

いなほ



Vol.62

発行所 社会医療法人凌雲会・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

新型コロナウイルス感染拡大防止策

稲次病院

「うつらない、うつさない」をスローガンとし、ICT(感染管理チーム)の指導管理のもと感染防止の対策として、職員は出勤時と午後の一・二回の体温測定、体調不良者の自宅療養の徹底、食事以外は原則マスク着用、随時アルコール手指消毒(職員全員が各自携帯)を実施しています。環境整備として、エレベーターのボタンや手すり等の患者さんが触れる場所は、日に三回の定期的な消毒清掃を行い、安全な療養環境維持のために厳重な院内感染対策を実施しています。



1日3回の定期消毒

外来では全ての患者さん、ならびに来院者の皆さんに、検温・簡易問診を実施、併せてマスク着用と手指消毒をお願いしております。発熱症状などが認められる場合は、院内感染防止マニュアルに従い職員が適切に誘導しております。

入院では現在、さまざまな感染症を持ち込ませないために、面会禁止を継続せざるを得ません。ご家族様にもご不便をおかけしておりますが、入院患者さんが安心して安全にお過ごしいただくための欠かすことのできない対応なのです。

まだまだ終息の見えない新型コロナウイルスですが、職員一丸となり

徹底した感染対策を行い、皆さんが安心して当院をご利用して頂けるように努めてまいります。

何卒、感染対策にご理解ご協力よろしくお願い致します。

稲次病院 感染対策委員会

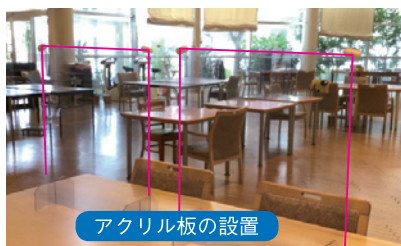
介護老人保健施設 泉

通所リハなど在宅サービスをご利用の皆さまには、利用前の体温チェックや体調の確認、利用開始時や食事前など定期的なアルコール手指消毒剤による手指消毒にご協力頂いております。

また環境面においてはテーブルや車椅子、訓練ベッド、送迎車など使用ごとにアルコール消毒を行うとともに定期的な換気を実施、各テーブルには飛沫防止の亚克力板を設置しております。

入所サービスにおいても同様の対策を行うとともに、現在はご家族の面会を制限させて頂いておりますが、リモート形式にてお顔を見ながらお話ができる機器をご利用いただけます。

職員においても日々の検温や感染予防対策を継続し、皆さまに安心して昇をご利用頂ける



亚克力板の設置

ように感染予防対策に努めています。介護老人保健施設 泉

施設長 井内 慎也

デイサービスセンター 藍寿苑

「コロナウイルスを発生させない!」新型コロナウイルスの拡大で、全国各地の高齢者向け入所施設、デイサービスでクラスターが発生し、デイサービス 藍寿苑でも感染者を発生させないように日々感染対策に取り組んでいます。

厚生労働省の感染対策に基づき、手洗いや消毒の徹底(出入りする方全員に消毒、送迎車やテーブル等備品の消毒)、ご利用者の検温を朝・昼・夕の1日3回実施、職員・ご利用者のマスク着用の徹底、職員全員がアルコール手指消毒を携帯、3密を防ぐためにもテーブルには亚克力板の設置等、出来る限りの感染対策をさせて頂いております。



アルコール手指消毒携帯

介護事業者とコロナとの闘いは、まだ終わりが見えてこず課題もまだまだ沢山ありますが、受け身ではなくしっかりと準備をして、発生者0を目指し、第2波、第3波に打ち勝っていききたいと思っております。

デイサービスセンター 藍寿苑
主任 上枝 哲也



シリーズ
Vol.29



リハビリテーション部
井内 理史

知っておくと得をするリハビリの話 腰痛対策

若年層から老年層まで腰痛を抱えながら生活されている方は多いと思います。

日常生活で腰痛を助長するような動作を例に挙げてみます。

例：草むしり、デスクワーク、重い物を持つ 等

これらは不良姿勢での動作や、同一の姿勢を取り続けたことによる血行不良が原因で慢性的な腰痛に繋がることが多いです。

そのため、まずは同一姿勢や不良姿勢（足を組んで座る姿勢、背中が丸まったまま座る姿勢、浅く座る姿勢等）を取らないようにする事が重要だと言えます。

また、普段からストレッチや、筋力トレーニングを行うことで腰痛を防ぐこともできます。



自宅で出来る簡単な腰痛予防のストレッチや運動をご紹介します。

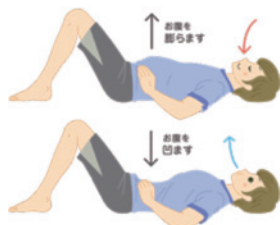
①大殿筋（おしりの筋肉）を伸ばす。

骨盤周囲の筋肉が固くなると骨盤が動きづらくなり、腰痛を引き起こす原因の一つとなります。このようにして大殿筋をストレッチすることが出来ます。

②インナーマッスル（腹横筋、多裂筋）を鍛える。

これらの筋肉は腰椎を安定させる作用があります。腹式呼吸をイメージし、お腹を膨らませたり凹ませることでインナーマッスルに適度な負荷をかけることが出来ます。

コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増えていることだと思えます。「おうち時間」を活用し、健康な体作りを行いましょう。



シリーズ
Vol.30



居宅介護支援事業所
主任 光田 奈津子

介護保険サービスの紹介 認定有効期間の臨時的な取り扱いについて

介護を必要とする方が常に適切なサービスを受けることができるように介護保険証には認定有効期間が設定されています。

通常、初回認定は6カ月・更新認定は12ヶ月と定められています。

ですが、その方の身体状況により3ヶ月の間に短縮・延長されることがあります。

この度、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図る観点から、要介護・要支援更新認定における認定調査のための面会が困難（感染への不安から対面での認定調査を希望しないなど）である場合、臨時的に各市町村の判断により現在の認定有効期間を12ヶ月までの範囲内で延長できるようにしました。

対象者は現在認定を受けている全ての被保険者となっております。



在宅・施設・病院等への入所・入院は問われません。

申請時に必要な書類…

① 要介護・要支援更新認定申請書

② 介護保険被保険者証

③ 新型コロナウイルス感染症対応による要介護・要支援認定有効期間延長申出書

☆入所・入院している施設・医療機関等が面会を禁止する等の対応をとっている場合、面会禁止措置届出書の提出が必要な市町村もあります。

延長の期間・必要な書類・申請方法は市町村により違いがあります。まずは担当のケアマネジャーにご相談下さい。

夏野菜で夏バテ防止簡単レシピ



稲次病院 栄養課
今津 恭典

梅雨も明け、太陽の日差しをじりじりと肌で感じる夏本番真っ只中、夏バテ対策はされていますか？夏バテには鰻やお肉という声を聞きますが、実は野菜にも夏バテにならないための栄養がたくさん詰まっています。

特に夏野菜は水分やカリウムが豊富に含まれる物が多くあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、冷やす働きがあります。そこで夏野菜を使った、簡単に作れるレシピを紹介したいと思います。

夏野菜と言ってもトマト、ナス、キュウリ等色々ありますが、今回はトマトを使い余り物の御飯で出来る簡単リゾットの紹介です。

準備する物、トマト1個、余り物の御飯、スライスチーズ1枚、これだけ！



① トマトは小さくざく切り

② 鍋でトマトを中火で水分が出てくるまで炒める

③ トマトの水分が煮立ったら御飯を入れ混ぜ、塩、コショウで軽く味付け

④ 最後にスライスチーズを入れ軽く混ぜて完成
そのまま食べてもよし、冷蔵庫で冷やしてもさっぱり食べられます。

チーズを入れることでコクがでてまろやかになり、トマトの酸味も緩和され食べやすくなります。コンソメで味付けしてもOK

また他の夏野菜、ナスを角切りにして一緒に煮込んだり、トッピングにオクラの輪切りなど散らせば彩りも良くなり、よりいっそう食欲が出ます。是非作ってみて下さい。

この夏の脱水症対策はいままで以上の対応を！

新型コロナウイルスの対策が続く今年の夏、例年以上の対策が必要だと言われています。マスクの着用で熱の発散ができず、体内に熱がこもり、喉の渇きも感じにくくなります。

また、高齢者は自覚症状が乏しくなりがちです。脱水症の症状は、口渇・脱力感・皮膚や舌の乾燥・微熱・食欲低下・血圧低下・頻脈・意識障害などがあり、脱水症から熱中症・熱射病へと重症化していきます。

熱中症による救急搬送の4割は、屋内だと言われています。自宅で過ごす事がおく暑さに体が慣れていないこと、室内という安心感、汗をかかない隠れ脱水など、室内でも危険なシーンはたくさんあります。コロナ肺炎との鑑別をするためにも、まず脱水症対策をしっかり行いましょう！

【脱水症予防】

- ① 1日15L程度の水分（可能な限り経口補水液）を少量ずつ小分けして摂りま



しょう。

- ② バランスの良い食事を摂りましょう。果物や汁物にはミネラル・塩分等が含まれます。

- ③ 室内で過ごすときは、室温を28度以下にしましょう。

- ④ 2m以上人とはなれているときはこまめにマスクを外し、深呼吸をしましょう。

- ⑤ 疲れをとり、夜はしっかり寝ましょう。

- ⑥ 体調不良が続くときは、無理をせず医療機関に相談しましょう。

稲次病院 師長 堀江和枝

キッズ
シリーズ
Vol.25

ちびっこ
園

キッズルーム
りょううん

夏まつり ☆

毎年賑やかに
行われていた夏
祭りですが、今
年は子ども達だ
けでミニ夏祭り
を行いました。
食べ物コーナー
ではミニアメリ
カンドッグやかき氷を食べると、
「つめたーい」「おいしいね」と
言いながらおいしそうにほお
ばる子ども達。食べ終わったあ
とはヨーヨー釣りやくじびき、ま
とあてなどの屋台巡り
をして楽しみました。
景品のお菓子やおも
ちゃをもらうと、嬉
しそうに自分の袋に
入れて帰りにお父さ
んやお母さんに見せ
ていました。地域の
お祭りは中止となつてしまいました
が、夏祭りの雰囲気を感じられた楽し
い夏の思い出ができました。



ちびっこ園
村部 和代



☆子どもの姿に

6月に種をまき、水やりして
きたキュウリがたくさんなり、
毎日収穫しています。ハサミ
で収穫する時、キュウリを触つ
てチクチクすることに気づい
た時など、大人にとっては何
気ないことでも、子ども達に
とっても
ワクワク
する楽し
い活動で
す。

また、空



キッズルームりょううん
武田 千寿



「虫に咬まれた時の初期対処法」



夏になり虫の多い季節に
なってきました。ムカデや
蜂に咬まれた際の初期対処
法は、調べるとインター
ネットですべてできます。
今回は、当院で行っている
初期対処方法について紹介
します。

蚊に刺された場合は、搔
いて赤みや腫れが広がる
と、感染症や色素沈着、傷
跡の原因になるので控えま
しょう。ムカデや蜂に咬ま
れると、痛みやかゆみ、腫
れ等の症状に襲われます。
毒を口で吸い出すと口から
毒がまわってしまうので危
険です。咬まれた直後に
43℃以上のお湯で患部を温
めると、毒を失活（活動し
ないこと）させることがで
きると言われています。温
度計を持ち合わせてない場
合には、沸騰したお湯と同

じ量の水道水を混ぜ、そこ
に患部をつけるという
しょう。ぬるま湯や、咬ま
れて時間が経過してからで
は逆にムカデ等の毒は活性
化し症状が悪化する場合が
あります。また、蜂、ムカ
デの毒でショックを起こす
場合もありますので、症状
がおさまらない、悪化する
ようなら、必ず病院を受診
しましょう。

稲次病院 看護部
副主任 竝川 かほり



水害予防・対策について

現在、新型コロナウイルス、南海トラフ大地震と数々の心配事があり、その対策が叫ばれる中、今回は水害についてのお話をしようと思います。

ここ数年台風や豪雨の時、ニュースで警戒情報と称して「警戒レベル5の命を守る行動をとってください」というアナウンスの言葉を耳にしたことがある人もいると思います。実はこの「警戒レベル」には2種類あります。一つは気象庁や都道府県が河川水位や雨量を発信するものです。もう一つは市町村が出すもので、これは地域住民がどのような行動をとらなければならぬかを発信するものです。避難勧告や避難指示といったものはこれにあたります。市町村長が、気象庁や県からの警戒レベル情報をもとに避難レベルを判断し、地域住民に発信するということになっています。

警戒レベルの内訳として、

警戒レベル1…心構えを高める

警戒レベル2…避難行動の確認

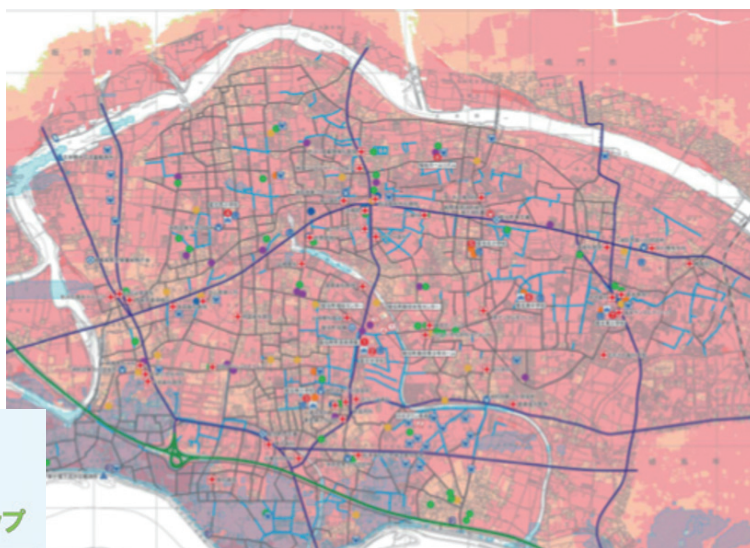
警戒レベル3…高齢者、障がいを持った人等は避難開始

警戒レベル4…危険な場所から全員避難
警戒レベル5…災害が発生してしまつた！

(決壊した！)

ご覧のように警戒レベル5ですすでに災害が発生してしまつており、レベル4の時

藍住町洪水ハザードマップ



点で避難は完了しておかなければなりません。また豪雨の時の避難は気を付けないと、避難しようとして外へ出たがために余計に危険な目に逢うということもあります。

皆さんはご自宅付近のハザードマップというのをご覧になったことがあるでしょうか。各市町村のホームページには必ず掲載されています。自宅の浸水被



害はどれくらいなのかを把握しておきましょう。特に浸水、洪水の危険性が高い場所は紫色で塗られています。自宅周辺が紫色であれば、警戒レベルが低いことから避難の心づもりをした方がよいでしょう。

ただ避難するにしても、同じ紫色の地帯に逃げても意味がありません。自分の家からどこへ逃げたらいいかも合わせてハザードマップで確認しておくとういでしょう。

リハビリテーション部

課長 土井 大介



<脂質異常症ってなに？>



稲次病院

医師 白石達彦

日本人の三大死因は、がん、脳卒中、心筋梗塞ですが、その原因として生活習慣病が言われています。生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が関連して起こる病気です。代表的な病気には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。生活習慣病が怖いのは、症状なく徐々に血管が痛んでいき、進行すると脳卒中、心筋梗塞を起こすことです。

生活習慣病の一つに、脂質異常症があります。高脂血症の方が聞き慣れているかもしれませんが、血液中の脂質には、コレステロールと中性脂肪があります。コレステロールは体の材料になり、中性脂肪は体を動かす燃料になります。脂質異常症には、高LDLコレステロール（悪玉コレステロール）血症、高中性脂肪血症と低HDLコレステロール（善玉コレステロール）血症があります。低くて問題になることもあるので高脂血症から脂質異常症と名前が変わりました。

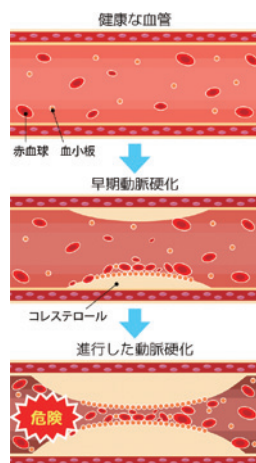
悪玉コレステロールが増え過ぎると、血管壁に溜まっていきます。水道管に錆や水垢が溜まり詰まるようなものです。善玉コレステロールは、血管から溜まった悪玉コレステ

ロールを減らしてくれます。中性脂肪は直接血管には溜まりませんが増えすぎると、悪玉コレステロールが増え、善玉コレステロールが減ります。

脂質異常症の改善には、食事と運動です。食事については、バランスよく食べる、食べ過ぎないが基本です。以下の点にも気を付けましょう。

- (1) ご飯、パン、麺など糖質を取りすぎない。
- (2) 野菜をたくさん取る。
- (3) 魚をしっかりと食べる、特に青魚。
- (4) 脂の多い肉は控えて、赤身肉や大豆などの植物性タンパク質をしっかりとる。
- (5) マーガリンやクッキーなどの洋菓子は控える。

運動については、毎日30分以上の運動が進められています。なかなか実際には難しいものです。軽い体操や室内でできる運動を毎日少しずつ続けるというと思います。生活習慣が基本ですが、それだけでは改善しない場合は薬を飲みます。薬については、次の機会にさせていただきます。気になる点があればご相談ください。



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 ♪

2020年3月～2020年8月分



▼ご結婚

6/20 親の家 西川 優
昂 久保 はるな

5/23 居宅介護支援 藤田 耕資 女児
6/5 看護部 久米 香織 男児
6/10 リハビリ 中村 孝史 男児
7/17 リハビリ 森脇 笙先生

▼ご出産

3/29 訪問介護 山田 圭美 男児
4/6 看護部 古川 志穂 男児
4/12 リハビリ 後藤 なつ子 女児
5/7 リハビリ 四宮 智紀 男児
優

好乃美先生 男児
7/31 リハビリ 佐藤 広隆 女児
8/16 メロディー 角瀬 理恵 女児
8/21 リハビリ 喜多條 寛 女児

障がいサービス
シリーズ
Vol.17

QUONチョコレート徳島店



QUONチョコレート徳島店では、暑い夏でもチョコレートをおいしくお楽しみいただけるよう、この暑い夏にぴったりな商品をご用意しています。今回はそんなクールな商品をご紹介します。

まずは、冷たいチョコレートドリンク「アイスシヨコロシヨ」。カカオ産地とカカオ%が異なるチョコレート10種類の中から毎日交替わりでご提供しています。おススメはアフリカ大陸の西に浮かぶ島国「サントメ・プリンシペ共和国産66%」。フレッシュなアーモンドとウッディな香りが特徴です。カカオ上級者の方には「南米エクアドル産80%」をどうぞ。

次は、アイスシヨコロシヨの上にアイ

スクリームを乗せた「アイスクリームシヨコロシヨ」。特濃ミルク・果肉莓ミルク・レアチョコレート・焦がしキャラメル・4つのフレーバーよりお選びいただけます。アイスクリームを溶かしながら飲むのがおススメです。

冷たいチョコレートやってます！



次は、「至高のアイス」。冷たいアイスバーを溶けたチョコレートに浸します。アイスバーは、ミルク・ストロベリー・抹茶・マンゴーの4種類、チョコレートはミルク・ホワイト・レモンの3種類の中から選んでいただきます。お好みの組み合わせがきつと見つかります。おススメはミルクアイス×ミルクチョコレート、鉄板です。



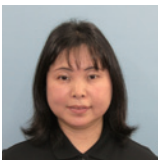
QUONチョコレート徳島店

課長 平石英明

新入職員紹介

令和元年5月中旬～令和2年8月初旬まで

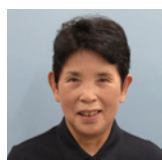
社会医療法人



万代町 調理師
谷川 直子



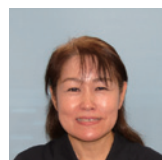
品居宅介護 ケアマネ
島田 聡



病院 調理員
南後 明子



親の家 介護職員
一山 未来



名東の家 介護職員
内田 智奈美



万代の家 介護職員
桑原 務

社会福祉法人



ハーモニー 就労支援員
山岡 千聖



デイ藍寿苑 介護職員
八木 博司



藍寿苑 介護福祉士
黒川 昌子



ハーモニー 就労支援員
久米 祥子



障がいデイ 生活支援員
山本 由紀



兵庫県朝来市の竹田城跡～雲海に浮かぶ「天空の城」～

その竹田城は、豊臣期の最高技術を示す山城とされ、現存する石垣遺構では国内最大級の規模であります。築城は、1431年 室町時代の武将・山名持豊により始まり、羽柴秀長（豊臣秀吉の異

父弟）ら代々の城主が改築を重ね、1600年 関ヶ原の戦い後に廃城となりました。



子供の頃、この山のふもとでチャンバラをして遊んでいました！

国内でも海外旅行気分が味わえる！？旅行情報誌「じゃらん」が「まるで海外」のような絶景が楽しめる国内スポットのトップテンを発表しました。その中で、凌霄グループ



竹田城跡



国内絶景スポット トップ1に！

以前から日本のマチュピチュ（南米ペルーの世界遺産）と言われており、四季を通して美しい姿を見せてくれています。9月から11月にかけての日の出前から午前8時頃の間には雲海が発生しやすく特別神秘的で幻想的であり、まさに「天空の城」のイメージそのものであると言われている。



今年、凌霄納涼祭も、阿波踊りもない静かな夏となりました。入所者さんには、物足りない夏とならないよう、入所職員で、夏祭りを行いました。綿あめ、かき氷、甘酒の屋台。

昴・藍寿苑 夏まつり

今年、凌霄納涼祭も、阿波踊りもない静かな夏となりました。入所者さんには、物足りない夏とならないよう、入所職員で、夏祭りを行いました。綿あめ、かき氷、甘酒の屋台。

