

いなほ

8

Vol.56

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

第13回

凌雲夏祭り2018開催!



平成30年8月4日(土)に毎年恒例となった『凌雲グループ夏まつり』を開催致しました。

当グループをご利用されている利用者やそのご家族、地域の方々への感謝の気持ちを込め、地域交流の一環として実施してきた夏まつりも今回で13回目を数える運びとなりました。

今年はLED灯による提灯を増設し

祭りの雰囲気を一層醸し出しつつ、暑さ対策としてはミストシャワーを設置しました。

屋台スペースではたこ焼き、焼きそば、フライドポテト、フランクフルト、かき氷を提供し、緑日スペースでは例年の、金魚すくい・スーパースターボールすくい・くじ引きに、今回ヨーヨー釣り・射的を追加し地域のお子様楽しんで頂けるよう企画しました。

ステージではまず板野町を中心に活動している「板野びよんたチアダンスクラブ」の子ども達によるダンス、続いて徳島



今回も地域の皆様の温かいご声援を受け、事故なく怪我なく締め括ることができました。来年度も更に皆様に楽しんで頂けるイベントを企画していきたいと思っております。たくさんのご参加ありがとうございました。

夏祭り実行委員会一同

文理大学の和太鼓部による演奏と同じく文理大学エイサー団体ニライカナイによる演舞が行われ、夏まつりが一層盛り上がるものとなりました。

ヒーローショーでは徳島を拠点に活動している保育士ヒーローブレイクが登場しショー終了後にはお菓子投げ、記念撮影、カード交換など、子ども達には楽しんでいただけたかと思えます。





シリーズ
Vol.23



稲次病院
リハビリテーション部
四宮 智紀

♡ 知っておくと得をするリハビリの話 ♡ — 姿勢と歩行 —

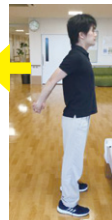
皆さん歩行する際は転倒しない様に注意されていると思いますが、姿勢も意識して歩いていますか？一般的に外国の方に比べ日本人は歩行姿勢が美しくないと言われています。過度な猫背ではバランスも悪く、不健康に見えがちです。正しい姿勢とは立った状態で耳の穴、肩の中央、骨盤、くるぶしが直線となっている状態です。そこで今回は猫背改善体操をお伝えしたいと思います。

- ① 四つ這いストレッチ
- 1…床に膝をつき四つ這いをとる。
- 2…お腹に力を入れグッと引き上げて背中を丸める。
- 3…次に背中を反らせる。



② 胸を開くストレッチ

- 1…肩幅に立ち両腕を背中に回して手を組む。



- 2…組んだ手を持ち上げるように引つ張り胸を張る。
- 3…肩甲骨を意識し、心地よいと感じるところで20秒ほど保持する。

呼吸が浅い場合も肋骨が十分に動かず、胸が十分に広がらず猫背の原因の一つになります。呼吸を深くする為の対策として寝る前に5分間ほど深呼吸するよう心掛けてみて下さい。深く呼吸するよりもゆっくりと呼吸出来ているかを意識することが大切です。

加えて正しい姿勢を保つ為には視線も重要です。足元へ注意が向きがちですが、進行方向の少し遠くの方を見るように心がけてみて下さい。

姿勢を直すことで適度に筋肉が働き基礎代謝も上がります。美しい姿勢で健康的な歩行を目指しましょう。

災害時の携帯電話の可能性

災害時の豆知識



稲次病院
リハビリテーション部
課長 土井 大介

今回は災害時に必要なものとして、携帯電話（スマートフォンやiPhone）の可能性についてお話したいと思います。

大規模災害の時には、残念ながら電話機能としては有用ではないようですが、災害伝言ダイヤルや、LINEをはじめとするSNSでの安否確認はこれまでも有用なツールとして紹介されています。位置情報などを利用すると現在位置を家族で共有することも可能です。またほとんどの携帯電話についているライト（照明）機能、時計機能は有用です。被災地にいる方々はニュースなどを見ることができず、今自分たちがどのような状況なのかかわからず、不安に駆られます。ラジオのアプリを入れておくや情報が取れますし、ワンセグがあればニュースも見ることができます。天気予報が見れるのも心強いでしょう。

う。

このように便利な携帯電話ですが、電気供給が絶たれたとき、充電できなければ使えない場合があります。特にインターネット環境に繋いだり、ワンセグでテレビを見たりするとバッテリーの減りは急速です。そんな時に必要なのが携帯用バッテリー充電器です。1回〜3回フル充電用があり家電量販店や、最近ではコンビニにも売っています。また太陽光を利用したソーラー式充電器もあります。充電器、ラジオ、ライトがついて手巻きでの充電が可能な優れものもあります。災害時は不安な精神状態が続きます。それを救ってくれるのは情報です。ぜひ災害時の備えの中に含めてみてはいかがでしょうか？



介護保険負担割合証									
交付年月日 年 月 日									
被 保 者	番 号								
	住 所								
	フリガナ								
	氏 名								
	生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日	性別	男・女		
利用 者 負 担 の 割 合	適 用 期 間								
	割	開始年月日	平成	年	月	日			
	割	終了年月日	平成	年	月	日			
	割	開始年月日	平成	年	月	日			
1割～3割が記載されます									
び印									

介護保険サービスを利用する場合には、費用の一定割合を利用者の方にご負担していただくことが必要です。この利用者負担割合について、介護保険制度が今後も持続していけるよう世代内・世代間の負担の公平、能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から65歳以上の方（第1号被保



昂指定居宅介護支援事業所
主任 光田 奈津子



シリーズ
Vol.24

介護保険サービスの紹介

介護報酬改定について

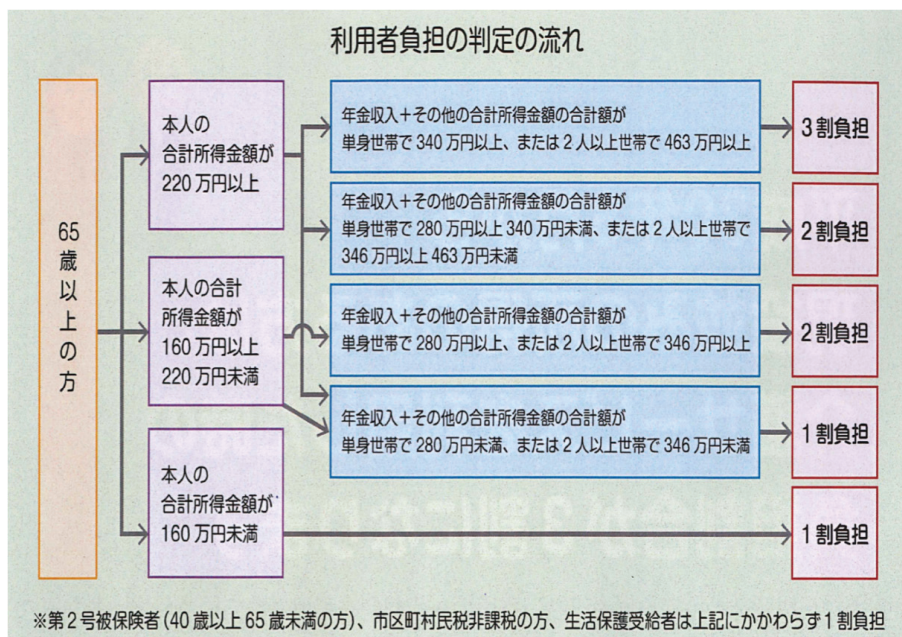
（除者）で現役並みの所得のある方には費用の3割をご負担いただくこととなります。ただし、世帯の65歳以上の方の人数・所得により2割または1割負担になる場合があります（詳しくは、利用者負担の判定の流れをご参照下さい）。要介護・要支援認定を受けられている方は毎年7月に市町村から負担割合が記された『介護保険負担割合証』が交付されますので、利用者負担の割合を確認下さい。

また、利用者負担には合計所得金額等により負担の上限額が設定されています。1ヶ月に支払った利用者負担の合計が上限を超えた時は超えた分が「高額介護サービス

費」として後から給付されます。給付の要件を満たす方には市町村から通知と申請書が届きます。一度申請するとそれ以後の申請は不要になりますので、必要なサービスが出来るだけ軽い負担で利用できるように手続きされることをおすすめします。



利用者負担の判定の流れ



熱中症に注意



稲次病院 院長 藤廣美 師長

熱中症とは、高温

多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症します。

【熱中症になる要因】

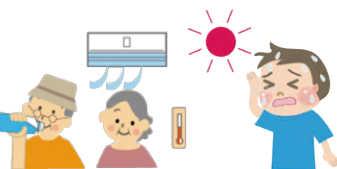
- ① 環境…気温が高い、湿度が高い、日差しが当たっている、風通しが悪い
- ② 身体…子ども、高齢者、脱水状態
- ③ 行動…炎天下で活動する、水分や休憩がとれない

【症状】

- めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠化、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い
- ◎ 自分で水分が飲めない、意識がない場合は、すぐ救急車を呼びましょう！

熱中症の予防は…

- ◆ のどの渇きを感じなくなるともこまめに水分を補給する
- ◆ 塩分と水分が適切に配合されたスポーツドリンクや経口補水液などがないでしよう（*医師から水分や糖分の制限指示がある場合は、相談してください）。
- ◆ 扇風機やエアコンを上手に活用する
- 冷房の目安は28℃、湿度50%を目安に！
- エアコンの節電は、急速冷却の時間を短くすることがポイント！
- 短時間でついたり切ったりすると電気代が高くなります。



低栄養になりにくい食品群

国民健康栄養調査成績によれば、70歳以上高齢者の魚介類と肉類の摂取重量比は約2.3…1の割合で、年齢階級の総平均では1.2…1の割合となっています。また、総摂取エネルギーに占める脂質エネルギー比は高齢になるにしたがって低下し、70歳以上の高齢者では21%程度となります。高齢者の健康指標と食品摂取に関する観察研究において、肉類や油脂類などの重要性が強調されるのは、高齢者はこれらの食品群の摂取量が他の年齢層に比べて少ないことが原因と考えられます。言い換えれば、高齢者の食事から食品摂取の多様性が失われているのです。そこで、食品摂取の多様性が高い食事を続けると低栄養になりにくく、4年後に身体機能が維持される

10食品群チェックシート

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

との報告があります。多様性得点は、魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋類・卵・大豆製品・果物を各1点とし、その10食品群の頭文字「さあ、にぎやかにいたたく」を合言葉に、ほぼ毎日食べる食品の目標を7点以上とすることを推奨されています。皆さんも、是非試してみたいいかがでしょうか？

フィンガーペインティング

キッズ
シリーズ
Vol.19

ちびっこ
園



大きな海を作るうー！をテーマに手や指を使って直接絵の具に触れ自由に描くフィンガーペインティングをしました。初めは汚れるのを気にしていた子ども達も慣れてくると四つん這いになって手形を押したり、グルグル絵の具の感触を楽しんでいました。「渦みたい！」とイメージを膨らませながら、絵の具がなくなると大きな声で「おかわり！」とねだり。普段あまり感じ取れない解放感を味わいながら、自由な発想で心を発散できた楽しい時間でした。

ちびっこ園
若松 容子

☆カブトムシの飼育☆

キッズルーム
りょううん



春に子ども達と花の苗を買いに行くと、レジで頂いたのが透明ケースに入ったカブトムシの幼虫。子ども達は興味津々で幼虫の様子を観察し、「まだ生まれんなあ」と成虫になるのを楽しみにしていました。



そして7月9日 ついに成虫になり、「カブトムシになったー！」と大喜び！水遊び中でも「カブトムシも暑いって」と言いお水をあげようとしたり、少し角が曲がっているのに気づき心配する姿も見られました。生き物との触れ合いを通して、一緒に発見を喜び、探究心を育みたいと思います。

キッズルームりょううん 武田 千寿



度が3〜4℃
で服の表面温
度が3〜4℃



まだまだ厳しい暑さは続いています。今回ご紹介させて頂いたことが少しでも皆様のお役に立てればと思います。

エアコンと扇風機を併用すると空気が循環し、エコになることはご存知の方も多はず。今回はエアコンを止めた状態でも、効率的に室内を冷やす方法をご紹介します。

少しの工夫で暑い毎日を快適に

また、風の使い方にも関心を持ってみることで、快適に過ごすことができる方法があります。部屋の窓やドアをよくし、風が出て行く方の窓際に扇風機を置いて、外に向かって風を送ります。すると部屋の中にたまっていった熱気が排出されて、別の窓から涼しい風が吹いてくるようになります。



知恵袋
シリーズ
Vol.19



凌雲ヘルパーステーション
課長補佐 久米 崇史

第18回凌雲グループ学術大会

平成30年6月10日(日)

平成30年6月10日(日)に行われた第18回凌雲グループ学術大会。

今大会テーマ「尊厳」自分らしく生活するために」として参加者230名でした。テーマの主旨として「長生きをして幸せに生きる事とは人類の夢である」のように高齢者化社会において「高齢者が尊厳をもって暮らすこと」を目標に医療・介護・福祉サービスを提供できる凌雲グループでは私たちスタッフが協力しながら患者・利用者様の尊厳を守っていくことが必要であると考えます。

各演題発表も「食」「栄養」「看取り」「QOL」「連携」



実行委員会

などそれぞれの専門性に十分取り組めた発表になったのではないのでしょうか？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

第18回 凌雲グループ学術大会

「尊厳」～自分らしく生活するために～

いるため、充実した人材確保等も困難になっていっていると予想されます。満足度を下げないサービス



会場内

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」へ転換していくように支援する事ではないでしょうか。

このような時代の流れに対応し、患者・ご利用者にご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ったと思います。

介護老人保健施設 昂
リハビリテーション部 課長
通所部門 統括課長
作業療法士 西山 修平



ケアハウス
サンガーデン凌雲
施設長 山口 香代子

サンガー
デン凌雲の
地域交流ス
ペースは、
以前より職

員の各種会議や研修会の場として使用しておりますが、空いていることが多いのが現状で、今後地域の方々に広く開放してよりいっその利用していただきたいと考えております。

主な現在の使用状況は、まず7年前から藍住町の認知症予防の事業『脳の健康教室』が、8月から約4か月間の毎週1回(水)に多くの学習サポーターと学習者さんが来られ、「学習」によりいきがいや仲間作りに役立ったとリピーターも多い状況です。

また、教室のオフシーズンにもときどき集まりたい！というご要望を受け、『OB会』に月2回(水)



太極拳



三味線

サンガーデン凌雲 地域交流スペース

無料開放しています!!

図書室を開放、おしゃべりや誘い合わせての外など、思い思いに楽しまれています。

学習サポーターさんは三味線の練習に定期的に利用され、入居者からも

「今日は三味線の音がいいなあ」と好評です。

また、今年3月からは『藍住町いきいき100才体操教室』が毎週1回(木)18時あり、高齢者というには若々しい方々が大勢集まり、DVDを見ながら手足に重りをつけ汗を流しておられます。

6月からは毎週1回(木)10時『太極拳』のサークルも利用、まだ少ないので「どなたでも参加者募集中」とのことです。

サークル活動も場所探しに苦労するという声もあり、気軽に相談ください。お待ちしております。地域の皆さんのほつらつとした生活を応援していきます。また、困ったときに相談しやすい施設作りを目指しています。



いきいき100 歳体操

チョコレート専門店「久遠チョコレート徳島店」

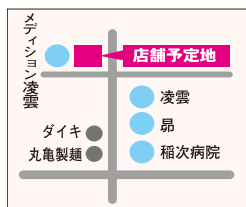
10月オープン決定!!

就労支援センター
ハーモニーは、久遠
(くおん) チョコレー
トを製造・販売して
おります。久遠チョコ
レートとは、余分
な油分を一切加え
ないピュアチョコ
レートで、独自の製法により、ひ
と一つ手作りしたチョコレ
トブランドです。日本財団の夢
の貯金箱事業の助成を受けた(一社)ラ・
バルカグループが、全国の福祉事業所を
中心に呼びかけ、事業展開しています。
ハーモニーでは、四国初としていち早く
取り組みを開始し、製造を中心に行っ
てきましたが、そごう徳島店での催事販売
等を経て、この度製造及び販売をする新
店舗「久遠チョコレート徳島店」を四国
初一号店としてオープンすることが決定
しました。

メディシオン凌雲の前の旧第2藍をリ
ニューアルし、10月末のオープンを目指
しています。新店舗は、広々とした店
内に木目を基調とした販売スペースやイトインコー
ナー、ガラス張りの製造スペース等を備える予定です。
オープンしましたら、ぜひ一度足をお運び下さいませ。
ハーモニーのご利用者の更なる働く場の拡大と工賃向
上に繋げていきたいと考えております。

就労支援センターハーモニー

課長補佐 平石 英明



看護の日開催！

特別講演 岡田玲一郎先生の講演会を終えて

「つなげよう！広げよう！看護の心！」をメインテーマに、5月12日【看護の日】が稲次病院で開催されました。1階待合室で、血圧測定・血糖測定・体脂肪計測による健康指導や栄養指導、耐震改築工事後初めての開催でもあり、病院内探検ツアー・災害に関するお話・お菓子の販売など、賑やかな声が飛び交っていました。病院で診てもらった方でもないが健康を意識しているという方も多く、改めて自身の身体を知っていたく機会になったかと思えます。

今回、同日開催のイベントとして、現代医療のご意見番、岡田玲一郎先生の特別講演「上手に生きるのが一番！」が行われ、約110名の方にご参加いただき



ました。先生のお話に、大きく頷いて共感される方、メモを取っている方、苦笑いされる方、参加者の色々な思いが感じられました。ご協力いただいたアンケートでは、参加者の8割が女性であり、自分の最期を考え、事前指定書を作成しているのも女性が多いという結果でした。今回の講演会に参加したことで、自分や家族の死生観を真剣に考えたいという意見をいただき、これから地域社会での生活を積極的に支援している組織として、活動を続けていきたいと思えます。

EOJ委員会
堀江 和枝

シリーズ Dr. コラム

漢方薬について①



稲次病院
内科医師 白石 達彦

普段、漢方薬を飲んだことがありますか？

漢方便秘薬や漢方胃腸薬などは昔から薬局で売っていますし、最近はカタカナの商品名をつけて覚えやすくして売っているものもあります。意外と身近に漢方薬が増えているのです。

漢方薬は長く飲まないと効かないイメージはありますか？もちろん、じっくり使用して体質改善をはかる漢方薬もありますが、足がつるとき、風邪のとき、嘔吐下痢などに飲む漢方など、10分程度から半日もあれば効いてくるものもあるのです。

風邪を治す薬はありません。いわゆる風邪薬は、熱を下げる薬、鼻水を抑える薬など症状を抑える薬が混ざっています。症状を抑えている間に自分で治すのです。風邪の引き始めに使用するとよい漢方が数種類あります。

体を温めるなどして、自分で治す力を手助けするのです。

抗生剤はどうでしょうか。風邪で弱ったところに細菌が悪さをして、2次的に起こってくる感染には抗生剤は効きますが、風邪には効きません。なんでもかんでも抗生剤を使っていると抗生剤に抵抗力を持った細菌が増えてしまいます。

インフルエンザには効く薬はあります。インフルエンザウイルスが増えるのを抑えて、5日で治るものが2～3日早く治ります。漢方薬でも同じ程度の効果があるものがあるのです。

風邪の時に使用する漢方も自分に合う（効く）ものを見つけて、引き始めに飲んで治せば、こじらせることも減るでしょう。

漢方薬が万能というわけではありませんが、普通の薬（西洋薬）と一緒に使っていくことにより、いろいろな病気の治療に役立ちます。



新入職員紹介

平成 30 年 5 月～7 月まで

社会医療法人



病院 看護師
村雲 美奈



病院 介護職員
市橋 えりか



病院 調剤事務
松村 有里



昂通所 介護職員
名田 亜依



昂通所 介護職員
前田 恭祐



親の家 介護福祉士
坂東 大樹



びんがわ 万代町 調理員
高橋 富美



病院 医事課 事務職
中村 悦子



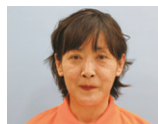
社会福祉法人



障がいデイ 生活支援員
西久保 満



障がいデイ 生活支援員
山本 高大



訪問看護 准看護師
廣永 典子



メロディー 保育士
角瀬 理恵



キッズルーム 保育士
佐野 和也

ご寄贈

- ・佐藤 初夫様 T字杖3本、ノルディック杖2本（稲次病院）
- ・(株)レディ薬局様 車いす1台（ケアハウスサンガーデ凌雲）ありがとうございます
- ・(株)ガイヤ様 車いす1台（障がい者デイセンター凌雲）

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♪

2018 年 4 月～8 月分



▼ご結婚

8/8
8/12

▼ご出産

6/22
6/27
7/3
7/5
7/9

藍寿苑
リハビリ部

リハビリ部
リハビリ部
看護部
昂 通所介護
親の家

磯田 成美（旧姓：岡田）
石本 幸代（旧姓：阿部）

木村 敬弘
槇納 拓也
磨野 由吏
田中 詩朗
上村 瞳

男児
男児
男児
男児
男児



編集後記

劇的な暑さが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

体調管理に気を付けてこの夏をのりきりましょう。 広報委員 福富 郁代

