

# いなほ 8

Vol.47

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

## 2015 凌雲夏祭り開催



雪すべり

8月1日(土)、毎年恒例となった『第8回凌雲夏祭り』を開催いたしました。例年はたこ焼き、ポテト、かき氷等の屋台を提供していましたが、昨年より金魚すくい、クジ引き、輪投げ等の体験型の屋台を増やし合計8つの屋台となりました。会場では徳島県のマスコットキャラクター「すだちくん」、とくしま障害者授産支援協議会から「藍ずきん」、あいねこらのゆるキャラも登場し子供達には大人気でした。

また降雪機による雪



仮面ライダーライブショー



あいねこと握手



すだちくんと沖縄エイサーの徳島文理大学学生

山や雪のすべり台を計画し、多くの子供達に体験して頂きました。真夏の雪は想像以上に楽しんでもらえたのではないのでしょうか。

ステージでは徳島文理大学のニライカナイによる一糸乱れぬ沖縄エイサーの演舞、また仮面ライダーライブショーではライダーが3人も登場し目の前のヒーローに子供たちは大興奮でした。

当日は開催時間を例年より30分早めました。がチケット受け取りに長蛇の列となりご迷惑をおかけしました。来年も新しいイベントを企画していきたいと考えています。

ありがとうございました。

夏祭り実行委員会  
委員長 桑村 知治



外観



居室



目の前には緑豊かな公園も！

### 藍住町から飛び出して！ サービス付高齢者向け住宅 メディション凌雲名東町 小規模多機能ホーム名東の家です。

このたび3月1日に、サービス付き高齢者向け住宅 メディション凌雲名東町がオープンしました。自然に恵まれた環境のもと「安心」「チャレンジ」をコンセプトに高齢者、障がい者の方のおひとり暮らしを支援しています。

建物の1階には①通い(デイサービス)②訪問(ヘルパー)③泊り(ショートステイ)の3つのサービスが受けられる介護保険サービス「小規模多機能ホーム名東の家」を併設しています。

いつまでも住み慣れた地域での生活が継続できますよう、名東町でも頑張っています。

見学・相談も随時受付中です。

小規模多機能ホーム名東の家 ホーム長 西浦 佳代



移動スーパーとくし丸さんが週2回来ています。



ちよっと教えて  
介護保険

シリーズ  
Vol.15

介護保険サービスの紹介  
介護保険の費用負担が変わります



県指定居宅介護支援事業所  
藤田 耕資

介護保険サービスを利用する  
ときには、実際にかかる費用の  
一部を負担します。この利用者  
負担が介護保険制度の見直しに  
より、平成27年8月から**一定所  
得者は「2割負担」、一定所得以  
外の人は「1割負担」と**なります。

- 介護保険の一定所得者とは
- ① 本人の合計所得金額が  
160万円以上
  - ② 同一世帯の65歳以上の人(第  
1号被保険者)の「年金年収  
+その他の合計所得金額」が、  
単身世帯で280万円以上、  
2人以上世帯で346万円以  
上
  - ①②両方にあてはまる人のこと  
です。

これにあわせて要支援、要介  
護認定をうけた人全員に「介護  
保険負担割合証」が発行されま

す。介護保険負担割合証には  
住所や氏名、生年月日、利用  
者負担の割合(1割または2  
割)などが記載されています。



負担割合の適用期間は毎年  
**8月1日から翌年7月31日**ま  
での1年間となります。適用  
期間の過ぎた負担割合証は使  
えないので気をつけてくださ  
い。

介護保険サービスを利用す  
るときにサービス事業者(デイ  
サービスなど)に提出するので  
大切に扱うようにしてくださ  
い。

分からないことがあれば担  
当のケアマネージャーまでご相  
談ください。

老人保健施設 昴 通所サービスののご案内

生活の在り方と生きがい作りを考えよう



デイサービス 昴  
課長 西山 修平

盛夏の候、ますます  
御健勝のこととお慶び  
申し上げます。

2025年まであと10  
年を切った今、高齢化社会  
の中でいかに高齢者の方々が  
自宅での生活を継続出来るかが  
大切になってくると考えます。

さらに今年度から介護保険改  
正という動きに自立支援を目標  
として昴通所サービスも新たな  
体制を取りサービス提供を行っ  
ています。大きな変化で「生活  
期リハビリ」として生活に密着  
したりハビリティーションの提供  
と生きがい作り、活動や外出  
に重点を置いています。

全国的に「活動・参加」  
に焦点を当てたサービス提  
供に移行している中、昴  
はいち早くリハビリテー



シヨンやサービスの見直しを行  
い、通所リハ(デイケア)

と通所介護(デイサービ  
ス)の規模転換を実施し  
ました。通所リハビリ  
定員10名の集中的な  
リハビリに特化した  
サービス、通所介護は定員  
110名で日常生活訓練やイベ  
ント開催、介護負担軽減等支  
援1〜要介護5まで幅広く利用  
者様の受け入れを行っています。  
自宅生活が行えるように支援し  
ていきます。

「百聞は一見にしかず!!」随  
時体験利用や見学も行っていま  
すのでよろしくお願いま  
す。



# 親の家、バーベキュー大会しました。



グループホーム親の家  
葛籠 千咲子

5月24日(日)、心配していた雨も早朝に上がり、心地よい天候の中ハーモニー駐車場にてバーベキュー大会を開催しました。バーベキュー大会の案内の際は、すぐにご家族から「バーベキューセットあるで？ 持ってこようか」とお声をかけて下さいました。



男性陣で焼き当番



当日はご家族の方たちも早くに来られ、男性は若い職員に炭おこしなどの準備を教して下さいさり、女性のご利用者と一緒に野菜を切ったり、おむすびを握ったりしながら、大家族のような雰囲気の中で、お肉や野菜の焼きたてを皆で美味しくいただきました。男性のご家族の方は、ご利用者に「食べな一、食べなよー」とふ

るまいながら、汗で乾いた喉をビールで潤されていました。男性ご利用者も久しぶりのノンアルコールビールでほろ酔い気分になられていま



ました。最後は、大きなスイカを切って、皆でかぶりつきながら、「美味しかった～、楽しかった、また誘ってよ～」と言われて、楽しい時間を過ごされました。



認知症カフェ

バーベキューの後は、参加していただいたご家族で、親の家では初めての認知症カフェを開催しました。初対面のご家族の方たちもおられ、最初は遠慮されている様子でしたが、ゆったりとお茶をする雰囲気や自己紹介やご利用者のお話などを通して、「うちはね～、こんなんやったんよ」など話が弾まれました。



## らく「楽カフェ」へ ようこそ\*



稲次整形外科病院  
看護部長 岩藤 のり子

人生の最終段階を自分らしく迎えるために、医療・介護への希望等を考えてみませんか？ というコンセプトで平成27年2月25日から「楽カフェ」がオープンしました。

「楽カフェ」では、事前指定書の書き方やグリーフ(悲嘆)ケア、エンディングノート作成など、終活についての勉強や意見交換をしています。

第1回は6名の参加者が集い、事前指定書の書き方やグリーフケアを実施し、笑いあり涙ありでにぎやかに過ごせました。勉強会を実施していく中で、参加者の一人は、実際に事前指定書をかかりつけ医と相談しながら作成することができました。

「楽カフェ」は毎月第2・4水曜日10時～12時まで、稲次整形外科病院に併設の老人保健施設「昂」の1階相談室で開催しています。お茶とお菓子を食べながら、元気なうちに自分の人生の最期をどう迎えるか一緒に考え、語り合しましょう。一人での参加、友人・知人をお誘いしての参加、どなたでも参加できますので、ぜひお出で下さい。お待ちしております。

### 【事前指定書とは】

自分の意思が伝えられなくなった状況(意識不明、認知症等)が起こった場合、残された家族が困らないように、事前に意思を伝えておく書類です。

自分らしい最期を迎えるための語り合いの場

**楽カフェ開催日**

毎月第2・4水曜日 10時～12時

場所：稲次整形外科病院 老人保健施設「昂」1階相談室

TEL: 088-693-9999(受付)

4月	8日・12日	5月	13日・27日	6月	10日・24日
7月	8日・22日	8月	・26日	9月	9日
10月	14日・28日	11月	11日・25日	12月	9日
1月	13日・27日	2月	10日・24日	3月	9日・23日

※開催中止の場合は、前月または後月に変更いたします。



## 蚊の季節！ デング熱の脅威！！

立夏が過ぎ蚊の季節がやってきました。そこで、蚊の種類や処置方法などをご紹介しますと思います。デング熱を媒介とするヒトスジシマカ(ヤブ蚊)は庭や公園の茂み、墓地などにいることが多く、主に昼間に活動し人間を察知したら近寄ってきます。住宅地に多いのがアカイエカ。夜と朝方に活動し、寝ている時に耳元でぶんぶんうるさいのがこのタイプで、チカイエカなどの仲間がいます。気温がセ氏20度、最低気温が10度を超えると、蚊が増え始めます。蚊は水中に卵を産み付けるのはご存じでしたか？ 自宅ベランダや庭に余計な水たまりはないか、植木鉢受け皿や室外機周り、溜まっている雨水はないか、排水溝などの水が常にたまる場所は、銅などを置くと生育を妨げます。自宅での最大防御についてご紹介します。網戸点検をしっかりとすることです！ 破れ、織り目が大きくなっているところはないか、ゴミが詰まって立て付けが悪くな

っていないか、ゴムが劣化して隙間が出来ていないか。みなさん、一度自宅内を確認してみたいかがでしょうか？ その確認だけで、蚊に刺されることも減り、寝ている間邪魔をされることもなくなると思います。その他に、アルコールを飲むと新陳代謝が活発になりより刺されやすくなります。蚊は光や明るいところを嫌い、スペアミント、ローズマリー、バジルなどのハーブには殺虫効果があります。みなさん、蚊の多いところでは防虫スプレーを忘れずに、黒い色の服は避け、汗はまめに拭くことが重要と思います。実践してみてください。

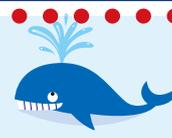
広報委員会 委員長 日浅 拓也

<p>血を吸う主な蚊とは</p>	
<p><b>ヒトスジシマカ</b></p> <p>ヤブ蚊。デング熱を媒介する。体長は約4.5ミリで、黒色の体に白いしまがある。主に昼間、屋外で活動する。</p>	<p><b>アカイエカ</b></p> <p>住宅地に多い。屋内に侵入してくる。体長約6.5ミリで赤茶色。夜間と朝方に活動する。仲間にはチカイエカなどがある。</p>
<p>吐く息に含まれる二酸化炭素や体温、湿度、匂いなどで人間を感知</p> <p>(注)写真はアース製薬提供</p>	
<p>デング熱を媒介するヒトスジシマカで反応を試してみた</p>	
<p>嫌がるのは</p> <p>ハーブ類</p> <p>ミントやローズマリーを近づけるとよけた</p> <p>防虫スプレー</p> <p>止まってもすぐ離れる</p> <p>液体蚊取り</p> <p>興奮して飛び回った後、おなかを見せて死んだ</p> <p>煙や光も嫌う</p>	<p>寄りつくのは</p> <p>CO<sub>2</sub></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CO<sub>2</sub>のほか、糖分などを含むビールには群がってきた</li> <li>アルコールを摂取しCO<sub>2</sub>の発生量が増えた人</li> </ul> <p>暗がりや黒い色</p> <p>白と黒で明白な違い</p> <p>汗のにおいや熱にも反応</p> <p>体毛が薄い人</p>

日本経済新聞 (2015.5.9) から



## ☆夏のあそび☆



ちびっこ園  
シリーズ  
Vol.10

7/23に夏のあそびをテーマにしたイベントを行いました。今回は絵の具を手にかけて大胆に絵を描くフィンガーペインティングと、プルプル感触が気持ちいい寒天あそびをしました。



まず最初はフィンガーペインティングにチャレンジ！初めは恐る恐る絵の具を手にかけてベタベタと手形を付けたり、指で線を描いたりしていた子ども達も、だんだん慣れてくると自分から両手いっぱい絵の具を付けて豪快に塗っていました。

海が出来上がると次は寒天コーナーへ移動し寒天あそびへ！ 赤や緑、黄色のカラ



フルな寒天に興味津々。「うわあ！ きれい♪」と大きい子は型抜きをしたり、器に色々な色の寒天を入れて集めたりと夢中で遊んでいます。0、1歳児の小さい子たちも嫌がることなく寒天を手にとって不思議そうに見つめながら握ったり、つぶしたりして感触を楽しんでいました。後日、海には自分たちで作った魚やクラゲ、カニなどを泳がせて壁に飾りました。

感触遊びは幅広い年齢において子どもの心の安心・安定をもたらす力になります。これからもこういった様々な夏ならではの遊びを楽しみながら、子どもたちの遊びへの意欲をどんどん引き出していきたいと思います。

ちびっこ園 主任 村部 和代

◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

★ 就労支援センター ハーモニーのレーザー加工 ★



就労支援センターハーモニー 澤山 悠祐

皆さんはレーザー加工という技術をご存知でしょうか？

レーザー加工は、レーザー光を照射することで木材やアクリルの彫刻・カットを行う技術で、素材を削ってモノを作り出す、いわば3Dプリンターとは逆の技術です。

ハーモニーでは2012年にレーザー加工機を導入し、以後、木材雑貨の加工、開発に取り組んできました。

加工といっても、機械の仕様上カットできる素材の厚さは4mm程度。濃淡も出せるものの、材質によって差も大きく、素材に合わせて商品を考えるのは至難の業です。

そうした中、今回日本赤十字様から

いただいた仕事は、マスコットキャラクター「ハートラちゃん」のストラップ作製。ハーモニーオリジナルの商品であれば、出来た形を“完成形”と言い張れますが、既存のキャラクターとして存在する以上、イメージを壊すわけにはいきません。出来る限りオリジナルを再現できるよう、何度も試作を繰り返しながら作製を行いました。

そして完成したのが写真にもあるハートラちゃんストラップです。いかがでしょうか？イラストと見比べても遜色の無い“可愛らしさ”ではないでしょうか？

という親ばか…もとい、作製者ばかりにさせてくれるレーザー加工。今後は、他事業所とコラボしている藍染め木材や手紡ぎ糸等の使用範囲を広げ、新たな商品開発に取り組んでいきたいと思えます！



レーザー加工 ハートラちゃんストラップ

ハートラちゃん

日本赤十字社の公式マスコットキャラクター

昨年5月8日の世界赤十字デーに、日本赤十字社の公式マスコットキャラクター「ハートラちゃん」が誕生しました。「苦しんでいる人を救いたい」という強い思いで、ハートランドの扉からやってきたハートラちゃん。

今後、日本の活動を皆さんに広く知ってもらえるよう頑張りますので、ハートラちゃんをどうぞよろしくお願ひします。

赤十字ニュース第33号から

1. 材料を揃える。(図1)  
プラスチック板1枚、  
型紙、ヒモ1.5m、  
マジック、ハサミ、穴  
あけパンチ
2. 型紙をプラスチック板  
に当て、型を取る。
3. 型取った物をハサミで  
切る。(図3)
4. パンチで穴を空ける。  
(図4)



図1 図2 図3 図4

ソックスエイドとは、股関節や膝関節疾患が原因で、脚を曲げられず、足先まで手が届かなくなってしまう方が、自分で靴下を履くための自助具です。また、腰痛などで姿勢の制限があり、靴下を履きにくい方にも便利です。市販されていますが、簡単に安価で作れますので、ご紹介します。



稲次整形外科病院リハビリテーション部 主任 河村 和也



知っておくと得をするリハビリの話  
— 靴下が履きやすくなるソックスエイド —

【使い方】

1. ソックスエイドを丸めて筒状にし、靴下を履かせる。(図6)
2. 靴下の中に足を入れる。(図7)
3. ヒモを引っ張り、ソックスエイドを引き抜く。(図8)
4. 最後まで引き抜くと履けます。(図9)
5. 穴にヒモを通して結ぶ。(図5)

【作り方】

上手に履くには少し練習がいるかもしれませんが、材料のプラスチック板は、A4ファイルが滑りやすく、適度な柔軟性があり、お勧めです。百円ショップで販売されています。

分からない点はお気軽にリハビリスタッフまでご相談ください。



図5 図6 図7 図8 図9



知恵袋  
シリーズ  
Vol.12

夏のエアコンの掃除について



凌雲ヘルパーステーション  
大塚 左知子

夏は涼しく冬は暖かい空気を運んでくれるエアコン。

「何か変な臭いがする」と思った経験がある方、多いのではないのでしょうか？ その変な臭いの原因がカビです。夏場は部屋の



の温かい空気を取り入れ、それを熱交換機で冷やして排出するのでエアコン内では温かい空気が滞留して結露になる事があ

り、そこにホコリやカビが発生するとカビを食べるダニも存在するのでエアコンの電源を入れた際、排出される空気に紛れ部屋に撒き散ってしまいます。また、私達人体に健康被害をもたらす可能性もあります。夏風邪かな？ と思っていたら、実はエアコンから出ていたカビが原

因で、咳や鼻水が出ていたということもあり得るのです。このようなことにならないためにも、エアコンフィルターは定期的に掃除をしましょう。

① タオルをゆすぎ固く絞ったもので本体に付もついているほこりを拭き取る。

② フィルターを外しほこりを掃除機で吸い取る。

③ シャワーなどの水をフィルターにあて汚れを洗い流し、古い歯ブラシや柔らかめのブラシを使用し汚れを落とす。(汚れがひどい場合は、



台所用の中性洗剤を使用。) ④ 水洗い後は水気を取り除き十分に乾燥してから使用する。



節電にもつながります。暑い夏を快適に過ごしましょう。

講演会開催しました。

岡田 玲一郎先生



当院では20年程前より人生の最終段階を迎える患者様の医療に対する希望について考える取り組みを続けております。この度、その活動の一端として「レット・ミー・ディサイド(治療の事前指定書)」研究の第一人者である社会医療研究所所長岡田玲一郎先生をお招きして5月9日藍住町コミュニティセンターで特別講演会を開催いたしました。講演に先立ち職員による寸劇を披露いたしました。スタッフの滑稽な演出に皆思わず吹き出してしまいました。事前指定書についてご理解いただけたと思います。岡田先生にはご自身の事前指定書を解説して頂きながら、人生の最後において考えなくてはならないこと、伝えておかなければならないことなどを解り易く教えていただきました。

地域連携室 主任 高橋 直之

和田 行男先生



6月21日に15回を迎える凌雲グループ学会が開催されました。記念講演として認知症のスペシャリストと言われている和田行男さんを迎え講演いただきました。10年後には3人に1人が認知症に罹る時代になると言われる問題で、住み慣れた地域での生活を送るには、地域の協力とサポートがなければ難しく、ネットワーク作りも大切である。近隣との日常の関わりを持つことの必要性など体験をもとにいろいろ話され、また自分の歯で食事する事が何より大事で、食べる事で脳に刺激され、食べられないと全身に力がなく意欲も無くなってしまふ、あるとないでは老後にはかなりの影響が出ると言ったご自身の体験も重ね楽しくまた現実身のあるお話を頂き、私達のできる事として再度考え直す機会を頂きました。

凌雲グループ学会実行委員会 委員長 江口 由美





# 「形成外科と整形外科はどう違うの？」

先日、表題の様なご質問を受けました。形成外科は、怪我や皮膚腫瘍、外見の不満足を機能面と整容面ともに治療する外科で、体全体を治療対象にしています(日本形成外科学会より抜粋改)。整形外科は、骨、関節、筋肉やそれらを支配する神経の機能的改善を重要視して治療する外科で、体の土台骨(背骨と骨盤)と四肢を主な治療対象にしています(日本整形外科学会より抜粋改)。2つの科には重複する領域もあり、先天性の手足の異常、手指の外傷や切断などはどちらでも治療しています。

では、形成外科では実際どのような疾患の治療を行っているのでしょうか？当院形成外科では大きく分けて、①やけど、②顔の骨折、頭や顔の怪我、③手足の怪我、④皮膚の良性腫瘍、⑤皮膚の悪性腫瘍、⑥傷跡、⑦床擦れ、皮膚潰瘍、⑧美容(ほくろ、いぼ、しみ、こじわ、ニキビ跡など)、⑨その他(たこ、魚の目、

巻き爪、皮膚感染症など)の治療を行っています。2015年4月に当院形成外科を受診された、延べ642人の患者さんの疾患別内訳は、⑨その他214人(33%)で一番多く、二番目は④皮膚の良性腫瘍131人(20%)でした。続いて、③手足の怪我108人(17%)、⑦床ずれ、皮膚潰瘍60人(9%)、②顔の骨折、頭や顔の怪我51人(8%)、①やけど31人(5%)、⑥傷跡30人(5%)、レーザー治療などの⑧美容11人(2%)、⑤皮膚の悪性腫瘍6人(1%)でした(図1)。そのうち怪我や皮膚腫瘍などの手術を受けられた方は、38人(6%)でした。

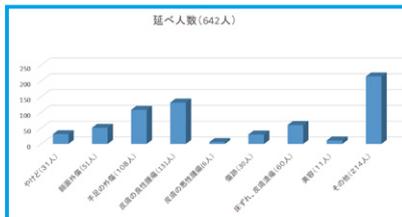


図1 2015年4月の当院形成外科外来受診患者さん疾患別内訳

このように、当院形成外科では様々な疾患の治療を行っています。体表面の事で気になることがございましたら、お気軽に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  
専門医 高瀬 真記

## ■新入職員紹介 平成27年4月～8月まで

医療法人  
凌雲会



看護部 正看護師  
岩田 桂子



看護部 正看護師  
齋藤 衣里佳



看護部 准看護師  
柏木 紀代



看護部 准看護師  
吉岡 愛実



看護部 ヘルパー2級  
小松 竹子



栄養課 管理栄養士  
市原 佳世子



昂 理学療法士  
松岡 由佳



昂 歯科衛生士  
中野 真寿美



昂 介護福祉士  
板東 由佳



昂 介護福祉士  
吉田 芳



昂 介護実務研修  
舟越 佳輝



昂  
手塚 かおり



昂  
田中 詩朗



小規模  
多機能ホーム  
親の家介護福祉士  
坂上 弘樹



グループホーム親の家介護福祉士  
矢野 亮介



グループホーム親の家  
安宅 昌樹



グループホーム親の家  
仁木 英仁

社会福祉法人  
凌雲福祉会



障がいデイヘルパー1級  
米田 勝也



ケアハウスヘルパー2級  
甲斐 奈保



デイ藍 介護福祉士  
藤本 尚美



ハーモニー 職業指導員  
宮脇 誠



ハーモニー 職業指導員  
高橋 恵美



藍寿苑 介護福祉士  
新居 徹



藍寿苑  
近藤 正男

## ♪ご結婚・ご出産 おめでとうございます♪

凌雲グループ  
スタッフの

H27年4月～7月分



### ▼ご結婚

H27/4/13 日浅 拓也さん 入院リハビリ  
H27/5/30 賀永 友紀さん(旧姓:立見) 病院医事課  
H27/7/1 原 綾乃さん(旧姓:森本) 病院医事課

### ▼ご出産

H27/5/2 板東 史枝さん 通所リハビリ  
H27/5/11 加藤 千佳展さん 昂入所  
H27/5/29 男児 一宮 晃裕さん 入院リハビリ  
千尋さん 入院リハビリ  
H27/6/23 女児 木村 敬弘さん 入院リハビリ  
H27/7/1 男児 園木 茜さん 小規模多機能ホーム親の家  
H27/7/29 男児 上村 瞳さん 親の家



## ご寄付・ご寄贈 ありがとうございます

・ケアハウス入居者 野田 スエコ様より  
寄付金をご寄附いただいております





## シリーズ 白石 Dr. コラム

## 高血圧の話



内科医師の白石 達彦です。

稲次整形外科病院に通院、入院している患者さんは、いろいろな病気を患っていますが、中でも高血圧症の患者さんは多く、厚生省の患者調査によると、高血圧症の患者数は平成23年906万人です。

高血圧症は、頭痛やめまいなどの症状がある場合もありますが、ほとんどは症状がありません。しかし、症状は無くても高い圧によって血管が痛んでいきます。その結果、心筋梗塞や脳卒中を引き起こし、ある日、突然生命を脅かすことがあります。高血圧は、別名“サイレントキラー”（静かな暗殺者）と呼ばれています。

そもそも血圧ってなんでしょう。血液が血管の中を通る際、血管の壁に内側から圧がかかるのが血圧です。普段、血圧というと、動脈の内圧を指します。心臓は、ポンプのように収縮と拡張を繰り返し、血液を送り出しています。収縮して大量な血液を送り出したとき、血管に大きな圧力がかかります。これを収縮期血圧（最高血圧、上の血圧）といいます。反対に、心臓が拡張すると、血液の流れが緩やかになり、血管にかかる圧力が下がります。これを拡張期血圧（最低血圧、下の血圧）といいます。血圧は、心臓の収縮、一拍、一拍で

変動します。測定するたびに違うのはそのせいで、決して血圧計の故障ではないのです。

血圧が高いと家庭での血圧の測定を勧められます。きちんと高血圧症の診断をするためには、診察室での血圧測定だけでは十分でなく、家庭での血圧測定が必要です。医師の前に来ると血圧が上昇する人や早朝に血圧上昇しても昼、診察時には下がっている人もいるからです。

では、血圧は、いつ測定すればいいのでしょうか。朝起きてすぐと寝る前の2回が勧められています。朝起きて1時間以内、食事や血圧の薬を飲む前に測定をしましょう。排尿は、我慢すると血圧は上昇するので、排尿を済ませてから測定しましょう。寝る前も用事を済ませ落ち着いてから測定しましょう。1日の中でも、血圧は変動します。同じ時間で測定することが望ましいのです。

血圧を測定するのは、上腕が望ましいと複数の学会で推奨されています。測定するのは左右の腕どちらでも良いですが、同じ方で測定するようにしましょう。左右測定して、左右差があれば高い方で測定しましょう。

次回は、血圧の数値などについてお話させていただきます。

## 新人活動報告

## がんばれ、新人職員！！



今年、普通科高校を卒業し、小規模多機能ホーム親の家に入職しました田中 美紗稀です。

資格や専門知識がなかった為、4月から6月中旬まで週4回行われていた介護職員初任者研修を受講しながら業務に努めていました。研修項目をすべて終え、資格を取得し、さまざまな専門知識を身に付けることができました。

親の家では、デイ、ショートステイ、訪問の3つの機能を兼ね備えているので、日中業務はもちろん、夜勤業務やヘルパーとしても働いています。私が利用者さんを支えなければいけないのですが、逆に利用者さんに支えられてもらっています。今の仕事はとてもやりがいがあり、もっとたくさんの方のことを学んでいきたいです。



今春、高校を卒業し、社会福祉法人凌雲福祉会に入職しました尾上 志乃です。

昨年度より藍住町の指定管理で運営しております、特別養護

老人ホーム藍寿苑の入所部門で介護職員として勤務しております。

4月から6月末までは、週4回の介護初任者研修を受講しながらの業務となっておりますが、研修受講により初任者研修の資格取得と同時に専門的基礎知識も身につけることができました。

まずは、入所部門の夜勤業務のローテーションに入ることができるよう、スキルアップすることを目標にがんばっています。

このフレッシュなスタッフを長い目で、支えていきたいと考えております。利用者みなさんも、新人職員を温かい目で支えてやってください。

