる（部屋代・食事代）
多床室が基本で、個室は少ない

養護老人ホーム

- 【対象】 65歳以上の高齢者で、日常生活はほぼ自立しており、経済的理由で困窮している方
- 【サービス】 食事の提供や健康管理などの自立支援や社会復帰などの支援サービスを提供
- 【特徴】 住所地市町村から入所が必要だと判断された場合にのみ、入所できる
本人、扶養義務者の負担能力に応じて負担額が決まる

高齢者向け住宅 など

- 【特徴】 民間運営の賃貸住宅やシェアハウス、市や町が運営する福祉寮など様々な形態がある
施設により特色が異なるため、設備や食事などのことは確認が必要
☆当院関連シェアハウス「ノエル」についてはP9をご参照ください。



詳細については担当ケアマネージャー、
または各介護施設にお問い合わせ下さい。

当院の感染対策

外来

当外来では受付の段階で検温・症状の確認をさせて頂き、咳や鼻汁、下痢、強い倦怠感など感染症が疑われる場合は所定の場所にご案内し対応しています。その場合インフルエンザ・新型コロナウイルスの抗原検査などを実施し、陰性の場合でも検査以外は所定の場所で結果が出るまで過ごして頂くようにしています。



職員は、毎日の検温と体調管理、標準予防策（1つ1つの処置ごとに、マスク着用）の徹底、状況に応じて个人防护（マスクやガウン他）の着用など感染リスクを減少させる予防策を取り、対応しています。



ごみ箱は、直接触れなくても処理できるよう足踏みペダルがついているものを設置しています。

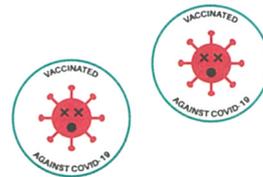


業務中・終了時には随時換気や次亜塩素酸ナトリウムとアルコールを使用し、外来及びホール・トイレなど共有場所の消毒・清掃を行っています。

新型コロナ感染症やインフルエンザの予防として、風邪症状のある方は受診前にご連絡をいただくか受付へお伝えください。



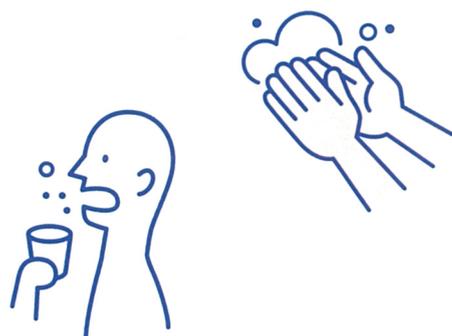
託児所



室内の空気を循環させるため、サーキュレーターや扇風機を使用しています。窓も換気のために開けており、湿度と気温の管理も常にしています。



玄関や託児室内に消毒液を置いて、手洗い消毒を慣行しています。



触れる場所やおもちゃは、毎日消毒を行っています。職員は常にマスク着用、クリニックに行く際にはフェイスシールドを使用しています。

院内行事

PDNセミナー

2022年10月28日、留萌PDNセミナーが開催されました。

当院が主催しているセミナーで今年で12回目となります。今年も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からWebでの開催となりました。講師は、はぎわら歯科クリニック地域連携室ケアマネージャーの萩原亜津子先生で「専門的口腔ケア、歯科衛生士ができること（他職種との連携）」と題し口腔ケアの方法や口腔ケアの大切さについて日頃の介護・看護業務に活かせる講演となりました。



令和4年度 第33回学術講演会

社会医療法人孝仁会では毎年12月に、知識と質の向上のため法人内すべての医療機関・介護施設・事業所が参加し、学術発表を開催しています。今年も釧路市生涯学習センターで開催されましたが、コロナ禍において当院はリモートで参加しました。本年度は「働き方改革」をテーマに発表が行われ、当院では事務課が代表して「働きやすい環境を目指して」というテーマで発表をしました。



託児所から

コロナ禍ではありますが、感染対策をしながら春の遠足さくらんぼ狩り、夏祭り、秋の遠足フルーツ狩り、冬にはクリスマス会や、豆まきお楽しみ会、ひな祭りお楽しみ会など、色々な行事を企画して、楽しんでいます。

夏祭りでは、保護者、兄弟姉妹のみでお店屋さんを楽しみました。かき氷やくじ引きわたあめやフランクフルト、お面など盛りだくさんで楽しむことができました。



わたしのおすすめ

乾燥で肌が痒くなり、辛いことはありませんか？
今回のおすすめは「ミノン全身シャンプーしっとりタイプ」です。



空気の乾燥や加齢により、バリア機能が低下すると、かゆみなど肌のトラブルが起こりやすくなります。
実際に使用した感想ですが、もともとアトピーで乾燥肌、ボディークリームも合わないものも多いのですが、こちらを使用後は、さっぱりしているけど洗いすぎている感じが良く、泡立ちも良いです。

低刺激のため、赤ちゃんから高齢の方まで使うことができます。
一本で髪・顔・からだを洗うことができます。
特に乾燥のシーズンは、自宅で簡単にできる保湿ケアとして、気軽に取り入れることができおすすめです。

記 医療事務



当クリニック売店で購入いただけます。 ✓ 売店営業時間 月～金 午前10時から午後12時

身近な材料で一品

★簡単レシピ★

元気ごはん

～野菜たっぷり手作り麻婆豆腐～



さて、今回は家計お助け食材の豆腐が主役の一品です。

豆腐は様々な料理に万能な食材で大豆たんぱく質も豊富です。今回のメニューは、市販の素を使わずにオイスターソースで簡単にできる野菜たっぷりの麻婆豆腐です。野菜類はレシピ以外でもアレンジ可能です。是非お試しください。

【材料】 4人分

木綿豆腐…1丁(300g)
豚挽き肉…100g
ゴマ油…大さじ1
★生姜…小さじ1
★ニンニク…小さじ1
★長ネギ…1/4本
ピーマン…2個
しめじ…2/3pc
豆板醤…小さじ1
オイスターソース…大さじ1
しょう油…大さじ1
水…160cc
片栗粉…大さじ1
水…大さじ1.5

- ① 豆腐は軽く水気をきって1.5cm角くらいに切る。
- ② 生姜、ニンニク、長ネギはみじん切りにする。ピーマンは1.5cm角、しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、★の香り野菜とひき肉を炒める。肉の色が変わったらピーマン、しめじの順で炒め、豆板醤も加えて香りが出るまで炒める。
- ④ オイスターソース→しょう油→水の順で加えてひと混ぜし、豆腐を静かに加えて鍋の中心部分が沸騰するまで温める。最後に水溶き片栗粉を加え、トロミをつけて完成。

記 管理栄養士

入居者募集！

シェアハウス『ノエル』

こんな悩みありませんか？

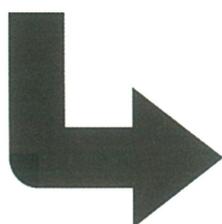
- ✓ できることは自分でしたい
- ✓ 1人だと何かあったときに心配
- ✓ 買い物や通院が大変
- ✓ 自分のスペースは欲しいけど誰かと話しがしたい



共用キッチン



各個室



シェアハウス「ノエル」なら安心です
留萌セントラルクリニック裏 ノエル棟2階

- ・エレベーター完備
- ・クリニック前にバス停あり



洗濯スペース



浴室



談話室



共用スペース

家賃

20.1~21.1㎡
38,000~39,000円

管理費

25,000円/月
共有スペース清掃費・光熱費込み
冬期暖房費7,000円/月

個室設備

クローゼット・ベッド・トイレ・洗面所・パネルヒーター・照明・カーテン

共有スペース

台所・食堂・お風呂・洗濯室・乾燥室・趣味の部屋

各種サービス

見守り・買い物代行・買い物送迎・病院送迎（市内）・健康相談
介護保険申請代行・留萌セントラルクリニック予約診療

<お問い合わせ先>

留萌セントラルクリニック ☎0164-43-9500 事務長：村井

もみの木通信

留萌市栄町1丁目5番地27号
グループホームもみの木

～管理者たちからの挨拶～

「コロナウイルス」なしには語れない毎日ですが、職員一人ひとりが感染予防および蔓延防止に奮闘しています。職員間の団結であったり、自己の健康管理意識の向上、前向きに捉えられる点がいくつもありました。入居者様と職員の5回目ワクチン接種も無事に終了しています。

新型コロナウイルス感染症の収束までは、まだ時間を要するものと思われませんが、職員一丸とな

って対策を講じて参ります。このような厳しい状況だからこそ、人と人とのつながりがより大切なものになってくるのだと思います。ご利用者様、ご家族様が満足して頂けるよう、また地元根付いた事業所として地域福祉にも貢献できるよう精進して参ります。

入居者様の様子

☆ボーリング大会☆



☆敬老会☆



リハビリや体操の他に、誕生日会や行事が行われ、入居者様に季節を感じていただき、充実した生活を送れるように様々なことに取り組んでいます。今年100歳を迎えられた方がおり、市長さんが来られお祝いの品々をいただきました。



☆100歳のお祝い☆



入所案内

入居に関しては、基本的には要介護認定を受けた方が対象です。担当のケアマネージャーに相談したり、直接お電話でも対応出来ます。パンフレットも送付出来ますので、お気軽にご連絡下さい。

電話番号：0164-56-4666

入居者様・ご家族様全員が安心できる生活を届けられるように、職員一同努力して参ります。



診療案内

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:00~11:30	○	○	○	○	○	△
	午後 16:00~18:00	○	×	×	×	×	×
循環器科	8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

- ★診察開始は、受付時間の30分後になります
 - ★緊急手術により休診となる場合があります。ご了承ください。
 - ★土曜日の脳神経外科が出張医の場合があります。
 - ★受付時間外での受診に関しては電話でお問い合わせください。
- ★循環器科の診察開始は10:00からになります。

～夕方診療の受付時間～

新患の方 16:00~16:30 ※救急や症状ありの場合は都度受付致します
 再来の方 16:00~18:00 (診察のみの方) / 16:00~17:00 (検査がある方)

- ◎休診日：日曜・祝日・年末年始(12/30午後診療休み~1/3)
- ※脳神経外科の診療は緊急手術等にて休診になる場合があります。

※ご不明な点はお電話にてお問い合わせください。

留萌セントラルクリニック ☎0164-43-9500

○募集案内○ (皆様の応募をお待ちしております)

医療・介護スタッフ募集中

- ※医師 ※看護師・准看護師 ※作業療法士 ※言語聴覚士 ※放射線技師 ※臨床検査技師
- ※臨床工学技士 ※薬剤師 ●社会福祉士 ●介護支援専門員 ●保育士 ●ヘルパー
- 介護福祉士 ●病棟看護助手

※印：奨学金制度あり

介護職員急募中!! 皆様の応募お待ちしております。
 託児所完備しております。

詳細は事務長 村井まで

社会医療法人 孝仁会 <留萌地区>

- 留萌セントラルクリニック
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- サンタ託児所
- グループホームもみの木
- 居宅介護支援事業所サンタ
- シェアハウスノエル
- マンションノエル
- 訪問看護ステーションサンタ(休止中)

<アクセス>

