



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

来るぞ！南海トラフ大地震

ここ数年で、日本各地で震度6クラスの地震が立て続けに起こっています。ご承知の通り、30年以内に南海トラフ大地震が起こる確率が75%に引き上げられました。南海トラフ大地震は本当に来るのでしょうか？

南海トラフとは静岡県の駿河湾から九州東方沖まで続く4000メートル続く海底のくぼみのことです。このくぼみは、陸側のプレートに海側のプレートが入り込みひずみを作っています。

この度、海上保安庁が2000年から15年間にわたり、プレートの動きを測定してきました。そこで海側のプレートが陸側に年間最大で5.5cmも移動していることが観測され、想定以上のひずみも確認されました。これまで、来る来るといわれていた地震発生の可能性が、測定値の事実に基づいて証明される結果となり、現時点では30年以内といわず、明日にでも起こる可能性があるとも言われています。

政府の見解ではM9.1を想定。徳島県では震度7、津波の高さは美波町で24m、徳島市で7mとしています。地震発生から津波到達までの時間は約40分です。1mの津波と聞いてど

のような感想を持たれるでしょうか？三陸沖の大津波を目の当たりにして、災害意識が高まった反面、低い津波を軽視する傾向になったことを専門家は危惧しています。1mの津波が来て生存する確率は0%です。1mは決して小さな津波などではなく、すべてを失うだけの津波であることを覚悟しておかなければなりません。

皆さんは災害への備えは万全でしょうか？家族とどのように連絡を取り合うかを決めていますか？ライフライン（水道・電気・ガスなど）がストップしたときの備蓄品（水・食料・ラジオ・懐中電灯など）は確保できていますか？トイレの水は流れません。夜に起これば真っ暗闇です。携帯電話の充電はできません。割れたガラスが散乱して靴なしにはとても歩けません。電気製品はすべて使えません。避難所へ行けば何とかかな…。その避難所すら機能しない状況が想定されています。今やたくさんの防災の本も出版され、インターネットでも情報が手に入ります。自分の身は自分で守ることを考えておきましょう。

稲次整形外科病院 リハビリテーション部
課長 土井 大介



地震規模の比較 (M=マグニチュード)





シリーズ Vol.18

知っておくと得をするリハビリの話
〜体と心の変化をもたらす「呼吸」〜



稲次整形外科病院
リハビリテーション部
森 憲吾

私たちは普段意識することなく呼吸をしています。このような無意識的な呼吸は自律神経系の働きによってコントロールされています。

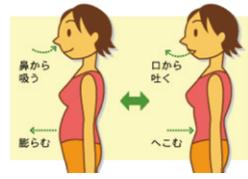
呼吸と心の関係は「息が詰まる」「息抜きをする」などの言葉からも明らかのように、昔から重要視されてきました。日常的には緊張した状態では「息があがる」つまり浅くて短い呼吸になります。逆に、その緊張した場面から解放されると「息が抜ける」つまり深く大きい呼吸になります。呼吸法は数多くありますが今回は2つの方法を記載します。

① ペース呼吸
方法…時計の秒針を見ながら2〜3秒を指して軽く息を吸い、再び2〜3秒を指して吐く方法です。

効果…成人は1分間に12〜20回呼吸をされると言われており、緊張したりイライラした時は浅い呼吸となり回数が多くなるため、ペース呼吸を行うことで心を落ち着かせ物事の対処がしやすくなると言われています。



② 深呼吸
方法…5秒かけてお腹を膨らますように鼻から息を吸い、8秒かけてお腹を凹ませるよう口から吐く息を吐く方法です。



効果…深呼吸は内臓をマッサージする効果があると言われる、心と体の健康をもたらす要因と考えられています。



シリーズ Vol.19

介護保険サービスの紹介
—入院や退院をした時の支援について—



梶指定居宅介護支援事業所
管理者 光田 奈津子

在宅生活を支援させて頂いている方が病気やケガなどで医療機関に入院した場合、ケアマネ



ジャーはご本人・ご家族に了承を得た上で入院先の地域連携室のソーシャルワーカーや看護師と面談し、入院前の身体状況や介護保険サービスの利用状況などの情報を提供します。そうする事で医療機関から病状やリハビリについての情報を提供してもらえ、ご本人も退院後の生活を見通したケアやリハビリを受けられるといったメリットがあります。

また、入院時に顔を合わせて話をすることにより、退院が決

まった際には事前に連絡を頂き病院で行われるカンファレンス(話し合い)に参加したり、退院前の自宅訪問に同行出来る事もあります。

入院中にご本人・医療機関・ケアマネジャー・居宅サービス事業所で退院後の生活について不安な事を話し合い、住環境の見直しや新たなサービスの導入を検討する事は在宅生活を再開するにあたりとても大切な事です。

入院された方が住み慣れた地域・自宅に安心して帰って来ることが出来るよう、ケアマネジャーは入院中も在宅生活を送っている時と同様に支援させて頂きたいと思っていますので、今後ともよろしく願います。



◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

チョコレートの製造を始めました！

就労支援センターハーモニーでは、ご利用者がそれぞれの職業自立を目指して、印刷やパソコン講座、清掃、菓子製造など日々様々な仕事に取り組んでいます。

この度、9月より菓子製造の新たな事業として、チョコレートの委託製造を開始しました。この事業は日本財団の「夢の貯金箱事業」の支援を受けて愛知県の一般社団法人ラ・バルカグループが実施している「全国夢のチョコレートプロジェクト」に協働するものです。赤道上下20度内に位置する各カカオ生産国の素材に余計な油分を一切使用しないピュアチョコレートを使い手間をかけて作る全国ブランド「久遠チョコレート」を製造しています。主に全国の大手有名百貨店や全国の久遠チョコレートブランチャ（お店）で販売され大変好評を得ています。ハーモニーではその中でも特に人気のある商品「京テリーヌ」の製造を任せられています。現在は来年



"障がい者を一流のショコラティエに"をスローガンとして始まった久遠チョコレート。



全国のブランチャへ



オリジナリティあふれる商品の中でも「京テリーヌ」は、数々の有名な雑誌にも紹介され、大人気に。ミルク、抹茶、ホワイト、スイート、ほうじ茶、ゆずの6種類

2月のバレンタイン商戦に向け、毎日たくさんのチョコレートを製造しています。まだまだ始まったばかりでこれからですが、今までのスイーツ事業と合わせてさらに推進して、ご利用者が主体となってイキイキと働ける職場を目指して一緒に頑張ります。

就労支援センターハーモニー

課長補佐 平石 英明

キッズ シリーズ Vol.14

★段ボールあそび★



ちびっこ園



段ボールを使うと大きくて丈夫なおもちゃを作ることができます。電車にトンネル・いたずらBOXと段ボールで作った様々な玩具

に子ども達は大喜び！中でもみんなで作った“おかしの家”は大人気で「これ食べたいなあ」「アイス食べる～？」と友だちと会話を弾ませながら、お菓子の箱をペタペタ

と好きな場所に貼っていました。普段と違った遊びの空間は子ども達の想像力を育み引き出してくれるきっかけとなっています。

ちびっこ園 若松 容子



★なかよしキッズルーム★



キッズルーム りょううん



7月より開園したキッズルームりょううんでは、現在7名の子どもたちが元気

に過ごしています。0歳児から3歳児の異年齢保育を行っています。年下の子に対しての優しさや思いやり、年上の子に対しての憧れや目標を持ち真似をするなど、安心して仲良く過ごせる環境になっています。

また、デイサービスの利用者さんや入所さんとの交流があり、毎日の体操や行事への参加を喜び、握手やハイタッチなどのふれあいを楽しみにしています。



キッズルーム りょううん 柳本 真由美

この度、ドイツ、イタリアへの視察研修へ参加させて頂きました。ヨーロッパは福祉先進国として有名ですが、ハード面は日本でもずいぶん追い付いてきたのではないかと思います。特筆すべきはやはりソフト面です。



pingpon

た。障害というものに対する考え方自体の違いを目の当たりにして、根本的に見直す機会となりました。

私たちはこれまで、職業柄も手伝ってか、どこか障害を持った方を良くも悪くも特別な存在として見てきたところがあるように思います。しかし立ち返った時に、果たして障害を持った方がそれを望んでいたのか、ということを考え始めました。欧州では障がい者が、自身も、そして社会も決して特別な存在で

はないように映りました。必要などだけ助けてもらう、他はみんなとおなじ。その思いが障がい者にも社会にも浸透していたように感じました。そして社会は手を差し伸べる準備はいつでもできている、そんな文化が福祉先進国といわれる所以ではなかったかと、この研修を通して感じてきました。

大なり小なり多くの方が何らかの不自由さを持って生きています。すべて自分で生きていくことは皆できません。「障がい者」ではなく「障害を持った人」とお互いに支え合いながらどう生きていくかということではないかと、改めて感じました。

稲次整形外科病院 リハビリテーション部
課長 土井 大介



駅で

海外研修レポート・・・ドイツ・イタリア

9月～10月にかけての9日間、ドイツ・イタリアへの“地域リハケア視察”に参加させて頂きました。

視察では福祉機器展をはじめ、リハセンターや福祉用具店などを回りましたが、中でも特に印象に残ったのはドイツでの高齢者施設でした。開放的な吹き抜けがあるその施設は、窓辺に自由に出入りできるバルコニーがあり、天気の良い日はそこでランチを摂ることもあるとのこと。安全を第一に考える日本ではなかなか実現できない環境です。

また、居室の家具は入居者が自宅で使っていたものを持ち込み、施設内の調度品も入居者の青春時代当時のものを多く使用するなど、入居者が施設に合わせるのではなく、



出入りの自由なバルコニー



入居者に合わせた居室

施設が入居者に合わせるという姿勢を強く感じました。

一方で、認知症ケアに関しては各国とも日本と同じく途上であり、施設側もまだまだ内向きなケアが多いように感じました。当グループでは、認知症カフェの開催や高齢者を地域で見守る“すだちくんSNS”など、地域で支える取り組みに力を入れており、これらの活動は、欧州と比べても強みと言えます。

こうした面は内からでは気づきにくく、今回の研修では、改めてグループを見直す良い機会となりました。今後は研修で得た良い部分を取り入れつつも、今ある強みをさらに伸ばせるよう活かしていきたいと思っています。

就労支援センター ハーモニー

澤山 悠祐



福祉機器展会場にて



稲次整形外科病院 薬剤科
課長 安本 朋人

インフルエンザに注意を！

毎年11月から12月頃
にかけ流行が始まり、1
月～3月にピークを迎え
るインフルエンザの時期
となりました。

インフルエンザの原因となるウイルスは、大きく分けてA型、B型、C型の3つに分類され、このうち季節性のインフルエンザとして毎年流行を繰り返しているのはA型（ソ連型）とB型（香港型）です。

インフルエンザは、主に、インフルエンザに感染した患者さんの咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスが、呼吸と共に鼻や喉から体内に入り込み、気道粘膜に吸着され、喉や気管支、肺で急激に増殖し、感染2日後にはウイルスの増殖がピークとなります。

インフルエンザの症状は、普通の風邪（発熱が軽度、喉の痛み、鼻水・鼻づまりが主症状）とは違い、突然の38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛、倦怠感、食欲不振が強く現れるのが特徴です。



高齢の方がインフルエンザにかかると、抵抗力が低下し、肺炎を起こしやすかったり、小児の場合は、命に関わる脳症を引き起こすことがあるので特に注意が必要です。

インフルエンザにかかったらできるだけ早く医療機関を受診し適切な治療を開始することが重要です。

インフルエンザの予防としては、外出後の手洗い、うがい、流行時期には、なるべく人混みや繁華街への外出を控え、外出する時はマスクを着用することなどです。

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ご利用ください。



稲次整形外科病院 栄養課
藤原 直美

牡蠣とノロウイルスのお話…



寒い時期になるとなぜか食べたくなるのが牡蠣ですよね。牡蠣鍋・焼き牡蠣・カキフライ・酢ガキなど「海のミルク」と呼ばれるくらい栄養豊富な牡蠣はこの時期特に美味しくなります。しかし、近年冬場になると牡蠣を食べてノロウイルスに感染したというニュースをよく耳にします。原因は、えさとなるプランクトンと一緒にノロウイルスに汚染された海水を吸い込み牡蠣の内臓に蓄積され、その牡蠣を人が食べることで食中毒に感染するのです。牡蠣に特別ノロウイルスが蓄積されているのではなく、しじみやホタテ等他の2枚貝に比べ牡蠣は生食することが多い為食中毒になりやすいと考えられます。

ノロウイルスは、寒さに強くわずか100個以下のウイルスで発症するほど強い感染力を持ちます。

それでは感染を予防する調理方法とは…

① 食材の中まで十分に加熱。(ホタテやしじ

みなど2枚貝すべて)。中心温度が85℃に達してから1分以上加熱しましょう。ぷっくりと半生の方がクリーミーで美味しいからと加熱が不十分ではノロウイルスは死滅しません。

② 他の食材や調理器具も清潔に。

生牡蠣を洗った水が他の食材にかからないように注意し、まな板や包丁等牡蠣を扱ったものは十分洗浄・ハイターで消毒しましょう。

③ 手洗いの徹底。

牡蠣など2枚貝を調理後はせっけんを使っての手洗いをしっかり行ってください。健康状態に関わらず日々の手洗いの徹底はとても重要です。

牡蠣には亜鉛・鉄分・カルシウムやたんぱく質を多く含みとても美味しい食材です。安全な調理方法で食中毒を予防してください。

災害時 あなたを守るお薬手帳

皆さん、お薬手帳の存在はご存知ですか？病院や薬局で調剤された薬の名前や服用量などの履歴を残すための手帳で、この手帳を見ると「どのような薬を飲んでいるのか」「同じような薬が出されていないか」「新たに出した薬との飲み合わせが悪くないか」などがわかります。使用方法としては、病院や薬局へ行った際に医師や薬剤師に見せる、調剤された薬や店頭で購入した薬を書き留めておく、災害時の持ち出しリストにお薬手帳を追加しておく（防水対策としてビニールカバー等を推奨）などがあります。

2011年3月11日東日本大地震が起き、地震と津波により多くの方が命をなくされました。その際の被害として、津波で医療機関や薬局でのカルテ・薬歴が失われている、多くの薬在庫を確保するのが難しいた

めに頻回に種類が変わる、派遣されてくる医療スタッフが定期的に変わるなど多くの事が起こりました。

その場面でお薬手帳が大きな役割を担ったと報告が多数上がっています。例えば、診察時にお薬手帳を持参し、治療中の病名のみならず履歴を確認することができた、薬在庫の関係で頻回に変更を余儀なくされた時変更の確認はお薬手帳以外しか手段がなかった、カルテや薬歴がない中お薬手帳だけが情報源になったなど、大変役に立ったそうです。

皆さんも、お薬手帳を整備し、活用していただけたらと思います。

稲次整形外科病院 災害対策委員会
課長 日浅 拓也

おくすり手帳



持って、安心！

メダル獲得！おめでとうございます！

病院外来リハビリをご利用頂いております、新宮 直樹さんが、平成28年10月22日から開催された第16回全国障害者スポーツ大会 希望郷いわて大会に徳島県代表として水泳競技に参加されていました。この大会は障がい者が競技を通してスポーツの楽しさを体験するとともに国民の障がいに対する理解を深め障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的とした障がい者スポーツの祭典です。

この水泳競技は障がいの種類や程度に応じ、スタート、ターン、ゴールの方法が工夫されており、コースロープを握ったり、プールの底に立つことが認められています。障がいの程度によっては、スイミングヘルパーやアームヘルパーの使用が認められている場合がありますが、義肢、装具、足ひれの使用は認められていません。このようなルールの中、25m自由形と50m自由形に出場されました。25m自由形では33秒89で惜しくも2位銀メダルでしたが、50m自由形では1分20秒17で1位金メダルを獲得されました。日々の鍛錬の賜物だと思っておりますが、凌雲グループをご利用いただいている方のご活躍は大変うれしいものです。是非4年後の東京パラリンピックへの出場を目標に頑張ってくださいと思っています。

今回は本当におめでとうございます。

稲次整形外科病院 リハビリテーション部 主任 下地 康広



稲次整形外科病院 玄関・臨時駐車場のご案内

病院の増改築工事の期間中の玄関および臨時駐車場をご案内いたします。
患者様、利用者様をはじめ、みなさまにご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。



稲次整形外科病院 事務長 浦山 和生



■新入職員紹介 平成 28 年 8 月中旬～ 12 月まで

医療法人
凌雲会



看護部 看護師
田中 朋子



看護部 看護師
吉川 ゆかり



看護部 看護師
大島 宏江



看護部 准看護師
川島 晴美



昂 介護福祉士
船越 義人



昂 介護福祉士
金城 真弓



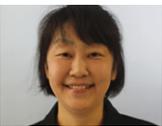
昂 介護福祉士
後藤 和哉



昂 介護支援専門員
宮繁 知華子



昂
川上 京子



昂 歯科衛生士
坂野 久美子



メイシヨシ 凌雲
万代町 准看護師
大坂 和子



メイシヨシ 凌雲
万代町 介護福祉士
池内 輝実



メイシヨシ 凌雲
万代町 栄養士
原田 衣里



万代の家 介護福祉士
橋根 美智代



社会福祉法人
凌雲福祉会



障がいデイ生活支援員
福永 すみれ



障がいデイ看護師
平田 美加



凌雲ヘルパー 介護福祉士
近藤 由美子



第2ヘルパー 介護福祉士
蔭山 久美子



第2ヘルパー 訪問介護員
竹村 知晃



第2ヘルパー 介護福祉士
白波瀬 圭美



メロディー 看護師
坂東 恵加



ハーモニー 職業指導員
八木 和美



ハーモニー 職業指導員
江口 定巳



ハーモニー 職業指導員
金田 光代



ヘルパー津田 介護職員
石元 富子



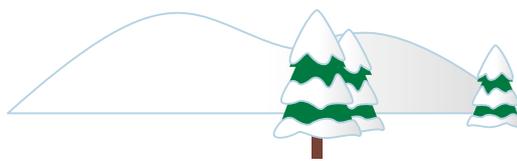
藍寿苑入所介護福祉士
岡 真由美



藍寿苑入所マッサージ師
中川 守



桜陽りょうん 保育士
高島 史恵



ご寄付

ありがとうございます

昂の漆原 カズエ様のご家族様より、カズエ様の100歳お祝いの御礼として、金一封頂いております。

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♪

H28年8月～11月分



▼ご結婚

8/22	ハーモニー	宮脇 誠
10/15	昂入所	栗本 恵里
11/22	藍寿苑	新居 徹
11/22	メイシヨシ万代	横山 知恵子

▼ご出産

10/7	病院リハビリ	喜多條 寛 第1子
10/12	病院連携室	伊藤 千恵 第2子
11/24	障がい者生活支援センター凌雲	大西 枝里 第1子



シリーズ Dr. コラム

その痛みは本当に巻き爪ですか？



稲次整形外科病院
整形外科・形成外科医
稲次 圭

当院には、多くの方が「巻き爪」が痛いと来院されます。

医者を含めて多くの方が、爪の端が曲がった爪を「巻き爪」と呼んでいます。これは間違った使い方であり、「陥入爪」と呼ぶのが正しいと思われれます。本当の巻き爪は、爪の下床に骨のトゲがあって、それが爪を押し上げ、その結果として爪が丸くなるくらい湾曲したものです。

では陥入爪とは何でしょうか。一般的には爪の端が曲がって、皮膚に食い込み、痛み（爪周囲炎）を起こしていると考えられているようです。

曲がった爪の治療には、

① 超弾性ワイヤーによる治療

爪の両端をワイヤーで矯正、保険外治療。

② フェノール法

爪の両端を化学物質（フェノール）で変性させ、曲がった部分の爪を生えなくさせる。などが行われています。

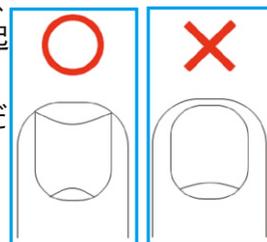
では本当に爪の湾曲が爪周囲炎を起こしているのでしょうか。外来で第1趾の痛みを訴える人のパターンは以下の様です。

爪を深爪する→深爪した爪先が皮膚に埋もれる→爪がのびる→皮膚に食い込む→皮膚に傷ができる→痛みが起こる、腫れる、膿む。

ということは、爪が巻いていることは、爪の痛みと直接関係ないことが分かります。要するに、深爪をしたために、爪が皮膚に食い込み、爪周囲炎を起こしたのです。太った人に「巻き爪」が多いのも、足趾が脂肪で太いため、爪が食い込みやすいからです。

ではどうすれば爪周囲炎が治るのでしょうか？単純なようですが、爪を生やして深爪しないことです。爪の両角が少し触れるくらいに爪を伸ばしておくと、ほとんど爪周囲炎は起きなくなります。

深爪に注意してください。



藍寿苑の庭園が完成しました

平成28年4月から、新施設での運営を開始していましたが、旧建物の解体工事と緑化整備工事も完了いたしました。約4,400㎡の敷地全面に芝生があり、リハビリや散歩にも利用できる遊歩道や、事業所内保育園『キッズルームりょううん』の子供達が遊ぶことができる山のトンネルなども整備をしております。完成後は、ご家族の方と、入所者の方が散歩をする姿、デイサービス利用者の方が、遊歩道を使って歩行訓練をする姿などをよく見るようになりました。

一度、皆様も、施設見学にお越しください。



特別養護老人ホーム 藍寿苑

施設長 萩原 浩貴

編集後記

今年の冬は例年になく寒くなると言われていますが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？この寒い時期に力強く咲く花や植物もたくさんあります。私たちも寒さに負けず乗り切りたいものです。

広報委員 高岡 光弘

