

# FUYOU

19  
2019・10  
秋号

## 理 念

入所している方とそこご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します



## CONTENTS

教えてドクター  
ふようトーク

帯状疱疹  
働く学ぶ

【地域活動支援センター すばる】

あおり食命人  
お金の話

アジのカレー粉ムニエル  
知っておこう！医療分野での  
消費税の影響について



# 带状疱疹

たいじょうほうしん

## 带状疱疹とは

带状疱疹は、その名の通り、身体の左右どちらか一方にピリピリと刺すような痛みと、それに続いて小さな水疱が帯状に現れる病気です。一般に「つづらご」ともいわれ、水痘・带状疱疹ウイルスによって起こります。水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でもなる可能性があります。

過労、ストレス、加齢などをきっかけに体の免疫力が低下すると、体内の神経節に潜んでいたウイルスが活動し始め、带状疱疹として発症します。50～70歳代に多くみられる病気ですが、若い人に発症することも珍しくありません。治療は、抗ヘルペスウイルス薬を中心に行われます。

過 労

ス ト レ ス

加 齢

免疫力の低下



## 生活上の注意点は

带状疱疹にかかった時は、体が疲れているときですので、十分な睡眠と栄養をとり、精神的にも肉体的にも安静を心掛けるようにしましょう。

痛いときは冷やしたくなりますが、带状疱疹からくる痛みは、冷やすと逆効果になるので、患部はできるだけ温めるようにします。

水ぼうそうにかかったことのない乳幼児には、水ぼうそうを発症させてしまう危険がありますので、小さなお子さんとの接触は避けるようにしてください。

## 带状疱疹後神経痛

通常は皮膚症状がおさまると、痛みも徐々に消えていきますが、その後も痛みが持続することがあり、これを带状疱疹後神経痛といいます。この痛みは、神経の損傷によるもので、時にかゆみを伴うこともあります。

带状疱疹後神経痛のリスクを減らすためには、できるだけ早期に適切な治療を行うことが必要です。带状疱疹かな?と思ったら、早めに医師にご相談ください。

お問合せ：村上病院 皮膚科



017-729-8888

栄養バランスの良いメニューである

塩分を控えるよう工夫している

# アジのカレー粉 ムニエル



1人前 一人分：エネルギー 201kcal、塩分 0.5g

【材 料1人分】

だし汁（アジ下味用）	50cc
アジの切り身	70g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
小麦粉	10g
カレー粉	5g
サラダ油	3g

ズッキーニ	25g	付け合せ用
パプリカ	5g	
ミニトマト	10g	
オリーブオイル	2g	
塩	0.1g	

【作り方】

- 下ごしらえ：アジをだし汁にひたしておく
- ① アジはペーパーでよく水気をふき、塩こしょうをふる
- ② アジの表面にカレー粉をまぶし、小麦粉をふる
- ③ 熱したフライパンに油をひき、身→皮の順で焼く
- ④ 付け合せの野菜は、オリーブオイルに塩を少々いれて焼く

●ポイント●

アジをだし汁に浸しておく  
ことで、下味がつき  
少ない調味料でヘルシーな  
仕上がりに！

カレー風味でお子さんにも  
食べやすい魚料理です。



行、金銭管理等もしています。回数を重ねるごとに色々な話や生活を送る中での悩みを相談していただけることもあり、毎回新しい発見や驚きがあるため、とてもやりがいのあるお仕事です。

### この仕事を選んだきっかけは？



この仕事を目指したきっかけは、身近な人が精神疾患だと知ったことがこの分野に興味を持ったきっかけです。大学に入学してから福祉について学びを深め、当事者の方々の触れ合いの中で、より一層興味を持ち、もっと長い関わりの中で支援していきたいと思いい、この仕事を選びました。関わりの難しさや業務を上手くこなすことの難しさ等大変な所もありますが、利用者様から頂く感謝の言葉や笑顔にやりがいを感じています。

### 先輩がいて助かったこと



いてくれることが本当にありがたいし、頑張っている姿をみていると私自身の活力にもなります。先輩というよりも仲間であり、家族のような大切な存在です。

## 七宝焼教室の作品



ヨガ教室などの開催も人気とのこと！お花見やBBQ、ねぶた観覧、お食事会といった外出行事も多く、楽しい雰囲気が伝わってきました。



### 先輩がいて助かったこと



何か分からないことや困ったことがあった時、すぐにその状況を察知して声を掛けて頂けることです。特に利用者様に関することであれば、まだ関わりが浅い私では対応しきれないことや、緊急時の対応などはすぐに先輩方に相談の上対応しています。日々頼れる先輩方の行動、言動に目を向け、自分自身のできることを見極め、判断力を身につけていきたいと思っています。

### 先輩に一言



今、思い描いている未来の自分に向かって、いろいろなことを積極的に経験して下さい。一人で悩んだり、抱え込んだりすることなく、何でも先輩に相談して下さい。きっと解決の糸口が見つかります。こうして出会えたことは何かの縁、これからも一緒に頑張っていきましょう。微力ながら応援しています。

日常生活(人間関係、生活費、病気等)福祉サービスの利用、就労等について相談できます。

#### 〈相談方法〉

●来所相談(要予約) ●訪問相談(要予約)

※障がい等により外出できない場合は、職員が訪問して相談を受けることもできます。

### 地域活動支援センター すばる

〒030-0125 青森市四ツ石里見 75-2



直通 **017-764-2424**

すばるはどういう施設ですか？



障害をお持ちの方の地域生活を応援する拠点となることです。障がい者手帳の有無等、相談においての利用条件は特にありません。現在の利用登録者総数は約630名。うち精神障がいの方は約7割を占めます。支援内容としては障害福祉サービスの利用計画はもちろん、地域活動支援センターとしての行事企画、同行支援、金銭管理援助や青森市からの委託（新規相談）業務、障害区分認定調査、緊急時（24時間）の電話相談や緊急訪問等、とにかく守備範囲が広いことが特徴です。

普段行っている主な業務は？



地域活動支援事業として月に数回行われる行事を計画し、実施しています。講師の先生をお呼びして、利用者様それぞれのペースに合わせて開催している七宝焼き教室等は人気の行事です。季節ごとの外出行事もあり、多くの利用者様に参加して頂いています。

また、利用者様の地域生活を支援するために買物同行や受診同



ふようトーク

# 働く学ぶ

地域活動支援センター すばる

同じ職場で働く先輩と後輩。仕事を通じて、2人が感じることにしてお聞きしました。



相談支援専門員 精神保健福祉士  
管理者 越智 裕



地域活動支援センターすばる  
生活支援員 西村なな

この仕事を通じて感じる

喜びはありますか？

その方の暮らしをサポートし、試行錯誤していると共にどうしようかと途方にくれることがあります。

それでも、時間の経過とともに半歩ずつ前進し、新しい暮らしの形を実感いただけただけの時、いつの間にか、利用者様と自身が共感しながら取り組んでいることに喜びを感じています。

今後の抱負



初めての就職先が当施設なので、社会人としても、4カ月目です（取材当初）。まだまだ経験も浅く、未熟ではありますが、芙蓉会系列の様々な先輩方に支えられ、見守っていただけていることは、とても心強いです。地域のなかで少しでも不安や悩みを持つている当事者の方や、そのご家族が住み慣れた場所で生き生きと生活できるように、笑顔を忘れず、日々の生活のお手伝いをしていきたいと思っています。



消費税 10%!

## 知っておこう！医療分野での消費税の影響について



**Q1.** 消費税が8%から10%になったことで医療費の負担は増えますか？

**A1.** 保険診療は原則非課税ですが、消費税の引き上げにより診療報酬の改定が予定されますので自己負担が増えることとなります。

項目ごとに見ていきましょう

### 外来診療報酬改定の一例

	改定前	改定後
初診料	282点	288点
再診料	72点	73点

ということは・・・

初診料を例にとると1回当たり60円(1点10円)の引き上げとなり、自己負担割合で計算された分が増えることとなります。

\*初診料:3割負担の方ですと…850円から860円となり10円の負担増となります。

### お薬の代金について

**Q2.** 病院から処方されたお薬の代金は変わりますか？

**A2.** 病院で処方されたお薬は保険診療にあたるため原則非課税ですが、薬の価格も同時に改定が予定されますので以前とは異なります。

**Q3.** 市販薬はどうですか？

**A3.** 医薬品・医薬部外品は軽減税率の適用外ですので10%の課税となります。



### 保険診療対象外（自由診療）について

これまでと同様、課税対象となるため消費税の引き上げ分が負担増となります。

差額ベッド

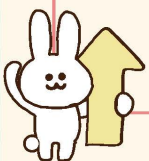
健康診断

人間ドック

予防接種

文書料金

等



今回の消費税の引き上げにより医療費の自己負担が増えるようです。健康が一番ということですね。

# 医療法人芙蓉会からのお知らせ

求人 イベント  
検診 レポート



健康講話：芙蓉会病院 院長 村上拓也 先生  
「育ち」と「性格（人格）」  
～どのような育ちが、  
どのような生きづらさにつながるのか?～

## 第10回 芙蓉会グループ いきいきフェスタ 2019

### 大盛況!! 第10回芙蓉会グループ いきいきフェスタ 2019印象記

令和元年6月15日(土)県民福祉プラザにて開催。  
ご来場者565名様の大盛況に終わりました!!



健康講話：村上病院 院長 水木一郎 先生  
「便秘の話」



芸能イベント  
「笑いが空から降ってくる、ために。」  
伊奈かつべい 氏  
会場沸騰!! 笑いが絶えない爆笑トーク!!



今年は第10回目ということで、第1回開催から10年目の節目の年となりました。これまで回を重ねて来られたのも、会場まで足を運んでくださる地域の皆様のおかげです。芙蓉会グループは、これからもずっと地域の皆様に寄り添い、健康のお手伝いをさせていただきます。ご来場、誠にありがとうございました。

## ふよう保育園 10月1日 開園

村上病院敷地内

# 園児募集

お問合せ 代表 TEL 017-763-5776

### 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病は長く付き合っていくなくてはならない病気です。仲間と共に学び支えあう機会として糖尿病教室を開催しています。

10/11	■ 糖尿病の検査について② ■ 脂質について	臨床検査技師 看護師
11/8	■ 世界糖尿病デーに向けて ー糖尿病の仲間たちー ■ お薬のお話 ー注射ー	糖尿病専門医 薬剤師
12/13	■ 果物食べすぎでませんか? ■ 年末年始の過ごし方	管理栄養士 看護師

\*テーマや担当者は変更になる場合があります。

毎月第2金曜日 10:00～10:30 2階会議室で行っています。

お問合せ：村上病院 糖尿病内科外来 TEL 017-729-8888

### 芙蓉のひと

YAMADA TOMOYUKI



「ふよう保育園」は職員と地域の皆様の仕事と子育ての両立をお手伝いし、お子様たちには保育はもちろん、将来を見据えた教育、食育にも力を入れて健康で明るい子どもに育つよう日々努力して行きます。

ふよう保育園 事務長

やまだ ともゆき  
山田 朋幸



# 医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

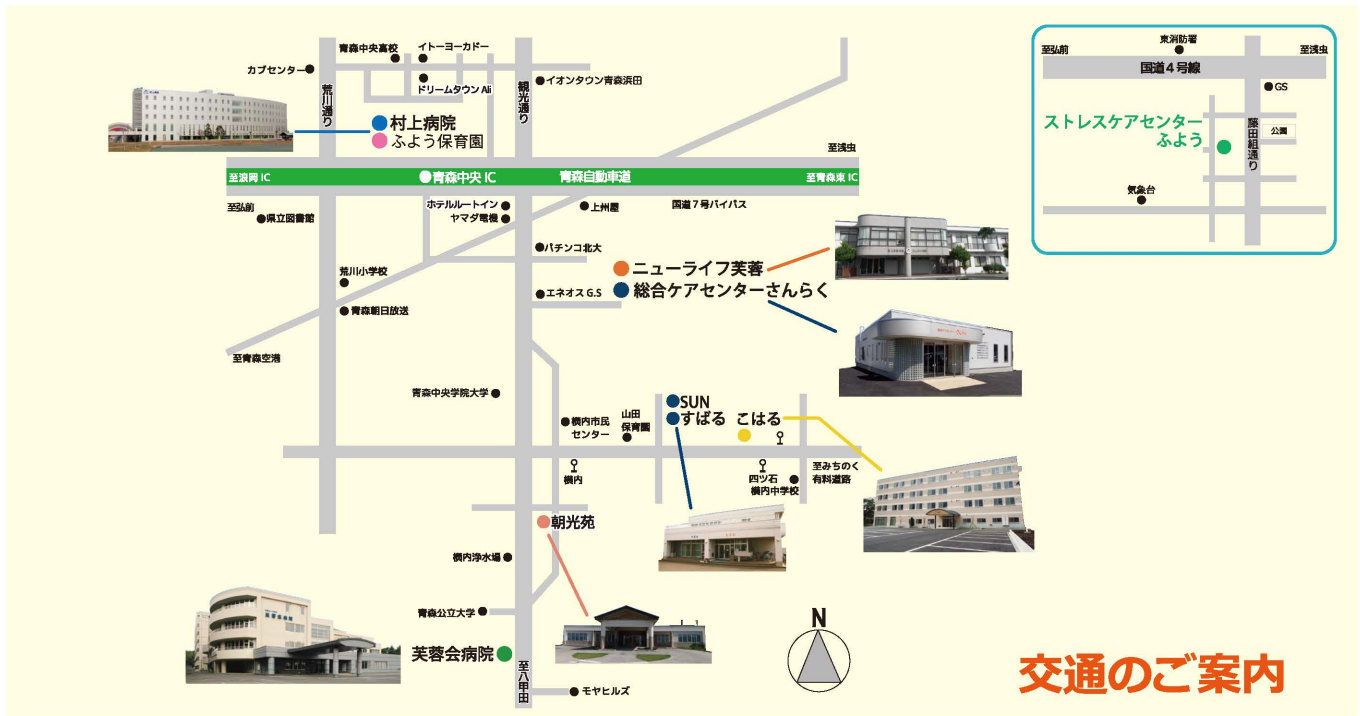
随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>



芙蓉会

## 芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷山字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
■ ふよう保育園	青森市浜田 3丁目 3-49	TEL:017-763-5776	FAX:017-739-2263

### 【グループ施設】

■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533

本誌のお問合わせ：地域サービス部 017-764-1815 [kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp](mailto:kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp)