



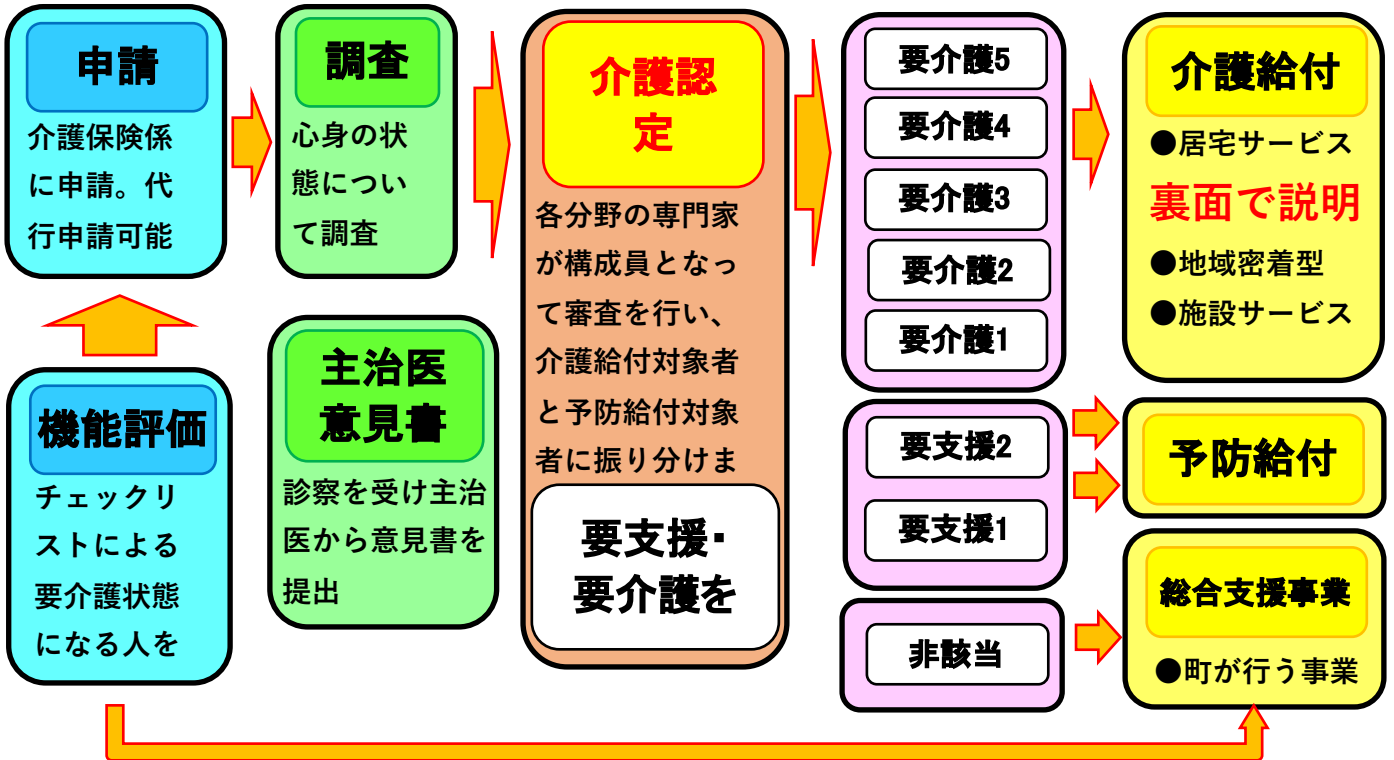
公開医療講座『かわら版』Vol.26



あなたを支えるサービス



介護が必要になったら ~申請から要介護認定までの流れ~



所長：渡邊 高利 (中)
山田満姫 (左)
天羽恵理花 (右)

道南ロイヤル病院居宅介護支援事業所は、現在3名の介護支援専門員で運営しています。介護に関してお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

直通TEL 0137-83-8023

【子宮頸がんワクチン接種のご案内】

当院にて子宮頸がんワクチンの接種が可能となりました。7月1日より随時予約を受け付けております。詳細につきましては、お電話にてお問い合わせください。

☎0137-84-5011 (代)

今月のひとさら~いつものおかずにもう一品~

栄養士：杉村

気温が高くなり夏が本格的に近づいてきました。夏が旬の「きゅうり」！サラダや漬物で食べると美味しいですね。ですが、食べきれなかったり食べ方が同じで飽きてしまったり・・・といった経験はありませんか？今回は和えるだけですぐできる「きゅうりのナムル」の作り方をご紹介します。

きゅうりはカロリーが低いだけでなく「ホスホリパーゼ」

があるためダイエットに効果が

①きゅうりを千切りにする

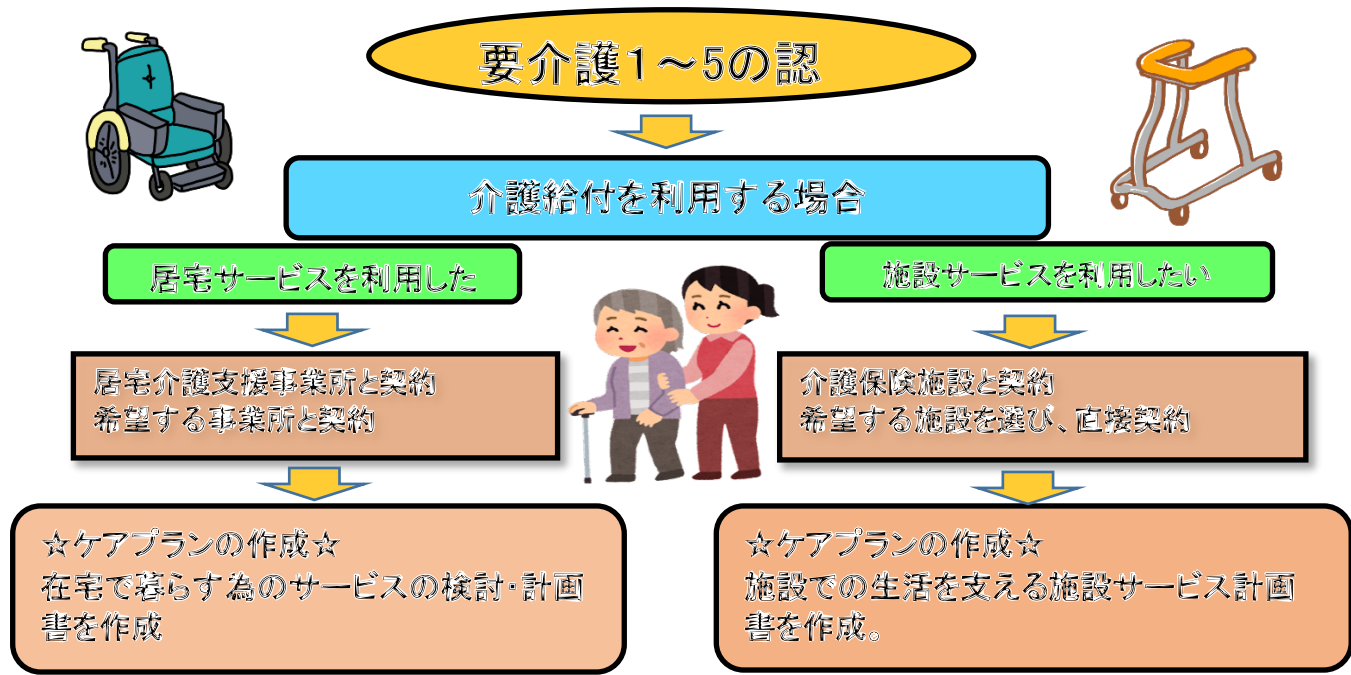
②鶏がらスープの素とごま油しっかり混ぜる

③きゅうりと②の調味料、ごまを和える

④きゅうりがしんなりしたら盛り付けて完成

- <材料> (1人前)
- きゅうり 1本
 - 鶏がらスープの素 小さじ1/2
 - ごま油 大さじ1
 - 白いりごま 適量





◎自宅で受けられる介護サービス◎

訪問介護	ホームヘルパーが自宅に訪問して日常生活の介護や家事のお手伝いをします
訪問看護	看護師等が自宅に訪問し、病状に合わせた療養上のお世話や診療の補助を行います。
訪問リハビリ	リハビリの専門家が自宅に訪問し、医師の指示によるリハビリ(機能回復訓練等)を行います。
地域密着型通所介護 (デイサービス)	送迎があり、日帰りで施設に行き、地域の方との交流や食事、入浴等の必要な支援を行います。
通所リハビリテーション	送迎があり、病院等で医師の指示によるリハビリ(機能回復訓練等)を行います。
短期入所(生活・療養)介護	短期間施設に滞在しながら、日常生活の支援や訓練を行います
福祉用具貸与・購入	自立を助けるための福祉用具の貸与(レンタル)・販売を行います
住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消等の住宅改修を行います
小規模多機能型居宅介護	通いを中心として状態や希望に応じて随時訪問や泊りを組み合わせて在宅生活の継続を支援を行います



豆知識

基準値ってナ

【担当：検査科 金田 晃】

健康診断を受けたり、病院を受診したりして血液検査を受けると、検査結果を受け取ることが多いと思います。検査結果には色々な項目があり、検査値が記されており、検査値の隣に「基準値」という項目があります。かつては「正常値」と呼ばれていましたが、現在では「基準値」というのが一般的です。なぜなら正常値という言葉には、あたかも「健康状態の指標である」などの多くの混乱や誤解があり、最近では使用されなくなりました。確かに基準値を大きく外れるのは病的な要素が含まれる可能性が高くなります。しかし、この基準値は健康者と判断された方々の統計により95%の範囲を基にしています。残りの5%の方々も範囲外になりますが、異常ではありません。つまり、数値には個人差があります。大切なのは、「基準値とどれくらい違うか」ではなく、「普段の値とどれくらい違ってきたか」ということです。

「個人の基準値」はその方ひとりひとりの数値なので、検査値の微妙な変化で病気を早期に発見したり、注意を呼びかけることができます。健康診断を定期的に受ける重要性がここにある事がわかります。

