

# うえるほうすだより 9月号

編集 ウエルハウス川西  
行事・レクレーション委員



## 施設の感染症対策について

今年の夏は平均気温が平年と比べ1・76℃高く、突出した暑さで、2023年と並んで最も暑い夏だったと気象庁が発表しました。

近年異常気象が続いていますが、こまめに水分摂取をしたり、エアコンを活用して体調管理に努めていきたいですね。

ウエルハウス川西では、7月末から3階一般療養棟で、8月6日から4階認知症専門棟で新型コロナウイルス感染症によるクラスターが発生し、利用者の皆様にはご負担をおかけいたしました。ご家族の皆様にも面会制限のご協力をいただき、ご迷惑・ご心配をおかけしましたこと、施設よりお詫び申し上げます。法人内の医療機関のご協力もいただきながら、8月末には終息することができ、8月26日より面会制限も解除させていただきます。

今後も施設として新型コロナウイルス感染の対策は継続が必要となります。施設には、免疫力の低下したご高齢の利用者様が多数おられますので、職員一同気を引き締めて、感染対策を継続してまいります。ご家族様にもご理解をいただければと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。

ウエルハウス川西 療養部長 津村 輝恵

## ☆リハビリテーション科より☆

### 「腰痛」について



今月は腰痛の基礎知識について紹介します。腰や背中からお尻にかけての痛みや張り、不快感などの症状を総称して「腰痛」といいます。国民の約80%が一生に一度腰痛を経験していて、病気やけがなどの自覚症状がある人の中で、腰痛は男性で最も多く、女性では肩こりに次いで2番目に多いという結果となっています。

これほど多くの人を悩ませている腰痛ですが、腰痛がある＝原因が特定できるとは限らないというのも特徴のひとつです。

腰痛経験者の約45%は明らかかな要因が見つからず、レントゲン撮影を行っても画像と腰痛の関係性は乏しいといわれています。腰痛かな?と思った時は次のチェックポイントを参考に、該当するものがあれば痛みを我慢せず受診するようにしてください。

- ①腰を動かさずにじっとしていても痛い、夜間など横になっても痛みが楽にならない
- ②微熱でも発熱が続いている
- ③理由もなく体重が減った
- ④癌や結核を患ったことがある
- ⑤数値がうまくコントロールされていない糖尿病や高血圧がある
- ⑥痛み止めを使っても頑固な痛みがぶり返す
- ⑦痛みがお尻からひざ下まで広がる

腰痛の原因がわかっている時は、無理に運動することはせず、医師の指示に従い安静を必要とする場合があります。しかし、前述したように腰痛は明らかかな問題が見つからないケースも多い症状です。痛みを心配するあまり、過度に安静にしてしまうと、腰痛が長引く、悪化するといった原因になります。痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるといわれているので、痛みの少ない運動を始める、生活リズムを整えるなど、治療以外の方法で痛みを軽減させる事も大切です。腰痛を軽減、予防する体操もありますので気になる方はいつでもご相談ください。

出典：リカクラボ 腰痛と上手に付き合う方法 痛みと身体の思いがけない関係とは?

9/11(水)です♪

シャトレーゼより



☆お取り寄せおやつ☆

【契約農場卵の黄身しぐれ】

生みたて卵を加え炊き上げた黄味餡で、北海道産小豆で作ったこし餡を包み、じっくりと蒸し上げています。ほろほろと口の中でほどける食感と優しい味わいが楽しめる、上品な和菓子です。



しっとりなめらか

編集後記

台風が増えてきています。世間ではまだ水と米がなかなかまとめて購入できない状態です。災害を目前にすると急な買い占めがあり、手に入らなくなるものも多いので、日ごろから少し余裕を持ちたいですね。

行事・レクリエーション委員会

9月の献立



2日(月)	昼:	冷やしぶっかけうどん
5日(木)	昼:	ちらし寿司
9日(月)	昼: 行事食	栗ご飯、蒸し魚の菊花あんかけ、五目なます、すまし汁、果物
11日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
17日(火)	昼:	カレー
21日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「モンキー」
25日(水)	昼:	あんかけ中華そば
30日(月)	昼:	ちらし寿司

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

☆2階フロアより☆



2階では毎日ピアノを弾いている利用者さんがおられ、季節に合わせいろいろな曲を弾いて下さります。例えば3月には「うれしいひなまつり」を、5月には「こいのぼり」、7月には「たなばたさま」など、行事に沿ってその月に合った曲を選曲してくれます。ピアノの演奏に合わせてフロアから手拍子や歌声、鼻歌が聞こえてきてとても楽しい気分になります。他の利用者さんからも「ピアノの音が聞こえてきて、聞いているだけで楽しい」という声が上がっています。来所された際には、ピアノの音が聞こえてくるかもしれないのでぜひ耳を澄ませてみてください！

今後の行事予定です

令和6年9月行事『夏まつり』  
9月18日(水)3階、9月19日(木)2階、  
9月20日(金)4階で延期になった夏祭りを行う予定です。

令和6年10月行事『秋の遠足』  
状況によりですが、各階で秋の遠足を行います。

令和6年11月行事『文化祭』  
各フロアで文化祭(仮)を行います。

直接面会についてのお知らせ



直接面会の月々土曜日の予約が不要になりました。左記の間帯で自由にご面会頂けます(1組3名様まで)。週の回数制限もございません。日曜のみ受付・電話でご予約下さい。  
月々土 受付時間 14時~16時30分  
日 14時~16時 各階3枠(要予約)