

## 第8号 新年度が始まりました



# エメラルド通信

【発行】  
平成28年 春

【発行者】  
エメラルドサポート

今年の春は、桜の開花宣言以降、気温の低い日が続き、結果的に例年よりも長い期間、桜を楽しむことができましたが、皆さまはいかがお過ごしでしたでしょうか。

春から生活環境が変わる方も多かったと思いますが、まだ新しい生活に慣れず、バタバタと日々を送っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

大きな環境の変化がなかった方も、季節替わりの気温差などで体調管理が大変だったことと思います。

そんな皆さまの大きな変化、小さな変化をしつかりと掴みながら、今後ともスタッフ一同、心のこもったサービスを提供していきたいと思っております。

さて、今回のエメラルド通信は、ゴールデンウィークの窓口営業案内や、エメラルド広場での作品紹介、その他お役立つ情報などをお届けいたします。

どうぞ、お手に取ってゆっくりとご覧ください。



### 介護福祉士 増えました！

平成27年度の介護福祉士試験において、エメラルドサポートのスタッフ4名から合格の報告がありました。

これで、エメラルドサポートでの介護福祉士取得者は、計11名となりました。

国家資格取得者が充実することにより、より一層向上した技術や知識で、皆さまに質の高いサービスを「提供できるよう努めております。

### 窓口休業のご案内

ゴールデンウィーク中の土日祝は、窓口業務を休業させていただきます。

休業中にご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

休業日：4/29～5/1、5/3～5/5

### 育休スタッフ 復職します！

また、産休・育休を取得中のスタッフ1名が5月より復職いたします。

エメラルドサポートでは、スタッフのライフワークバランスを考えた取組みを

積極的に行い、千葉県の「社員いきいき！元気な会社」宣言企業として登録されています。

今後も、働きやすい職場づくりを行うことで、スタッフの笑顔が皆さまへの笑顔へつながるよう努力してまいります。



## エメラルド広場

皆さまからの作品提供にいつも大変感謝しております。  
このコーナーでは、作品以外にも利用者様からのご意見やご要望などのお声も紹介したいと思っております。  
どうぞ、お気軽にお寄せください。



まずは、「カトレア」のお写真です。  
頂いたカトレアを大事に育て、翌年には大輪の花を咲かせたようです。  
カトレアにはたくさんの種類がありますが、こちらのカトレアは中心から黄色・白・薄い紫と淡い綺麗なグラデーションが素敵です。  
今年も同じように大輪の花を咲かせてくれているのでしょうか？  
また是非お写真をお寄せください。  
利用者：W様提供

### はみだし豆知識

カトレアの花言葉は「優雅な女性」。確かにその花の容姿から「優雅」という言葉がぴったりの花です。  
しかし、その花の優雅さとは裏腹に、カトレアの根っこは度々鉢からはみ出してしまい、見た目の美しさが半減してしまうこともしばしば。  
熱帯生まれのカトレアは、もともと木にくっついて根を張り、木から滴る水分や湿気で育つ花。そのため、鉢の中は窮屈でついつい根っこをはみ出させてしまうそうです。綺麗だけど、実はおてんばな花なのですね。

次の写真は、カルトナーージュの三段引出しです。  
カルトナーージュとは、厚紙で組み立てた箱に布や紙を貼って作るフランスの手工芸です。  
どんな素材で、どんな模様を貼り付けるかで同じ箱でも全く違う別の箱になるのがカルトナーージュの醍醐味。  
今回の三段引出しは、ピンクをベースにした配色で全体に貼られた花柄がとっても素敵です。  
何も収納しなくても、部屋に置いておくだけで華やかなインテリアになりそうです。  
スタッフ：Tさん提供





3枚目の写真は、編集者の娘（小1）の作品です。

「いろいろな色の町」と題し、大きく広げた紙粘土を様々な形で型抜きし、山のように凹凸させ、抜いた型を貼りつけています。貼りつけた型にはピンクや黄色のパステルカラーが塗られ、とてもカラフルな作品です。

校内コンテストで受賞し、その後、市内から県内へと出品され、最終的には県の「努力賞」を頂きました。

今回の写真は、市内で展示されていたときのものです。

少し親バカでお恥ずかしいですが、見てあげてください。スタッフ：U提供

最後は、「姫椿」の写真です。利用者様の団地に毎年咲く可愛らしい姫椿を、お天気のいいお散歩中に撮影した1枚だそうです。

何重もの薄いピンクの花びらに陽の光を浴びたその姿、本当に可愛らしくて、思わず撮影してしまう気持ちがよくわかりますね。

スタッフ：Mさん提供



### はみだし豆知識

「姫椿」と聞いて写真を見た編集者は、てっきり椿の一種だと思っていましたが、調べてみると、椿ではなく山茶花（サザンカ）でした。

椿と山茶花は似ていますが、その違いは葉っぱです。

葉がギザギザしていないのが椿、葉がギザギザしているのが山茶花です。

また、花の散り方も違います。

花が丸ごと落ちてしまう椿に対し、花びら1枚1枚がバラバラに散っていくのが山茶花です。

山茶花の花言葉は、「困難に打ち勝つ」。

いつも何かに挑戦している人、ひたむきに努力している人、そんな人を応援するときに贈りたい花ですね。

教えます！

## 医療費節約術

普段何気なく利用している医療機関。

その医療機関も利用の仕方によって医療費が変わることをご存知ですか？

今回は、賢く・正しく医療機関を利用する方法をご案内します。

### かかりつけ医院（ホームドクター）を決めておこう

自宅近くの小さな病院より大きな病院の方がちゃんと診てもらえる。

そんな思いから紹介状なしで大病院（200床以上）を受診される方はいませんか？

実は、紹介状なしで大病院を受診すると「特別料金」が加算されます。

しかも、この「特別料金」は保険外なので100%自己負担になるのです。

料金は病院により異なりますが、自治体病院で1,000円程度、大学病院で3,000～5,000円程度を請求されることが多いです。

また、大学病院や大病院（500床以上）で治療を終え、近隣の中小病院での経過観察を指導されても、もとの大学病院や大病院に通い続けた場合、この場合も「特別料金」が加算されますのでご注意ください。

まずは、自宅などから通いやすい診療所や  
中小病院を受診してから大きな病院を紹介  
してもらうのが1番いいのね！



### 利用する時間帯に気をつけよう

平日の昼間は時間がないからと、深夜や休日、診療時間外などで医療機関を利用している方はいませんか？

これらの受診はすべて加算の対象になります。

また、診療時間内であっても、夜間や早朝の時間帯に受診すると加算が発生します。

そして、意外と知られていないのが「調剤薬局」です。

同じお薬を調剤してもらっても、利用するタイミングによっては加算の対象となり、通常よりも割高の状態でも処方されることとなります。

	初診加算	再診加算	調剤加算
診療時間外 [平日]6時～8時/18時～22時 [土曜]6時～8時/12時～22時	850円	650円	基本料と同額を 加算
深夜 22時～翌6時	4,800円	4,200円	基本料の1.4倍を 加算
休日 日曜・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	基本料の2倍を 加算
診療時間内（夜間・早朝） [平日]18時～翌8時 [土曜]12時～翌8時	500円		—
診療時間内（夜間・休日） [平日]19時～翌8時 [土曜]13時～翌8時	—		400円

急病でないなら、診療も調剤も加算の対象に  
ならない時間帯に利用した方がいいんだね！



## 介護のきほん

ここでは、介護資格を持たないご家族の方々などでも安全で快適にできる介護方法をお伝えします。

### ボディメカニクスを覚えよう

ボディメカニクスとは、無駄な動作をせず、最小の労力で最大の効果を引き出す効率の良い体の使い方のことです。

このボディメカニクスを覚えることで、介護する側・される側の双方が楽に動くことができます。

また、介護の場面だけではなく、重たいものや大きなものを動かす時にも役立ちますので是非参考にしてください！

#### 1. 足場を広く



足場が狭いと腰や体全体の負担が大きくなります。

この負担を軽減するためには、足場を広くとる姿勢が重要です。右図①のように、左右の足を肩幅に広げるより、右図②のように、肩幅に広げた足を前後にも広げるとさらに足場を広くできるので、負担がさらに軽減されます。

#### 2. 重心を低く

背伸びで作業するとフラフラするように、体の重心が高いとバランスが悪くなります。

体のバランスを安定させ、安全に動くためには重心を低くする姿勢が重要です。

ひざを軽く曲げた姿勢を心がけましょう。

#### 3. 近づく

当たり前ではありますが、移動させたい人が手を伸ばすほど遠くには移動もままなりません。

まずは、お互いが近づき、同一方向に動くことが大事です。

但し、あまり密着しすぎると、逆に動きにくくなりますので注意が必要です。

#### 4. 体をまとめる

体とベッドなど接地面積（摩擦がおきる範囲）が広いと移動の際に負担が大きくなります。

移動させたい人の腕を胸に乗せたり、足を曲げたりして、体を小さくまとめてあげることで、接地面積が狭くなり、摩擦を小さくすることができるので、双方の負担も軽減されます。

#### 5. 体全体を使う

重いものを持ち上げるとき、腕だけの力では難しいです。

腕と腰だけでは、腕の力が弱い分、腰に大きな負担がかかります。そこで、腕と腰とひざを使うとさらに負担が分散されて楽に持ち上げることができます。

介護時も同様に、腕の筋力・腹筋・背筋・足の筋力と体全体の筋力を使い、負担を分散させることで楽に動くことができます。

#### 6. てこの原理

支点（支えになる部分）・力点（力を加える部分）・作用点（加えられた力がはたらく部分）これらの関係を利用すれば、小さな力で大きな効果を出すことができます。

重要なのは距離です。

「力点と支点の距離は長く」「支点と作用点の距離は短く」と覚えましょう。