

いなほ



Vol.53

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

澤村誠志先生講演会・凌雲グループ学術大会開催



平成29年6月11日(日)に行われた第17回凌雲グループ学術大会。

今回の大会テーマ

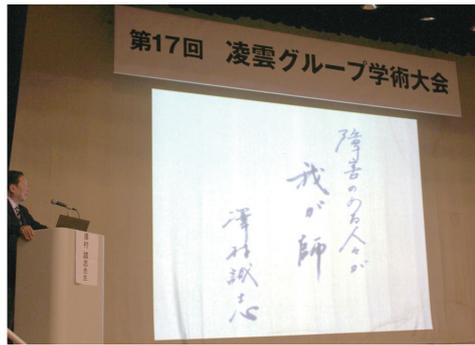
「Catch the Times

」新たな凌雲グループの挑戦」として開催しました。職員と外部参加者合わせて253名の参加があり、職員演題発表も昨年より発表形式を変更し25題の演題発表を行いました。連携・認知症・小児デイ・地域との関わり・新たな取り組みでディスプレイができたのではないかと思います。



また、特別講演として「地域リハビリテーションと私」という演題で兵庫県立総合リハビリテーションセンター中央病院名誉院長であり数々の経歴をお持ちの日本の地域リハビリテーションの生みの親でもある澤村誠志先生をお招きして、現状の地域に必要な医療・介護・福祉について講演して頂きました。

澤村先生より「今は辛い元気で暮らしている。障害とは関係ない。しかし、いつ思ってもしない時に事故にあつたり病気に罹り手足が動かなくなつたり言葉が喋ることが出来なくなつたりするか誰も明日のことは分からない。誰もが日本に生れてよかつたと思う心豊かに住み慣れた



地域に住み続けることのできる社会を皆で作らなければならない。私もリハ専門職は、常に社会的弱者の視点を持ち、力を合わせてわが国を地域から変えていきたい。近年は高齢者の増加だけでなく、若年人口の減少も進んでいるため、充実した人材確保等も困難になつて

いると予想されます。満足度を下げないサービス提供とは、高齢者自身が自分で出来る事を増やしていく「自立型の老い」へ転換していきけるように支援する事ではないでしょうか。そのためにはこれまで以上にリハビリテーションの重要性が高まりました、新たなアプローチが必要となつていきます。

このような時代の流れに対応し、ご利用者・患者様に各プロセスでより充実した人生を送って頂けるようグループ全体でまた、各部署として新たにどういった取り組みや挑戦が出来るのか改めて考える機会となつたと思います。

老人保健施設 部
リハビリテーション部 課長
通所サービス 統括課長
作業療法士 西山 修平



シリーズ Vol.20

知っておくと得をするリハビリの話
 今すぐできる肺炎予防



稲次整形外科病院
 リハビリテーション部
 阿部 幸代

肺炎は日本人の死因第3位です。そのなかでも高齢者がかかりやすいと言われる誤嚥性肺炎は、厄介で繰り返すと生命にかかわることも少なくありません。それだけに予防策をとることが大切です。そこで今回は、生活の中で取り入れられる、誤嚥性肺炎を予防するトレーニングとマッサージをご紹介します。食事の前に行うとより効果的です。

①舌のトレーニング
 左右・上下・前後に動かします。(各10回ずつ)

②口周りのトレーニング
 「すしうまい」とゆっくり、おおげさに言います。(5回)

③唾液腺のマッサージ
 ★耳下腺
 耳たぶのやや前方から指全体を使って、奥歯のあた



りまで円を描きながら押します。(10回)

★顎下腺
 親指以外の4本の指をあごの内側にあて、耳の下からあごの下まで4〜5ヶ所ずつ押します。(5回)

★舌下腺
 両手の親指をそろえ、あごの下からつきあげるように、ぐっと押します。(10回)

舌や口周りの筋力を鍛えることで食べ物を咀嚼したり、スムーズに飲み込んだりすることが出来るようになります。また唾液を出しやすくなります。口を乾燥を予防し、感染を予防すると共に飲み込みの力もよくなると言われています。トレーニングを行い、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。



シリーズ Vol.21

介護が必要になったらどうすればいいの? 介護保険サービスの紹介



昴居宅介護支援事業所
 大和 恭子

家族や身近な人に介護が必要になったとき、「どうすればいいの?」どこに相談すればいいの? と思われる方も多いと思います。今回は、相談先や介護保険サービス利用までの流れを簡単にご紹介します。

介護相談窓口は、お住まいの市町村役場の介護保険課や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などです。その方の状態などをお伺いし、申請が必要であれば、お住まいの市町村役場で手続きを行います。どの程度の介護が必要なのかを判断する市町村からの訪問調査を受け、主治医へ意見書の作成を依頼します。認定結果が出た



ら、認定区分に応じて地域包括支援センター、もしくはご希望の居宅介護支援事業所へ連絡し、具体的に困っている事や必要なサービスについて相談を行い、介護サービス計画書を作成し、支援の開始となります。 ※介護認定の対象者：65歳以上の方、40歳から64歳までの特定の疾患がある方。

介護は家族だけの問題ではなく、地域・社会全体で支えていくものです。家族と離れて暮らし、介護と仕事の両立・経済面など様々な問題がありますが、一人で抱え込まず、無理のない介護が継続できるように上手に介護保険サービスを活用していきましょう。



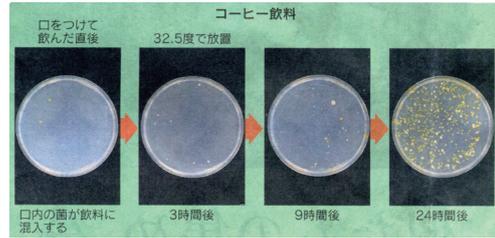
お気軽に相談下さい
 昴居宅介護支援事業所
 088-692-11700

○ペットボトル早く飲みきらないと・・・

「口をつけて飲む場合は、その日のうちに飲みきって」。サントリー食品インターナショナルに聞くとこんな答えが返ってきた。

なぜでしょう？ ペットボトル飲料をじか飲みすると口腔内の菌などが逆流。菌が増えれば食中毒の恐れもあるためである。開栓すると、中身が空気に触れ、雑菌が入る、口をつければなおさらで、つけない場合でも2～3日を目安に早く飲まないといけません。それに加えて、直射日光を避けて保存しましょう。

梅雨が明けて、本格的な夏に向けて水分摂取は欠かせない物ですが、安全に注意しながら正しく飲料することをお勧めします。



○座ってできる1分間ストレッチ

座ることが多い人にとって、腰痛や肩こり、血行不良による冷えの悩みは深刻となってきました。原因の多くは座り方にあります。無意識に背中丸め、脚組み、腕組み、浅く座ってしまっている事があります、座ってできるストレッチを取り入れて、机に向かう姿勢を見直し、血流を促進しましょう。座っている時、30分に1度程度は椅子から立ち上がって、動くように心がけて下さい。長時間座ること

で心疾患など生活習慣病を招くとの指摘もあり、全身の健康運動などにもなります。

1度試してみてください。



知恵袋
シリーズ
Vol.17



夏を乗り切ろう!!



夏になると毎身体調を崩す利用者さんが多く、心配です。TVや新聞でもよく耳にする情報をクイズ形式にしてみました。クイズは頭を活性化させて読むだけよりも知識を記憶し易いそうです。さっそく夏を乗り切る為の豆知識のクイズに挑戦してみてください。

	出題内容	評価○×	説明
第一問	一日に必要な最低水分量は1500ccといわれている。	○	ただし、これは一年を通しての平均的な数字で、夏場など汗をかく季節には食べ物から吸収できる分を差し引いても、飲み物で1ℓ以上は水分を取るのが良いそうです。
第二問	熱中症にならないように、水分補給時に糖分も一緒にとる必要がある。	×	糖分でなく塩分です。熱中症になった場合、当然汗をたくさんかいてしまい、体内の塩分も失われています。すぐに補給する必要があります。スポーツドリンクや経口補水液には塩分のほかにも熱中症時に摂るべき栄養素がバランスよく入っているそうですので水よりもお勧めです。
第三問	夏バテ防止にはしっかりとした食事を心がけ、暑いときには無理して火を通した食べものを食べるよりソーメンなど食べやすいものをたくさん食べる方が良いでしょう。	×	夏バテの原因の一つは冷たいものばかりを食べて胃腸が弱ってしまうことだそうです。冷たいものも時にはいいですが、あたたかい食べ物を食べて夏バテ防止しましょう。

最後に熱中症の予防には睡眠をしっかり取ることも必要です。暑くてなかなか寝つけない時、首やわきの下など、体をタオルで包んだ保冷剤やアイスノンで冷やすと体温が下がり涼しくなります。試してみてください。在宅ケア支援センター 凌雲津田 主任 笹川 真弓



祝 百寿 100歳おめでとうございます!!

喜田 愛子さん
1917/6/8 生

100歳のお誕生日当日は、ご家族、藍住町長様、県知事代理の方など、たくさんの方が来られ、藍寿苑入所者とともに、100歳を祝いました。いろいろな方からの祝いの言葉や花束に緊張していた表情も少しずつ和らぎ、ご家族よりの似顔絵をプレゼントされ、笑顔で「ありがとうございます」と御礼をのべられました。



これからも
藍寿苑での生
活を元気で楽
しく過ごして
頂けるよう支
援いたします。
藍寿苑職員一同

板東 サツキさん
1917/7/15 生

板野郡松茂町の農家で1男5女の4番目に生を受けられました。23歳から看護師として働き、結婚と同時に満州へ、その後戦争の激化で命からがら日本に引き揚げられて大変ご苦労されたとの事。最近は大好きな読書や折り紙を熱心にされ、出来る事は極力ご自分ですべてされています。

サツキさん!! これからも日々

楽しく元気に
過ごされ長生
活を元気で楽
きして下さい
ね。

小規模多機能
ホーム第2 藍
谷口 敬子



松内 美鶴さん
1917/7/22 生

当日はデイサービス昂にて、ご家族の皆様、県知事代理の方を始め、大勢の利用者様方に囲まれ、祝われました。式典では松内さんのご希望で教育勅語を披露されたり、練習された歌を皆さんと一緒に歌われました。記念品としてお渡しした手鏡、巾着、ハンカチを毎日使って頂いているとお聞きし、職員も大変嬉しく思います。

松内さん、これからもいろいろな話や歌を聞かせて下さいね。

老人保健
施設 昂
職員一同



ちびっこ
園



☆楽しい英会話☆

キッズ
シリーズ
Vol.16

ちびっこ園では週2日 Skype で英会話のレッスンを行っています。フィリピン講師の先生と歌を歌ったり、パネルの絵を見て英単語を発音したりしています。初めは画面越しのやり取りに戸惑っていた子ども達も今では「ハロ～」と手を振り楽しく英語に親しんでいます。覚えた英語の歌を口ずさみながら手遊びをする姿はとても可愛いです♪日常保育の中でも身近な英語を遊びに取り入れて子ども達と一緒に学んでいきたいと思ひます。



ちびっこ園 岡部 蒼衣

キッズルーム
りょううん

☆白いオタマジャクシ☆

藍寿苑の芝生広場には、カエル・バッタ・テントウムシなど様々な生き物がいます。子ども達は生き物が大好きで「せんせーみてー!つかまえた」と瞳を輝かせ、捕まえるときの力加減も解り優しく触れてい



なあ」「どんなカエルになるのかなあ」と大切に見守りながら、カエルになる日を楽しみに待っています。

凌雲キッズ 柳本 真由美



ます。先日、近所の田んぼで白いオタマジャクシを見つけ、みんなで網ですくって捕まえました。珍しいオタマジャクシに「かわいい



◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

「自分らしく生きる」



福祉ホームリズムに入居されている佐藤加幸実さんが、社会福祉士の国家試験に合格されました。このことは徳島新聞にも掲載されました。

そこでご本人にインタビューをしています。

Q. 今回受験するにあたって、加幸実さんが大事にされたことはどんなことですか？

A. 障害があるなしに関わらず、目標を自分で見つけることが大事だと感じました。そして、その目標に向かって自分なりに努力していくこと。

私が目標に向かっているとき、ソーシャルワーカーや介護者、地域の方など、たくさんの方が自分を支えてくれました。自分の周りに応援してくれる人、支えてくれる人を作っていけば、必ず目標を達成できる。

この経験で、自分に自信ができました。振り返ってみると、これこそが『自分らしく生きる』ということなのかな。

佐藤さんは今回の受験が3度目の挑戦でした。日中は教科書を口でめくりながら何度も何度も読み直し、パソコンで一文字一文字打ちながらレポートを仕上げる姿を見て、同じ社会福祉士でありながらも、本当に頭が下がる思いでした。

チャレンジ精神旺盛で、常に自分らしく生きることを求め続ける佐藤さん。今度は就労を目標にして努力されているようです。私たちはそんな佐藤さんをこれからも応援していきます！

障がい者生活支援センター凌雲 主任 楠 綾



自動販売機を設置しました



おかげさまで、福次整形外科病院は今年4月1日に落成を迎え、一新致しました。まだ改築工事は続いておりますが、正面玄関、受付ロビーはじめ、病棟南側も完成しました。それを機に、2階エレベーター横に赤十字活動支援自動販売機を設置しました。

この自動販売機は、売り上げの一部が赤十字徳島支部の活動資金として寄付される仕組みとなっています。ご存知のように赤十字社は救急救命活動に始まり、献血活動、障がい者（児）への社会福祉活動、また災害時の救護活動、啓蒙・教育活動等と幅広い活動で皆様のお役に立って



ます。今回は皆さんがこの自動販売機で購入した飲料代の一部が、その活動資金に当てられ、社会貢献活動として役立てられることとなります。機体に大きく赤の十字が描かれているデザインで、全国の赤十字支援自動販売機は統一のデザインです。このデザインの自動販売機を見たら是非ご協力ください。暑い夏が続いています。一本買うごとに、誰かの役に立っていると思いながら、喉を潤していただければと思います。

リハビリテーション部
課長 土井 大介

新施設長・管理者紹介



【井内 慎也】 H 29.6.1. 老人保健施設昂の施設長に就任

これまで、サービス付き高齢者向け住宅メディシオン凌雲の管理者として「住まい」での生活をご支援してきた経験を活かして、昂をご利用の皆さまがご自宅等での生活に戻り、これを継続できるよう、チームワークと連携を大切にスタッフと共にご支援して参ります。

よろしくお願ひ申し上げます。



【秋山 郁恵】 H 29.6.1. 藍寿苑の施設長に就任

老人保健施設昂での、経験を活かし、地域の皆様が、住み慣れた環境で、暮らし続けることができるよう、スタッフとともに支援させていただきます。

どうぞ、よろしくお願ひ致します。



【萩原 浩貴】 H 29.6.1. 凌雲福祉会 法人本部の統括事務長に就任

凌雲福祉会の法人本部が、この4月から新しくなった病院4階に移転いたしました。ここが、私の新しい職場となっています。

私どもグループでは、初めての渉外部門を専門に担当することになりました。これまでの経験を生かして、社会福祉法人、医療法人の垣根を超えた後方支援活動を行ってまいります。



【中村 章】 H 29.6.1. メディシオン凌雲の管理者に就任

メディシオン凌雲名東町より入居数が3倍以上になり責任の重さを痛感しております。これまで以上に入居者様・家族様への家族的な対応・相談業務を推進していきます。そして、持ち前のフットワークの軽さを活かして、より一層頑張りたいと思っております。

皆様方のご協力をお願い申し上げます。

新入職員紹介

平成 29 年 4 月中旬～ 8 月中旬まで

医療法人



看護部 看護師
谷口 有香



看護部 看護師
脇田 晃希



看護部 看護師
荒井 一恵



看護部 看護師
横田 愛



看護部 看護師
曾我部 香織



2 病棟 介護職員
萩原 永玲菜



放射線科 診療放射線技師
伊勢 龍之介



病院 臨床検査技師
坂坂 悦美



医事課
大久保 由佳



昂 准看護師
西窪 優斗



昂 介護職員
山本 梨加



小規模 名東の家 看護師
多田 和代



メディシオン凌雲 名東町 調理師
中西 正治



社会福祉法人



法人本部 参与 危機管理担当
多田 時彦



法人本部 参与 運営担当
大栗 貴雄



障がいデイ 生活支援員
勝間 里美



障がいデイ 生活支援員
磯崎 実希



第2ヘルパー 介護職員
開野 裕仁



津田(ヘルパー) 訪問介護員
樫本 憲子



藍寿苑(入所) 機能訓練指導員
河野 洋子

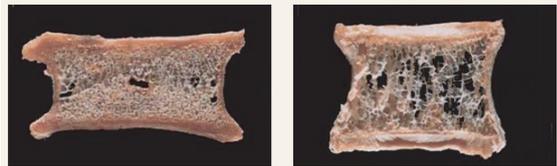


シリーズ Dr. コラム



こつそしょうしょう
骨粗鬆症のお話

- Q：骨粗鬆症ってどんな病気？
A：骨に鬆（す）が入って粗（あら）くなって、折れやすくなった状態です。
Q：実際の骨ではどう見えるの？



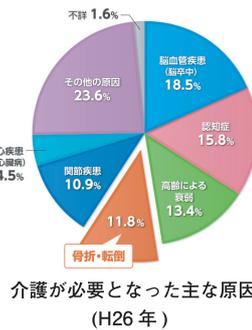
- A：上の写真は背骨の骨ですが、周囲の硬い皮質骨は薄くなり、弱くなります。中の海綿骨はスカスカになってもろくなります。
Q：特徴的な症状はあるの？
A：骨がもろく弱くなった状態ですが、自覚症状は特にありません。背骨の骨が徐々につぶれてくると、背中がまるくなったり、背が縮んだりすることがあります。
Q：どこの骨が折れやすいの？
A：軽微な外傷で、手首や肩、背骨、脚の付け根などに骨折が起きます。

- Q：骨折するとその後どうなるの？
A：骨折が引き金で、その後のQOL(生活の質)が落ちたり、寝たきりや介護が必要な状態になることがあります。
平成26年度の調査では、介護が必要となった原因の第4位でした。



稲次整形外科病院
医師 岩佐 悟

- Q：骨粗鬆症の治療は？
A：骨折を予防し、QOLを維持し、寝たきりや要介護になることを防ぐことが目標です。そのためには、①カルシウムを摂って、適度な運動をして、丈夫な骨を持つこと②環境を整えたり、適度な筋トレなどを行い、転倒を予防することが大切です。



上部内視鏡検査(胃カメラ)始めました

「胃の具合が気になる」という方には、上部内視鏡による胃カメラでのチェックをおすすめします。

胃の病気で一番気になるのは胃がんです。内視鏡検査とは、普段は見る事ができない体の中の様子を、内視鏡を使いモニターに映し出すことで、医師が直接目で見る事ができる検査です。

胃カメラは食道、胃、十二指腸が対象です。観察・必要に応じて組織採取を行い、診断および病態を把握します。



当院では、内視鏡挿入は鼻からのカメラと口からのカメラがあり、医師と相談のうえ選択できます。

カメラを挿入するとき嘔吐反射が強く頻回にむせ込む方は、希望があれば寝かす(鎮静)お薬を投与して検査できます。検査を希望される方は、病院へご相談ください。

看護部 師長 斎藤 廣美

凌雲グループ
スタッフの



♪ 結婚・ご出産 おめでとうございます♪

平成 29年3月～7月分

- ▼ご結婚
- | | | |
|------|-----------|----------------|
| 2/19 | 病院看護部 | 岩佐 早央里 (旧姓 松本) |
| 3/13 | 病院看護部 | 浦岡 稔 |
| 6/13 | 法人管理部 | 武田 諒 |
| 6/13 | 病院看護部 | 武田 生弥 (旧姓 谷本) |
| 6/16 | 小規模多機能ホーム | |
| | 名東の家 | 福澤 千佳 (旧姓 横田) |
| 6/26 | 昴 短期入所 | 鳴石 由季 (旧姓 洲口) |

- ▼ご出産
- | | | | |
|------|--------|--------|----|
| 3/27 | 病院放射線科 | 中内 達也 | 男児 |
| 6/16 | 病院リハビリ | 三谷 尚平 | 女兒 |
| 7/12 | 親の家 | 大村 衣利佳 | 女兒 |



ご寄附・ご寄贈 ありがとうございます

稲次整形外科病院にご寄付頂きました。
麻植 綾菜様より車イス1台

恒例 第10回 凌雲グループ夏祭り開催!

夏の恒例行事となりました『凌雲グループ夏祭り』が、今年は8月5日(土)に開催されました。近づきつつある台風5号の心配をよそに、当日は天気で非常に暑いなかでしたが、予定通り行うことができました。

当グループのご利用者やご家族、地域の方々への感謝と地域交流の一環として実施している夏祭りも今回で10回目となりますが、今回も非常に多くの皆様にご来場頂きました。



会場にはフードコーナーとして、たこ焼・焼きそば・フライドポテト・かき氷・フランクフルトを開店。縁日コーナーでは、くじ引き・金魚すくい・スーパーボールすくい等、どちらも大変な賑わいを見せていました。

また、子供たちに大好評なスノーマシン



による雪のすべり台を今回も設置しました。真夏の雪の上を笑顔いっぱいの子供たちがすべって楽しんでいました。

ステージ上では昨年に引き続き、徳島文理大学の和太鼓部「億」による演奏や沖縄エイサーサークル「ニライカナイ」による演舞、やんちゃ連の阿波踊り等が行われ、会場を盛り上げていました。

そして、お待ちかねの「仮面ライダーエグゼイドショー」が始まると、目の前で繰り広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に熱い声援を送っていました。

今回も地域の皆様の温かいご協力により、夏祭りを成功させることが出来ました。来年度も、更に皆様に楽しんでいただける内容となるよう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。

夏祭り実行委員会 平石 英明

