

いなほ

8

Vol.44

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

凌雲グループ夏祭り開催!

8月2日(土曜日)、「第7回凌雲夏祭り」を開催いたしました。当日は、台風接近の為大雨となり、初めての室内での開催となりました。悪天候にも関わらず、約500名の地域の住民の方々がご来場くださいました。

また、ステージ上では、大ブレイクしている「妖怪ウォッチ体操」のパフォーマンスも盛況で、みんなで踊り楽しいひと時を過ごすことができました。

そして、夏祭りのメインイベント「仮面ライダー鎧武(ガイム)ショー」が始まると、間近で繰り広げられる迫力ある戦いに子ども達は大興奮、仮面ライダーに熱い声援を送っていました。

大興奮のショーの締めくくりには、握手会や記念撮影も行われ、子どもたちの愛らしい笑顔に親御さんの顔も、ほころんで見えました。

雨天のため、一時はどうなること

かと心配した今回の夏祭りでしたが地域の皆様の温かいご支援を受け無事成功に終えることができました。

今後も、更に皆様に楽しんでいただけるイベント内容を、企画していきたいと考えております。ありがとうございました。



凌雲デイサービス
センター

課長補佐

井原 勇規



デイサービス昂での椿展！



お世話になり、一時は死ぬほどこい入院生活を味わったが、院長先生の「病院は長いところではありません。自宅で療養すれば回復しますよ。」との言葉で、退院したものの、毎日が不安

私は今から4年前の3月、不運にも自宅の庭で突然倒れたのである。大阪で単身赴任生活を10年間し、そろそろ勇退しようと考えていた矢先の出来事だった。天国から地獄へ突き落とされた生活は実に惨めなものだった。こんなはずではなかったと後悔したのは後の祭り、私の体の左半身は完全に麻痺し車椅子生活を余儀なくされた。10日間徳島大学脳卒中救急センターに運ばれ、応急手当を受けたあと、稲次病院に転送され、4か月間毎日3人のリハビリの先生に



4月10日、11日の2日間、昂デイサービス室で椿展をさせて頂きましたので、感想文を寄稿します。

椿愛好家 矢野 明徳



の連続で、この先何を目的に生きて行こうかと考えたものだ。幸い20年間趣味として椿に向き合ってきたお蔭で、老後は椿愛好家になろうと決心し、毎日鉢の手入れや書籍を読む日が続いた。「健康は金銀財宝に優り、趣味は老後の健康保険である」ことを悟ったのです。稲次病院では医師、看護師、リハビリの先生等多くのスタッフに何度お礼を伝えても伝えきれない位お世話になった。いつかお礼に恩返しをしなければと思っていたのである。今年は椿協会の先輩が新品種の作出で表彰され、記念すべき出来事があったのを機会に、昂デイ



サービスの部屋で椿展を企画してみようと提案したところ、快諾の返事を頂き、スタッフの皆さんの協力でミニ椿展ができたのだった。大きな会場ではなかったが、それでも多くのスタッフや患者さん、リハビリをされている車椅子の方等沢山の方が見に来てくれ、どの方からも珍しい椿の品種に驚かれて沢山の賛辞を頂いた。有難い一言に尽きる。来年もぜひ開催して下さいねとお言葉を頂き、来場者にささやかな感動を与えることができ、この上なき幸せである。紙面を借りて改めてお礼を申し上げる。



シリーズ
Vol.12

♥ 知っておくと得をするリハビリの話 ♥
― 指が硬くなると呼吸が浅くなる?! ―



老人保健施設 昂
作業療法士 山家 恭平

皆さんはこのような経験ありませんか？「胸が沈んで息苦しい。」「緊張して息が浅くなる。」「私自身も緊張しやすく、会議の前は自分でも体が固くなるのを感じています。」

そんな時の便利な対処法、「深呼吸」についてお話しします。記事を読みながら実践してみてください。

① 指をパーに開く。

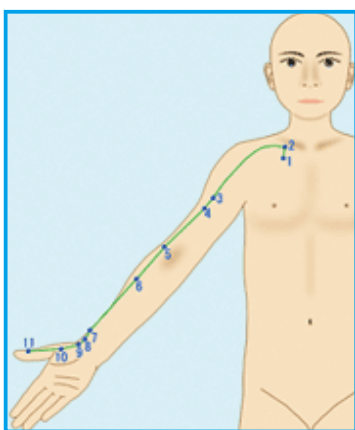
まずは指をグーにして深呼吸して下さい。その時にどこまで息が深く入るかを感じて下さい。次に指をパーにして深呼吸しましょう。どうですか？グーよりもパーの方が深く息が入りませんか？

このように指の硬さは呼吸と関わりがあります。指が固いと

胸も硬くなり息が浅くなります。特に親指は肺の動きと密接に関わっています。今度は親指まで緩めましょう。

② 胸の親指にかけて擦る。

絵のように、肩のつけね辺りから親指の爪側にかけてサッと擦りましょう。これを5回ほど繰り返します。片腕を擦り終わったら深呼吸して下さい。擦った側の胸に空気が多く入ると思います。



以上が深呼吸の効果を上げる方法です。何だか息苦しい時は、指まで意識して深呼吸をしてみましよう。心も体も気持ちが楽になりますよ。



シリーズ
Vol.12

♥ 介護保険サービスの紹介 ♥
― 認知症対応型通所介護について ―



昂指定居宅介護支援事業所
介護支援専門員 光田 奈津子

最近物忘れが出てきた、今まで出来ていた事が出来なくなってきた：そういった症状が現れてきた方に紹介させて頂きたいサービスに、認知症対応型通所介護があります。

認知症対応型通所介護は介護保険における通所介護の中に位置付けられる地域密着型サービスで、認知症の方を対象にした専門的なケアを提供するサービスです。住み慣れた自宅で可能な限り自立した日常生活を送る事が出来る様施設に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練を社会的孤立の解消や心身機能の回復、家族の介護負担の軽減等を目的として行っています。

当グループにも『認知症対応型デイサービス藍』があります。通常のデイサービスよりも小規模で、アットホームな雰囲気の中一人一人の状態に合ったきめ細やかなサービスを受ける事が出来ます。また、家族会を行う等、介護をされている家族の方へのサポートも行っています。

認知症対応型通所介護を利用するには主治医の診断や、お住まいになっている地域の制限がありますので利用をお考えの方は介護支援専門員（ケアマネージャー）にご相談下さい。



藍のひととき

熱中症体験談



小規模多機能ホーム第2藍
ホーム長 西浦 佳代

みなさん、この夏をいかがお過ごしでしょうか。熱中症の話題がニュースなどでも再々耳にする日が続いています。

恥ずかしながら、私自身4年ほど前に熱中症のような体験をしました。仕事中だったこともあり「まさか、私が熱中症になるなんて」と思っていました。きっと熱中症です。

その日の午後は風もなく、車に乗った瞬間「いつもより暑いな」と思いましたが利用者さんの送迎に出ました。終了後に喉の渴きもありお茶を勢いよく飲んだのですが、いくら飲んでも喉が潤うことはなく、かなりのお茶を一気に飲みました。すると夕方頃に急にめまい・立ちくらみが出てきました。最初は「貧血かな？」と気にもせず少し横になれば治ると軽く考えていたのですが、徐々に倦怠感・嘔気・嘔吐と症状が増え、腹部には筋肉痛のような鈍い痛みがあり背中を伸ばすと痛く前屈みの姿勢

でいると痛みがありませんでした。

そのとき始めて「これって熱中症かな？」と思い、冷蔵庫にあった梅干しと補水液を試しに飲んでみたところ、約1時間後くらいから徐々に症状はなくなっていきました。夜には元気になったのですが、その後1週間程度は倦怠感が続きました。後に調べたら、症状がどれも当てはまり、熱中症だったと確信しました。

私はあのとき喉の渴きを感じる前から水分をこまめに飲んでいたら、あんな思いはしなくて良かったんじゃないかと今でも後悔しています。みなさんもこまめに水分を摂って熱中症を予防しましょうね。



シリーズ Vol.9

シリーズ
知恵袋

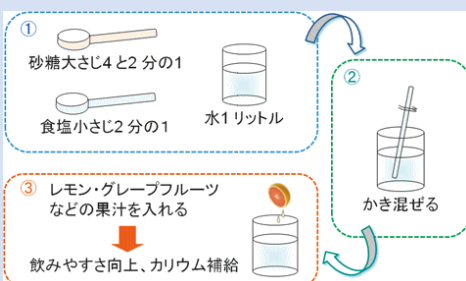
手作りスポーツドリンクの作り方



凌雲ヘルパーステーション
安藝 まり子

これだけ暑いと気を付けなければならぬのがやはり「脱水」。

脱水症状を回避するために一番大切なのが水分補給ですが、ただ水を飲んだところであまり効果はありません。汗などで体から排出される水分は水だけでなく、電解質（塩分やカリウム）もあるからです。そんな時に役立つのが経口補水液ですが、市販のものは結構高いし、緊急の時は買いに行く余裕もありませんよね。ならば自分で作っちゃいましょう。



【材料】

① 水 1L ② 砂糖 40g ③ 食塩 3g

①～③をよく混ぜ合わせます。

仕上げにレモンやグレープフルーツなどの果汁を少し入れるとさらに飲みやすくなります。



経口補水液とは、水に食塩と

ぶどう糖を一定の割合で溶かすことで、体内への吸収をよくしたもので、これに柑橘類などの果汁を少し加える事によりそれに含まれるクエン酸効果でさらに水分の吸収を高める事が出来ます。

効果的な飲み方としては、点滴を受けるようにちびちび飲むと良いでしょう。

経口補水液はスポーツドリンクに比べると、塩分が多く糖分が少ない為にあまり美味しくありません。しかし脱水状態の時にはそれが美味しく感じるそうです。

みなさんも手作りをして冷蔵庫に入れておきませんか。

シリーズ Vol.2

◆グループ内障がい者サービス部門事業の紹介◆

★障がい者生活支援センター 凌雲★



障がい者生活支援センター 凌雲
社会福祉士 藤井 美紀

障がい者生活支援センターとは、在宅生活をされている障がい者の方

が、生活の中での様々な困りごとや悩みごとなどの相談をお聞きし、解決に向けて支援するセンターです。相談は、

障がいのある子どもから大人までの育児、教育、就労、介護などライフステージに応じた様々な相談に応じています。

たとえば、このような相談があります。

◆一人暮らしがしたいけど、どうすればいいか。

◆障がいのある子どもがいるけど、子育てのことが心配。

◆サービス等利用計画・障害児支援利用計画を作成してほしい。



- ◆病院を退院したいので、相談にのってほしい。
- ◆夏休みに子どもを預けられる場所がほしい。
- ◆休日に一緒に遊ぶ友達ほしい。
- ◆寂しいので話を聞いてほしい。

その他、障がい者デイセンターと連携して在宅の重度の心身障がい者の方が社会生活力を高める支援として毎月第4火曜日10時～16時にサンガーデン凌雲にて音楽療法も行っています。

対象者は鳴門市・板野郡5町在住の方になります。相談は無料です。

これらの悩みに対し、相談支援専門員やソーシャルワーカーが話を伺い、一緒に解決方法を考えていきます。



ちびっこ園 シリーズ Vol.7



★夏のあそび★



照り付ける日差しの中でも子どもたちは元気いっぱい！水遊びにプール、夏祭りに花火と、イベントいっぱいの夏に子どもたちの目は輝き、好奇心にあふれています。

ちびっこ園では、この夏大小2つのプールを用意し、小プールでは0・1歳児の小さな子どもたちが手作り金魚をすくったり、かわいい手でパシャパシャ水面を叩いたり、足をつけたりと水の感触を味わいながら、保育者と一緒に楽しんでいます。一方、大プールでは2～4歳児の子どもたちが友だちと一緒にワニさん歩きや顔つけ、水かけっこを楽しみ、園庭ににぎやかな声と水しぶきが飛び交っています。しかし、中には大きいプールに入るのを不安がっていた子どもも。でも、保育者と一緒に入ったり、水遊び用の玩具で遊ぶうちに、顔に水

がかかってもへっちゃらになり、今ではプールからあがろうとしないくらい楽しんでいます。

また、泥んこあそびや水風船、スライムなど水あそび以外にも、夏の遊びは開放的で、子どもたちも大好き！そんな大好きな夏の遊びをお母さんと一緒に楽しめるよう、7月にはイベントも開催しました。最近流行りの妖怪ウォッチの曲（妖怪体操）で準備体操をしプールに入ったり、金魚すくい、シャボン玉、水風船まあとてなど色々な夏の遊びを親子で楽しむことができ、子どもたちの夏の思い出がひとつ増えました（^o^）

ちびっこ園

武田 千寿



凌雲グループ災害対策訓練の取り組み



藍寿苑

作業療法士 桑村 知治

訓練、夜間招集訓練等、毎回テーマを決め実施しています。

3年前の東日本大震災が記憶に新しいところですが、四国・徳島県では南海トラフ地震の発生も懸念されており、凌雲グループでは毎月一回、災害対策訓練を実施しています。

通所リハビリやデイサービスといった通所系サービスを利用中に災害が発生すれば、たちまち利用者さんを自宅まで送迎することができず施設での足止めが発生することが予測されます。

また入院や入所、入居されている方も同様で、突然ライフラインの寸断により食事やトイレ、入浴といった普段の生活では当たり前だったことが困難となるものが想定されます。

訓練の実例として発電機使用方法や屋外での食事の炊き出し、簡易トイレの設置・使用、断水に備えての水の確保・浄水



先日の訓練では屋外での調理配給訓練として200人分のカレーを準備訓練しましたが、かまど・鍋の準備に始まり食事の提供開始までに2時間を要する結果でした。

我々グループの職員は有事の際に備えて個々に非常用持ち出し袋を準備しています。

普段からの備えも大切ですが大前提として『普段実践していないことは災害時には実践できない』というのがあります。そのためにも災害時には訓練の有効性が発揮される

よう今後も毎月の災害対策訓練を継続していきたいと思えます。

第14回凌雲グループ学術大会

In 藍住町民会館
H26.6.29

当グループでは、年1回、医療法人凌雲会と社会福祉法人凌雲福祉会の合同で、看護部やリハビリ部、介護部など各部門、部署に分かれて、1年間の取り組みや成果、また研究を各部署が発表する大会を開催しています。

今回の演題は合計21題で、それぞれ部署の代表が緊張した面持ちで演題に立ちました。

就労支援センター ハーモニーでお菓子販売に取り組んだその成果、リハビリ部は起き上がり動作と体幹筋力の関連性についての研究や他部署との連携の取り組みについて、病棟看護部は教育システムの改革、終末期看護の取り組みなど、部署ならではの課題に取り組んだ発表が多く出ました。

今大会の特別講演として、徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部(整形外科)教授西良浩一先生をお招きして、「腰痛の診断と治療の最前線」というテーマで、ご講演をいただき、看護やリハビリの学生さんも多く参加していただきました。

西良先生のもとには、数々の著名人やスポーツ選手をはじめ、腰の痛みを抱えた方が、診断と治療を求めて全国から訪れています。

今回のご講演では、脊椎分離症や脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなど我々にも身近な腰痛のお話を分かり易く説明していただき、一般の方々はもちろん我々専門職も大変勉強になりました。

西良先生が世に広めたジャックナイフ・ストレッチで柔軟な体を手に入れる方法もご紹介いただき、実践すると本当に柔らかくなってびっくりです。柔らかい体作りが、腰痛をはじめとする体の故障

の予防につながると改めて勉強できました。

ご講演の内容はAIテレビで9月ごろ放送予定です、ご興味のある方は是非ご覧になってみて下さい。

稲次整形外科病院 リハビリテーション部
課長 土井 大介



福祉用具導入のポイント



訪問リハ 主任
下地 康広

現在色々な種類の福祉用具が出回っており、皆さんも色々なものを使われていると思います。そこで今回は選ぶポイントをご紹介します。まずは**自分の身体に合っているものを選ぶ**ことです。

車椅子を例に考えてみましょう。車椅子を使われている皆さんは自分の身体に合った車椅子を使われていますか？ 車椅子に長時間座っていると、お尻が痛くなった経験はありませんか？ 図1の左の様に身体に合ったものであれば、接触面積が大きくなりお尻にかかる圧は分散されますが、右の様に身体に合っていないものだと圧迫が強い部分が出てくることでお尻が痛くなります。皆さんはどちらを使いたいですか？

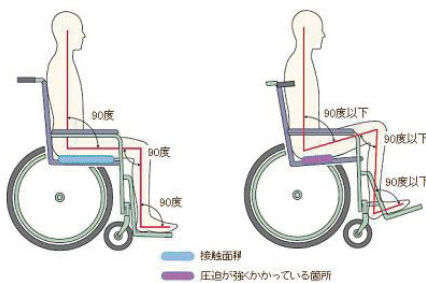


図1

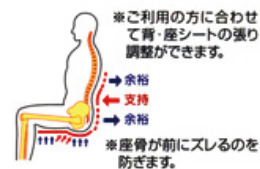
図2のような調整機能の付いた車椅子もありますのでお試しください。

次に**介助する方の使いやすいもの**をお選び下さい。介助する方が使いにくい場合せっかく導入しても無理をして身体を壊すこともあります。

最後に、どの福祉用具を導入する場合にも**数種類候補を選び、実際に試して下さい**。身体に合っているか使いやすいかは試さないといけません。

福祉用具は導入してもそのまま使用してしまうと、その機能を十分に果たせないことがあります。福祉用具を導入される際には是非今回お話をいただいた部分を意識して頂き一緒に選ぶことが出来ればと思います。もし福祉用具の導入や現在使われているもので困りましたら、昴の作業療法士までご相談ください。

■適合調整シート（標準装備）



○背・座クッションは簡単に着脱できます。

図2

地域の方と健康おかし作り教室を開催



ケアハウスサンガーデン凌雲
施設長 山口 香代子

7月13日(日) 高齢者施設における地域交流事業として、第1回健康おかし作り教室を行いました。安任自治会長様や安任民生委員様のご協力もあり、当日は台風8号が通り過ぎた後の猛暑と湿気のWパンチで厳しい中、ご近所より多数のご参加をいただきました。メニューは藍住町のにんじんパウンドケーキとほうれん草パウンドケーキの2種、ご近所の幼稚園年長さんや小中学生と保護者の方、シニアの方とケアハウス入居者の方が5テーブルに分かれて、混ぜる・ふるう・型に入れるなど奮闘しました。パウンド10本とたくさんのカップケーキが焼



けあがる間に、施設の見学もしていただき触れ合いの時間を持てました。できたケーキとアイスや飲み物を一緒にいただき、みなさんより「大変楽しかった。また来たい。」との言葉を頂きました。レシピも持ち帰られています。ご近所の方とは今後も交流を深めていきたいと思っています。

にんじんパウンドケーキのレシピ

【材料・分量】

薄力粉130g ベーキングパウダー 5g バター 90g 砂糖100g 卵2個 にんじん100g アーモンド粉末 60g

【作り方】

- ①ボールにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ②卵もトロツとするまで混ぜる。
- ③すりおろしたにんじんと①②を混ぜる。
- ④粉3種を混ぜてふるいにかけて、へらで混ぜる。
- ⑤パウンド型に入れ、170℃のオーブンで約40分焼く。
- ⑥しっとりする様に焼けあがったケーキに加熱した砂糖水を大さじ3位かける(砂糖1：水2)
- ⑦冷やしてカットする。

*ほうれん草パウンドは、にんじんの代わりにゆでたほうれん草と牛乳が入ります。





自宅での傷の手当てについて

毎日暑い日が続いていますね。汗をかいたら入浴しますが、皮膚に傷がある時は濡らしてもいいのでしょうか？

私が小さかった頃、傷は濡らさず消毒をしてガーゼで覆うか、そのまま乾燥させてかさぶたを作ったほうが治りが早いと言われていました。

でもこの手当て、ガーゼを剥がすときにとても痛いし、汁もだらだら出ます。かさぶたが出来ても、かさぶたの下はジクジクで、なかなか治りません。

人は水が無いと生きられません。傷口を乾燥させると、新しく出来た皮膚も干からびてしまいます。傷口から出る汁の中には、傷を早く治すための良い成分が沢山入っています。傷が乾燥しないようにその汁を閉じ込めて、早く治るようにする治療が、最近推奨されている湿潤療法です。

毎日入浴時などに、水道水やぬるま湯で傷口を洗って汚れを落とします。消毒は皮膚を傷めたり、かぶれることがあるので使いません。タオルなどで

拭いた後、塗り薬（市販品には消毒が入っているものがあるので注意）を塗って、消毒の入っていない絆創膏を貼ります。

創傷被覆材（ビジダーム

®、キズパワーパッド®など）をそのまま傷口に貼っても構いません。TVでも紹介された、食品用のラップを貼る方法もありますが、皮膚がかぶれたり、知らない間に感染を起こしていることがあるので、毎日交換し、傷に異常がないかどうか観察しましょう。

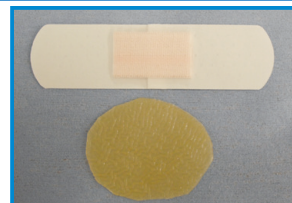
真っ赤になって来た、痛みが強い、ぶつぶつが出来てきた、治りが悪いなど不安な場合は病院を受診してください。

（参考書籍：夏井 睦 創傷治療の常識非常識）

稲次整形外科病院 形成外科専門医

日本レーザー医学会専門医

高瀬 真記



上：絆創膏 下：創傷被覆材ビジダーム®
（外來で購入出来ます）

ご寄贈 近藤 正明様（ご家族）より車いす1台（地域リハビリテーション稲次）ありがとうございます



凌雲グループ
スタッフの

♪ご結婚・ご出産おめでとうございます♪

▼ご結婚

H26年3月～H26年6月分

▼ご出産

H26/3/1 三谷 尚平さん
H26/3/22 佐藤 広隆さん
H26/5/3 古川 尚夏さん
（旧姓：山腰）
H26/6/1 宮田 政明さん

病院リハビリ部
昂 通所リハ
昂 ショート

栄養課

H26/3/8 男児
H26/4/17 男児
H26/5/4 女児
H26/5/22 女児
H26/5/23 女児
H26/6/5 女児
H26/6/10 男児

渡部 悠夏さん
田原 翔子さん
天羽 浩之さん
清 周平さん
高岡 光弘・亜友美さん
稲次 圭・美樹子さん
井原 勇規・美紀さん

昂 通所リハ
ケアハウス
昂 入所
昂 通所リハ
病院リハビリ・医事課
診療部
ケアハウス・支援センター



新入職員紹介 平成26年4月～7月まで

医療法人
凌雲会



病院 看護部
高橋 美香



病院 看護部
沼田 和代



病院 看護部
藤村 左代子



昂
尾上 朋子



グループホーム親の家
枘岡 鍊



小規模
多機能ホーム 親の家
日岡 尚美



病院 医事課
佐々木 麻衣



野田産婦人科麻酔科
クリニック
（徳島市富田浜3丁目）
の職員3名です。
よろしくお願ひします！



病院 診療部
野田 保人



病院 看護部
池田 加代子



病院 事務
北山 宏美

社会福祉法人
凌雲福祉会



凌雲居宅介護支援専門員
神崎 悦子



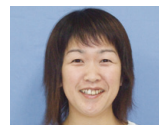
凌雲居宅介護支援専門員
寒藤 由賀



凌雲ヘルパー訪問介護員
中川 克子



障がいデイ 介護職員
西 真希



小規模
多機能ホーム 第2藍 介護職員
岩瀬 恵実子



藍寿苑 准看護師
石橋 亜紀



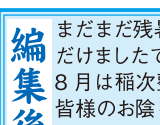
藍寿苑 介護職員
藤守 徹



支援センター相談支援員
和田 小百合



ハーモニー職業指導員
佐藤 初子



編集後記

まだまだ残暑厳しい日が続いておりますが、今回のいなほは楽しんでいただけましたでしょうか？

8月は稲次整形外科病院開設の月です。

皆様のお陰をもちましてこの8月23日で36歳になります。

まだまだ若いグループですが、今後とも皆様と共に健康で過ごしていきたいと思っています。

法人管理部 多田 昌代

