



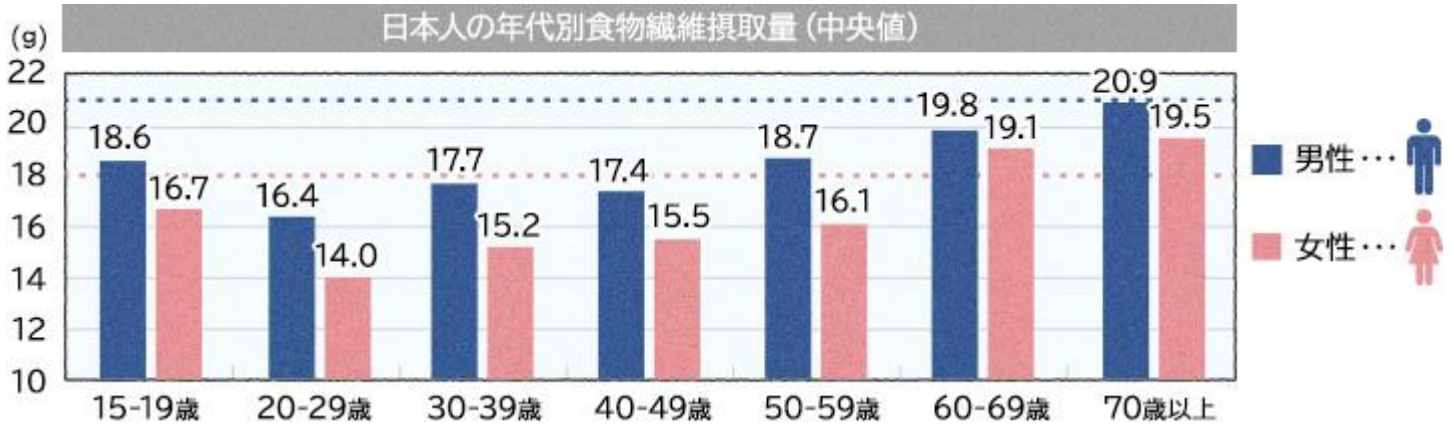
食物繊維について【後編】

先月に続き、食物繊維について説明します。先月の通信も確認しながら見ていただくと参考になります。

必要摂取量

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、食物繊維の目標量は、18~64歳では1日あたり男性21g以上、女性18g以上とされています。

調査結果からも食物繊維の摂取量(中央値)は20~40代でかなり少ないことが分かります。



出典: 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より

不溶性食物繊維を多く含む食品

穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻にも含まれています。



水溶性食物繊維を多く含む食品

昆布、わかめ、果物、里いも、大麦、オーツ麦などに含まれています。



参照: 大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/fiber/about/>

【今月のアロマ情報】

~ひばウォーター試用例のご紹介~

昨年、治療が必要な虫刺されの皮膚トラブルが発生した方に約1ヶ月ひばウォーターを試用していただきました。
※ペット同居生活による影響も検討しての実験です。

~感想~

・好みの香りではなかったが、ウォーターで香りが残らなかったのが慣れてきた。
ひばの香りがすぐ消えるので少し物足りない感じだが、ペットの排泄直後の排泄臭はあるものの、試用前と比べると減臭していて気にならなくなってきた。
続けて使えるものなら購入して使いたい感じだった。

図 1

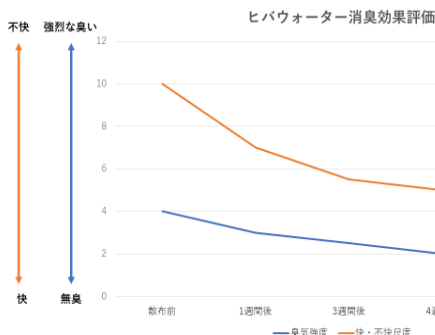


図1では、日を追う毎に臭いの強さや不快度が減少している事を示しています。

・現時点(梅雨時)では、昨年のような虫刺されによる皮膚トラブルは発生していない。

ひばウォーターによる予防効果の可能性もあり、引き続き経過観察し、今後の防虫及び消臭効果への活用を探っていくたい。



NewFace!

オムソーリに新しい仲間が増えました！！

看護師：岸 由美子(きし ゆみこ)

5月から入職しました。訪問看護に興味があり、一念発起して在宅医療の世界に飛び込んできました。病棟経験しかなく不安もありますが、利用者様に信頼していただけるケアを提供出来るよう努めていきたいと思ひます。府中育ちですが、府中市で働くのは初めてです。よろしくお願ひします。



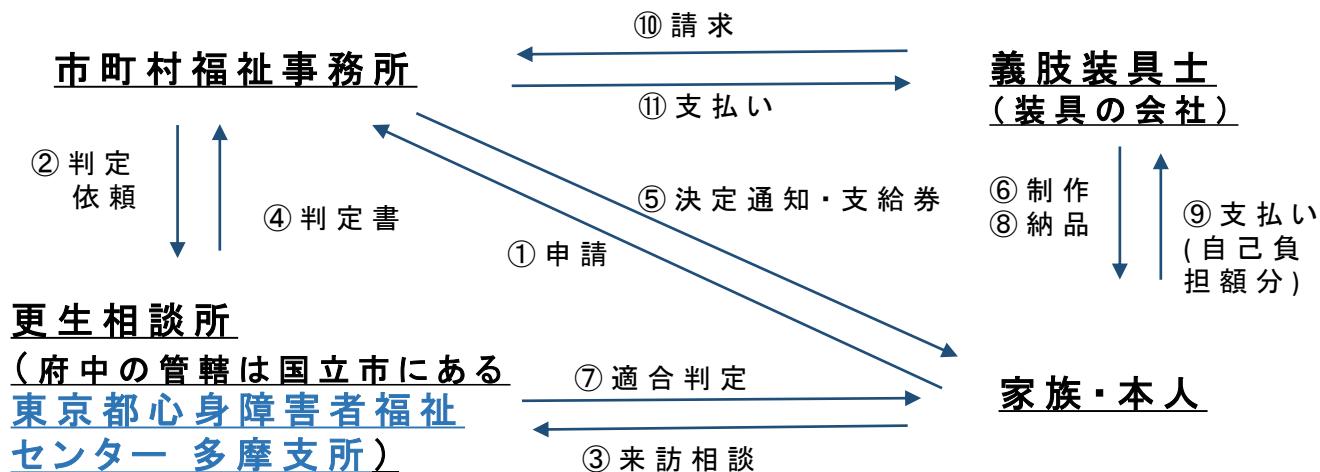
【ステップアップ】

リハビリの廣田です。先月に引き続き在宅における装具の修理や作成の流れ、手順の説明をしていきます。まず、在宅の装具作成で利用頻度の高い公的保険制度(健康保険)を利用して作成する治療用装具と障害者総合支援法(障害者手帳)にて作成する更生用装具の2種類の比較をしていきます。

治療用装具は症状に変化があるなどの条件はありますが作成期間が短いことが特徴です。

	費用	期間	受診場所	緊急対応
公的保険制度 (治療用装具)	1~3割 高額医療費の制度もあり	処方・仮合わせ・完成の3回 受診が必要(最短1週間~)	病院	しやすい
障害者総合支援法 (更生用装具)	原則1割	申請から完成まで 2~2.5ヶ月	更生 相談所	難しい

次に障害者手帳にて作成する更生用装具の流れについて、本人・家族の行うことを中心に説明します。まず①市役所に本人家族が申請、その後③更生相談所と日程の調整をして来訪相談します。多摩支所はインターネットで来訪の予約が出来ます。⑤決定通知が送られてきたら、⑥装具会社に連絡して作成を依頼、⑧納品後、⑨自費負担分を装具会社に支払います。



オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部