

いなほ

8

Vol.41

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



地域に愛されるグループとして

今年も格別暑く、六月頃よりクーラーがかかっています。ここ数年来「今年はあついなー、今までで一番あついなー」と思いますが、今年は本当に暑いんです。気象庁のホームページでは日本列島は北海道を除き真っ赤です。高知県四万十市では8月12日に歴代全国ランキング1位の41℃を記録、立秋を過ぎ原稿を作成している今も30℃後半の猛暑が続いています。

また、新たに「これまでに経験したことのないような大雨」警報や、8月30日からは重大な災害の危険性が著しく高まっている場合に発表する「特別警報」の運用を気象庁は予定しており、猛暑以外でも気象状況はますます厳しくなっているようです。

その厳しい暑さの中、今年も凌雲夏祭りに大勢の皆様にご参加いただき誠にありがとうございます。凌雲グループでは、毎年いくつかのイベントを行っています。中でもこの夏祭りは最大規模のイベントとなってきました。グループの施設を利用して頂いている利用者さんと地域の方々への感謝を込めて、地域交流の一環とし



て計画しています。

今年もご期待のヒーローショー、仮面ライダーウィザードや徳島ヴォルティスのマスコット、ボルトくんがステージを盛り上げ、お菓子投げではサブライズゲストにもお菓子を投げてもらえました。

夕方6時から始まる祭りも、薄暮を過ぎ夜の帳が徐々におりてきた頃、提灯の明かりで浮かび上がった踊り子と皆さんで夏の夜のひととき、乱舞する阿波踊りで頂きました。

今年も800人を超える地域の皆様にご参加を頂き、スタッフの皆様が触れ合う貴重なひと時に、思わず暑さを忘れ、ともに祭りを楽しんでいただけなのではと感じています。

凌雲グループでは、様々なイベントや清掃活動を初めとした地域活動を今後も推進し、皆様とともに未来に向けて歩めるような組織として努めて参りたいと存じます。今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。

稲次整形外科病院

事務長 浦山 和生



デイサービス 昴

5月

6月

サバ大師

あんみつ館



八十八か所めぐりを1か所です!!

ひょうたん島



徳島市内も回れば都!? かも。


蘭が綺麗でうっとり★
蘭入りアイスが美味でした!!

7月
そうめん流し

竹で風流なそうめん流し。
大暑も涼しく過ごしました。

就労支援センターハーモニー



5月

映画鑑賞

北島フジグラン

好きな映画を選んで観ました。
みんな久しぶりで楽しめたようでした。

グループホーム

親の家

5月 いちご狩り

「フルーツガーデン山形（鳴門）」

大きな苺が獲れて満足、甘い苺を食べて満足。
みんな笑顔が絶えないひと時でした。


凌雲デイ

サービスセンター

5月

「バラ園」

綺麗なバラがたくさん咲いていて皆さん大喜びでした。



行ってきました!



夏のぐっすり3か条

暑く寝苦しい夏がやってきました。眠りやすくなるためには、日頃の習慣を少し変えたり、工夫したりするだけでも効果が期待できる様です。日本経済新聞平成25年6月16日版から抜粋して皆様にお伝えします。お役立てください。

よい睡眠を得るための主な条件は

★ 環境 エアコンで26〜28℃

★ 寝具 寝具は麻・綿 枕はソバ殻

★ 体の状態 めるめの湯に半身浴

の3つです。

特に重要なのが布団をかぶった中の空気の状態で、「寝床内気候」などと呼ばれています。

★ 寝具 ★

最適な寝床内気候を守るため、夏でも布団やタオルケットをかけるのが大切です。裸は体調を崩す一因。汗が乾けば体が冷えてしまい保温がきかないからです。寝間着も締め付けのタイプより、汗を吸収し動きやすい方がよいです。

寝具の素材も寝付く際の気持ちよさに影響します。麻や綿などが夏向きです。さらっとしており肌触りや吸湿性、乾湿性などに優れています。表

面が凹凸のあるものを選ぶと、体と密着せず熱がこもりにくいです。枕は吸湿に優れ、独特のひんやり感があるソバ殻や麻わたなどがお勧めです。

★ 環境 ★

快適な寝床内気候を作り出すには、エアコンを上手に使いましょう。部屋の温度は26〜28度が目安。エア

寝具の素材も寝付く際の気持ちよさに影響します。麻や綿などが夏向きです。さらっとしており肌触りや吸湿性、乾湿性などに優れています。表

体温は、下がる時が寝付きやすいようです。夏でもシャワーで済まらずに38〜40度のぬるめの湯で半身浴などをして2〜3時間後に寝るとよいです。



コンが苦手な人も、体に直接風があたらな

寝具の素材も寝付く際の気持ちよさに影響します。麻や綿などが夏向きです。さらっとしており肌触りや吸湿性、乾湿性などに優れています。表

寝具や環境などを整えても熟睡できない場合は、不眠症の可能性があり。一度、医療機関を受診するとよいでしょう。

度約50%に下げただけでも寝苦しさが随分解消されます。夏は朝早くから明る

寝具や環境などを整えても熟睡できない場合は、不眠症の可能性があり。一度、医療機関を受診するとよいでしょう。

寝具や環境などを整えても熟睡できない場合は、不眠症の可能性があり。一度、医療機関を受診するとよいでしょう。





シリーズ
Vol.9

知っておくと得をするリハビリの話
自宅でもできるチューブトレーニング



地域リハビリテーション稲次
理学療法士 後藤 敦美

筋肉は加齢とともに萎縮し、歩行能力低下や日常生活動作制限、関節痛の原因になります。

そうならないために、日頃から筋力を鍛えておくことが大切です。

そこで今回は、チューブを使用した自宅でも出来る下半身の筋力トレーニングを紹介します。

チューブトレーニングの特徴ですが、

- ・関節に負担がかかりにくい
- ・張力によって筋肉に働きかけるため全方向の動作が可能
- ・束ねたり、短く持ったり、長く持つだけで負荷を調節できるなど便利です。

では、運動を紹介します。

★足全体の運動

- ①チューブを土踏まずにあて、膝の高さでチューブを掴む。



- ②膝を曲げたまま足を持ち上げて伸ばす。

★股関節とお腹周りの運動

- ①両膝を合わせて、チューブを太もも

に巻き結ぶ。

- ②交互に足を上げ下ろしする。

★股関節外側部の運動

- ①チューブを太ももの中央で結ぶ。
- ②両膝を開きチューブを伸ばし元に戻す。

★膝の運動

- ①結んだチューブを足首まで下ろす。

- ②つま先を自分



★トレーニングのポイント

- ・5秒×10セットを目安。
- ・チューブを戻すときは急激に戻さずゆっくりと。
- ・トレーニング中は呼吸を止めない(力を入れるときに吐き、戻すときに吸う)。
- ・痛みがある場合は、回数を減らす、また、時間を短縮し行ってください。
- ・チューブはお近くの100円ショップ、スポーツショップなどで購入可能です。



シリーズ
Vol.9

介護保険サービスの紹介
小規模多機能型居宅介護について



居宅介護支援事業所
ケアマネジャー 佐藤 緑

自宅での生活を継続していくために、住み慣れた自宅や地域の中で家族や親しい人と人生を送り続けたい願いを実現させるために小規模多機能型居宅介護が平成18年4月に地域密着型サービスの一つとして制度化されました。

小規模多機能の特徴として

- ①「通い(デイ)」を中心に本人・家族の状態や希望に応じ「宿泊(ショート)」「訪問(ヘルパー)」といったサービスを組み合わせることで自宅での生活を支援します。

- ②「通い」で顔なじみになった職員が「泊まり」「訪問」に行くので本人や家族の不安も和らげることができ

- ③急な「泊まり」にも柔軟にすばやい対応が可能。本人だけでなく家族の体調に配慮しながら対応できます。24時間365日対応可能なので家族も安心です。

通常のデイ・ヘルパー・シヨートと違うところは一人に対して同じ職員が対応することで、その人個人に合わせた内容を提供できることです。料金は介護度によって違い定額制になります。

地域密着型サービスなので原則本人の住所に於ける施設のみ利用できます。ちなみに藍住町には当グループの小規模多機能ホーム親の家・小規模多機能ホーム第2藍があります。

他の市町村については担当ケアマネジャー・役場・地域包括支援センターに相談してみてください。



小規模多機能ホーム第2藍





マダニに注意しましょう!!

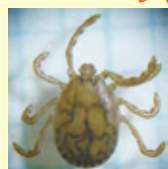


稲次整形外科病院

薬剤科 安本 朋人

最近、報道などでよく耳にするマダニが媒介する新しい感染症「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」についてお話しします。

フタトゲチマダニ



成虫 3 mm



幼虫 0.7 mm

吸血

続けます。マダニの大きさは3〜4mmですが、血を吸うと1cm以上の大きになります。

マダニが活動する季節は、春から秋にかけてで、まだしばらく注意が必要です。

SFTSの原因

となるマダニは、フタトゲチマダニ（以下マダニ）と言われ、日本などアジア各地の野山に多く生息し、人や動物が近づくと熱や匂いを感じし飛びつき皮膚に管を刺し込んで数日から10日間位は血を吸い続けます。マダニの大きさは3〜4mmですが、血を吸うと1cm以上の大きになります。

それでは感染症にならない為にはどうすればいいか？ マダニに咬まれない対策をすればいいのです。野山などマダニが多く生息する場所に入る時には、長袖、長ズボン、長靴を着用し肌の露出を少なくしてください。野山に入った後は、マダニに咬まれていないか、咬まれた痕はないか確認することも重要です。もし咬まれていても、無理に取ろうとせずに医療機関を受診してください。無理に取るとマダニの体がちぎれたり、マダニの体液が体に入る危険性があります。また、気づかない間にマダニに咬まれていることもあるので、野山に入った後に発熱や倦怠感など体の異常を感じた場合も医療機関を受診するようにしてください。

これからキャンプなど野山で過ごす季節になってきますが、マダニに対する予防を行い、咬まれないように注意してください。

当院でもマダニ除去の対応は可能ですので、咬まれた際には、外来へお越しください。



「熱中症を防ぐには」



稲次整形外科病院
栄養課 主任 藤原 直美

今年もまだまだ蒸し暑い日が続いています。皆さん体調はいかがでしょう？

このような暑い夏には熱中症に対する注意が必要です。

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

また熱中症は、屋外で運動しているときだけでなく、室内でじっとしていても発症する場合があるので注意が必要です。

予防法としては、

- ① こまめな水分と塩分の補給（経口補水液での補給）
- ② 一日三食きちんと食事をする（食事には多くの水分と適度な塩分

が含まれている）

③ エアコンや扇風機での室温調節

④ 通気性の良い衣服の着用

⑤ 外出の時は、日傘や帽子の着用。

こまめに日陰に入り充分に休憩する

等が挙げられます。

私共凌雲グループ各施設においても、①の経口補水液を各所に設置し、利用者皆様の熱中症予防に努めております。

【作り方】

水1ℓに対して

砂糖35g（片手

一握み程度）、塩3g

（ひとつまみ）を入れて

溶かします。さらにレ

モンやすだちを入れる

と飲みやすくなり、砂

糖の代わりにはちみつ

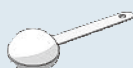
を入れても美味しいで

すよ。

御家庭でも熱中症予防に手作り

経口補水液を試してみたいかが

でしょう。



認知症キャラバン活動報告



グループホーム親の家
ホーム長 福富 郁代

「最期まで自分らしくありたい」これは誰もが望むことです。しかし、この願いをはばみ深刻な問題になっているのが「認知症」です。私が活動している認知症サポーター100万人キャラバン事業では、一般の方々を対象に認知症に関する正しい知識や対処法を自治体事務局等と協働して地域や職域・学校等で講義等を行い理解を深めていただき、認知症サポーターの育成を行っています。

今回、初めて一般企業の新人研修の依頼を受け、2日間に渡り認知症サポーター

養成講座を行いました。40人のエネルギーあふれる新人さん達に「認知について」の講義と、事業所での実習です。

私が必ず実習で利用者さんに関わる前に言わせていただく言葉はただひとつ。「あんまり硬くならず、みなさんのおじいちゃん・おばあちゃんの家遊びに来たような気軽な気持ちでいてください」扉を開けた瞬間、利用者さんの温かい歓迎もあり、まるで最初から実習生達がいたかのような雰囲気です。お茶を飲みながら、たわいもない会話をし、昼食の買出しにスーパーに出かけました。ある実習生が困ったようにスタッフのところへ来ました。「買出しのメモにはなかったんですが、〇〇さんがこれが欲しいって言ってたんでカゴに入れてあります」とのこと。「その利用者さんにとって必要と思っているもの



なら買しましょうよ！」とスタッフの言葉に、実習生がふと出した安堵の表情。

食事もみんなで作り、大騒ぎです。利用者さんも孫の年と変わらない実習生達の包丁捌きをドキドキしながら見ています。実習生達も汗だくになり一緒に料理をしていました。若いみなさんに利用者さんが「おかわりしなよ」といっても、そんな余裕もない様子です。買い物や調理のほかにも、一緒にカレンダーを作ったり、利用者さんの歌に合わせて踊ったりと自然と中に溶け込み、とても楽しい時間となりました。

また偶然にも利用者さんのお孫さんが実習生の中にいらっしやりビックリ！

実習生と利用者さんのやりとりを見ると、私達日々関わっているスタッフも学ぶことがたくさんありました。

今後も、認知症の人やその家族が安心して暮らせる町作りを目指し、このような取り組みを行いたいと思っています。

「高校生ふれあい看護体験」を開催して



今年度も7月30日、看護協会主催による「看護の心」普及事業の一環として「ふれあい看護体験'13」を稲次整形外科病院で実施しました。看護体験を通して、看護のこころを理解し、高校生に「看護への道」案内をすることを目的に開催しました。当日は7名の高校生が参加しました。(鳴門高校1年生・3年生、鳴門渦潮高校1年生、徳島北高校2年生、徳島中央高校2年生)

実施内容としては、施設見学・看護師と共に看護実践体験・懇談会等でした。

看護実施体験は車いす移動・血圧測定・食事風景や経管栄養の見学・シーツ交換を実施しました。懇談会では「看護への道」案内をおこないました。

実施後のアンケート結果から、参加動機としては、看護師になりたい・看護の仕事が知りたいが大半でした。「看護師になりたいと思ったか？」の問いに対しては全員が「はい」でした。今回の「ふれあい看護体験」を通じて看護職に対するイメージもアップし、看護師になりたいという気持ちが強くなったと聞かれました。

「高校生ふれあい看護体験」は将来の方向性につながる良い機会になったと思います。

稲次整形外科病院 地域連携室 課長 山本 まさ代

生活の知恵袋

暑い夏、しっかり食べて乗りきりましょう!!

シリーズ
Vol.6

暑い日が続き暑さで食欲が減退する利用者様もいらっしゃいます。そこで私たちヘルパーが少しでも食べて頂けるよう工夫して提供している料理をいくつか紹介します。



1 夏の豚冷しゃぶサラダ

薬味たっぷり美味しく豚肉もさっぱり食べられます。
ポン酢はもちろん、市販のドレッシングなどで味を変えると何度でもいただけます。



2 鰯の南蛮漬け

酸味があり魚を丸ごと食べられる一品です。
太刀魚(3枚おろし)、鮭、鶏胸肉など骨が無い方が食べやすいかも。



3 あんかけ豆腐ハンバーグ

豆腐が入ることであっさりし、あんをかけたたり、大根おろしとポン酢でより食べやすくアレンジしてみたいかでしょうか。
ハンバーグはお子様にも大人気。子供にはソースか煮込みがうけるかも。



4 赤しそジュース

利用者様に教えて頂いた飲み物で昔から好んで手作りされ飲まれている方もおられます。夏ばて防止、疲労回復に効果があるようです。



5 茄子の煮浸し(大葉、みょうがをトッピング)

季節の野菜の茄子を涼しく頂けます。
茄子はゆでたり、焼いたり、揚げたりといろいろ楽しめますね。



凌雲ヘルパーステーション
黒崎 順子

利用者宅で人気のある料理をいくつか紹介してみました。
いつもの料理に薬味を加えたりアレンジする等、食欲が増すような料理を提供していきたいと思います。

シリーズ
Vol.4

『フィンガーペインティング』



夏の遊びの一つでもあるフィンガーペインティングを、7月のイベントで行いました。フィンガーペインティングは、絵の具を指や手の平につけ、紙や机に塗りたい遊びで、手や指の感覚や機能を高めたり、心身の解放にもなり、子どもだけではなく、大人が行ってもストレス発散になり楽しいものです。

今回のイベントでは、みんなで海を描こうということになり、まずは青色で白い模造紙に思い思いに塗りました。指先だけでそーっと描く子もいれば、初めから両手いっぱい絵の具をつけて豪快に塗りたい子、手形を押すようにペタペタ描く子など様々！でも、どの子も表情はとても楽しそうで、絵の具で汚れた

手を『見てみ〜！すごいだろ〜！』と見せては笑い合っていました。

海が出来上がると、3〜4歳の子ども達が『海に魚もおるで〜』『カニ描こう。』など意見を出し合い、他の色で海の生き物を描くことに！描いている途中で、大きい子は青色に赤や緑など他の色が混ざり、違った色になることに気づいたり、模造紙の上での色の変化にも楽しみを感じていました。

まだまだ暑い夏はこれからです！水遊びやプール遊びも大好きな子どもたち。ご家庭でも水遊びの前に、大人も一緒になって子ども達と、汚れてストレス発散してみませんか(ˆoˆ)／

ちびっこ園 主任 武田 千寿

徳島病院の院内就労に協力！！



この度、凌雲グループ施設の“就労支援センター ハーモニー”と徳島病院が取り組んでいる、筋ジストロフィー患者（以下筋ジス患者）による就労活動について“独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構”発行の「障害者と雇用 働く広場（6月号）」に取り上げられました。

この取り組みは2008年に厚生労働省の「障害者保健福祉推進事業」のモデル事業として開始され、筋ジス患者の院内就労へ向けた取り組みとして一年間行われました。取り組みの中では、就労に向けたスキルアップだけを目的とせず、後々の在宅就労を想定し無料通話ソフトのskypeや、リアルタイムのファイル同期を実現するためDropboxを用いるなど手法についての試行錯誤も重ねました。

ハーモニーはその間、そうした手法の提案やWebサイト制作の技術指導として携わり、モ

デル事業が終了した現在も、独自に活動を継続する“就労グループやことく”への引き続きの指導と、サポートを行なっています。

一方で、メンバーの体調の変化や病院内での作業時間が限られていることなど、まだまだ院内就労への壁が多いのも現状です。

ハーモニーでは、今後もそうした課題を解決する策を模索しつつ、働く意欲を持ちながらも一般就労が困難な障害者の方へ、働く場と就労に向けた技術の支援を継続していきます。

なお、ハーモニーでは名刺、大判、Web制作等も承っております。

興味のある方は、ぜひハーモニーWebサイトもご覧ください。

URI：<http://selp-harmony.com>

就労支援センター ハーモニー 澤山 悠祐



しみのレーザー治療

前号でご紹介しました、アロマ軟膏による`水いぼの痛くない治療、を行ったほとんどの患者さんに効果が見られ、大変嬉しく思っています。

今号は、炭酸ガスレーザーによる`しみの治療、についてお話をします。しみと言っても様々な種類がありますが、今回は年齢に伴って出てくる、加齢性のしみです。

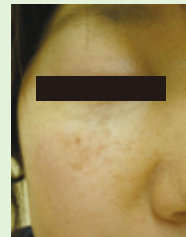


【写真1】

【写真1】は右頬にある直径約2.5cmのしみです。炭酸ガスレーザー治療を1回行いました。レーザー照射時は多少の痛みはありますが、しみの場合は無麻酔での照射が可能です（痛みが敏感な方には、局所麻酔

クリームもご用意しています）。照射当日から洗顔、入浴が出来ます。自宅で毎日洗った後、約2週間専用のテープを貼ります。新しく出来た皮膚は最初はピンク色をしています、徐々に茶色になってきます。これは一時的な色素沈

着という状態です。日焼け止めなどによる遮光、美白剤の外用を併用すれば、半年程でほぼ本来の皮膚色に戻ってきます。



【写真2】

【写真2】はレーザー照射後約2年の状態です。大きなしみは目立たなくなり、大変喜ばれています。

レーザー治療は基本的に私費治療となります。しみの種類によってはレーザー治療が出

来ない場合もあります。また同じレーザーで、ほくろやいぼ、小じわ、にきび痕などの治療も出来ます。詳しいことは形成外科外来にご相談ください。

稲次整形外科病院 形成外科

日本形成外科学会専門医、日本レーザー医学会専門医

高瀬 真記

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士急募!



一緒に働いてくれるリハビリスタッフを募集しています。
施設見学はいつでも受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

担当リハビリテーション部 土井まで
☎ 088 - 692 - 5757

■新入職員紹介 4月～8月まで

医療法人 凌雲会



1病棟看護師
吉本 理恵



1病棟看護師
佐藤 明日香



1病棟准看護師
酒伊 正子



2病棟看護師
久次米 利枝子



2病棟准看護師
東 礼子



2病棟介護職員
藤川 加奈子



病院リハビリ理学療法士
石井 優



病院栄養管理栄養士
光永 茜



病院栄養管理栄養士
宮田 政明



昂通所リハビリ理学療法士
加藤 絵美



昂デイ介護職員
楠本 雄樹



昂デイ介護職員
山口 ちあき



親の家介護職員
秋山 康輔

どうかよろしく
お願いします

社会福祉法人 凌雲福祉会



凌雲居宅介護職員
河端 幸子



障害デイ介護職員
松下 範子



障害デイ事務職員
尾形 愛



ヘルパー介護職員
南 勝巳



ヘルパー介護職員
羽山 昌江



支援センター社会福祉士
岡村 美希



ハーモニー職業指導員
河村 杏子



ハーモニー職業指導員
早川 勉



寄付・寄贈

■木内宏幸様、ご家族よりエアーマットを病院に寄贈していただいております。
■杉谷チエ様のご家族から車いすを寄贈していただきました。
ありがとうございました。



広報委員 熊尾 早織

編集後記

今年の夏祭りも無事に終わることが出来ました！
まだ暑い日が続きますが、水分補給をしっかりと、
おいしい夏野菜を食べて、夏バテに負けずお過ごし
ください。

凌雲ミュージックセッションのご紹介



平成11年9月より、「幸せを運ぶ鳥 ストック」の中野 由起子先生、篠原 佳代先生に毎月来所いただき、重度の心身障害児者の方を対象に、凌雲ミュージックセッションを行っています。



これまでのご利用者は、22名を超えました。現在は、午前は障害者デイセンター凌雲のご利用の方、午後は、障害者生活支援センター凌雲ご利用の児童の方のセッションを個別プログラムで実施しています。

ピアノやエレクトーン、リコーダー、フルート演奏、世界各国の楽器から小さな頃から慣れ親しんだ楽器での遊び、年齢に応じたリトミック等、障害や年齢、季節に応じた楽曲を時間いっぱい盛り込んだプログラムを毎月、みんなで楽しみにしています。

生の音楽や歌声に触れられる貴重な時間を大切に積み重ねていきたいと思っています。

開催状況

毎月第4火曜日 10:00～16:00

場所 サンガーデン凌雲2階

障害者生活支援センター凌雲 井原 美紀

♪ご結婚・ご出産 おめでとうございます♪

▶ご結婚

4/13 山口 健太 凌雲デイ
7/7 大村 衣利佳 親の家
(旧姓:佐藤)

▶ご出産

7/5 笹田 こずえ 昂入所
(女児出産)

