



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

凌雲グループの通所リハビリテーション事業所が 再編され、新たにスタートしました。

このたび、私ども凌雲グループでは平成29年12月より、自立支援・重度化予防を推進する観点からリハビリテーション提供体制のさらなる強化をめざして、地域リハビリテーション稲次通所リハビリテーション事業所（クリニック内）を同様のグループ内通所リハビリ事業所である、昴通所リハビリテーション事業所（老人保健施設 昴内）に統合いたしました。2つの事業所の機能を一本化することにより、昴通所リハビリテーション事業所はこれまでの定員10名から40名となり、さらに多くの皆様にご利用頂けるようになりました。また、作業療法士や理学療法士などのリハビリテーション専門職が多数配置されたことで、ご利用の皆様の日常生活自立度や要介護度改善に引き続き努めて参ります。リハビリテーションの結果がセルフケアや家事、余暇、仕事、地域活動など皆様の生活に係る行為そのものの改善や維持につながる事が私たちの最大の目標です。

高齢者が住み慣れた地域で尊厳を持ち、自立生活への支援を受けながら自分らしい生活を送



ることを目標とする「地域包括ケアシステム^{※1}」においても、「心身機能」「活動」「参加」という3つの要素にバランスよく働きかけながら、これまでよりもさらに「活動」と「参加」に対する効果的なリハビリテーションの提供と多職種連携のチームアプローチによって、自立支援や重度化防止などの成果が求められています。

最後に、通所リハビリテーションをご利用の皆様には事業所移転等でご迷惑をおかけいたしましたが、新たな取り組みとしてさらにリハビリテーションの成果と連携を深めていくため、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

老人保健施設 昴 施設長 井内 慎也



（^{※1} 高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制を推進）



シリーズ
Vol.21

知っておくと得をするリハビリの話

ウォーキングと靴



稲次整形外科病院
リハビリテーション部
中村 孝史

現在、健康増進運動として定番となっているウォーキングですが、今回はウォーキング靴の選び方や履き方についてお話ししたいと思います。

まず靴の選び方ですが、ポイントとして

- ①靴と踵を密着させた状態で足指先の隙間が0.5〜1.0cm程度空いていること
- ②靴と足の横幅が合っていること
- ③靴底が滑り難くなっていることです。また重たい靴だと遠心力により歩きやすいということもあります。



写真①



写真②

次に靴の履き方です。椅子に浅く腰掛けた姿勢で膝を伸ばして踵を地面に着けます（写真①）。そのまま踵を離さずに膝を90度まで曲げます（写真②）。この状態で紐やマジックテープを締めることで足の甲と踵部分で靴をしつかりと固定できるように、靴の中で足がズレることを予防できます。

普段何気なく履いている靴ですが足部は地面と接地する大切な部位です。その部位が不安定であれば当然ながら膝関節や股関節、腰に負担がかかります。それにより健康と行って行っているウォーキングで疼痛や変形が出現することがあります。楽しくウォーキングを継続していく為にも今後は靴の選び方や履き方に対して意識して頂ければ幸いに思います。



シリーズ
Vol.22

介護保険サービスの紹介

パーキングパーミット制度知っていますか？



昂居宅介護支援事業所
藤田 耕資

パーキングパーミット



公共施設や病院、ショッピングセンターなどに身体障がい者用駐車場があります。身体障がい者等利用駐車を

障がい者等利用駐車場は「歩行困難な方」のために施設の出入口に近い位置に設置するとともに、車イスなどを乗降させるために区画を広く確保しています。利用する際には身体障がい者等利用駐車場利用証（パーキングパーミット）を交付してもらう必要があります。交付基準は身体障がい者だけと思われがちですが要介護1以上の認定を受けた高齢者も申請対象者となります。申請方法として窓口申請では県庁地域福祉課などへ印鑑持参の上、窓口で交付申請書を提出するとともに、介護保険者



証などを提示します。内容を審査後、利用証を交付してくれます。郵送申請では必要書類（窓口申請と同様書類）と返信用切手（140円分）を県庁地域福祉課に郵送。内容を審査した後、申請者あてに送ってきます。駐車場を利用する際は利用証を車内のルームミラーにかけるなど、外側から見やすいように表示する必要があります。制度を利用することで車の乗り降りがしやすくなり、通院や買い物などが安心してできるようになると思われます。詳しくはケアマネージャーにおたずね頂くか、徳島県ホームページをご覧ください。

◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

地域交流(音楽活動)を通じて
～重症心身障がい児とともに～

こどもリハスタジオメロディーの活動の一環として、音楽活動を意識した地域交流を積極的に取り入れています。一年に一度、メロディーデイルームにて開催される演奏会では、「シンフォニア徳島」による本格的なオーケストラの生演奏をボランティアで披露していただいております。また、個人では、定期的に様々な楽器を持参していただいたり、ピアノ演奏も披露して下さっています。

重症心身障がい児の子どもたちは、言葉で喜びを表現することができません。でも、その子なりの表出方法をしっかりと相手に伝えてくれています。発声を出し、嬉しそうな表情を

見せたり、手足を動かし身体で喜びを表出したり、その表出方法は、微弱ながらも子どもたちなりの感性で音色を受け止めてくれているようです。そんな子どもたちの姿を見て、ボランティアの方も感激され、次回も快く来ていただけるようになりました。

音楽の力がその場の雰囲気や心地良い環境へと導きだしてくれることを実感した私たちは、今後も地域の方と一緒に音楽活動を楽しみたいと思っています。

こどもリハスタジオ メロディー

児童発達支援管理責任者 斎藤 恵



健康教室 — 藍住町国保一般事業



『藍住町国保一般事業に伴う生活習慣病等予防・改善運動支援委託業務』として、平成 29 年 10 月より『健康問題改善のための運動教室』を、藍住町の 40～74 歳の方を対象として毎週木曜日 18:00～19:30 に老人保健施設昂にて開催しています。この事業は来年 3 月末まで 1 ヶ月毎のテーマを設けて健康問題改善・健康増進・運動習慣を身に付けてもらうことを目的に実技・講義を交えて行っています。現在は 2 期目となり 24 名の方が気持ちよく汗を流されており、半数以上の方が 1 期目から引き続き参加して頂いています。内容としては生活習慣病やフレイルについて良く知ってもらう

為の講義から始まり、マシントレーニング、ウォーキング、ダンベル体操、マットトレーニングなどで無理なく身体全体を動かしていくメニューとなっています。加えて 1 ヶ月間の自主訓練メニューを冊子にしてお渡ししており、自身の日々の活動量を『見える化』することにより、運動意欲の向上に繋がっています。これからの時期、寒さに負けない体作り・お正月の食べ過ぎや運動不足解消に皆様のご参加をお待ちしています。

【お問い合わせ】 TEL: 088-692-0700

担当者: 西山 修平 (作業療法士)
河野 友志 (理学療法士)
上枝 哲也 (介護福祉士)

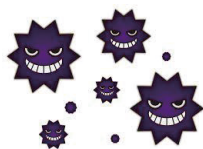
インフルエンザにご注意してください！

毎年11月から12月頃にかけて始まり、1月から3月頃にピークを迎えるインフルエンザについてお話します。

高齢の方が、インフルエンザにかかると肺炎を起こしやすいったり、お子さんの場合は肺炎を起こして髄膜炎などになる場合があるために注意が必要です。

予防として、こまめな手洗い、マスク着用、人混みや商業施設への外出を控えるなどが重要です。

インフルエンザは、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に含まれるインフルエンザウイルスが、呼吸と共に鼻から喉などで急激に増殖し、感染から2日後には増殖がピークとなります。症状としては、突然の38度以上の高熱や痛み（関



節痛、筋肉痛、頭痛)、全身倦怠感、食欲不振等が強く出てくるのが特徴です。

今年は、隠れインフルエンザと言って38度以下の発熱であっても、インフルエンザ検査を行うと反応が出るといった報告が上がってきております。高熱でない、または上記症状が無い場合でもインフルエンザにかかっているかもしれませんので、ご自分で判断せず病院受診をしてみてもいいでしょうか？

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ると言われています。当院でも予防接種は行っていますので、お気軽にご利用、ご相談下さい。



リハビリテーション部 課長 日浅 拓也



冬場に流行！ノロウイルスの予防と対策

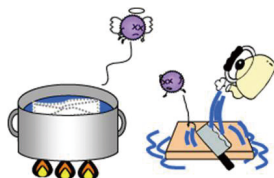
ノロウイルスは、毎年11月～2月頃の寒い時期に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、吐き気・嘔吐・下痢・発熱などの症状を引き起こします。また非常に感染力が強く、特に抵抗力の弱い子供さんや高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

予防方法は、

- ①手洗いをしっかり行う。(帰宅時・調理を行う前・食事前・トイレ後には流水と石鹸で洗いましょう。特に指先や指の間、爪の周り、親指周辺や手首は念入りに。)



- ②食品はしっかり加熱。(ウイルスは熱に弱い為なるべく火を通した食事が好ましいです。中でも牡蠣やしじみ・あさり・ホタテなどの二枚貝は中心部まで85度～90度で90秒以上十分加熱しましょう。)



- ③調理器具や台所を清潔に保つ。(まな板や包丁など調理器具や調理台は十分に洗浄し消毒液で拭きましょう。)

それでは、この消毒液をご家庭で簡単に作る方法をご紹介します。

- ◆調理器具やドアノブ・手すりなど直接触れる場所の消毒には、水500mlペットボトルにキッチンハイター2ml(ペットボトル蓋1/2杯)を入れたもの。

- ◆感染してしまった嘔吐物・便の処理には、水500mlペットボトルにキッチンハイター10ml(ペットボトル蓋2杯)を使用。これらの消毒液は、皮膚に対する刺激が強いのでヒトには使用しないこと、また錆びやすい場所は、二度拭きするなど注意が必要です。

このような方法で、まずはご家庭でノロウイルス感染を防ぐよう心がけましょう。



栄養課 主任 藤原 直美

安全&おいしく食べるときの一工夫で窒息等の予防を



小規模多機能ホーム
名東の家
ホーム長 西浦 佳代

お正月料理に欠かせないお餅ですが、近年は特に高齢者での食事中のムセや窒息、肺炎の原因にもなる誤嚥に繋がることが多くなっています。

我慢できればいいですが、食べたいですね。

お餅を、おいしく安全に食べる工夫として

- ①食事前に会話などをして口の準備運動をしたり、スープなどで喉を潤してから食べる。
- ②餅をなるべく小さく切って、口の中でしっかりと噛んで、唾液と十分に混ぜながら食べる。
- ③口の中の食べ物をすべて飲み込んでから、次の一口を食べる。



餅は気温が低くなると冷えて固くなるうえに、喉にくっつきやすくなります。また年齢を重ねるとともに歯の残数や入れ歯の具合、唾液の量の減少などから、ものを噛む力や飲み込む力も低下するため、それが思わぬ事故にもつながります。

これからの時期、家族そろってお食事される機会もあるかと思います。世代を問わずお餅をはじめ、季節料理は楽しみたいもの。安全に十分気をつけて、料理からも季節や新年の祝いなどを味わっていただけたらと思います。



ちびっこ園

☆お店屋さんごっこ☆

手作りのお財布を嬉しそうに握りしめ、アクセサリ屋さんや飲食店などの色々なコーナーに「何買おうかなあ?」と興味津々な子ども達!



お店屋さん、お客さんに分かれてサンドイッチや焼きそばにトッピングをしたり、「焼きそば下さい!」とお金を払って買い物をしたりと実際に自分達でやりとりを楽しみました。子ども達が大好きなごっこ遊びを通して、友だちと関わって遊ぶ楽しさを味わって欲しいと思います。



ちびっこ園 松本 真実

キッズルーム りょううん

☆ハロウィン訪問☆

10月のハロウィンでは、キッズルームの子ども達もかわいいアンパンマンの仮装をし、藍寿苑内やメディション凌雲万代町を訪問しました。「おかしくれないと いたずらするぞ!」の子ども達の掛け声に利用者さんも嬉しそうにバッグの中にお菓子を入れてくださいました。手作りの大きなバッグが、あっという間にお菓子でいっぱいになり子ども達も大喜び!ハロウィンの魔法のように、みんなが笑顔になれた楽しい1日となりました。



りょううんキッズ
柳本 真由美

ドイツのデュッセルドルフで行われた世界最大規模の国際福祉機器展に参加させて頂きました。広い会場で私が目を奪われたのは、



機能性溢れる手動・電動車いすやロボット分野以外に、ファッション性が高い保護帽やデザイン性に優れた靴や装具でした。私は比較的若年の方に対する相談支援が多く、「お洒落な装具を履きたい」「かわいい帽子が欲しい」と希望を受けて必死で一緒に探していましたが、「ここにはある!」と瞬時に希望が湧きました。



ヒルデンにある福祉用具機器販売店 Vital 社やベルリンの OTTO BOCK 社でも感じましたが、外観も店内も雰囲気明るく清潔で一般の方も入店しやすく、日本のような福祉のイメー

ジとは真逆。義肢や車いすが玩具のように可愛らしかったり、目を引くお洒落な柄で、障がいを隠す文化ではなく「一つの個性」として受け止めている文化であることを強く感じました。



「ニーズに沿った支援」をしていくことが私達の使命ではありますが、そのニーズには「好奇心」「承認」「誇り」「理想」「交流」など、人間としての欲求が背景としてあり、人それぞれの欲求には幸せの鍵があること。その欲求をしっかりと捉えて触れていくことが肝要なのだと、今回の研修で振り返ることができました。



障がい者生活支援センター 凌雲

主任 楠 綾



海外研修レポート



10月3日～10日までの8日間、ドイツで世界福祉機器展や高齢者施設、福祉用品店等の視察に参加させていただきました。今回の研修では障がいを持った時に当事者や社会は何を求めるのかを考える場面が多くありました。ドイツでは障がいをアイデンティティーとして捉えられる方が多いようです。例えば義手や義足1つをとっても、ある時は目立たせファッションとして取り入れ、またある時は一見しては分からないように体毛まで再現して隠す。使用者がどんな場面でどのような目的で使用するのかを念入りに聴取して作成されます。そして使用者も徹底的に要求を提示しま



体毛まで再現された義手

す。そのため汎用性は低く、他者にとっては非常に使用し辛い物と言えるかもしれません。

現地で会社を経営している日本人のある社長さんが苦笑いしながら「ドイツ人はとにかく細かいところまで注文がうるさい」と言っていました。注文がうるさいという言葉は言い換えれば自分がし



ファッションの一部として取り入れることができる義手

たいことが明確であると私は思います。障がいを持った時、多くの人は経験したことのない事態に戸惑い、将来が閉ざされた感覚に陥ることでしょう。その方が障がいも含めて生きる喜びについて再考できるようお手伝いできることが医療職の仕事ではないかと感じた研修でした。

リハビリテーション部 副主任 木村 敬弘

メダル獲得おめでとうございます！



外来リハビリに来られている森郁美さんは平成29年9月30日、東京武道館において第13回全日本障がい者空手道競技大会に参加されました。この大会は障がい部位、障がい等級により細分し、それぞれのクラスで男女別・年齢別で実施されています。森さんは女子型1-2-2のクラスで出場されました。このクラスは肢体不自由 上下肢・体幹障がいというカテゴリに分類され、トーナメントで競技を行い、見事優勝されました。同じく新宮直樹さんも、愛媛県で行われた、

全国障害者スポーツ大会に昨年に引き続き徳島県代表として参加されました。昨年同様25m・50m自由形に出場され、25mでは銀メダル、50mでは4位という結果でした。しかしどちらの種目でも昨年の記録を更新しており、50mは20秒近くもタイムを縮められており自己ベストとのことです。

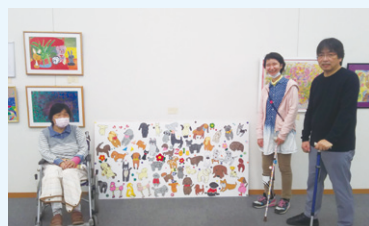
お二人とも、リハビリに通われながら合間を縫って練習に打ち込まれた結果だと思います。本当におめでとうございます！これからも頑張ってください。

外来リハビリテーション部 主任 下地 康広



エナジー展に出品しました！

平成29年10月11日～15日の5日間に県立近代美術館・21世紀館で開催された第23回徳島障害者芸術祭 エナジー2017に出品しました。



今年の作品は2018年の干支の犬をモチーフにしたちぎり絵です！

たくさんの犬のイラストを森郁美さんに描いて頂きデイご利用のみなさんで色付けを行い仕上げました。来展されていた方からも好評いただきました！

障がい者デイセンター凌雲 主任 万代 美鈴

新入職員紹介

平成29年8月中旬～12月初旬まで

医療法人



看護部 看護師
井利 早苗



看護部 看護師
谷 知香江



昂 介護職員
瀬尾 いつみ



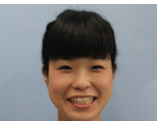
昂 介護福祉士
横山 美佐子



昂 介護福祉士
田平 洋介



グループホーム
親の家 介護福祉士
三好 貴美子



メデイション
凌雲 万代町 介護福祉士
板東 真美



小規模 名東の家 介護福祉士
益井 真希子



病院 医事課 事務職
拝郷 友希

社会福祉法人



デイ 藍寿苑 介護職員
米田 ジナ



凌雲ヘルパー 2級
笠井 のぶこ



サンガーデン 介護職員
佐藤 みつ代



訪問看護 看護師
中野 鈴子



障がいデイ 介護職員
橋羽 和子

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♪

平成29年8月～11月分



▼ご結婚

9/13

11/1

11/22

▼ご出産

9/3

9/30

栄養課
リハビリ部
親の家

リハビリ部・看護部
リハビリ部

佐野 直美 (旧姓 小山)
河上 美穂 (旧姓 安達)
矢野 里美 (旧姓 大久保)

井内 亮太・葉月 女児
桑村 有里 男児



シリーズ Dr. コラム

いわゆる イボの話



稲次整形外科病院
医師 高瀬 真記

最近テレビをつけると、イボに効く！と謳った内服薬のCMが良く流れています。

イボと言っても様々な種類があります。加齢性のイボ、ウイルス性のイボは外来で良く診るイボです。イボに効く内服薬の成分は、ハトムギに含まれるヨクイニンです。病院でも処方される漢方薬です。“今日の治療薬 2017”によると、ヨクイニンが効果を発揮するのは、ウイルス性のイボだけです。漢方薬専門のツムラさんにもお聞きしましたが、加齢性のイボに対して効くという報告は無いそうです。

CMからは、どんなイボにも効くという印象を受けるな、とイボイボ連発しているCMを再び良く見てみると、『広告の写真は、ウイルス性のイボをイメージしています。すべてのイボに効くわけではありません。』と小

さな薄い白い字で書かれていました。大変見えにくいので、もっと分かりやすく説明したほうがいいのにな、と思いました。

さて、ウイルス性のイボに効くヨクイニンですが、作用機序は良くわかっていないようです。“疣贅「いぼ」のみかた、治療のしかた（江川清文 著）”によると、免疫力が上がり、膿を出すようにウイルス性のイボが浮いて取れていくそうです。

ウイルス性イボの他の治療として、液体窒素療法（保険）、レーザー治療（自費）があります。いずれも複数回治療が必要です。内服薬を併用することもあります。

加齢性のイボに対しても、内服以外は同様の治療を行います。

ご自分のイボがどの種類のイボか判断が付かない、顔のできものをどうにかしたい、とお悩みの方、是非形成外科へ予約してお越しください。



福祉ホームリズム

福祉避難所開設訓練を行いました。

平成 29 年 10 月 29 日に藍住町の避難訓練と連動して、福祉ホームリズムでの福祉避難所開設訓練を行いました。南海トラフを震源地とする大地震が発生し、藍住町でも震度 6 強を観測、多数の家屋が倒壊するなか、住民は指定避難所に避難を開始したとの想定で行いました。藍住西小学校への避難者の中から、要配慮者を選定し福祉避難所へ搬送、受け入れをするという流れで、ハーモニー及びリズムの職員と近隣である親の家の職員を中心に、それぞれの配役のもと、避難所の開設準備から要配慮者の受け入れまでをできるだけ実際に近い方法で行ってみました。

災害時の支援活動を行っている NPO 法人 さくらネットの石井氏の指導を受けながら藍住町危機管理室職員も交えて現状の課題や対



策などを確認しました。

その後、実際の避難スペース確保や職員参集の方法等を検討、避難所に必要な間仕切りやダンボールベッド等の資器材の組立てや試行なども行いました。

今回、訓練とはいえ実際に想定してやってみたことで、多くの解決しなければならない課題を参加者で共有することができました。すぐに解決が難しい課題もありますが、災害がおこる前に必ず準備しておくことが必要だと強く感じました。災害時に幸いにも助かった命を守るためにも、こうした訓練を積み重ねて、必ずおこる大規模災害に備えていきたいと思います。

※福祉避難所とは、一般の指定避難所では避難生活が困難な（高齢者・障がい者等）要援護者に配慮した市町村が指定した避難所。福祉ホームリズムが藍住町より指定を受けています。

