

いなほ

4

Vol.49

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

高齢化社会の中の医療



医療法人 凌雲会
稲次 整形外科病院

院長 湊 省

我が国では2008年より年間死亡者数が出生数を上回り、現在の人口構成から考えて、今後約25年間死亡者数が増加していくことになり、人口減少社会が到来しました。

2014年の日本の平均寿命は男性80.50歳(世界第3位) 女性86.83歳(世界1位)で、全体として世界1位の長寿国になっています。平均寿命とは2014年に生まれた人が今後どれだけ生きるかという数字で、現在生存している人はこの数字以上の可能性があることになりました。2013年の日本の人口動態で65歳以上を高齢者としての高齢化率は25%を超え、いよいよ本格的な高齢化社会に突入したようです。

2014年私たちの施設は厚労省の「人生の最終段階における医療体制整備事業」の試行施設に選ばれ、凌雲会グループとしていわゆる終末期医療に対する事前指図書を中心として地域医療機関の協力を得ながら活動しています。

人は人生の終末期を自分が生活をする場所(自宅もしくはその地域)で送りたいと願うのがほとんどといわれています。それを実現するうえで在宅医療を推進するための地域連携を構築するとともに地域病院や介護施設が果たす役割は大きく、私たち凌雲グループが地域社会の中で価値ある医療、介護、福祉施設として存在していくためには終末期医療はどうしても取り組まなければなら

ない分野と思います。

これまで稲次整形外科病院は入院施設としては脳血管障害や運動器障害の回復期リハビリテーションを中心として機能してきましたが、これからの地域社会が求める医療を考えたとき、何らかの形で終末期医療を担うことが必要と思われ、現在変革しつつあるところです。

また稲次整形外科病院は地域社会の要望の強い高齢者の下肢骨折の手術や脊椎骨折の保存治療などの入院療法、上肢骨折や小児のスポーツ外傷、慢性期運動器疾患などの外来機能に対して整形外科専門病院として質の高い医療を提供していかなければならないと考えています。

私たち凌雲グループは、時代と共に変化する社会環境の中で地域社会の要望に応え、フレキシブルに変革し、将来にわたる、常に価値ある医療介護福祉施設として存在していきたいものです。





シリーズ
Vol.16

知っておくと得をするリハビリの話 簡単に出来る転倒予防



稲次整形外科病院
リハビリテーション部

阿部 巧規

高齢者の転倒の原因は多様ですが、その代表的なものとしてバランス能力の低下が大きな原因となっています。人はバランスをとるのに乳幼児期であると主に視覚を、約6歳から成人までは主に足裏の感覚を使ってバランスをとっています。しかし、加齢に伴い足裏の感覚・筋力が低下し、再び視覚に頼ってバランスをとるようになると言われています。一般的には、視覚よりも足裏の感覚情報を頼りにバランスを取る方がバランス能力が高いと言われています。これらのことを考え、転倒予防に大切な足裏の感覚・筋力をどのように改善すればいいのかを以下に紹介させていただきます。



● 足裏への感覚入力

【方法】

座った状態で、硬いボールや表面に棘のある軟球ボールなどを足で踏み前後に転がします。強くし過ぎない様、痛気持ちのいいくらいを目安にして下さい。



● 足の筋力トレーニング

バランス能力には一般的に足の中にある足部内在筋と言われる筋肉が重要と言われています。足の筋力をつけて転倒予防に努めましょう。

【方法】

足の指でグー・
チョキ・パー



シリーズ
Vol.17

介護保険サービスの紹介 —マイナバー制度の導入について—



県指定居宅介護支援事業所
尾上 明子

平成28年1月よりマイナバー制度が導入されました。

それに伴い介護保険制度の各種申請・届出においても個人番号（マイナンバー）の記入が必要となりました。

個人番号の記入が必要になる主な申請書として

- ・要介護・要支援認定申請書
- ・負担限度額申請書
- ・高額介護（介護予防）サービス支給申請書
- ・介護予防・居宅サービス計画作成（変更）届出書

各種申請・届出時の注意点は、個人番号を記入した場合に番号・身元確認が必要となりますです。

申請者本人が申請する場合



は、個人番号カード1枚で確認が可能です。通知カードの場合は、カードと身元が確認出来る書類（医療保険者証・運転免許証など）が必要となります。

家族や担当ケアマネジャーが申請する場合は

- ・介護保険証
- ・個人番号を記入した申請書
- ・委任状
- ・身元確認出来るもの（介護支援専門員証など）

が申請時に必要となります。当居宅では、各申請時に個人番号をご確認させて頂いていますが書類保管時には個人番号を消して保管するなど個人情報保護に注意を払っています。

各市町村で、提出書類・記載事項などに違いがありますので、詳しくは担当ケアマネジャーなどにご相談下さい。



徳島駅伝リポート



昨年4月、19歳のフレッシュな介護福祉士の新人「杉本 脩造」君が回復期リハ病棟に入職しました。小柄な体格ですが、とにかくフットワークがよく、温和で真面目。スタッフからは「脩造」と呼ばれ、皆から愛され、日々の業務を頑張っています。

そして彼には徳島県を代表する駅伝の選手という、もう一つの顔があります。彼の名前の由来は「松岡 脩造」のようにスポーツを愛する子になってほしいという願いから、「脩造」と名付けられたそうです。

中学3年生から本格的に駅伝を始め、高校2年生で大会に初出場し、好成績をおさめ、若手選手のホープとして、活躍しました。

頑張れ、杉本君！

彼は、社会人として新しい生活が始まったなか、出勤前や勤務後ほぼ毎日15キロの自主トレを行い、週2回程度合同練習に参加しています。生活環境が激変したなかで、自分と闘いながらトレーニングに励んでいます。今年も板野郡の代表選手として選ばれ駅伝大会に参加しました。

初日の1月4日は美波町の高低差の激しいコースを・3日目の1月6日は向かい風の強い池田町のコースで健脚を競い、総合5位という好成績でした。たくさんの方の応援をいただき本当にありがとうございました。これからも、板野郡の代表として頑張りますので、どうかよろしくをお願いします。



徳島マラソン走ります！

今年から陸上競技の練習を始めた。還暦ランナー！7時間を切るように頑張ります。



廣澤 政治



豊川 友美

無事に完走できるように頑張ります。

ベストをつくします。



中川 慶彦



西川 優

今年で3回目の出場で、いつも練習不足ですが、完走目指してがんばります。



納田 正敏

今回で4回目の参加となります。自己ベストを目指して頑張りたいと思います。



走りました♥桜街道・夢マラソン

美波町由岐地区で開催された、「桜街道・夢マラソン」のハーフマラソンへ当グループから3名の方が走行しました。平成27年度から当グループが週1回へき地医療として、牟岐町・手羽島・美波町阿部診療所へ診療を行っており、今回参加させていただくこととなりました。参加者からの話を聞くと、

「桜並木の下を気持ちよく走ることができ楽しかった」とのことでした。また、機会があれば皆さんも参加してみてください。



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♪

H27年12月～H28年3月分

▼ご結婚

H27/12/14	田中 詩郎さん	昂通所
H27/12/14	西岡 由佳さん(旧姓:板東)	昂入所
H28/2/18	平岡 美寿々さん(旧姓:野崎)	親の家
H28/2/19	四宮 智紀さん	
	優さん(旧姓:石井)	病院リハ部
H28/2/20	喜多條 寛さん	昂通所

▼ご出産

H28/1/5	女児	谷 梨津子さん	昂訪問リハ
H28/1/14	女児	日浅 拓也さん	病院リハ部
H28/2/14	女児	藤見 絵美さん	昂入所
H28/3/1	女児	東谷 明さん	病院リハ部



こどもリハスタジオ メロディーはじまりました！

こどもリハスタジオ メロディーとは心身に重い障がいがあるお子さんが、個別の機能訓練や療育支援を通じて、お子さんとそのご家族の安心した地域生活を支えていく児童福祉法に基づく通所施設で、平成28年4月に開所しました。

対象は医療的ケアを必要とする重度のお子さん(身体・知的重複障がい)を対象としております。月曜～金曜まで営業をしており、午前中9:00～12:00は児童発達支援(未就学のお子さん)、午後13:30～17:00は放課後等デイサービス(就学のお子さん)を対象に、1日あたり5名程度の利用定員となっております。機能訓練担当職員による機能訓練や保育士による療育支援、入浴サービスなど、お子さんの個性を重視して、個別プログラムを作成し、日々活動を行っています。今後は、季節ごとの活動や戸外の活動も取り入れて行く予定ですので、ご期待下さい。

近くに立ち寄られた際には、いつでも見学をお待ちしております。

こどもリハスタジオ メロディー 藤井 美紀



一日の流れ

時間	児童発達支援	時間	放課後等デイサービス
9:00	● 来 所 ● 体調チェック (看護師が体調をチェックします) ● 個別の機能訓練 (作業療法士等による機能訓練を行います) ● 療育(あそび) (保育士による療育活動を行います)	13:30	● 来 所 ● 体調チェック (看護師が体調をチェックします) ● 個別の機能訓練 (作業療法士等による機能訓練を行います) ● 療育(あそび) (保育士による療育活動を行います)
12:00	● ご家族のお迎え	17:00	● ご家族のお迎え

※営業時間は、9時00分から17時00分です。必要な場合は18時30分まで延長可能です。

※放課後等デイサービスにおいて、学校の休業日(夏休み等)は、9時00分からのご利用も可能です。

ご利用までの流れ

- ① 利用相談 電話、来所での相談をお伺いします。
- ② 利用面接 看護師、相談員等がご自宅へ訪問し、お子様の様子をお伺いします。 ※申請前に施設のご見学をお願いいたします。
- ③ 受診 相次整形外科病院への受診をお願いいたします。
- ④ 利用申請 市町村への利用申請が必要です。
- ⑤ 利用決定 申請後、相談支援専門員による「障害児支援利用計画」の作成が必要です。
- ⑥ 利用契約 市町村から通所受給者証が届きます。

※ご利用開始時は、お子さんが環境に慣れるまで親子通園でお願いします。



◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

★20歳になりました★



今年は4人の方が成人を迎えられました！1月21日にデイルームで行なった成人式に4人揃って出席してくれました。

みんな照れ気味で4人揃った写真が撮影できていませんが

当日はドレスやスーツに着替え少し緊張気味な表情…いつもとは違った大人な一面を見せてくれました★

式まではデイをご利用されている成人の先輩方からたくさんお祝いの言葉を頂きました。少し照れくさそうな表情の方もいましたがその後一緒に歌を歌ったり踊りを見たりして楽しく過ごされていました。

4人からはいっぱい笑顔、同席頂いたご両親からは感謝のお言葉を頂きとてもあたたかい成人式になりました♡

支援学校の実習等でも来て頂いている4

人なので初めて出会った学生の頃から比べると表情やしぐさがすっかり大人になられたなあと私たち職員も嬉しく思っています！！

これからも楽しいこと・嬉しいこと・また大変なことなど色々な未来が待っていると思います。でも今回の成人式で4人が見せてくださった最高の笑顔を忘れることなく今以上に輝いた毎日を送って頂ければと思います。

本当におめでとうございます。

障がい者デイセンター凌雲 主任 万代 美鈴



シリーズ
Vol.7



☆卒園おめでとう☆

3月24日晴天の中、ちびっこ園では23回目の卒園式が行われました。



今年卒園したのは、ゆずきちゃん・あいりちゃんの2名でしたが、ゆずきちゃんが体調不良で欠席することになったので、あいりちゃん一人での卒園式となりました。可愛い衣装を着て「せんせい」と少し照れながらもとても嬉しそうに晴れ姿を見せてくれたあいりちゃん。4カ月で入園してきた小さな小さな赤ちゃんだった女の子が、今では小さい子のまとめ役になり、相手の気持ちを考えられる優しいお姉さんへと成長しました。卒園式ではしっかりと前を向き名前を呼ばれ



ると大きな声で返事をして、理事長から修了証書を受け取る時もとても堂々としていて、ぱんだ組の在園児と一緒に歌った『思い出のアルバム』みんなで毎朝練習した手話歌『ともだちになるために』を、緊張しながらも一生懸命友だちと一緒に歌う姿には様々な思い出がよみがえり、成長の嬉しさと別れのさみしさに目頭が熱くなり感動の涙が溢れてきました。4年間というちびっこ園での生活を終えて、4月からはいよいよ幼稚園に入園します。期待と希望に胸をふくらませながら、幼稚園へ行っても楽しい毎日を送ってほしいと思います。



形成外科の紹介

防げるやけど



子供のやけどの原因として、ポットのお湯、炊飯器の蒸気、アイロン、花火、アンカなどがあります。しかし最近、ちょっと気になる物でやけどをした子供さんが受診されるようになってきました。それはヘアアイロンです。髪を伸ばしたり、巻いたりとおしゃれには欠かせませんが、金属部分は最高200度近くにもなります。使用後、子供の手の届く場所にうっかり置いてしまい、手の平にやけどを負ったりします。子供の皮膚は大人よりも薄いので、ちょっと掴んだだけでも深く焼けてしまいます。



大切な子供さんに痛い思いをさせないためにも、目の届かない場所で使い、使用後は手の届かない、かつ落ちてこない場所にしっかり保管をしましょう。万が一やけどをした場合は、すぐに流水や、冷たいタオル、

クーキなどについてくる保冷剤(ぴたっと貼るシート状の熱取り剤は、冷やす効果がありません。)などで30分以上冷やしすぎない程度に冷やして病院に行きましょう。

話しは変わりますが、前号でお知らせした女性ホルモン様作用を持つサプリメント、エクエル(大豆由来成分エクオール含有)ですが、数ヶ月摂取した方から喜びの声が届きました!ずっと片頭痛で悩んでいた彼女。エクエルを飲みだして1か月半、なんと片頭痛が改善していたのです。他にも肩こりが楽になってきた、などの声もいただきました。心配な症状がある場合は、まず病院受診が必須ですが、特に原因が無かったときはお試しされてはいかがでしょうか?ご興味のある方は、形成外科外来にご相談下さい。

新入職員紹介 平成 27 年 12 月～平成 28 年 4 月初旬まで

医療法人 凌雲会


看護部 看護師
渡辺 恭子

看護部 看護師
山田 愛理

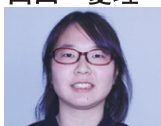
看護部 看護師
宇野 将司

看護部 看護師
今津 直子

看護部 准看護師
松本 早央里

看護部 准看護師
吉岡 麻理

看護部 准看護師
佐伯 仁美

看護部 准看護師
住友 あかね

看護部 介護職員
城福 恵

法人管理部 事務
原田 静花

薬剤科 調剤事務
宮崎 めぐみ

栄養課 管理栄養士
千田 美紅

リハビリ部 理学療法士
東谷 明

リハビリ部 理学療法士
小松 加奈

リハビリ部 作業療法士
船本 明伸

リハビリ部 作業療法士
松尾 龍馬

リハビリ部 作業療法士
吉田 光作

リハビリ部 言語聴覚士
棧敷 真帆

昂 歯科衛生士
徳元 和美

昂 准看護師
濱 達比古

昂 介護福祉士
宮本 哲也

昂 介護職員実務者研修
本地 郁代

昂 介護職員
奥鳴 綾子

昂 介護職員
小石田 洋

昂 介護職員
近藤 菜央

昂 介護職員
粟野 春香

昂 介護職員
新見 祐介

昂 介護支援専門員
美馬 健一郎

小規模
多機能ホーム
親の家 介護職員
武市 紗梨菜

グループホーム
親の家 介護職員実務者研修
大久保 里美

メデイオン
凌雲 万代町介護福祉士
廣橋 あづさ

メデイオン
凌雲 万代町介護福祉士
本地 幸子

メデイオン
凌雲 万代町 看護師
横山 知恵子

メデイオン
凌雲 万代町 看護師
長谷 澄枝

メデイオン
凌雲 万代町介護福祉士
村上 喜代子

メデイオン
凌雲 万代町介護福祉士
山口 加代

メデイオン
凌雲 万代町ヘルパー2級
土井 繁美

メデイオン
凌雲 万代町 庶務
吉田 浩

メデイオン
凌雲 名東町介護福祉士
横田 千佳

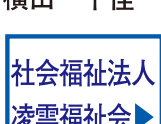
メデイオン
凌雲 名東町 介護職員
森 祐輔

メデイオン
凌雲 名東町 調理員
岡部 征子

病院医事課 事務
三橋 学

栄養課 調理師
眞田 佳輝

栄養課 調理師
春山 幸代

昂 運転手
宇山 正治

社会福祉法人
凌雲福祉会
障がいデイ介護福祉士
小笠原 茂広

生活支援センター凌雲 相談支援専門員
三原 裕美子

津田 / ハルパー 訪問介護員
山根 かつら

小規模多機能
第2監 介護実務者研修
齋藤 有里

藍寿苑 看護師
小倉 裕子

藍寿苑 介護福祉士
西村 沙織

藍寿苑 介護福祉士
串 容子

藍寿苑 介護職員
蔭野 陸弥

藍寿苑 介護初任者研修
近藤 沙良

藍寿苑 介護職員
瀧川 真衣

藍寿苑 介護福祉士
溝渕 晃子

藍寿苑デイ 生活相談員
長谷 美賀

藍寿苑デイ 介護実務者研修
四宮 祥至

藍寿苑デイ 介護実務者研修
小川 あゆみ

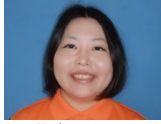
藍寿苑デイ 按摩マッサージ
富士 譲二

藍寿苑居宅介護支援
松尾 祐一

藍寿苑保育所 保育士
柳本 真由美

藍寿苑 事務職員
森内 英子

メロディー 保育士
北 安妃

メロディー 保育士
斎藤 恵

メロディー 作業療法士
久田 裕子

メロディー 看護師
上田 文恵

メロディー 看護師
上田 文恵

ご寄付

- ・ 神澤 澄子様 (渡邊 八重子様ご家族)
- ・ 高橋 正様

ありがとうございます

ご助成

- ・ 日本財団様
2015年度福祉車両
(就労支援センターハーモニー)



高血圧の話（３）… 主に治療・管理 …



高血圧の治療の基本は、生活習慣の改善です。塩分の摂り過ぎ、喫煙、運動不足、肥満、お酒の飲み過ぎやストレスなどを見直し、改善することが大切です。

【減塩】



塩分を取り過ぎると、血液が濃くなるため、体は濃度を薄めようとします。のどの渇きを感じて水を飲む、尿を減らすなどして体は水分をため込もうとします。結果的に血液の量が増え、血圧が上昇するのです。塩分を控えると、体は水分を余分にため込まずに血圧は上がりにくくなるとされています。

塩分の摂取量は１日 6g 未満が望ましいとされていますが、日本人の塩分摂取量は、１日平均 9～11g といわれており、塩分をかなり多く摂取していることが分かります。例えば、よくあるアジの干物定食ですが、塩分は、アジの開きが 2.4g、さつま揚げ 1.2g、味噌汁 1.6g、たくわん 0.9g と合計 6.1g と１食で、１日の目標値を超えてしまいます。日本食では、さほど味付けが濃くなくても塩分を多く摂取しているのです。塩分を 1g 減らすと、血圧は 1mmHg 下がると言われています。厚生省の 2015 年の健康成人の塩分摂取基準目標は、男性 1 日 8g 未満、女性 1 日 7g 未満です。高血圧の人は 1 日 6g 未満を目標にしましょう。

最近では、食品成分表の義務付けで塩分量は目に見えるようになってきました。家庭での塩分管理には塩分を測れる塩分濃度計などを利用することで食事管理も簡単にできるようになってきました。

いきなり目標の塩分量に下げると味気なく、食べにくいかもしれません。徐々に薄味に慣れていく、すだちなどの塩気以外の味や、野菜や魚などの旨味を利用するといったアイデアもあります。

ただ、もともとの体質で減塩の効果が

出ない人が約半数いると言われています。塩分を過剰に取っても血圧が上がらないのです。しかし、血圧が上がらなくても、過剰な塩分自体が血管、内臓を痛めると言われており、減塩が大切なことになりました。

【野菜や果物をたくさん取る】

野菜や果物は、カリウムなどのミネラルやビタミン、食物繊維などが多く含まれ、塩分を体から出す働きなどにより血圧を下げると期待できます。ただし、腎臓病や糖尿病の方は逆効果になることがあります。腎臓病の方は、カリウムが多くなり不整脈の原因になります。また、糖尿病の方は、糖質が多い野菜や果物が血糖を上げたり体重の増加につながるので注意が必要です。高血圧の他にも持病がある方は、医師にご相談ください。



【バランスよく食べる】

お米や麺類、パンといったような炭水化物が多くなりがちですが、お肉や魚といったタンパク質を適度に摂取する必要があります。いろいろな食品を摂取するように心がけましょう。１日 30 品目が目標とされています。脂質も必要ですが、摂りすぎないようにしたり、悪玉コレステロールを上げにくい油を使うとよいでしょう。



【食べ過ぎない】

肥満も血圧を上げる原因となります。1 kg 体重を減らすと 1.5mmHg 血圧を下げると言われています。食べ過ぎには気を付けて太らないようにしましょう。



今回は治療、特に食事についてのお話でした。詳細については当院栄養士にご相談ください。



メディション凌雲 万代町 オープンしました



小規模多機能ホーム万代の家
課長 後藤 雅史

3月1日、県庁近くにメディション凌雲万代町を開設いたしました。

3階建てで居室は44室あり、全室にトイレ、洗面所、エアコン、ベッド、クローゼットを完備

しております。また1階の8室にはミニキッチンや小さいながらも庭が付いており入居者様にも好評です。24時間スタッフが常駐で、急な体調不良など緊急時に対応可能です。また、稲次クリニック万代町が併設され医療の面でも安心して過ごすことができます。

60歳以上の方ならどなたでも入居ができ、日常生活の動作や、家事などの動作に介助が必要な方は介護保険サービスで併設の小規模多機能ホーム万代の家を利用し生活していただけます。

小規模多機能ホーム万代の家は徳島市の方で介護認定があれば利用可能です。「通い



外観

居室

(デイサービス)」「訪問(訪問介護)」「泊まり(ショートステイ)」の3つのサービス機能があり、少人数制で、全て同じスタッフが対応するのでアットホームな雰囲気での介護が受けられます。

是非、お知り合いの方がいらっしゃいましたらご紹介ください。見学・ご相談も随時受け付けております。



徳島市万代町5丁目 22-9
TEL 088-678-2404

特別養護老人ホーム 藍寿苑 オープンしました



特別養護老人ホーム藍寿苑
施設長 萩原 浩貴

特別養護老人ホーム藍寿苑施設長の萩原です。2年前に皆さんにご挨拶をさせていただいたのが、つい最近のように思われます。

平成26年4月から藍住町の指定管理運営として、私も社会福祉法人凌雲福祉会が事業運営をしてまいりました。この4月からは、いよいよ私も法人が運営主体となり、新しい施設での運営開始となります。

新施設は、これまであった施設の東隣りに位置しております。延べ床面積4,016.55㎡、鉄骨3階建の造りとなっています。1階部分には、定員40名 365日運営の藍寿苑デイサービスセンター、藍寿苑指定居宅介護支援事業所、事業所内保育、事業所内学童を設置。

これまで、ケアハウスサンガーデン凌雲内にて運営をしていました。凌雲デイサービスセンター、凌雲指定居宅介護支援事業所が、こちらに移動をしての運営となります。



1F エントランス
ホール

居室

ユニット型

2階・3階部分は介護老人福祉施設60床、短期入所生活介護事業所20床があります。

基本的には全室個室対応となり、各居室には洗面台、トイレを設置しております。3階部分はユニット型施設となり、4つのユニットで構成されています。

凌雲グループとしてこれまでの医療との連携、認知症ケア、看取り看護・介護などの取り組みに加え、社会福祉法人としての地域貢献の発信基地としても、地域の皆さんと取り組んでいきたいと考えております。

ぜひ一度、ご見学にお越しいただき、新施設を体感していただければと思います。

よろしくお願いいたします。

