

いなほ

8

Vol.50

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

第9回 凌雲夏祭り開催!!



平成28年8月6日(土)、『第9回凌雲グループ夏祭り』を開催いたしました。真夏の太陽が、照りつける中、今年も元気にスタートいたしました。



き氷、フランクフルト、ジュースを、縁日スペースでは、くじ引き、金魚すくい、スパーボールすくいを実施しました。あそびスペースでは、昨年とても好評でありました降雪機による雪山や雪のすべり台を設置し、真夏の暑い日差しの下で、涼をとりながら、元気に体を動かしてもらおう空間を作りました。子どもたちの表情からも、楽しんでいただけたと感じています。



今年度の目玉である「仮面ライダーゴーストショー」が始まると身近に繰り上げられる迫力ある戦いに子どもたちは大興奮で仮面ライダーゴーストに熱い声援を送っていました。最後は、「やんちゃ連」の皆様による阿波踊りで、夏祭りの終わりを飾って頂きました。

当グループのご利用者の方々と地域の皆様への日頃の感謝の気持ちを込めて、また、地域交流及び地域貢献の一環として始まった夏祭りも、今年で、9回目となりました。年々、足を運んでくださる方が増え、今年も、1000人を超える地域の皆様に、ご参加頂くことができました。今回も、屋台スペースでは、たこ焼、焼きそば、フライドポテト、か

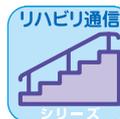


ステージ上では、徳島文理大学の和太鼓部「億」の皆様による演奏、エイサー団体「ニライカナイ」の皆様による躍動感ある演舞を披露していただきました。演奏が始まると、空気が変わり、一層夏祭りを盛り上げていただきました。



来年は、はや10回目となります。節目として、より一層皆様に楽しんでいただけるイベント内容等を、企画していきたいと考えております。ご協力ありがとうございました。夏祭り実行委員会
ディサービスセンター 課長補佐 井原 勇規





シリーズ Vol.17



鼻訪問リハビリテーション ション 佐藤 広隆

知っておくと得をするリハビリの話
〜イチロー選手から学ぶ〜 (目標の持ち方)

私たちリハビリスタッフは、患者さんや利用者さんそれぞれに応じた目標を考える過程があります。目標には長期的なものや短期的なものがあり、各々の目標に合わせて日々のリハビリを提供させて頂いています。

先日アメリカ大リーグ、マイアミ・マーリンズのイチロー選手は日米通算の安打数を4257本とし、参考記録ながら、メジャー最多記録を持つピート・ローズ氏の数字を超えました。多くの人が感銘を受けたことだと思えます。今回は日々のリハビリにも活かすことの出来る、イチロー選手の目標に対する考え方を紹介します。



① 日々確実にに行える事を目標に「頑張れば何とか手が届くところ」に目標を設定すればずっと諦めないでいられる。そういう設定の仕方が一番大事だと僕は思います。

実際にイチロー選手は高校生活の3年間、寝る前に10分間の素振りを1年365日、3年間続けたそうです。

② 日々の積み重ねが大事

「ちいさなことを重ねることが、とんでもないところへ行くたひとつの道」

リハビリにおいても、頑張れば手が届く目標である、「小さな目標」を日々積み重ねていくことが大切だと思います。

目標の設定や日々の運動についても分からないことがあれば一緒に考えていきますので、お気軽にリハビリスタッフまでご相談下さい。



シリーズ Vol.18



鼻指定居宅介護支援事業所 副主任 納田 正敏

介護保険サービスの紹介
― 困った時の強い味方! ―
居宅療養管理指導とは?

体調が優れない時には医療機関を受診しますが、ご高齢世帯やお独り暮らしの方で通院が難しい、頻回な処置や対応が必要で大変、介護に負担を感じている等、お困りの事もあると思います。そのような時に活用できるのが『居宅療養管理指導』です。

これは医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などの専門職がご自宅を訪問し、ご本人の病状や身体の状態を把握・管理して、在宅療養に必要なアドバイスや指導を受ける事ができるサービスです。

お困りの内容に沿った分野の専門家が在宅に訪問して関わりを持つ事により、健康状態の管理や療養・介護でのアドバイス等を受ける事ができます。

介護保険の要支援・要介護認定を受けられている方が対象



となりです。ケアマネージャーを通じて主治医の先生より指示を頂き、サービスを開始します。

料金は受ける支援の内容により異なりますが、概ね介護保険自己負担分500円前後(1割負担の場合) + 諸費用(検査・投薬等)が1回の費用となります。

ご興味がある方は、担当のケアマネージャーにご相談してみてください。



☆ 野菜を育てたよ ☆



ちびっこ園では、4月末に夏野菜とサツマイモの苗植え・種まきを行いました。こんなに小さい苗で本当に野菜ができるのか不思議そうにしている子もいましたが、一生懸命土を耕し「フワフワのお布団作ってあげる」と張り切っていました。園庭で遊んでいるときも自然とプランターの前に集まり「おおきくなーれ！」と毎日の水やりも進んでしてくれていました。登園時に野菜の様子を確認するのが習慣になっている子もいて「トマトなっとるよ」と目をキラキラと輝かせながら野菜の成長を楽しんでいました。



6月中旬になると実も大きく色づいてきて、はじめは「これ食べれる？」と聞きながら収穫していましたが、次第に「これ、もうとっていいよ」と小さい子に教えてあげる微笑

ましい姿も見られました。

枝豆は、みんなで机を囲み夢中で鞘を枝から外しました。おやつ時間に収穫した野菜が出てくると子どもたちからの「おかわり」の声。自分たちで育てた新鮮な野菜は特別なようで、いつもは野菜が苦手な子もたくさん食べていました。園で作ったトマトを食べてから、お家でも食べれるようになった子もいると聞いてとても嬉しく思います。野菜を育てる中で食に対する興味や関心を持ち、食べることの楽しさを味わって欲しいと思います。



ちびっこ園 森本 理保菜

藍寿苑

ちびっこ園児とキャベツ収穫



特別養護老人ホーム
補佐 桑村 知治

昨年秋に植え付けたキャベツが6月上旬に収穫の時期を迎え、デイサービスにて食材として収穫、料理する機会があり、ちびっこ園児をお招きして時間を共有する運びとなりました。

当日は園児とデイサービス利用者が共に畑まで収穫に向かいました。大きなキャベツに驚く子供たち。見た目は不揃いですが無農薬にて品質はピカイチです。



収穫後のキャベツを藍寿苑まで持ち帰りデイサービスの利用者とともに調理しました。普段は包丁なんて持たない利用者さんが昔を思い出して奮闘されていました。園

児には危険度の低い範囲でお手伝いをお願いし、ホットプレートを使用してのたこ焼き、お好み焼きを料理し当日のおやつとしてみんなで一緒に頂きました。入所者の方もテーブルを共にされ、収穫から調理、実食までのイベントは初の試みであり戸惑いながらも楽しんでいただけました。

今後はじゃがいもを植え付けてコロケやポテトサラダなども検討しています。



凌雲グループ学術大会



第16回凌雲グループ学術大会
 地域と共に歩むグループ～凌雲グループが取り組む医療・介護・福祉の連携～

特別講演
 「介護難民にならないために」

独立行政法人国立病院機構徳島病院附属看護学校
 講師 教育主事 大柳 薫 氏

平成28年7月24日(日)に開催された第16回 凌雲グループ学術大会。今回のテーマは「地域と共に歩むグループ～凌雲グループが取り組む医療・介護・福祉の連携～」でした。また、特別講師として東徳島医療センター附属看護学校教育主事 大柳 薫 先生をお招きし「介護難民にならないために」というテーマで講演して頂きました。

昨今、少子高齢化が進む中で地域住民に対する医療・介護・福祉サービスのニーズも多様化しており変革を求められています。凌雲グループとして出来る事は何かを考え今回のテーマとさせて頂きました。各部署が連携を図り、情報共有することで患者さんや利用者さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、サービス提供していくことが大切ではないでしょうか。今回の大会で一般演題でも連携・認知症・小児デイ・地域との

関わり・新たな取り組みで議論ができたのではないかと思います。

特別講演では現在家族が抱える苦悩など、医療従事者の立場と家族の立場、双方の視点から講演をして頂き今後のサービスを考える機会になったのではないかと思います。

来年は更に多くの部署が演題発表出来る機会を作りたいと思います。

老人保健施設 昂 課長 西山 修平



シリーズ Vol.8

◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

こどもリハスタジオ メロディーの「今」 (多機能型 児童発達支援・放課後等デイサービス)



こどもリハスタジオ メロディー 管理者 清原 直子

メロディーが事業開始して、早4ヶ月になります。これまでのメロディーの取り組みを、紹介します。

現在、児童発達支援へ4名と放課後等デイサービスへ8名のお子さんが利用しています。自分から、体調不良や「〇〇したい」等々の、気持ちを伝えることができないお子さんたちです。職員は、今日の体調はどうか？気分はどうか？保護者からの情報と支援学校の先生や相談支援事業所からの情報を確認し、メロディーでの様子をしっかりと観察しながら、お子さんと関わっています。まず、看護師がバイタルサインのチェックを行い、個別リハビリ、入浴、水分補給、療育と1～2時間の間に行うので、中には週末になってくると疲れからか、うとうとされるお子さんもいらっしゃいます。そんな時は、リラックスタイムを取っています。

また、メロディーでは、療育の中にミュージックケア(音楽療法)を取り入れています。ミュージックケアの研修を受けた保育士が中心となり、心身



に心地良い刺激を与え、情緒の安定を図ります。ミュージックケアでは、聴覚だけでなく、視覚・触覚など様々な感覚の成長を促します。

子どもたちも、音楽をととてもよく聞いていて、次に何がくるのか分かりだし、笑顔や声が出たり、目を開いてキョロキョロしたりという反応が見られています。また、絵本の読み聞かせはみんな大好きです。

作業療法士等による個別リハビリでは、成長段階に応じた心身機能を高めるためのリハビリを行っています。

行事としては、5月には町内のバラ園への外出やお誕生会を開催しました。



♪お知らせ♪

- ・7月より、毎月第4土曜日を開所することになりました。
- ・8月には、ボランティアの人たちによる、クラシック演奏も予定しています。



小規模多機能って？



正式には、「小規模多機能型居宅介護」と言います。高齢者が住み慣れた地域で、長年に渡って築いてきた人間関係や生活環境を出来るだけ維持した状態で生活できることを目的に作られた介護サービスです。「通い」(デイサービス)を中心にご本人の様態や希望に応じて「宿泊」(ショートステイ)「訪問」(ホームヘルパー)を柔軟に組み合わせ在宅での生活を支えます。

普段通っている馴染みの職員が「宿泊」や「訪問」時対応することで、環境の変化に敏感な利用者の不安を和らげることができます。

利用目的も①仲間づくりの場、②家族だけでは支えきれない日常生活のお手伝い、③もっている力を発揮していただく場(調理等)、④「〇〇したい」(買い物、外出等)、様々です。

地域密着型サービスなので原則本人の住所地にある施設のみ利用出来ます。当グループでは藍住町には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、徳島市には小規模多機能ホーム名東の家・小規模多機能ホーム万代の家の合計4つの小規模多機能ホームが運営しています。それぞれ見学・相談も随時受け付けています。

藍住町

小規模多機能ホーム親の家



徳島県板野郡藍住町矢上字安任 56-1
TEL: 088-692-9955

「あなたが主役です。あなたの望むこれからの暮らしをお手伝いします」みんなで体操、買い物、洗濯、外出など日々楽しく過ごしています。

小規模多機能ホーム第2藍



徳島県板野郡藍住町矢上字安任 175-1
TEL: 088-637-3320

「利用者さんが主役である」ということを運営方針とし利用者さんの望む暮らしをお手伝いします。定期的に季節の行事や外出等の楽しい時間を企画しています。

徳島市

小規模多機能ホーム名東の家



徳島県徳島市名東町1丁目69番地2
TEL: 088-678-2402

なによりも「利用者さんが主役」の施設です。外食・クッキング・運動レクリエーションの他移動スーパーとくし丸や移動図書館の定期訪問があります。

小規模多機能ホーム万代の家



徳島県徳島市万代町5丁目22番地9
TEL: 088-678-2404

併設のメディシヨン凌雲万代町の入居者中心に徳島市内の近隣地域の方々にも利用していただいています季節の行事、外出など喜ばれる行事を実施しています。



凌雲グループ はいかいおらんで事業について



凌雲グループでは、徳島県の災害時の安否確認サービス「すだちくんメール」の機能の1つ「すだちくんSNS」を使用し、凌雲グループ全職員や、本事業に賛同くださる地域の皆さん(支援サポーター)の協力を得ながら、所在がつかめない方を早期に発見する取り組みとして「はいかいおらんで事業」を行っています。

連絡先: グループホーム親の家 088-692-9955 (平川)

詳細 http://ryoun.com/topics/topics160623_1.html



熊本へ、徳島県災害支援チームの一員として

5月5日～9日、熊本へ支援ナースとして行って来ました。私の他に、他病院から医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、SE（システムエンジニア）の計7人で、新幹線とレンタカーを乗り継ぎ熊本、阿蘇市へ。主要道路を走っていると、1階部分が潰れていたり、ビニールシートで覆われていたり、古い、新しい、関係なく、被害に遭っていました。

熊本から約2時間かけて阿蘇市へ。道中、山が崩れていたり、畑に裂け目が出来ていたり、家の下が1mくらい盛りあがっているのを目の当たりにしました。

支援は、阿蘇温泉病院の夜勤と保健所からの要請で、南阿蘇村への衛生環境確認。病院は、通常の診療になっていましたが、いつもは30分で通勤していたが、今は1時間半かけて通勤している医師。車中泊して通勤してきている看護師等、被災をしながらも仕事をしていました。支援ナースの役割



徳島県支援チーム

として、被災した看護師の心身の負担軽減し支える支援があります。そのため、病院から要請があれば支援に行くことになっています。南阿蘇村での衛生環境確認は、前日に食中毒が出たとの事でしたが、確認した限りでは、衛生面にも気を配っているのが解りました。私たちはほんの3日しか支援はできませんでしたが、今回、初めて熊本に支援に行かせて頂き、これからも、支援ナースとしてもっと、被災地の人の為に支援をしたいと思いました。

老人保健施設 昂 師長 森 裕美



凌雲ヘルパーステーション
主任 黒崎 順子

脱！前かがみ（腰痛予防）

腰痛には様々な原因がありますが、その一つとして考えられる



のが前かがみの姿勢。

日常生活で前かがみになっている場面の例をいくつかあげてみます。
例えば・・・

◆掃除をする時

掃除機をかける場合や、短い柄のホウキやチリトリで掃除をするときに前かがみの姿勢になっている為、なるべく柄の長い物を使用する。



◆パソコン作業をする時

デスクワークの際に椅子や机の高さや、肘や肘下を机に乗せた時に背筋が丸くならない高さに気をつけましょう。モニター等の配置が悪い場合もねじれが起こる為、気をつけましょう。



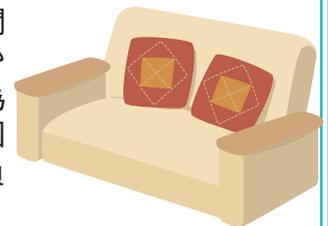
◆靴や靴下を履く時

靴や靴下の着脱だけでなく、靴ひもを結ぶ時も前かがみになりがちです。人によっては少し行儀悪くなりますが、着脱する足をもう片方の足の膝上に上げることで前かがみを軽減できます。



◆ソファや車の座席に座る時

背もたれと腰の間に隙間があると前かがみの姿勢になる為クッションや座布団で隙間を埋めると負担が軽減されるそうです。



他にも日常で生活していると前かがみの姿勢になることはありますが、普段から意識して前かがみの姿勢を避けることで少しでも腰痛の予防になればいいと思います。

知恵袋
シリーズ
Vol.14

形成外科の紹介



ムカデや蜂に刺された場合の温熱治療



毎日暑い日が続いていますね。薄着になり肌の露出も増え、虫に刺される機会も増えて来ました。

虫に刺されるとすぐにかゆみ、痛みが広がってきます。蜂やムカデの場合は腫れや痛みも強く、場合によっては強いアレルギー反応により、ショックを起こすこともあります。

初期治療として蜂やムカデに刺された部分は冷やしていましたが、最近では温熱治療も推奨されて来ています。温熱治療とは、刺された直後に患部を43度以上（火傷をしない程度）のお湯に痛みが和らぐまで浸けます。温度が下がらないように、適宜お湯を追加します。顔などお湯に浸けにくい場所は、ホットタオルやカイロを火傷に注意しながら当てます。その後炎症を抑える外用薬、内服薬で治療します。

私自身も足をムカデに刺された時に、1時間程温めました。すると痛みは和らぎ、翌日

は腫れる事も無く治っていました。当院外来でも蜂に刺された直後に温熱治療を行った患者さんの方が、しなかった方と比べて赤みや腫れの消退が早い印象です。蚊に刺された後も直ぐにお風呂で温めると、かゆみが治まったことがしばしばあります。

医学的にまだ詳しい事は分かっていませんが、蜂やムカデの毒にはタンパク質が含まれており、温める事によってタンパク質が変性し、毒の力が和らぐのではないかとされています。（蚊はこれとは機序が違うようです。）

しかし、虫の種類（マダニなど）や体質で症状が強くなったり、刺された後ショック状態になる場合もありますので、少しでも異常があれば自己判断をせずに病院を受診して下さい。

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28年4月中旬～8月まで

医療法人 凌雲会



看護部 看護師 三原 新平



看護部 看護師 木村 明日可



看護部 看護師 多田 真由美



看護部 看護師 日野 渚



看護部 看護師 東 香苗



看護部 看護師 三木 瞳



看護部 准看護師 三江 由紀



グループホーム 介護福祉士 親の家 喜多 慎一



メディオン 万代町 凌雲 麻野 雅也



メディオン 万代町 凌雲 山田 遼万



メディオン 万代町 凌雲 藤井 優治



メディオン 万代町 凌雲 村上 楓恋



メディオン 万代町 凌雲 篠原 恵美

社会福祉法人 凌雲福祉会



障がいデイ作業療法士 村山 朋恵



障がいデイ生活支援員 坂東 琢磨



障がいデイ事務職員 笹井 和美



凌雲ヘルパー 介護福祉士 圃山 恵子



凌雲ヘルパー 介護福祉士 藤岡 多加美



第2ヘルパー 介護福祉士 山本 充恵



小児療養部 介護福祉士 第2室 藤川 美奈



ハーモニー 事務職員 宮本 佳奈



津田/ヘルパー 訪問介護員 佐野 真弓



津田 事務職員 新山 深雪



デイ藍寿苑 按摩マッサージ 近藤 美知子



藍寿苑 居宅介護支援専門員 鈴木 美知代



藍寿苑 宿直員 江口 百代



藍寿苑 保育所 保育士 松谷 和可子





シリーズ 白石 Dr. コラム

高血圧の話 (4) ... くすり ...



稲次整形外科病院
内科医 白石 達彦

今回は、高血圧の薬についてです。生活習慣の改善で血圧が下がらない場合は、薬の内服を行います。高血圧の薬は、血管の収縮を抑える薬や血圧を上昇させる



物質の働きを抑える薬、自律神経に作用して心臓の働きを抑えたり血管を拡張させる薬、尿量を増やす薬など大きく分けて6種類あります。

“血圧の薬は、一旦始めると止められないから飲まない”という方がいます。生活習慣の改善などで血圧が下がれば、高血圧の薬を中止することも可能です。薬が必要な高い血圧に目をつむって服用しないことはよくありません。上手に薬を使用して血圧をコントロールしていきましょう。

★服用に関する注意点

- 自己判断で中止しないようにしましょう。
途中で血圧が正常になっても自己判断で服用をやめないでください。血圧が戻ってしまう危険があり、変動を繰り返すと血管を傷つける原因となります。
- 飲み忘れても、まとめて服用しないようにしましょう。
副作用を起こしやすくなる報告があります。
- 他の薬や市販薬などと併用すると、副作用を起こす場合があります。注意が必要です。
副作用があまりないと思われる漢方薬なども影響する場合があります。



~~自己判断で中止~~



~~まとめて服用~~



~~市販薬などと併用~~

自分で判断せずにかかりつけ医にご相談ください。

なぜ蚊に刺される

— 体温、呼気、皮脂の臭い感知 —

運動や入浴の後、飲酒時は刺されやすい。蚊は体温や二酸化炭素などで人を察知する。また、血液型が、O、B、AB、Aの順に刺されやすいとの研究報告もあるが、因果関係は不明。



日本で人を刺す蚊は、シマ模様のあるヒトスジシマカ(ヤブカ)と、茶褐色のアカイエカ(イエカ)が代表的。ヤブカは草むらや木陰で待ち伏せしている。朝(午前6~9時ごろ)と夕方(午後4~6時ごろ)に近づいてきた人を刺す。イエカは夕方、窓やドアの隙間などから室内に入る。網戸のほつれや台所の換気口から入ることもある。室内に潜み、夜になると刺すことが多い。

【読売新聞記事より抜粋】人を刺すのはメスだけ。血を吸って、産卵の栄養源にするためだ。血を凝固させないために出される唾液によりアレルギー反応が起き、かゆみや腫れを招く。かゆみや腫れが何日も続く人もいる。犬や猫を刺すこともある。刺された時は、流水や氷などで冷やすと、かゆみを防げる。そのうえで、かゆみ止めや腫れを抑える薬を塗る。

屋外でヤブカに刺されないためには、白など明るい色の服装をして、長ズボン、靴下、靴を履き、肌が出ている部分に虫除け剤を塗る。風上に蚊取り線香を置く。



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♪

H28年4月~8月初旬分

▼ご結婚

7/20 森本 哲也さん (旧姓:宮本) 昂居宅



▼ご出産

6/8 男児 井上 愛子さん 昂デイサービス



8/7 女児 福田 将太さん デイ藍寿苑

ご寄付

ありがとうございます

・藤居 達也様

・江島 覚様

工事のお詫び

この度は、稲次整形外科病院の改修工事で大変ご迷惑をおかけしております。駐車場等でご協力いただきありがとうございます。今後ともよろしくお願い致します。



稲次整形外科病院 事務長 浦山 和生

編集後記
今年の夏も暑かったですね。
みなさん、この夏はどんな思い出を作りましたか？
あと少しのがまんで「食欲の秋」楽しみですね。

広報委員 梶原 和子

