

いなほ

12

Vol.36

発行所 医療法人凌雲会・社会福祉法人凌雲福祉会/板野郡藍住町笠木字西野50-1/☎(088)692-5757



♪ 昇通所

ケーキ&和菓子バイキング

開催♪

『水曜日はバイキングの日』!!

老人保健施設 昇にてケーキ
& 和菓子バイキングを開催いた
しました。

利用者の皆様に喜んで頂ける
ような催しはないかと準備させ
て頂きました。

お皿に並ぶ沢山のケーキや和
菓子を、好きな物を好きなだけ
召し上がって頂こうと計画しま
したが、今回のケーキバイキン

グでは皆様の食欲に軍配が挙が
り、あつという間にお皿は空つ
ぽになりました。これには私も
正直驚きましたが、第2回とな
る和菓子バイキングでは、前回

よりも楽しんで頂くとうと、これ
でもかと様々な種類の和菓子を
お皿いっぱいに乗せ、テーブル

いっぱい敷き詰めました。そ
れを見てテーブルを準備してい
るスタッフも満足感いっぱい
笑顔がこぼれておりました。お
菓子だけではありません。精一

杯のおもてなしの心とともに、
スタッフが心を込めて煎れたお

茶と一緒に楽しんで頂きました。

お饅頭を口いっぱい頬張
る姿やタイヤキに頭からかぶり
つく姿、わらび餅に舌鼓を打っ
ている姿などが見られ、どのお
顔にも一様に笑顔が浮かんでお
り、昇デイルームいっぱい幸せ
感が漂いました。また利用者の
皆様から「今日は花マルやな」
や「5つ星あげるわ」など褒
めのお言葉も頂きまして、前回
のケーキバイキングの負けを取
り戻せたかなと感じました。

これからも昇では利用者の皆
様に喜んで頂けるような催しを
どんどん企画していきたいと思
っておりますので、奮っての
ご参加をお待ちしております。

催しの詳細につきましては、
直接昇にお問い合わせ頂くか、
ケアマネージャーに御相談下さ
い。

昇通所リハビリテーション部 主任

河野 友志



こんにちは 第2凌雲ヘルパーステーションです

私たちは、サービス付き高齢者向け住宅《メディション凌雲》内で9月から事業を開始しています。そこでメディション凌雲に入居されている方の生活を支援するための訪問介護についてお話しします。

入居者の方の介護度により、週に1～3回、居室内の掃除を中心とした生活援助や入浴介助などの身体介護サービスを提供しています。また、要望に応じて有料の生活支援サービスも行っています。

ご自分でできる事はして頂き、一人では不安に思っている事があれば相談しながらサービスを計画し、可能な限り自立した生活が送れるように支援しています。



また、スタッフが常駐しているので、訪問時間以外でも入居者の方との関わりが持て、予定の変更や体調に合わせたサービスの変更なども臨機応変に対応することができます。

誰しも環境が変われば不安を抱えながらの生活。「夜は良く眠れていますか？リハビリはどうですか？」こんな普段の会話の中から少しでも不安を解消し、安らぎの場と感じて頂けるよう、一人ひとりのライフスタイルを大切にしていきたいと考えています。

メディション凌雲では入居者募集しています。また、介護職員も募集中です。お気軽にご相談下さい。

第2凌雲ヘルパーステーション 主任
阿部 松子

メディション凌雲 清掃作業紹介

就労支援センターハーモニーでは、8月にオープンしたメディション凌雲において、館内の清掃や周囲の環境整備のお仕事をさせていただいております。

日曜日、祝日を除く月曜日から土曜日、2名または3名のハーモニーメンバーがメディション凌雲へ伺い、それぞれ分担をして清掃の業務を行っています。

ハーモニーでは今までパソコンを使ったお仕事を中心に行ってききましたが、今回のメディション凌雲のオープンをきっかけに清掃の仕事にチャ

レンジしております。

当初はさすがに緊張して、疲れて体調を崩しやすかったり、作業にも時間がかかっておりましたが、オープンから4ヶ月が経った現在では、随分慣れてきたように感じています。

メンバー一同、できるかぎり入居者様に気持ちよく過ごして頂けるよう頑張りたいと思っております。今後ともどうかよろしくお願い致します。

クリニックやメディション凌雲においでの際、お会いできることを楽しみにしております。

就労支援センター ハーモニー 課長補佐 平石 英明



ガラスふき



トイレ掃除



清掃カート



玄関はき掃除



風呂掃除

**入居者
募集中！**

凌雲グループが運営する高齢者住宅
メディション凌雲

随時見学受付中

- ▶ 1ヶ月にかかる費用は3食付で97,000円
- ▶ 建物1階には診療所・ヘルパーステーションがあります。
- ▶ 居室（全51室）にはベッドや収納家具、TVやイスなどを完備しています。

場所：デイサービスセンター第2藍のすぐ横

お問い合わせ：TEL088-679-8880

メディション凌雲





日時：11月
場所：鴨島大菊人形展

老人保健施設
昂通所



日時：11月10・18日
場所：淡路のファームパーク
★凌雲デイ&障害デイ合同
で遠足に行ってきました!!

凌雲デイ・
障害デイ

秋の遠足紹介



ビール工場



タオル館

日時：10月10日(月)
場所：愛媛県タオル美術館
とアサヒビール工場

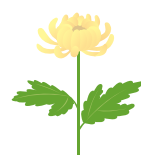
就労支援センター
ハーモニー



日時：10月26日(水)
場所：神戸花鳥園
★デイ藍、第2藍、合同
にて日帰りツアー『神戸
花鳥園』に行つてまいり
ました!! 久々の県外企画
にご利用者は『エンジン
大全開』でした! 園内の
花々を堪能され、みなさ
んには本当に良い思い出
となりました。

日時：10月26日(水)
場所：神戸花鳥園

藍・第2藍



とくしま動物園
来園記念
平成23年10月21日 6



キリンと一緒に

日時：10月21日
場所：徳島動物園
★みなさん久しぶりなの
で童心に帰つてよく驚い
たり、笑ったりと、とて
も楽しまれました。

グループホーム
親の家



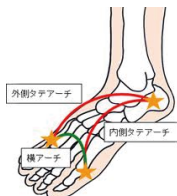
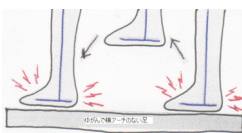
Vol.4

知っておくと得をするリハビリの話 —足のアーチについて—



稲次整形外科病院
リハビリテーション部
阿部 由貴恵

最近、外反母趾、扁平足の方が増えてきていることをご存じですか？ その理由として、足のアーチが崩れることによってなる場合が多いと言われています。足のアーチには二つの「縦のアーチ」と一つの「横のアーチ」があり、3つのアーチがバネの役割をして衝撃を吸収してくれています。足のアーチが崩れるとどのような事が起きるのでしょうか？ 歩く時に疲れやすくなったり、タコ、ウオノメ、水虫、巻き爪や指の変形なども起こってきます。



足のアーチを支えている筋肉を鍛えることで足のアーチが崩れないように気をつけることができます。そこで、足のアーチを崩さない方法を今回は2つ紹介したいと思います。

足の筋肉をつける方法として、

① 足指ジャンケン

② タオルつかみ

があります。

①の足指ジャンケンは足の指で「グー、チョキ、パー」の形を作る。

②のタオルつかみは床にタオルを置いてタオルを足の指で握りながらたぐりよせる方法です。

どちらも最初はで

きる回数から行い、痛みや違和感があれば無理をしないようにしましょう。



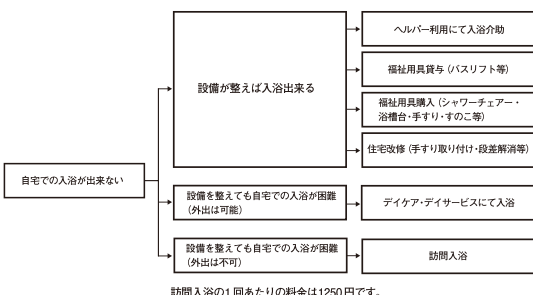
シリーズ Vol.4



昂居宅介護支援事業所 主任
長岡 秋光

身体機能的にご自宅の浴室までの移動が出来ない。お湯につかりたいが浴槽が深く入れない。家で入浴介助するのが不安である等入浴に関して様々な問題を抱えている方は多くいらっしゃると思います。介護保険サービスでの入浴方法としては次のようなものがあります。

介護保険サービスでの入浴方法



あなたの生活サポートします！ —訪問入浴—

訪問入浴では入浴設備を備えた専用車で看護師を含むスタッフが御自宅へ訪問します。入浴前の健康チェックを行い入浴機材のセッティングを行います。浴槽への移動介助を行い洗身洗髪等を行います。入浴後の健康チェックを行い入浴機材の片付けを行うという一連の流れで入浴をお手伝いいたします。（給水や排水場所、浴槽設置場所等確認の為にあらかじめ訪問させて頂くことがあります。）入浴は本人さんの清潔保持や健康維持にもなりますし身体状況の異常も早く発見することが出来ます。また本人さん自身がさっぱりし気持ち良く生活が送れると思います。またご興味がある方はケアマネージャー等にご相談下さい。



お出かけスポット



ご紹介

— 凌雲グループ職員が個人的にお勧めする —

あすたむらんど徳島

★プラネタリウム★



就労支援センターハーモニー

澤山 悠祐

昨年6月13日、60億kmにも及ぶ苦難の長旅を経てサンプルリターンを果たした“小惑星探査機はやぶさ”。大気圏に突入して散っていくその姿、今なお胸に焼き付けている方も多いのではないのでしょうか。

今回のおすすめスポットは、そんな感動をもう一度味わえる場所、“あすたむらんど徳島 プラネタリウム”をご紹介します。

あすたむらんどはご存知の通り板野町にある、科学と教育をテーマとした子供向け県立公園です。プラネタリウムはその敷地内最北に位置する直径20mのドームで、「世界一の明るさ」を標榜する投影機により、平均的なドームサイズながらも迫力ある投影が楽しめます。

投影演目は、公園の趣旨もあり子供向けが基本ですが、そんな中大人も楽しめるのが冒頭に出た“はやぶさ”をテーマとした

“HAYABUSA -BACK TO THE EARTH-”です。本作は、はやぶさの打ち上げから帰

還までが静かに淡々と語られる展開で、はやぶさの孤独な闘いが際立つ演出がされています。そしてラストに映し出される一枚…。最後まで感動の45分、是非足を運んでご覧ください。

尚、本作の投影は2012年2月28日までとなっておりますので、興味のある方はお急ぎ下さい。また、上映時間は各月によって異なります。事前にあすたむらんどの公式WEBサイトにてご確認ください。

あすたむらんど <http://www.asutamuland.jp/>

一般(高校生以上) / 500円

小・中学生 / 200円

小学生未満無料

定員191名、入れ替え制


シリーズ
Vol.4

利用者さん紹介

— 長尾 義明様 —

訪問看護・ヘルパー御利用の長尾 義明様が11/25～11/30 オーストラリアシドニーで開催されるALS国際会議に参加されました。

42歳に運動神経が侵され全身が動かなくなる難病・筋委縮性側索硬化症(ALS)を発症。平成10年自らALS協会徳島県支部を立ち上げ会長を務め平成20年より日本ALS協会会長に就任され活躍されています。

国際会議は毎年開催されていますが、長尾さんが今回参加を決意したのは、東日本大震災の際各国から寄せられた大量の支援物資・義援金等に対して「直接感謝の意を伝えたい」との思いが強く出席を決められたそうです。

現地には交代で付き添う医師3名・ヘルパー・妻の美津子さんら9名で支援チームを組んでおり、凌雲ヘルパーの乾さんもボランティアとして長尾さんに同行参加しました。

電池切れや故障に備え最新型の呼吸器3台・携帯の吸引器等いろいろな場合を想定し

何カ月も前から準備をされました。発症以来、初めての海外渡航に不安はありませんか？の質問には「不安は全くない！」とのことでした。シドニーでは会議・交流会に参加されています。

他の患者さんの励みになればと呼吸器装着し在宅生活を送りながら色々なことにチャレンジを続けられている長尾様です。

訪問看護ステーション 主任 湯浅 智恵子



新シリーズ
おすすめ!!

裏技紹介 家事・調理編

シリーズ
Vol.1



凌雲ヘルパーステーション
課長 山口 香代子

ヘルパーの介護サービスのうち、「生活を支える」家事援助は重要なサービスです。なかでも「食」は喜びでもあり、命を支える非常に重要な部分です。

高齢者と若い方では求められる食事は異なり、ヘルパーは利用者の疾患や身体レベルに応じた、かつ嗜好にあった食事を提供します。



いっしょにメニューを決めたら、材料をそろえることになりますが、冷蔵庫にある材料で・・・がヘルパーのもっとも得意とするところで、何でも出来ますよ!

寒い季節にピッタリのとろみやショウガを活かしたメニューを紹介します。「なんでもうま煮」ともう1品、夏の余ったそうめんやそばで出来る「とろみ麺」です。

なんでもうま煮

材 料：大根・人参・イモ類・しいたけ・厚揚げ・鶏肉・こんにゃく・白菜など冷蔵庫にある物、だし汁 A（しょうゆ、酒、砂糖）、かたくり粉

作り方：大きさを合わせて大きめに切り、厚揚げやこんにゃくは湯通ししておきます。だし汁で材料を煮て、ひと煮立ちしたら A で味をつけやわらかく煮ます。赤・黄・緑の野菜があれば茹でて加えましょう。水溶きかたくり粉でとろみをつけて出来上がり。

とろみ麺

材 料：そうめんまたはそば、なめこ、たまご、ショウガ、ねぎ、A（だし汁・しょうゆ・みりん）、かたくり粉

作り方：麺をゆでて冷水で締めます。鍋に、A を好みで適量・あればなめこを入れてひと煮立ちしたらかたくり粉でとろみをつけます。溶き卵を入れてゆっくりかき混ぜ、汁を作ります。おろしショウガをたっぷり刻みねぎと麺を入れ、熱々を召し上がれ!

とろみやショウガは食感や風味が良いだけでなく、身体がポカポカ温まります。何にでも応用できます。いかがですか?

月刊誌『リハナース』で紹介されました。

だからリハビリナースはやめられない!

「お父ちゃん、家に帰ろうな」

『白衣の天使』にあこがれた看護学生のころ、「急性期医療の第一線で患者の命を救いたい。それが看護だ」と思い込んでいました。希望どおり急性期病院で勤務しましたが、結婚・出産・専業主婦を経験し、現在の回復期リハ病院に入職して7年になります。そして、急性期・回復期・維持期における医療や看護にはそれぞれの役割があり、どれもその時期に重要だと思えるようになりました。多くの患者・家族とのかかわりのなかで、最終ゴールは誰が決めるのか? というケースを体験し、「リハ看護」は看護の本質であると、私の看護観を変えた症例を紹介します。

脳梗塞・78歳・男性 M 氏。妻と息子との3人暮らし。数年前から当院グループのデイサービスご利用者でした。何度も再発を繰り返し、今回の入院では ADL 全介助・気管カニューレ挿入・PEG 栄養・意思疎通も困難な状態でした。退院時期も迫り、自宅復帰は無理だと決めていたところ、毎日面会に来ていた妻が、返答のない夫に向かって「お父ちゃん、家に帰ろうな」と自宅退院を希望されたのです。

その日から妻の熱い思いに応えるためスタッフ一丸となり、家族への介護指導が始まりました。多くのリスクを抱えていましたが、いろいろなサービスを利用し、自宅退院されました。約1年後に肺炎にてご自宅で亡くなりましたが、「お父ちゃんは本当にいい顔でした」とおっしゃった妻の顔には疲労と自信と満足感が見えました。重篤な障害をもって自宅に帰ることはたいへんですが、多職種で協働しそれぞれの専門性を発揮すること、家族の支えとなることで目標が達成されました。「お父ちゃんは庭いじりが大好きだった」と語った妻の言葉から、きっと患者本人も自宅に帰れたことが嬉しかったことでしょう。

回復期リハ病院における患者の支援とは、患者・家族の関係を理解し、QOL を満たすことだと学びました。これからもリハナースとして、患者・家族の満足を目指した看護を続けていきたいと思っています。

稲次整形外科病院
回復期リハビリテーション病棟
看護部主任
堀江和枝 けりえ・かずえ

看護師という仕事柄、毎日のように入院される方と出会い、退院される方を見送っています。しかし、病気や障害を持って退院されるということは、患者さんや家族にとっては、その後の人生を変える大きな出来事だと思います。その人生の大きな節目に携わる重要な役割を、医療や介護の従事者は担っています。

今回、ある患者さんとののかかわりの中で、「退院先は誰が決めるのか」という重要な体験をしました。この体験は、これからの私達リハビリナースのあり方を示唆してくれました。

【リハナース】という回復期リハビリ病院の看護師の多くが愛読している雑誌に、今回の体験が掲載されたので、紹介いたします。

稲次整形外科病院 看護部 主任 堀江 和枝



☆ちびっこ園イベント紹介☆

24時間対応型
院内託児施設



毎月、ちびっこ園では楽しいイベントを行っています。

- ♥ ホットケーキやクッキーなど、子ども達と一緒に
おやつを作る『クッキング』
- ♥ 友達や保育者、またお母さん達と一緒にふれ
あって、歌や手遊びをする『ふれ合い遊び』
- ♥ 様々なコーナー遊びや飲食コーナーを用意し
た『夏祭り』

など、季節や子ども達の興味・関心、また、子ども
の成長を見られるようなイベントを工夫し、開催
しています。

最近では、ハロウィンパーティ(10月)や運動
会(11月)のイベントがあり、保護者の方にも参
加して頂き、一緒に楽しい時間を過ごしました。

また、ちびっこ園は院内の保育施設なので、グ
ループ内施設のイベントに参加させていただく機

会が多くあり、子ども達にとってステキな体験と
なっています。

年齢差 100 歳のおばあちゃんとの関わりや、
広い舞台での踊り披露、おじいちゃん達との
握手など、一つ一つの体験が子ども達の成長
につながっています。

イベントが子ども達の好奇心・想像力・理
解力を育み、子ども達の目を一段と輝かせる
活動となるよう計画していきたいです。

☆かわいい言葉間違い(^-^)*
K くん:『お魚のおにぎり買ったあげる』
保育士:『どこで?』
K くん:『コンビラ!』・・・コンビニです(笑)
ちびっこ園 田中 千寿

♥ご結婚・ご出産 おめでとうございます♥

▶ご結婚

9/2 小川 麻実(旧姓:山崎)(1 病棟)
10/10 三木 幸一(病院リハ)



▶ご出産

9/22 渡邊 悠夏(病院リハ)
9/25 前川 聡兵(病院リハ)
10/8 加藤 由加里(病院リハ)
10/8 越久 隼人(昴通所)
10/10 村山 美香(昴通所)
10/31 中野 収蔵(グループホーム親の家)
11/24 村口 史也(病院リハ)



■新入職員紹介 2011.8 以降

医療法人 凌雲会▶



クリニック看護師
則松 れい子



クリニック看護師
藤井 昭枝



1 病棟看護師
梶本 貴美子



2 病棟看護師
池田 早季子



放射線科技師
多田 知広



昴通所リハ介護福祉士
飯坂 勝志



親の家介護福祉士
上村 佳乃子

社会福祉法人 凌雲福祉会▶



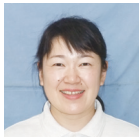
システムエンジニア
西村 好史



凌雲デイ介護福祉士
藤本 明美



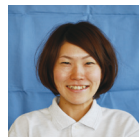
凌雲デイ介護職員
福良 真智子



障害デイ介護職員
藤田 美紀



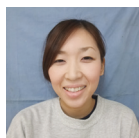
障害デイ介護職員
渡邊 智仁



支援センター事務職員
柴田 由佳理



ヘルパー・訪問介護員
原田 永与



ヘルパー・訪問介護員
舟戸 理恵



ヘルパー・訪問介護員
安藝 まり子



ご寄附・ご寄贈

★ハウスサービスミヤウラ様

就労支援センターハーモニー(社会福祉法人凌雲福祉会)へ、清掃用
カート2台・道具一式をご寄贈頂きました。

早速、清掃業務で活用させて頂いております。
誠にありがとうございます。



被災地からのお礼状



今年の3月11日に起きた東日本大震災により、当グループ内でも被害を受けた家族を持つ職員が多数出ました。中でも、実家が全半壊（＝柱と屋根だけが残った状態であった）するという特に被害の大きい職員に対しいなほ会（＝当グループの互助会）は寄付金という形で、支援を行いました。先日、その方から、お礼状と被災地の写真集の寄贈を受けました。お礼状の内容（一部省略）は、「震災から半年以上が過ぎ、町の景色も変わってきました。道路のがれき、壊れた家、原型をとどめない自動車、あちこちの広場・公園

に山のように積まれています。家の改修はまだ終わっていませんが、少しずつ以前の生活に戻りつつあります。感謝の気持ちでいっぱいです。といったものでした。被災地の状況を考えると、微々たる支援とは思いますが、今回のお礼状を通して、気持ちは伝わるものだ実感しました。震災の復興はまだ道半ばですが、今後も当グループは少しでも、被災地のお役に立てるように、復興支援活動が続けていきたいと思っています。

いなほ会 会長 河村 和也



受賞 おめでとうございます

2011 とくしまねりんピック 美術展

ケアハウスご入居の立石 ツルエ 様（99歳）が手芸の作品を出展し、見事「最高齢者賞」を受賞されました。



生姜ブーム到来！

この冬は生姜でポカポカに



寒さが厳しくなる今日この頃、皆さんはどのような寒さ対策をしていますか？

今回は、薬味として食される事の多い生姜の効果をご紹介します。

生姜には「ジンゲロール」や「ショウガオール」という成分が含まれ、

- ①血液の循環を良くし身体を温める
- ②風邪や冷え性の予防
- ③発汗作用による解熱効果

などの効果が得られます。



薬味以外にもスープや紅茶・葛湯等に入れても美味しいですよ。



湯ぶねに入れると冷えやむくみ改善の効果も期待できます。

この冬は生姜を使って寒さを乗り越えましょう！！

稲次整形外科病院 栄養課 漆原 夕紀

編集後記

年末です。12月は師が走ると書いて「師走」。やっぱり何かとせわしい気がしますね。今年もあとわずかとなりませんが、皆様にとって今年はどうな年だったのでしょうか？ 明るく年はきっと良い年となりますようお祈りいたします。その前に、メリークリスマス！

広報委員 平石 英明

