



## 院長の自由帳

菅田 宗樹

朝晩は寒くなり、一部の地域ではインフルエンザの発症も聞かれます。また10月からB型肝炎の予防接種が出生時(2016年4月1日以降 0歳児のみ)で定期予防接種となります。

さて今回は「インフルエンザ予防接種」について述べさせていただきます。

昨年より4価ワクチンとなり、接種金額が、ほとんどの医療機関で高くなったことをお気づきですか? 昨年のワクチンのうち3価で適合していたと聞いております。簡単に言えば、これまで3種類入っていたワクチンが、昨年より4種類に増え、そのうち3種類が流行したインフルエンザに効果があったと言つ事です。

ここで、インフルエンザはAとBの2種類しか無いのでは?と、思われる方のため。A型ではソ連、香港などが代表的です。B型では昨年山形系統とビクトリア系統が入っていました。

インフルエンザの流行は毎年、大小異なり、何種類かのインフルエンザが発症されています。これらの内、多く流行しそうなタイプのワクチンが作られています。

毎年ワクチン作成の参考になるのが、南半球の流行状況です。日本が夏の時に南半球は冬なので、インフルエンザが流行する時期となります。その流行状況を分析して、日本のワクチンは作られます。

では、本題に入ります。皆さんが最も知りたいのは、「接種はすべきか?」ということではないでしょうか? 「治療薬があるなら、罹るなら打つ意味がないじゃない!」と言つ声も聞かれています。

この新聞はホームページに掲載され、世界に送信されるので、私見を述べるには勇気が要りますが、私的には同じような疑問は持っています。

小児や高齢者は重症化しやすい年齢層ですので、やはり接種はすべきと感じますが、成年では重症化もしにくく、比較的軽微な状態も判り易いのではないかと、思います。ただ、通勤通学される方々が流行の元になります。全体のことを考えますと、接種してもらう方が良い事になるかと思えます。

日本脳炎についても西日本は比較的、発症が多めですのでご注意ください。

今回は予防接種時期であり、少し難しい話になってしまいましたが、11月が最も接種するのに、好ましい時期です。

接種を予定されている方は、流行が始まってからでは遅いです。今年ワクチンが少し不足することもあると考えられますので、接種する医療機関で予約を取るなど、早めの対応をしておきましょう! その際、医療機関によっては接種金額や予約の有無、接種時間が決まっているなど、様々ですのでご注意ください。

お願いになります。医療機関としては、接種者が多く、電話などの対応が増えますと、受付業務の遅延に繋がります。どうしても確認された場合などは、午前や午後の診療が終わる頃の間を見計らって確認していただければ...と思います。

いすれにしても、しっかりと睡眠をとって、規則正しい生活をするのがとても大切です。手洗い・うがいなど予防に努められることが第一です。

めっきり日暮れが早くなってきました。病気だけでなく、事故にも気を付けて、一日一日を大切に、過ごしてください。

## 院長の一言と名「迷」一言

### 【自分で自分の過ちを責める】

何事もバランスで、自責が強すぎるのも、無いのも困ったものですが、一番問題なのは自責が足りないことかと思えます。自責が足りない方は、何かと改め、工夫される方は成長されますし、自責が足りない方は、何も変わりません。謙虚に自責を行える人になりたと思います。世の中、足りない人が増えてきたように感じています。医療法人社団たつき会 菅田医院

## デイサービスセンター つばき

### ★15夜お月さん見て踊る★

9月15日(木)

お月見会を行いました。うさ耳を頭に装着し、お団子に見立てたボールを転がすゲームを楽しみました。おやつにはみたらし団子とお抹茶をいただき大変喜ばれていました。



### ★敬老会

9月19日(月)

一年に一度のマジックショー! 今年もプロセスチーズさんがやって来ました。皆さんの前でやられるマジックに「おお」と上がる歓声。スタッフからの記念品を手にとされ、皆さん笑顔でこれからも頑張りますように話されていました。



## 院内(得)情報

### 秋の味覚「さんま」

食欲の秋!というところで、秋の味覚の代表「さんま」についてご紹介いたします。さんまには、血液血管の健康維持に大切なEPA・DHAがたっぷり。体の炎症を抑えてアレルギーを改善したり、脳の老化予防にも働きます。また、造血に働くビタミンB12は、魚介類でもトップレベルの含有量です。たんぱく質や鉄分も多く、貧血解消におすすです。他にも、カルシウム・ビタミンD・マグネシウムといった骨づくりに欠かせない栄養素がしっかりと含まれているので、積極的に摂りたいですね。



夏の終わりに…

### かき氷



グループホーム  
あかね

9月に入り朝晩涼しくなってきましたが、日中まだまだ暑い日が続いています。夏の終わりに…と皆さんにかき氷作りを行いました。「かき氷食べると寒いわ〜」と言う方もいらっしゃいましたが、歌をうたい、体を温めてから食べていただくと「おいしいけど、頭が痛いね!」と笑われていました。おかわりされる方もいて楽しい夏の思い出となりました。

## 敬老会



介護付有料老人ホーム  
つつじ

9/18(日)に敬老会を開催しました。初めに、長寿のお祝いとして入居者さんの手形を押した色紙と表彰状を贈呈しました。催し物には、IKKバンドさんによる演奏会!皆さんと一緒に、懐かしいメロディーのリズムに合わせて手を叩いたり、歌を口ずさんでいました。次いで、ハワイの雰囲気味わっていただくためボランティアさんに踊りを披露してもらい、職員の三原さんによる日本舞踊が披露されました。「綺麗だったよ」と言われている方もおられました。1時間と短い時間でしたが、楽しませていただきました。



## 9/19(月) 敬老会



職員による「秋のうたイントロゲーム♪」や「秋のものは何だろうな?ジェスチャーゲーム」を行い、最後のメには2人羽織を披露!大変盛り上がりました!!おなかを抱えて笑われている方も多くいらっしゃいました。帰られる前には、長寿を願って職員が手作りのフクロウの置物を全員にプレゼントさせていただきました。いつまでもお元気でください。

## 9/17(土) フラダンス & ハワイアンバンド



今年で3回目となるイベントを開催しました。キッズクラスもできたとの事で可愛いキッズの踊りに皆さんは目を細めて見ていました。懐かしい歌も盛り込んで下さり、歌いながら涙ぐまれる方もいて、大盛況に終わりました。♪♪♪♪♪ 来年も来ていただきたいですね!!

デイサービスセンター  
すみれ

居宅通信  
喫茶

### ♪さつきの部屋♪

9/24(土)に開催された安浦ウォーキングに参加しました。安登公園から小用神社までのコースです。参加された方は地元の方が多く、お元気な方たちでした。

その中で私も完歩することができました。実際、歩いてみて地域の新たな発見もありましたので、これからも様々なイベントに参加できたらと思っています♪ (中川)

居宅介護支援事業所 さつき  
電話0823-36-6661(直通)  
担当:中川、渡邊、竹内



## アロマのお話 オレンジ・スイート



誰からも愛される瑞々しいオレンジの香りは、心に安らぎと元気を与えてくれます♪心配事があるときや、気分が落ち込んでいるとき、元気がなく前向きに行動できなくなっているときに、とても支えになってくれる精油の1つです。湯船に3〜5滴ほど落として良かき混ぜた後、ゆっくりとお湯に浸かってください。湯気とともに心身を優しく包んでくれる甘いオレンジの香りは、とても心地よい気分させてくれます。

11月の行事予定	あかね		すみれ		つつじ		つばき		
	6日(日)	秋祭り	3日(木)	紅葉ドライブ	6日(日)	秋祭り	6日(日)	秋祭り	21日(月)
24日(木)	お買い物	6日(日)	秋祭り	20日(日)	お誕生会	12日(土)	ギターと大正琴の演奏会	25日(金)	ビンゴ
		8日(火)	バイキング			15日(火)	手作りおやつ	28日(月)	光幼稚園来訪(年少組)
		19日(土)	春の花 苗植え						

医療法人社団 たつき会

### 菅田医院

〒737-2607 広島県呉市川尻東一丁目21-1  
TEL(0823)87-2529  
FAX(0823)87-5993  
緊急連絡先 090-8066-4999

医療法人社団 たつき会 菅田医院

### デイサービスセンター つばき

〒737-2607 広島県呉市川尻東一丁目21-10  
TEL(0823)87-0108  
FAX(0823)87-0160  
携帯電話 080-3893-2529

医療法人社団 たつき会 菅田医院

### ケアビレッジたつき

介護付有料老人ホーム つつじ グループホーム あかね  
デイサービスセンター すみれ 居宅介護支援事務所 さつき  
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20  
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077

医療法人社団たつき会 菅田医院 E-mail : info@tatukikai.jp ホームページ▶http://tatukikai.jp

「たつき新聞」広報コーディネーター 佐々木・山本・藤川