

いなほ

12

Vol.69

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

稲次病院にピラティスリハビリ導入！

「ピラティス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？最近メディアでも取り上げられていますので聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが。一流スポーツ選手やハリウッドのセレブもトレーニングや美容のために取り入れているとか。「ヨガみたいなやつ？」なんて思う方もいるかもしれません。たしかに見た目ヨガのような動きもありますが、似て異なるものです。

今稲次病院は、徳島大学整形外科の「ピラティスをリハビリに取り入れるプロジェクト」に参加して、脊椎疾患のリハビリテーションとして実践しています。これは徳島県初の試みです。

まずピラティスの特徴についてご説明します。

ピラティスの基本は「コア」をコントロールするところから始まります。「コア」とは体の最も奥にある脊椎を安定させる筋肉です。これによりまず骨盤とその上の腰椎の安定を図ります。腰の疾患をお持ちの方は、腰の骨に非常に大きな負担がかかる動きをしています。そこで腰の安定性は、治療においても重要になってきます。次に胸椎と股関節の柔軟性を高めていきます。胸椎と股関節を動きやすくすることによって腰椎の過度な動きを防ぐことができるという理論です。エクササイズ

はマットやマシンを使って行い、その形は何十種類とあります。



このプロジェクトは昨年2021年の秋からスタートし、徳島大学病院をはじめ、徳島県内の5病院が参加してトレーニングや準備が始まりました。ピラティスの指導者を養成する講習を受け、実際に東京や福岡のスタジオからピラティスの講師に徳島まで指導にきてもらい、選抜されたスタッフが一つ一つ学んでいきました。何十種類ものエクササイズはそれぞれ効果や効く部位が異なり、症状に応じて適切な種目を処方していきます。

そしてついに2022年4月から稲次病院でもピラティスリハビリテーションとして患者さんに提供しています。大学病院で脊椎の手術を受けられた方、これから手術を検討されている方を中心にご紹介頂き実践しています。

ピラティスリハビリテーションの効果としては痛みやしびれが取れた方もいますし、特にバランスの向上、歩き方の改善に

つながっています。手術を検討していたけれど、調子が良くなったので見合わせるという方もいらっしゃると思います。1日やったから効果が出るというものではありません。毎日の継続が大切です。コアにしっかり力が入るように、柔軟性を保てるように続けていきます。当院では概ね2週間から1ヶ月の入院でピラティスリハビリを行っていますが、だいたいこの期間で効果が出てきています。何よりピラティスリハビリを受けた方の満足度が高く、こんなにリハビリは初めてという声をたくさん頂きます。今や北は東北、そして四国、関西、西は九州の各地方からこのピラティスリハビリを受けに来て下さっています。

今後もスタッフで研鑽を積みながら、皆さんにこのリハビリを、精度を上げてお伝えできるように頑張っていきたいと思えます。

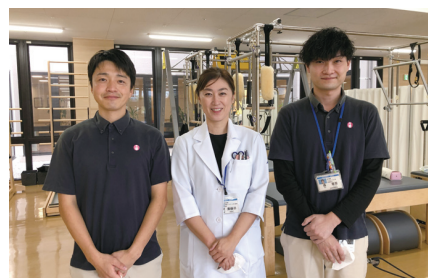
リハビリテーション科専門医

リハビリテーション部部長

稲次 美樹子

リハビリテーション部課長

理学療法士 土井 大介



リハ通信
シリーズ
Vol.36

知っておくと得をするリハビリの話 便利グッズで生活を快適に

訪問リハビリテーションに勤務し、ご利用者の生活を間近で見て、手助けになる便利グッズを紹介したいと思います。



訪問リハビリテーション
理学療法士 成木 昌子

①ベッドサイドのカゴ

ベッドの手すり等にかけて使えるので、リモコン・ティッシュ・携帯電話など身近に置いておきたい物をスツキリと整理できます。ベッドの背上げをしても物が落ちないのでお勧めです。カゴの中を仕切ると更に使いやすいですよ。



②マジックハンド

下に落ちたものを拾うのに便利です。足腰に痛みがある方、股関節や膝関節の動きが悪い方、かがむとバランスを崩してしまう方にお勧めです。細かい物も拾いやすいですよ。



③オープナー

ペットボトルや瓶のフタ、缶を開けるのに便利です。力が落ちて開けにくくなっている方や手に痛みがある方にお勧めですよ。



100円ショップで買えるものも多いので、全部買っても1000円でお釣りがきます♪
今後の生活に役立てて頂ければ嬉しいです。

ちょっと教えて！
介護保険
シリーズ
Vol.36

介護保険サービスの紹介

栄養コントロールはとても大事

心身の健康を維持するには、たんぱく質や炭水化物といった栄養が不可欠です。栄養状態が悪いと、生活に必要なエネルギーが不足することに加え、褥瘡などのトラブルを起こすリスクも高まります。

そのため近年、高齢者のケアにおいて栄養コントロールが重要視されており、介護保険サービスでも、栄養に関するケアを受けることができます。

介護保険施設では、栄養管理をおこなうことを目的として、入所者ごとに栄養ケア計画を作成し、低栄養状態またはリスク

の高い入所者に対しては管理栄養士を中心に栄養状態、嗜好などを踏まえた食事の調整をおこない、栄養状態を改善します。

在宅で生活されている低栄養状態、またはそのおそれのある方も、通所系サービスで低栄養状態改善等を目的とした体重測定や、食事観察を通じてリハビリ職員や看護師、介護職など多職種で検討し個別的に実施される栄養相談等の栄養管理を受けることができます。栄養コントロールでは、「食べる意欲」の回復や「食事準備」等の「食べること」への支援を通じて、



昂居宅介護支援事業所
介護支援専門員／管理栄養士
仁木 千恵子

高齢者自身が自己実現を図れるように、日常の食事内容・食材の調達・食事準備・サービス利用時の食事の提供を含めた広範囲の支援をします。生活習慣病等の病気に対する一般的な栄養食事指導のように「○○を食べないように」と食事制限を行う主旨で実施されるものではありません。当グループでは管理栄養士を中心として低栄養状態にある利用者またはそのおそれのある利用者に対して、低栄養状態の改善や心身の状態の維持・向上の取り組みの実施を評価しています。



ちびっこ園

シリーズ

Vol.36

ちびっこ園の運動会あそび

秋も一段と深まり陽だまりの恋しい季節となったこの頃、今年もちびっこ園では運動遊びを開催しました。今年は保護者の皆さんも参加していただきました。普段とは違う雰囲気気で少し緊張していた子ども達ですが、競技が進むにつれ張り切って挑む姿が見られました。

0歳児クラスは「あおむしの大冒険」という競技に参加しま



した。保護者の方が見守る中、トンネルくぐりや平均台を渡るなど一生懸命な姿を見せてくれました。1歳児クラスは「かけっこ」に参加し、保育者の元へハイタッチに向かいます。子ども達が笑顔で一目散にかけていく姿に、保育者もつられて笑顔になりました。2歳児クラスは「うさぎにお届け物」という障害物レースに参加しました。トンネルくぐりや平均台に加え、カードを引いて選んだフルーツをう

さぎに食べさせてあげるという競技です。保護者の方にカードを見せ、「いちご!」と大きな声で伝えてくれました。

コロナ禍で約3年ぶりとなった保護者参加型のイベントでしたが、保育園での頑張っている姿を見ていただけたことを嬉しく思います。まだまだ感染対策は続きますが、様々な形で、子ども達と一緒に季節の行事などを楽しんでいきたいと思えます。ちびっこ園 森本



バリアフリー教室・バスの乗り方教室

令和4年10月26日(水)、藍住西小学校にて国土交通省四国運輸局共催で「バリアフリー教室・バスの乗り方教室」が開催され、私達障がい者生活支援センターが協力いたしました。

小学4年生98名の生徒が参加し、車いす利用者疑似・介助体験、視覚障がい者疑似・介助体験、バスの乗り方教室を行っています。



車いすの西上さん、視覚障がいの高瀬さんにもご協力いただき、よりリアルな体験ができるように工夫されました。体験の後には毎年恒例、生徒からの質問タイム!「車いすで、急な階段があつたらどうするの?」「目が見えなくて、歩くとき怖くないですか?」「仕事は何をしているの?」等、素直で可愛らしい生徒からの質問に、大盛り上がりでした♪

当事者のお二人から「介助し



てもらったり、介助したりすることで、今までと違った感じ方をしたよね。これから、困っている人を見たら積極的に声をかけて、助けてあげようね」と声をかけていただき、子どもたちの優しい気持ちが育ち、心のバリアフリーに繋がっていく、そんな期待膨らむ和やかな教室となりました。

障がい者生活支援センター

副課長 楠 綾

(相談支援専門員/社会福祉士)



サービス付き高齢者向け住宅

メディシオン凌雲・メディシオン凌雲万代町・メディシオン凌雲名東町

「自立」「安心」「チャレンジ」

凌雲グループには、3つのサービス付き高齢者向け住宅があります。

メディシオン凌雲（藍住町）、メディシオン凌雲万代町・メディシオン凌雲名東町（いずれも徳島市内）施設名の「メディシオン」とは、稲次病院のリハビリスタッフからみた生活動作の視点と入居者様の視点とを融合させたメディカルマンションです。

メディシオンでは、食事の提供・安否確認・生活相談を行い、入居者様が日常生活機能維持・向上を図りながら身の回りのことは自分たちでできるようにサポートしています。

もしも、入居者の方々が要介護状態となっても私たちはあきらめません。併設の小規模多機能ホーム（介護サービス）や訪問診察・訪問看護・訪問リハビリ等を利用しながらできる限りメディシオンで生活していただけるよう支援しています。利用相談や見学などお気軽にお問合せ下さい。



メディシオン凌雲名東町
TEL：088-678-2402（福富）



メディシオン凌雲万代町
TEL：088-678-2404（山本）



メディシオン凌雲
TEL：088-679-8880（中村）

メディシオン3施設のサービスアップ！！

**入居者
募集中**

これまでの施設サービスに加えより充実したサポート体制の改革に取り組んでいます。
「こんなことは、できないの?」「こんなことをしてもらおうと助かるな」等入居者の皆さんやご家族の方から頂いたこれまでのご要望を少しずつ反映させていきます。

各種教室等の定期開催

携帯電話（スマートフォン）教室
茶話会・体操教室・書道教室
『あそぼう倶楽部』の活動
（将棋・碁・オセロ倶楽部・園芸倶楽部など）



近隣病院への通院支援サービス



透析などによる定期的な通院介助もサポートします

お買い物支援

定期的な「とくし丸」（移動スーパー）の訪問と、近隣スーパー、ホームセンターへのお買い物支援を予定しています



Wifi
（インターネット）
の設置



外出行事

マイクロバスを配備し、県内を中心に季節に応じた名所旧跡や話題スポットへの外出。
「こんなところに行きたい」「こんなところを見てみたい」など、皆さんからのリクエストにも対応していきます



携帯電話（スマートフォン）による家族とのビデオ通話の導入



操作方法等は、携帯電話（スマートフォン）教室でレクチャーいたします

アリス学園だより（石川県）

凌雲グループの支援を受け、介護福祉士取得を目指して頑張っている専門学生6名（日本語学科3名、介護福祉学科3名）の様子をご報告するページです！



ウィンダ

◎一般社団法人生命保険協会様より、石川県内から2名の奨学生が選ばれたそうで、なんと、そのうち1名は凌雲グループの支援を受けて頑張っているウィンダさんでした！決定通知書を受け取る時は、少し緊張した表情だったようですが、写真撮影では笑顔が見られています(^^) 彼女は、令和5年1月に介護福祉士国家試験を受験します。ラストスパート！頑張ってくださいね。来年4月から一緒に働けること、楽しみにしています。

学園祭協賛の御礼状を頂きました。



◎この度、日頃から大変お世話になっております学校法人アリス国際学園様が創立30周年を迎えられました！11月9日に凌雲グループの理事長と常務理事も出席させていただき、ホテル日航金沢にて記念式典が盛大に開催されました。本当におめでとうございます。また、10月に日本語学科10月期生としてインドネシアから入国したフィトリさんとティヤさんも仲間入りしました！これから介護福祉士を目指して頑張ります。皆さん、よろしくお願い致します。

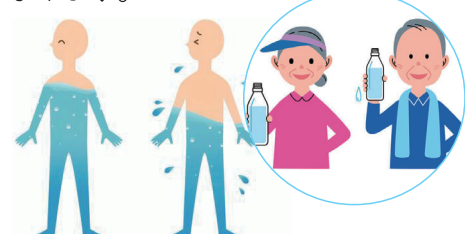


【記念式典会場にて】

冬の脱水予防について

脱水症は夏になるものと思いませんか？

脱水の要因として、熱中症が広く知られていますが、実は乾燥しやすい冬こそ脱水に注意が必要です。脱水とは体液が失われ、必要な水分と電解質が不足している状態のことをいいます。水分摂取が減りがちで汗を意識しづらい冬は脱水症を引き起こす可能性が高くなります。



私たちの体は汗をかく以外に、呼吸や皮膚、粘膜からも水分が蒸発しています。これを「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」といい、成人では1日に約900mlの水分を失っていると言われています。冬は暖房器具の使用もあり空気がより乾燥しているため不感蒸泄が増えてしまいます。また、冬に流行するノロウイルス等の感染症を発症すると下痢や嘔吐によって大量に体内の水分と電解質が排出されるため、脱水症状を引き起こしやすくなります。

予防のポイントとして、就寝前と起床時にコップ1杯の水分



栄養課
管理栄養士 比嘉 さくら

摂取、また食事からも水分は摂れるため三食しっかり食べ更にメニューに温かいスープ等を取り入れると、体も温まり免疫向上にもつながります。

感染症発症時は、電解質の入った経口補水液による水分摂取がおすすめです。冬でも脱水症になることを意識して、しっかり予防していきましょう。

各事業所で行われた行事の様子をご紹介します

昂通所 リハ

☆秋の風物詩を堪能☆

秋と言えば食欲の秋。当事業所では季節を感じてもらうための食事イベントを開催しました。まずは、石焼き芋。ほくほくと焼ける甘い匂いが施設内に充満し、おやつ時間が待ち遠しくなりました。次にハロウィンケーキ。グループ内の就労支援施設とコラボをして、かわいいおばけのロールケーキで楽しい時間を過ごしていました。



昂通所リハ/Instagram



藍寿苑 デイ

☆鴨島大菊人形☆

毎年の恒例となった鴨島大菊人形へ。第81回となる今年の菊人形のテーマはNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」。入賞作品の一つに見惚れていると、偶然にも作品の出品者の方がおられ、作品について色々お話を聞くことが出来ました。出品者の方の菊への情熱は素晴らしいものを感じられました。



藍寿苑デイ/Instagram



デイ 藍

☆鳴門ウチノ海総合公園&買い物イベント☆



デイ藍での外出リハビリでは各利用者様に事前の目標設定をして取り組んでいます。ウチノ海では屋外歩行、集団行動、感動共有、記憶想起等目標にし、買い物では商品を選ぶ、商品を探す、会計ができる、袋に詰める等職員と1:1支援で取り組んでいます。小さな成功体験の積み重ねを繰り返し、物忘れ予防や家庭での役割増加に努めています。



デイ藍/Instagram

☆敬老会 & 外出行事☆

9月22日に親の家敬老会を開催し、今年はその様子を動画で撮影してインターネット上に公開しました。入居者の皆様が元気に敬老の日を迎えられ、職員一同大変嬉しく思います。10月には「道の駅くるくるなと」にドライブに出発。久しぶりの外出となりました。道中、沿道に咲くコスモスを見て歓声があがりました。現地で買ったお菓子を食べたり、楽しくて笑顔あふれる日となりました。

親の家



☆とくしま植物園☆

万代の家

天気も良く秋の風を感じながら色とりどりの花を見物され楽しまれました。のんびりお散歩やお喋りをして、道中には観覧車も見ることができ、来てよかった、嬉しい、ありがとうと言葉を頂きました。コロナ禍でなかなか外出できずにいましたが、久しぶりに気分転換でき有意義な時間を過ごされました。



メディシオン万代/Instagram



名東の家

☆ハロウィン運動会、えいえいおー！☆

秋の大運動会とハロウィンを合体させました。パン食い競争や玉入れなど定番競技に加え、借り物競争ではハロウィンらしくちょこっと仮装しました。競技も応援も沢山頑張った今年は僅差で赤組が優勝しました。また来年も熱くて楽しい一日となりますように。



ハーモニー

☆あわじハイウェイオアシス&花さじき☆

11月2日、バスに乗り込み淡路島にレッツ・ゴー！あわじハイウェイオアシスで思い思いの昼食を堪能し、高台にある「あわじ花さじき」に到着。広大な斜面一面に色鮮やかな花が咲いていて、なかでもコスモスが丁度、満開を迎えていました。とても天気がよく、晴れ渡った空と青い海、ピンクのコスモスが映えて、とてもきれいでした。



メロディ

☆鳴門ウチノ海総合公園 お散歩☆

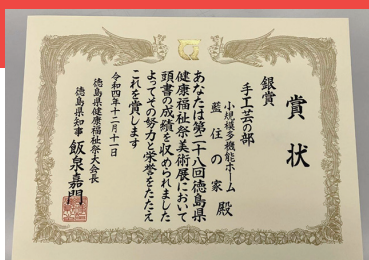
秋のぽかぽか陽気に誘われ、「鳴門ウチノ海総合公園」をお散歩。海辺をゆっくり散策したり、松ぼっくりをたくさん拾ったり。久しぶりの外出で、みんなとても楽しそうで、たくさんの笑顔が見られました。またみんなで行こうね！



メロディ/Instagram



ねんりんピックで銀賞！（藍住の家）



12月10～11日、あわぎんホールで開催された、とくしまねんりんピック美術展の手工芸の部で、藍住の家のご利用者と一緒に制作した作品「阿波の夏」が見事「銀賞」に輝きました。作品は、お弁当によく使われるシルバートレイと折り紙を使って制作されています。

おめでとうございます！

新入職員紹介

令和4年9月～12月

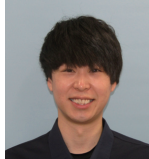
社会医療法人



栄養課 調理員
小川 優子



医事課 事務職員
島田 美優



2病棟 准看護師
五十嵐 友哉



メディション万代町調理員
松口 真由美



昂通所リハドライバー
林 慎司



昂通所リハドライバー
野中 健二

社会福祉法人



藍寿苑 介護福祉士
山本 壽



障がいデイ 准看護師
新井 達也

ご結婚
ご出産
2022年9月～12月

ご結婚
ご出産

2022年9月～12月

▼ご結婚

アプリ ヤンティ（昂）
ダナン サブタパムンカス（藍寿苑）

▼ご出産

9月18日 保住 真弓（看護部）

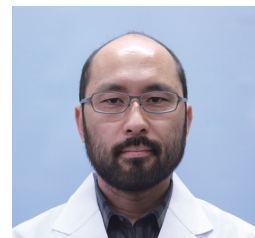
10月20日 川上 沙也加（看護部）／仁（昂）

10月2日 女児

11月4日 男児

Dr. コラム

誤嚥（ごえん）性肺炎



稲次病院 医師
白石 達彦

肺炎は日本人の死因第3位で、その8割近くを高齢者が占めています。高齢者の肺炎では、嚥下（えんげ）機能が衰え、食物や唾液の誤嚥（ごえん）が原因で起こる誤嚥性肺炎が7割以上を占めることが分かっています。

嚥下とは、モノを飲み込み、胃に送ることを表す言葉で、嚥はツバメの子が口を大きく開けて親鳥からエサをもらい、飲み込む様子から作られたとされています。食べ物や唾液が、誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といい、誤嚥が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。誤嚥すると必ず肺炎になるわけではありません。誤嚥しても、むせて食べ物が出され、自分の抵抗力（免疫）が勝っている状態であれば肺炎にはなりません。

むせていなくても誤嚥性肺炎になってしまうことがあります。通常は、誤嚥するとむせると考えますが、誤嚥してもむせなかったり、呼吸苦がない不顕性（ふけんせい：症状がない）誤嚥を起こすことがあります。不顕性誤嚥を繰り返しているうちに、気が付かず誤嚥性肺炎になってしまうのです。

高齢者では、発熱、咳・痰、呼吸苦以外の肺炎とは無関係のような症状でも肺炎の可能性があります。元気がない、ボーッとしている、口の中に食べ物をため込んで飲み込まない、食事時間が長くなる、失禁するようになった、体重が徐々に減ってきた、などの一見、肺とは関係ないような症状です。おかしいと思われたら受診をご相談ください。

誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔ケアが大切です。歯磨きなどで口の中をきれいに保ちましょう。歯や歯茎、舌、粘膜、入れ歯を含む口の中の清掃以外にも、口腔内や口周りのマッサージ、咀嚼や嚥下のトレーニングなども行いましょう。

また、口腔ケア以外にも、食べる前の準備体操、食事の環境を整え嚥下に意識を集中する、食事のペースや一口の量に注意することなども誤嚥の予防に良いと考えられています。

冬は免疫が落ちる肺炎の季節です。しっかりと予防、早期対応をしましょう。

コロナだけでなくインフルエンザ流行に注意をしましょう！

日本国内での新型コロナウイルス（COVID-19）の流行後（2020年2月以降）、インフルエンザの感染者数は減少傾向です。危惧されていた、新型コロナウイルスとの同時流行も起こっていませんでした。これは、コロナ対策として普及した手指衛生やマスク着用、3密回避、国際的な移動制限等の感染対策がインフルエンザの感染予防に効果的であったと言われています。

しかし、2021年後半から2022年前半にかけて、北半球の

国々でインフルエンザ流行がみられ、日本国内でもインフルエンザ流行が今季おこる可能性があります。また、ここ2年ほど国内でのインフルエンザ流行がなかったため、社会全体でのインフルエンザに対する集団免疫低下も考えられ、感染リスクは高まっているといえます。予防対策として、インフルエンザワクチンの積極的な接種を日本感染症学会は推奨をしています。

今季は若年層での重症化の可能性があると考えられています。

継続してコロナ感染症の流行も続いています。個人の感染症対策もしっかり行い、感染予防に努めていきましょう。（本文一部：日本感染症学会より引用）



看護部
看護師 谷口 有香



編集
後記

1年の締めくくりとなる12月。みなさん、今年はどんな年でしたでしょうか。

コロナ禍はまだ続いていますが、しっかり健康管理をしてよいお正月をお過ごし下さい。

明るく年がみなさんにとって、きっと良い年となりますように！

広報委員 平石 英明

