

2018年9月19日 4階リハビリ室前から撮影 朝・晩は冷え込みが強くなりました。岩木山の紅葉ももうすぐ見られることでしょう。



## 防災について

先月9月は防災の月でした。9月の始めには北海道胆振東部地震が起こり、北海道にはかなりの被害をもたらしました。そして立て続けに台風が発生しています。9月終盤には台風24号。そして10月に入って、台風25号。

このところ、自然が猛威をふるっています。日常の備えを万全にして、万が一の時には、あわてず、少しでも冷静に行動できるような生活の工夫をしておきたいですね。

さて、鷹揚郷では、災害時の患者の皆さんへの対応として、どんな備えをしているのでしょうか？

\*\*\*\*\*

## 鷹揚郷の災害時の備え

Q: 鷹揚郷の建物は大丈夫？・・・一番古い南棟は平成11年に耐震調査をし、その後改修工事も行い、数値的に強度は満たしています。それ以外の棟は耐震基準制定後の建物で、すべて基準を満たしております。

Q: 水は？・・・受水槽は70tと90tを設置しており、ポンプで高架水槽へ送水し、落差によって各所へ供給されています。ポンプは非常用電源につながっています。

Q: 非常用電源は？・・・3台の自家発電機を、北棟600KW、中央棟500KW、南棟270KW合計1370KW設置しています。(1日のピークは700KW弱)

Q: 医療ガスは？・・・常に1-2本は予備を持ち、災害時は、医療ガス会社が鷹揚郷と共同でバックアップ体制を取ることになっています。

Q: 通信は大丈夫？・・・主に電話となります。電話交換機は非常用電源で、災害時優先電話を2系統備えています。公衆電話も有効です。患者さんへの連絡は災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板(web171)、およびホームページを利用します。

Q: 飲料水や食料は？・・・飲料水は、タンク以外にアクアクララ(ウォーターサーバー)を常時10~20本保有。食料については、入院患者さんの方で常に4-5日分の備蓄があります。

Q: 医薬品は？・・・医薬品は院内に約2週間分の備蓄があります。

※ さらに詳細については、順次ホームページでも公開していく予定です。

\*\*\*\*\*

秋の全国交通安全運動 9月21日~30日運動期間に先駆けて、鷹揚郷で交通安全講話がありました。

お話をくださったのは弘前警察署 交通第1課 安全教育係 の竹谷さん

- ・交通事故が起きやすい時間帯は、日没後の1時間で、車と歩行者の事故がピーク
- ・被害者は65歳以上が6割

## 運転時の注意事項

→夕暮れ時の早目の点灯、点灯目安時間は月間で一番早い「日の入り時刻」の1時間前に設定

10月は15時半が点灯目安時間 11月12月は15時

→夜間はライトを上向き点灯(100m先まで見える)

## 歩行者の(夕暮れ時~夜間)注意事項

→道路の斜め横断はしない

→反射材付きのウェアや靴の着用、明るい目立つ衣服の着用



運転者は安全運転  
歩行者は安全歩行  
を  
心がけましょう!!

「介護保険のお話」

「介護保険ってきいたことはあるけど、よくわからない」という質問を頂くことがよくあります。これは、実際使う時が来ないとなかなかわからないものですが、今回は使う前にわかっておいたほうがよいことについてお話します。

まず「介護保険被保険者証」ってご存知ですか？これは、満65歳の誕生日を迎えると、お住まいの市町村役場からご自宅に郵送されますが、介護保険を使う時まで出番が無く、存在を忘れがちです。

自分や家族が介護を要する状態になったときに見つからないということもよくありますので、65歳以上の方は一度あるかどうかを確認してみてください。

次に、「介護保険って、保険だから、お金がもらえるの？」という質問を頂くことがあります。残念ながら

お金はもらえません。介護認定を受けて、その介護度に応じて、決められた金額内でサービスをうけられるという仕組みになっています。また、使ったサービスに応じて、1～3割の自己負担額があります。

ところで、介護保険料は40歳から納めていることをご存知ですか？40歳から64歳までの方は、医療保険料と合わせて収めています。65歳以上の方は、年金から天引き、または納入通知書での納入です。未納や滞納があると、介護保険を利用する際にペナルティがありますので、必ず納めるようにしましょう。

介護保険料は各市町村でサービスが多く使われると、比例して高くなります。ですから、住民が元気で介護保険を使う人が少ない市町村は介護保険料が安いのです。ちなみに弘前市は青森県の中でも二番目に高い保険料です。

みんなで日頃から適度な運動と食事を心がけて、いつまでも元気に自立した生活を送りたいものですね。

患者友の会より

☆10月は、職員、患者の皆様にご協力を頂いて、透析患者の生命と医療を守る為の「国会請願」に引き続き署名のご協力をお願いしております。

すでにお済の方には、心からお礼を申し上げます。まだの方は、是非とも、2名でも3名でも結構ですので、何卒宜しくお願い申し上げます。

☆11月11日(日)午後1時より、ヒロロ4階ホールにて、当院技士長である勢州谷忠昭氏の勉強会を開催いたします。

テーマは、「透析の歴史とその背景」です。患者さん、ご家族、どなたでも参加できます。駐車券をご持参頂くと、3時間まで無料です。予約も不要ですので、どうぞお気軽にお越しください。

患者友の会 会長 蒔苗和雄

第14回 弘前地区腎友会勉強会
日時 平成30年11月11日(日)
\*開場 12時30分～
\*講演 13時～15時
場所 ヒロロ4階 弘前市民文化交流館(ホール)
講師 (公財)鹿嶋療育研究所弘前病院 臨床工学技士 蒔苗和雄
演題 『透析の歴史とその背景』

みなさん、こんにちは。2病棟の白戸と申します。ついに指名を受けてしまったので、文章を書くのはとても苦手なのですが、ちょっと書いてみますね。

9月下旬に函館へ一泊旅行に出かけました。今回は鷹揚郷へ入職した同期のメンバーと一緒に。中には25年くらい会っていなかった人もいましたが、会った瞬間から、「何にも変わってないね～」とてんでに言い合った後、近況報告もそこそこに観光へ繰り出しました。地震の被害で大変な地域もある中、復興支援という、大層なものでもありませんが、行けるなら行こうという全員一致の意見の下、予定通り決行したのです。

列車や駅の中などはいつも通りの込み具合でしたが、町に出てみると今まで訪れた中では一番観光客が少なかったように感じました。たまたまなのかもしれませんが・・・おかげさまで、とっては不謹慎ですが、初めてご当地ファストフード店のラッキーピエロに入ることが出来ました。おばちゃん5人でワイワイ言いながら、美味しく頂きましたよ(笑)



日ごろの疲れもあってか、誰も函館山に登ろうというものがいなかったので、ゆっくり温泉につかり、食事を堪能した後、ようやく部屋で近況報告会に突入しました。話題は尽きることなく、延々夜更けまで続けました。が、翌日のために、泣く泣く切り上げ、就寝しました。

軽朝風呂に入った後、豪華な朝食を頂き、2日目の観光です。天気予報より早く雨に降られましたが、何とか買える物も済ませ、無事、帰途に着きました。

ずっと会ってなくても再会した途端、入職時へタイムスリップし、最近の出来事のように当時の話をし、ひたすら笑った2日間でした。

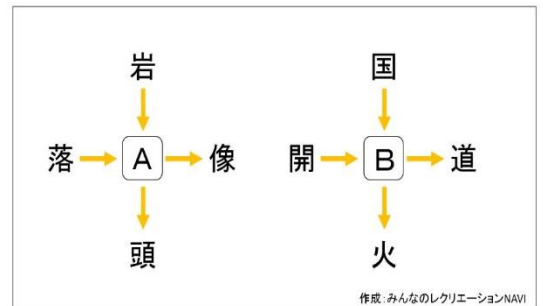


皆それぞれつらい体験をしてきたのですが、何とか乗り越え、それを笑いに変えられるすばらしい仲間がいて、幸せだと感じた旅でした。また会える日を楽しみにして、これからも頑張らなくてはと思いました。

長々と読んでくださり、ありがとうございます。次回は第2透析室の小野主任にバトンタッチしましょう！

クイズ

AとBに入る漢字を考えましょう。ヒントは下の写真



答えは左下にあります。

【編集後記】

いよいよ収穫の秋到来！天高く馬肥ゆる秋です。食べ物が美味しい季節ですが、バランスよく食べて、さらに適度な運動の秋、というのが良いかも？

発行：鷹揚郷 広報部