

いなほ

12

Vol.42

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



平成28年4月より新築での運営を開始する藍寿苑



私達凌雲グループが、特養 藍寿苑の指定管理運営を行います。

平成26年4月より「特別養護老人ホーム 藍寿苑」の民営化移管事業者として私達社会福祉法人凌雲福祉会が指定管理運営をスタートします。

これまで、凌雲グループは、病院、クリニック、老健等を核として、訪問看護、訪問介護、訪問入浴、訪問リハビリ、デイケア、デイサービス等の在宅サービスを中心に地域医療福祉サービスを展開してきました。今回、藍寿苑が加わることで、より一層地域の皆様に安心と信頼を得られるグループへと成長できるのではないかと考えております。

まずは現在の建物での事業開始となります。そして、平成28年4月から、全面移管となり、新しい建物での運営を予定しております。居室をはじめとする各設備が新しくなるだけでなく、サービスプログラムについても、2年間をかけて準備していきます。

この新しい施設では、これまでの福祉サービスにおけるノウハウの活用だけでなく、グループとして長年運営してきた医療系サービスとの連携も強化することにより、地域の方々から更なる安心と信頼をえられる施設へと成長させていかなければならないと、身の引き締まる思いであります。今回、私達が選定された理由として、こ

れまでの医療・福祉サービスの展開や、医療系サービスとの連携などが大きく評価され、このような結果になったのではないかと考えております。それだけに、これからも尚一層、ご利用者、ご家族の方々や、地域の皆さまの期待にこたえられるよう努力してまいります。

又、この数年の間には、徳島市内(万代町・名東町・津田町)での新規事業も運営開始となりますので、より多くの看護・介護職員が必要となります。事業所内保育所の増設、学童保育の新設も予定しております。働きやすい環境づくりにも、これまで以上に取り組んでいこうと考えております。求人に関する問い合わせも随時受付中です。地域医療・介護・福祉のトータルヘルスケアサービスを一緒に実践していきましょう。

【求人問合せ】

☎088-692-5757

医療法人凌雲会

多田

☎088-637-3377

社会福祉法人凌雲福祉会

幸内

敬老会・スイーツバイキングを開催しました



敬老会



9月16日(月)敬老の日、「昂・凌雲デイサービス合同敬老会」を行いました。

今年は総勢「52」名の皆様がお長寿のお祝いを迎えられました。いつもとは違う緊張感の中、各代表の方には舞台上で表彰状・記念品の贈呈を行いました。

賀寿の表彰の後には、お祝いの「尺八演奏(竹保流)」を行い、初めて聞く音色に皆さん聞き入っておられました。午後からは、「高瀬豊子氏による歌謡ショー」を行い、そして最後には毎年恒例になりました、葵連の皆様による阿波踊りです。間近でみるその迫力に自然と拍手が沸き起こりました。今年も敬老会を行う事ができ、利用者の皆様のお長寿のお祝いを行えた事を感謝すると共に、これからの皆様のますますのご健勝をお祈りいたします。



和菓子バイキング

10月17日(木)、昂通所リハビリでは「和菓子バイキング」のイベントを開催しました。「みたらし団子・おはぎ・葛まんじゅう・わらび餅」等、食べ慣れた物から、シベリアのような珍しい物まで、食べきれない程の和菓子がテーブル一杯に並びました。

「どれも本格的でさっぱりとした味わい」で、とても美味しかったと参加された皆様に好評でした。これからいろいろな企画を考えて参りますので、その際には是非ご参加頂きたいと思います。

昂通所リハビリテーション 坂井 みどり

忘年会とは?

年末が近くなり、今年の忘年会はどこにする? 等そろそろ忘年会の予定を考える幹事さんもある季節になりました。日本経済新聞 平成25年10月31日版に、ちよっと考えたくなることが書かれていたので、お伝えします。皆様もちよっと気にしてみてください。

忘れられる人だけが、前に進める説

最近の忘年会は、ただの年末の飲み会になっていませんか?

起源は室町時代頃の『としわすれ』という行事と言われている。似たような行事は欧米には見当たらないそうです。これは、日本独自の古くからある習慣のようです。

『その年の憂いさを晴らし、また来年頑張ろう』という仕切りをするための機会として、実に優れたものです。気持ちの切り替えをきちんとし、前に進むとすると、なんだかすごく日本人的で、日本人がずっと前をみてこられた理由かもしれませんね。年齢も上下関係も一度

「忘れて」、一年の憂いさを「忘れて」、仲間としての結束を今一度確認する。そう考えると、この『忘年会』のネーミングの絶妙さを感じてしまいます。

ささいな気持ちのいらだちや、トラブルや、失敗や、終わった恋愛、その他いろんなものを私たちは、忘れることができる。忘れるから前に進める。忘れるって行為は、私たちに必要な儀式なのです。忘れるってとても大切なことなのです。最近の忘年会は「忘れる」ことを忘れてしまっていますか。



祝ご長寿！ご紹介

我が凌雲グループでいつまでも輝き続ける
100歳以上の利用者様を紹介します。



島本 シゲコ様

明治40年9月18日生（106歳）

9月16日、板野町の敬老会に参加され、町内最高齢のお祝いを受けられました。若い頃から仕事熱心で、80歳まで仕事やボランティアに励まれていました。今でも体調の良い日には、「仕事はないですか？」と聞いてくださいます。いつも明るく、歌を唄ったり、冗談を言ったりとシゲコさんの周りには笑顔が絶えません。職員も、シゲコさんの笑顔と歌声に元気をもらっています。

これからも、パワフルで優しいシゲコさんでいてください。

グループホーム親の家 原 茉理絵



鎌田 喜久恵様

明治44年8月1日生（102歳）

先日スタッフが「何才ですか？」と尋ねたら「さあ」とのお返事。102歳と伝えると「そんなになるんかいなあ」とご自分でもビックリ。とても102歳とは思えない明るく元気な鎌田さんです。元気の源は食生活でしょうか？好き嫌もなく、なんでも「おいしい」と言って食べられます。いつも元気印の鎌田さんと共に過ごす時間がスタッフの楽しみです。

第2凌雲ヘルパーステーション

主任 阿部 松子



三好 久江様

明治45年3月30日生（101歳）

四人の子宝に恵まれ、ご主人と農業をなさっていました。「お前100まで、わしゃ99まで」ということが書かれた長女様からの新婚旅行のお土産をご主人とともに大事にされていましたが、ご主人は、少し前にお亡くなりになりました。「ほんまは、主人が100まで生きるんじゃって言よったんよ。」と。目は少し悪いのですが、耳もよく聞こえ、敬老会では進んで賞状を受け取りに行くなど、101歳とは思えないくらいしっかりなさっています。食事では、金時豆、里芋の煮物、いなり寿司が大好き。でも、お肉はあまり食べたくない久江さんです。

昂入所 師長 森 裕美

ちびっこ園
シリーズ
Vol.5

おじいちゃん・おばあちゃんとのふれあい



『♪あれ まつむしが〜ないている〜♪』と、昂2階の入所フロアに集まったおじいちゃんおばあちゃん達の輪の中で、元気に秋の歌3曲を披露した子ども達！中には緊張して表情の硬かった子もいましたが、『上手やなあ。』と褒めてもらおうと、みんなとっても嬉しそうな笑顔に変わっていました。そして、終わって帰ろうとすると、一人のおばあちゃんが握手をしようと手を出してきたのを、近くにいた女の子が気づき、そーとおばあちゃんの手を握り返しにいったのです！おばあちゃんは嬉しそうに『かわいらしいなあ』とその子の顔を覗き込むように見つめて、女の子は照れくさそうにはにかんでいました。



また、先日1歳の子ども達が散歩の途中で昂に立ち寄ったときには、よちよち歩

く子どもの姿に、たくさんの利用者さんが集まってきてくれました。初めはビックリするように保育士から離れなかった子も、やさしく声をかけてくれるおじいちゃんやおばあちゃんに少しずつ慣れ、握手をしたり、おじいちゃんの膝の上に手を置いたり、子どもの方から関わっていき、ふれあうことができました。



近年、核家族が増えおじいちゃんやおばあちゃんに関わる機会が減っている子ども達ですが、ちびっこ園ではグループ内の各施設が近くにあるという利点を活かし、お年寄りの方とふれあう中で、優しい気持ちや人を思いやる気持ちが育まれていくといいなと思っています。

ちびっこ園 武田 千寿

海外研修レポート

ドイツ・イギリスを視察して



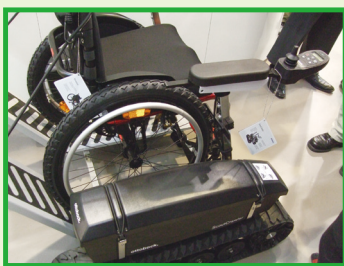
障害者デイセンター 山田 志伸

9月26日～10月3日まで一週間海外視察研修として、ドイツで福祉機器の展示会の視察、イギリスで現地の医療・介護制度を学んできたのでここでイギリスの医療・介護制度について報告します。

イギリスでは国の方針として「自立支援」「在宅支援」が徹底しており、できる限り入院はしない、させない、高齢者や障害をもつ者であっても自分の権利や意思をしつかりと主張するといった風潮が強くありました。医療面では公的医療機関であれば診察・入院・手術等一般的な診療は医療費原則無料で提供されています。このような医療サービスの背景には付加価値税（日本の消費税にあたる）が20%と高く設定されていることが挙げられます。日本も消費増税がサービスや社会保障で還元されるならば、仕方がないのかなと思

いました。町並みを見てみるとバリアフリー化はもちろんですが人間を大切にしたい作りがなされており、ロンドンのような観光で賑わっている大都市でも車道が狭く歩道が広い作りとなっており、歩行者や車椅子の方の安全がしっかりと確保されておりました。

今回視察をしてイギリスも日本と同じように少子高齢化や医療や介護費の増大といった問題を抱えていることを知りました。それぞれ国の施策やアプローチの仕方など違いはありますが、自立支援、在宅支援、介護予防重視といった方向性は日本もイギリスも一緒であると感じました。



悪路も走行可能なキャタピラ車イス



カスタマイズする車イス



起床をサポートする高機能な介護ベッド



昇訪問リハビリテーション部 作業療法士 矢部 力造

今回の海外研修は、ドイツで開催された福祉機器展への参加、イギリスの医療、福祉施設を視察するといった内容でした。福祉機器展では様々なメーカーが出席しており、車椅子や介護ベッド等の福祉機器を沢山見学する事が出来ました。イギリスの医療、福祉施設の視察では『持ち上げない介護』を実践する為に介護リフター等の福祉機器を積極的に導入しており、介護する側、される側が、共に体を痛めないような施設

海外から見た日本の福祉機器環境

環境が整っていました。

手に入る福祉機器の性能自体は日本も海外もほとんど変わりません。しかし、日本では高性能な福祉機器が導入されにくい現状があります。一番の原因は、『知らない』と言う事です。高性能な福祉機器があっても利用する側がそれを知らなければ利用される事はありません。又、利用者の身体状況、生活環境をしっかりと把握し、適切な福祉機器を導入しないとその性能を生かす事は出来ません。『作業療法士は福祉機器のプロフェッショナルになりなさい』以前参加した作業療法学会での言葉です。この問題解決のためには、患者様、利用者様の日常生活に密接にかかわる専門職である作業療法士が中心となって取り組んでいく必要があります。身体が不自由であつてもその人らしい人生が送れるように、介護する側、される側が共に笑顔で過ごせるように、今回の経験を生かして、より一層皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。



シリーズ
Vol.10

知っておくと得をするリハビリの話

転倒予防のための環境整備



稲次整形外科病院
リハビリテーション部
作業療法士 加藤 由加里

季節が変わり朝晩が寒くなってきましたが、みなさん、痛みが強くなったり体が動かしにくくなってきたいませんか？住み慣れた自宅でも、見直してみると思わぬ危険があるかもしれません。

転倒を防ぐもっとも簡単な手段の一つである転倒しない環境づくりを考えてみましょう。

一・障害物を取り除く

● 整理整頓をしましょう

どんなに気をつけていても、忙しい時や瞬間的な動作時には思わぬ事故に繋がります。人は複数の物事に注意を向けるときには、充分足元に気をつけられなくなります。例えば、新聞や脱いだ服、取り込んだ洗濯物が置いてありませんか？

● コード類をまとめる、敷物を見直す
電気コードを結束バンド等でまとめる、床に張り付ける。敷物は、端がめくれないように滑り止めマットを使用しましょう。

二・足元を安定させる
● 履物を見直す

スリッパ、足の裏の感覚が鈍る厚手の靴下、つるつる滑る薄い靴下は危険です。滑り止めつきの靴下は極端に滑りにくくなる場合もありますので、注意して選びましょう。ルームシューズもおすすめです。

三・自宅内の危険の「見える化」を!!

● 段差や階段など危険な場所にはステッカーなど目印をつける

自宅内の危険箇所マップを作成するなど、日頃から意識をつけましょう。

● 眼鏡をかける

入浴時、夜間は眼鏡を外していると思いますが、夜間は視界が悪く、転倒しやすい環境です。動作時はできるだけ眼鏡を着用するよう習慣づけましょう。



その他にも、敷居や小さな段差には、家具を置く、手すりを設置したり、とさのときに壁に触れられるように、壁伝いに移動するように変更するのもいいでしょう。

もう一度、自宅の中に潜んでいる危険な場所を見直し、転倒予防をしましょう！

入所

入所 独自の食事前の口腔体操

毎日の美味しい食事を食べるための準備運動(嚥下体操)を始めてみませんか？

嚥下体操は唇や舌・頬の筋肉を鍛えて、唾液の出を良くする効果と、むせや誤嚥を防ぐ効果があります。「テレビを見ながら。」「お風呂に入りながら。」等「ながら体操」として毎日の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか？

1 深呼吸 お腹に手を当てゆっくり深呼吸します。

2 首の体操 ゆっくり後ろを振り返る。左右ともに行う。

3 肩の体操 両手を頭上に挙げ左右にゆっくりと左右に下ろす。

肩をゆっくりと上げてストンと落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へと2回ずつ回す。

4 口の体操 (声を出してしっかり唇を動かします。大きく口を開け、口を閉じる。「あ〜」「ん!」と繰り返す。口をすばめたり横に引いたりする。「う〜」「い〜」と繰り返す。

5 頬の体操 頬を膨らましたり、すばめたりする。

6 舌の運動 舌を「べ〜」と出す。舌を喉の奥の方

へ引く。口の両端を左右交互になめる。舌を上下に動かす。

7 発音練習 (パ・タ・カ・ラ体操)

パ・食べ物で唇で捕らえるための動きです。(唇を使ってしっかり発音しましょう)

タ・飲み込むためにとても大事な動きです。(上の前歯の裏側に舌の先をしっかりとつけて発音します)

カ・食べ物で鼻から逆流しないようにするための動きです。(舌の奥を上を持ち上げるように動かして発音します)

ラ・食べ物を喉の奥の方へ送り込むための動きです。(舌を軽やかに動かし発音しましょう)

パ・タ・カ・ラ体操は歯切れよくリズムをつけて行くと楽しくなります。

口の中が唾液で潤うことで、口の中の環境が整い、口の動きが良くなります。日々、毎日美味しく楽しい食事を頂く前に是非行って頂きたいと思っております。

老人保健施設 昂 歯科衛生士 川田 千鶴





シリーズ
Vol.10

介護保険サービスの紹介

グループホームとは



昇居宅介護支援事業所

阿井川 洋子

地域密着型サービスで「認知症対応型共同生活介護」を指しグループホームと呼ばれます。

認知症の方が小規模な生活の場で一つのユニット（9人）で暮らし、全室個室になります。

認知症についての正しい知識を持った介護スタッフが常駐し、家庭の団らんを楽しみながら自宅で過ごすのと同じような雰囲気での生活を送れるのが最大の特徴です。

食事の支度や掃除、洗濯などをスタッフが利用者とともに共同で行うなど家庭的な馴染みのある環境、小人数の親しみのある人間関係、あるがままを受け入れる温かい雰囲気など認知症にとって生活しやすい環境を整え少人数で「なじみの関係」を作り上げることによって認知症の方が混乱しないで普通の生活を送る事ができるようになり、心身の状態を穏かに保つ事ができます。



入居対象となるのは地域密着型サービスのひとつとなる為、施設と同じ市区町村内に住民票がある方で、原則として65歳以上で要支援2または要介護1以上の介護認定を受けている方となります。要支援1では利用できません。またこのサービスは主治医の意見書などにより認知症の状態にある事の確認が必要となります。



グループホーム親の家

生活の知恵袋

キッチンの知恵袋・裏技・豆知識

ホームヘルパー（以下 HH）は利用者の自宅に伺いサービスを提供している中、ちょっとした工夫や知恵・豆知識等を教わることがあります。今回はキッチン周辺について紹介します。



○排水口のぬめりが軽減

HHが調理をした後の排水のゴミ処理の時に丸めたアルミホイルがあり、何の為？ と思い尋ねると、それだけでぬめりが全然違うとの事。

ただ残念なのは今、付いているぬめりには効果が無いようなので、一度きれいにしてから試してみてください。

○ペットボトルの汚れを取る

ぬめりとり有効なアルミホイル

ペットボトルに付いた茶渋などの汚れにはいくつか丸めたアルミホイルと少しの水で振り洗いすると汚れが落ちますよ。

○まな板のにおいを消す

魚を調理した後のまな板は生臭いですね。

お湯で洗わず塩をふりかけ、スポンジでこすってから水で流すとより臭いは落ちるようです。

細菌が気になる場合は薄めた酢をかけて、しばらくして流すと良いようです。

○油をこぼした時

キッチンの床に油をこぼした時、小麦粉を上にかけて油と混ぜ合わすとポロポロになってそれを取り除けばベタベタもなくきれいに拭き取れるようです。

○ガスレンジ周りの汚れ取る

ガスレンジ周りの汚れには飲み残しのビールがききます。

キッチンペーパーに湿らせて拭き取ればきれいになり、ビールの匂いは時間がたてば消えるので心配なし。

一気に掃除をするのは大変！ 常日ごろ気を付けるだけで、年末の大掃除が少しでも簡単になるかも。是非試して下さい。



凌雲ヘルパーステーション
黒崎 順子



こぼれた油に小麦粉をかけると
とれやすい

シリーズ
Vol.7

ノロウイルス・インフルエンザに注意を !! 【予防策】



稲次整形外科病院薬剤部
薬剤師 安本 朋人

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスを原因とする嘔吐・下痢症が流行します。特に小学校など集団生活を送っている施設では人から人に感染し爆発的に流行するため注意が必要です。主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・発熱です。治療薬は整腸剤などの対症療法しかなく、症状がでている間は脱水にならないようにできる限りの水分摂取を心がけてください。予防するには流水・石鹸による手洗いが最も重要で効果的です。ノロウイルスは嘔吐物や下痢便に大量に含まれており、わずかな量のウイルスが体内に入っただけで簡単に感染します。



ご家庭でノロウイルスを消毒するには

- 嘔吐物・便は水500ml入りのペットボトルにキッチンハイターを10ml(ペットボトルの蓋2杯分)
- ドアノブやおもちゃなど手で直接触れる場所などには水500ml入りのペットボトルにキッチンハイターを2ml(ペットボトルの蓋1/2杯)を加えた液をふき取りの際に使用ください。

これらの消毒薬は皮膚に対する刺激が強いため手の消毒・手洗いなど人に対して使用しないでください。



また、同様に毎年冬にかけて急速に感染するインフルエンザも流行する時期となっています。高齢の方がインフルエンザにかかると肺炎を起こしやすいったり、小児の場合は脳症を起こすことがあるので特に注意が必要です。こまめな手洗い、マスクの着用、人混みや繁華街への外出を控えるなどして予防してください。また予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、

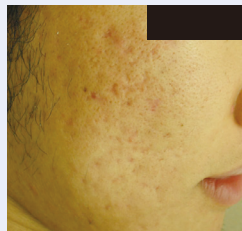
もし発症しても重症化するのを防ぐ効果があります。当院でも予防接種は行っていますのでお気軽にお越しください。



レーザーによるニキビあとの治療

今回はレーザーによる、陥没したニキビあとの治療についてご紹介します。画期的な治療方法として脚光を浴びているフラクショナルレーザーは一般的なレーザーと違い、器械の先端から無数の細いレーザー光が1度に出てきます。病変部を全て削るのではなく、光が当たった部分の皮膚だけを削ります。正常部を残しながら治療していくことで治りも早く、赤味や色素沈着といった皮膚へのダメージが少なくなります。1～2か月間隔で照射を繰り返すことで、ふっくらとした正常に近い皮膚に置き換わり、皮膚の陥没は徐々に目立ちにくくなっていきます。

治療は、まず麻酔のクリームをレーザー照射予定部に塗ります。これではほぼ無痛になります。皮膚全体にレーザーを照射したあと、陥没部に更に重ねて照射します。照射当日から入浴が可能で、その後1～2日は軟膏を塗ります。約1週間で皮膚は落ち着いた状態になります。照射後は紫外線により



写真①



写真②

色素沈着を起こしやすいので、日焼け止めを外用します。

写真①は、頬部の陥没したニキビあとです。写真②はレーザー照射3回後約半年のものです。肌のきめが整い、ニキビあとの陥没も目立ちにくくなっており、非常に満足されています。

形成外科で導入しているフラクショナルレーザーは、目元の小じわや傷あと、皮膚全体の若返りにも有効です。また、ホクロや加齢性イボなどの皮膚良性疾患を治療する炭酸ガスレーザーとしても使用できる、最新型のレーザーです。レーザー治療にご興味のある方は、形成外科外来に是非ご相談下さい。

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

一泊旅行に行ってきました！

凌雲 平成25年11月18日(月)～19日(火)

社会福祉法人凌雲福祉会の開設当初よりお世話になっている、ご家族さんや、ボランティアさんと、琵琶湖彦根・長浜、京都市内散策の旅に行ってきました。グルメの旅でもあり、近江牛、ビュッフェ料理と、みなさん少し大きくなって徳島に帰ってきました。天候にも恵まれ、マイクロバスの中も、笑いが絶えない旅となりました。日頃忙しく活躍されている参加者のみなさんも、リフレッシュできた旅になったのではないかと思います。



▲彦根城の庭園「玄宮園」にて



▲玄宮園で記念撮影

◀庭園内で紅葉狩りをしました



▲近江牛のお料理を頂きました



ハーモニー 平成25年11月8日(金)～9日(土)

ハーモニー開所10周年を記念して、和歌山一泊旅行に行ってきました。



▲アドベンチャーワールドでハイチーズ



▲円月島近くで見たきれいな夕日



▲たのしい宴会でした



▲みんなで初めてフェリーに乗りました

新入職員紹介 8月～11月まで

医療法人
凌雲会 ▶



外来看護臨床検査技師
菅 五月



外来看護看護師
小林 真澄



1病棟准看護師
三宅 伸枝



2病棟介護職員
瀧本 葉月



2病棟介護職員
谷 香織



病院リハ介護職員
披田 裕子



昂入所医師
岩本 佐映



昂入所社会福祉士
久米 崇史



昂入所介護職員
奥鳴 綾子



昂通所リハ理学療法士
市川 飛鳥



昂通所リハ介護職員
玉井 正志



昂デイ介護職員
三好 友香



親の家介護職員
新居 健太



病院医事課事務職員
立見 友紀



病院医事課事務職員
阿部 桂子

社会福祉法人
凌雲福祉会 ▶



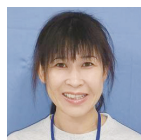
訪問看護看護師
佐藤 由美



障害デイ介護職員
岸本 有紀



ヘルパー訪問介護員
岡田 敏男



ケアハウス事務職員
橋本 理



小規模第2藍介護職員
河野 智美



支援センター事務職員
松浦 真由美



支援センター事務職員
井上 諒子



ハーモニー事務職員
笹井 明子

どうぞよろしく
お願いします



♪ご出産おめでとございます♪

H25年7月～11月分

8/12	男児	河上 安奈	昂入所
8/31	男児	谷 梨津子	病院リハビリテーション部
10/23	女児	豊川 友美	1病棟
10/23	女児	板東 史枝	昂通所リハビリテーション部
10/27	女児	浦山 和夫	法人管理部
11/15	男児	山家 恭平	昂通所リハビリテーション部

寄付・寄贈

古川 幸子様から、自走式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。

編集後記

今年の冬は寒さが厳しくなりそうです。風邪などひかず、元気で一年終わりたいものです。
クリスマスが終わればすぐにお正月です。
みなさん、来年も良い年でありますように。

広報委員会委員 藤井 静代

