

いなほ

8

Vol.38

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



第5回凌雲夏祭り開催

多数のご来場に感謝!

8月4日(土曜日)第5回凌雲夏祭りを開催いたしました。

当日は、夏本番の暑さでしたが、天気にも恵まれ、暑さを吹き飛ばすかのような盛り上がりで、開会の1時間前から、受付コーナーには子どもたちやご家族連れの長蛇の列ができ、子どもたちの元気な笑い声があちらこちらから聞こえ、活気に溢れていました。

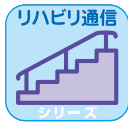
そして、祭りのメインは、子どもたちに大人気の「特命戦隊ゴーバスターズショー」がステージで行われ、ショーが始まると、子どもたちが大興奮で、目の前で迫力の戦いを繰り広げるゴーバスターズに「がんばれ、がんばれ」と熱い声援を送っていました。

ショーの締めくくりは、握手会や記念撮影も行われ、子どもたちの愛らしい笑顔に親御さんの顔も、ほころんでいました。

今回も、地域の皆様の温かいご支援を受け、夏祭りを成功に終わることができました。今後、更に皆様に楽しんでいただけるイベント内容を企画したいと考えております。ありがとうございました。

社会福祉法人 凌雲福祉会
施設長 松下 義雄





Vol.6

知っておくと得をするリハビリの話

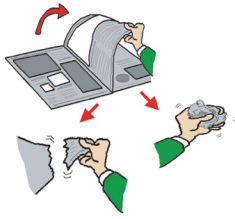
自宅で行える指先運動



地域リハビリテーション 稲次
西山 修平

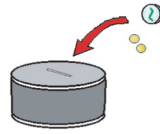
一般的に指先を使うことは脳にいい刺激を与えと言われています。みなさんは自宅で色々な運動を行っていると思いますが、手先の運動をしたことはありませんか？食事や洗剤、入浴時に体や頭を洗ったり、歯磨きをしたり、また趣味や仕事をする時も手先を使うことが多いと思います。今回は指先の器用さ、指の筋力など「自宅で行えるリハビリ」をご紹介します。

①新聞紙を使用したトレーニング
新聞紙や雑誌などをめくる動作は、手の器用さを高めるトレーニングとして非常に有効な手段です。また、読み終わったものはちぎったり片手で丸めるなど手全体を使用した運動が行えます。新聞紙の



形が変化することによって手指の感覚が養われます。

②おはじき・大豆を使用したトレーニング
空き缶や空き箱に穴を開け、おはじきや大豆を入れる動作です。



③洗濯バサミを使用したトレーニング
雑巾やタオルをつまんだり、紙などを束ねたものをつまんだりする動作です。指先のつまむ力（筋力）を鍛えることが出来ます。



今回ご紹介した指先の運動はほんの一部です。自宅にあるもので色々なトレーニングが行えます。興味がある方は、お近くのリハビリスタッフにご相談下さい。



シリーズ Vol.6

あなたの生活サポートします！

介護保険サービスの紹介 自宅で利用するサービス編



昇居宅介護支援事業所
主任 長岡 秋光

在宅生活を支える介護保険サービスの中の自宅で利用するサービスについてご案内します。

■訪問介護（ホームヘルプサービス）
ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助を行います。

- ・食事、排せつ、入浴の世話
- ・起床、就寝、服薬、通院などの世話
- ・通院などのための乗車・降車のお手伝い
- 生活援助
- ・部屋の掃除や洗濯
- ・食事の準備や調理
- ・生活必需品の買い物、薬の受け取り



■訪問看護
看護師などが自宅を訪問して、主治医の指示により病状の観察や床ずれの手当などを行います。

- ★凌雲訪問看護ステーション
- ★凌雲ヘルパーステーション
- ★第2凌雲ヘルパーステーション



■訪問入浴介護
浴槽を積んだ入浴車などが自宅を訪問して、入浴サービスを行います。

■訪問リハビリテーション
理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。

■居宅療養管理指導
医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士などが自宅を訪問して、療養上の管理や指導を行います。

■当グループの事業所
★稲次整形外科病院
★地域リハビリテーション 稲次
当グループでも各種サービスを提供しておりますのでケアマネージャー等にご相談下さい。

- ★凌雲訪問看護ステーション
- ★凌雲ヘルパーステーション
- ★第2凌雲ヘルパーステーション





— 凌雲グループ職員が個人的にお勧めする — 参加しました！ ★第5回徳島マラソン★

シリーズ
Vol.6



稲次整形外科病院
リハビリテーション部
補佐 三木 幸一

平成24年4月22日、第5回徳島マラソンに出走してきました。

激しい風雨の中、県知事、高橋尚子さんの挨拶のあとスタートの号砲が鳴らされ約1万人のランナーが一斉に走り出しました。天気が良ければ新しく開通

した阿波しらさぎ大橋を渡りながら小松海岸の絶景が眼下に広がり最高のロケーションだったのですが、暴風との戦いとなり渡りきるのも大変でした。

その後も、横殴りの雨・風を受けながらゴールを目指しひたすら走り続けました。途中、アンダーパスや沿道で沢山の応援を頂きその度に折れそうになった気持ちを持ち直し走ることが

できました。また、30 kmを超えた給水所ではそば米汁や半田素麺も振る舞われ、しっかりお腹も満たしてきました。

多くのランナーが棄権するなか、4時間59分でなんとか完走することができ、過去数回のフルマラソンより大きな達成感を得ることができました。また来年も意欲が湧いて来れば出走したいと思います。

参加者たちのコメント



豊川 友美

(稲次整形外科病院1病棟・看護師)

悪天候の中、初マラソン完走することができました。次出場する時は自己ベストが出るよう頑張りたいと思います。



西川 優

(グループホーム親の家・介護福祉士)

今回、初マラソンでしたが悪天候の中なんとか完走することが出来ました。次出るときはもっと練習をしていい記録を出したいと思います。次は晴れてほしいです。



鵜飼 純代

(凌雲居宅介護支援事業所・ケアマネージャー)

暴風の中完走しました。周りは低体温などで倒れる方もいましたが6時間27分40秒で完走でき完走後、孫の「バーバおめでどうの夕食会」で疲れも吹っ飛びます。

利用者さん紹介！

シリーズ
Vol.6

障害者デイセンター凌雲

もり
森

いくみ
郁美さん



障害者デイセンター凌雲を平成23年2月よりご利用頂いています。

イラストを描く事が趣味でデイのご利用時の大半はかわいいイラストをたくさん描いています！



とっても好評です♡

特に動物や妖精のイラストは周りのご利用者からも

最近*絵本作り*にも熱心でウサギと女の子が主人公のこちらもとってもかわいいお話を製作中です!!

また…森さんはとってもオシャレさんです!!

ヘアメイクやネイルなどの行事にも進んで参加されカワイイ事・楽しい事を常に追いかけています☆

おやつ作りも大好きでスイーツの見た目にはこだわり

ます!!!!

綺麗にできると満面の笑みを見せてくれます♡

そんな障害デイの癒し系な森さんは今後も興味のある事を見つけてはチャレンジしていきたいと意欲たっぷりです!! また機会があれば素敵なイラストと森さんの笑顔に会いにデイルームへお越しください!

障害者デイセンター凌雲

主任 万代 美鈴

家事の裏技紹介

凌雲おばあちゃんの知恵袋

シリーズ
Vol.3

◆大根の保存方法

大根と言えばお味噌汁、煮物、大根おろしにして食べるというのが定番です。そこで大根の保存方法についてケアハウスサンガーデン凌雲に入居されている大原キミ子さんから教えて頂きました。

まず大根を輪切りにして茹で、乾かし、もう一度茹で直し次は完全に乾かしたら干し大根の出来上がりです。

保存期間は約1年間程だそうです。

◆湿気を予防する

カビを予防する方法は何よりも部屋の湿気を防ぐ事です。エアコンの除湿機能を使えば除湿機を買わなくても済みます。又新聞紙を適度な大きさに丸めて押し入れとか湿気がこもりそうな所に置いておくのも方法です。新聞紙が湿気を吸収してくれます。新聞紙の代わりにお菓子などに入っている乾燥剤をある程度ためて使うのも効果的です。



◆汗ばむ夏の襟・袖の汚れ

きれいに洗濯したシャツや靴下にひどい汗じみ汚れが付いてしまう暑い季節。大原キミ子さんベビーパウダーを洗濯して乾かしたシャツの襟・脇の下・袖口や靴下・裏にトンと3か所はたいてスースーと3回こすりつけておくと汗じみ汚れが付にくくなり洗濯がしやすくなりますよ。おろしたてには特にお勧めですよ。



ケアハウスサンガーデン凌雲
ご入居
大原キミ子さん

新シリーズ
おすすめ!!



☆ちびっこ園の紹介☆



シリーズ
Vol.1

ちびっこ園は一昨年委託(株)アイگران)運営になり、保育内容の充実や、院内保育所ならではの柔軟な運営体制が整えられました。24時間365日運営で様々な勤務体制に対応し、保護者の方が安心して業務が行え『あってよかった』と思ってくれる保育園を目指しています。子どもの数も年々増え、現在園児が約40名となり、にぎやかで楽しい毎日を送っています。

そんなちびっこ園での様々な取り組みを今回よりシリーズ化して紹介していき、皆様にちびっこ園のことを知っていただければと思っています。



第1回は、今年度よりちびっこ園でもスタートしました体操教室の紹介です。体操担当の男性保育士が月2回園に来て子ども達(2・3歳児対象)に教えてくれます。

6月15日初めての体操教室の日、子ども達は少し緊張しながらも、先生の話をよく聞

き体を動かしていました。体を動かし始めてしばらくすると、緊張も解け、ダイナミックな動きに戸惑うことなく、『おもしろいなあ!』と子ども達は笑顔いっぱい!全身を使って運動することで心も体も開放され、普段はおとなしい子も自分から積極的に参加

するなど、違った一面をみる事ができました。その後、日常の遊びの中でも、体操教室で覚えた座り方を友達同士でしたり話題になったりと、次の体操教室も楽しみにしているようです。

ちびっこ園 田中 千寿



「女って大変」を読んで



訪問看護ステーション
三橋 恭子

この本は、10名の女性がそれぞれの立場で経験したことや考えたことをもとに、女性の大変さについて書かれたものです。

女性はそれぞれのライフステージにおいて娘であり妻であり、母であり嫁でありと、忙しく大変な毎日を送っています。働く女性が増えている今日では、職業上求められる役割も増え、大変さが増えています。

さまざまな責任を抱え込み、こなせず、イライラし自分の事も周りの事も責めてしまう状況を書いた人。「自分らしく生きること」も「母であること」も大切な事なのに、その両立に苦しんで葛藤する思いを書いた人。それぞれの立場で、迷いながら、試行錯誤

しながら、自分なりにより良い方向を目指して、前に進もうとしている様子が書かれています。

執筆者たちは、それぞれに怒涛の人生を送ってきているようですが、仕事をしながら家事・育児をし、今後介護もしていくであろう私たちも他人ごとでは済まないでしょう。女性だけでなく、男性にも男性の大変さがあるのは言うまでもないでしょうが、現状では、家事・育児・介護において、女性にかかる負担はまだまだ大きいものがあります。



ぜひ、男性の皆さんにもこの本を読んでもらいたいと思います。そして、お互い協力して大変さを分担していけたらいいですね。

【医学書院発行 / 澁谷智子編著】



イギリス海外研修を終えて



今回の研修を通じ、イギリスにおける中間ケアのあり方を具体的に学ぶことができました。中間ケアは、病院（医療）と居宅・施設（社会サービス）をつなぎ、患者・利用者のスムーズな移行を支援する連携システムとして取り組まれています。

国や市の管理運営する医療と福祉のコラボ、官民が協働した介護予防、入院から在宅支援までのトータルな包括的ケアのあり方等は、利用者の視点で、質の高いサービス提供が行われていました。また、可能な限り自立生活を追求したケアサービスシステムであり、非常に学ぶべき点が多かったです。

ハーモニー・リズム・支援センター
施設長 松下 義雄



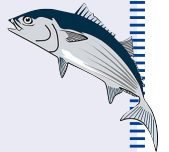
今回海外研修で5月に1週間イギリスに行かせていただきました。今年はイギリスで夏季オリンピックが開催されるということで、町のあちこちが開催準備で賑わっておりました。

肝心の研修ですが、イギリスにおける地域医療、ケア、保険制度など様々なことを学び、日本との制度の違いも知ることができました。特に現地視察では現場で働く方達の話も聞くことができ、非常に貴重な経験ができたと思います。今回の経験をこれからの仕事に活かしていければと考えます。

昴通所リハビリテーション
主任 河野 友志

5/10
昂

ブリ解体ショー



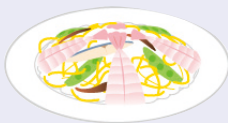
昂通所リハビリテーション
九鬼 智美

魚が美味しい季節の5月10日、昂通所デイルームでブリの解体ショーが盛大に行なわれました。

当日、デイルームは普段と違う風景がありました。プロジェクター、そして男前の職人さんです。そう、それは昂の調理師さんなのです。普段、影で利用者様の健康面を支えている人です。これで準備万端！ブリの解体ショーの始まりです。



職人が真剣な眼差しでブリをさばき、丹精こめて寿司を握ります。ご利用者は、山菜散らし・えび・煮アナゴを食べながらの解体ショー見物です。「まだか、まだか、お腹減ったわー。早く食べたいわあ」と言わんばかりの顔で、ブリが調理され



ている舞台を見つめます。見つめられるブリと職人さん、焦りに焦ります。そして、待ちに待ったブリ握りの完成です。真心のこもったブリ握りは次々とテーブルに運ばれていき、あつという間にご利用者のお腹の中へとなくなっていくました。「まだまだ食べられるぞ」という方もいらっしゃいました。

ご利用者は、「おいしかった」「お腹いっぱい」と笑顔いっぱいでした。ブリも職員も大喜びです。そんな楽しい時間はあつという間に過ぎていきました。

さて、みなさん次は何の魚を握りましょうか？

熱中症に気をつけて！



稲次整形外科病院
栄養課
主任 藤原直美

また今年も日本独特の暑く蒸し蒸しした季節がやってきました。この暑い時期には、熱中症なる症状に注意が必要です。

熱中症とは、高温の環境下で起こる体内の水分や電解質の欠乏又は高体温そのものによる臓器障害の総称です。

熱中症は、暑熱環境下では男女問わずまた高齢者から幼児・小児まで起こりうるということを知っておきましょう。

症状としては大量の発汗・めまいや立ちくらみ・筋肉のこむら返りなどの体調変化から意識喪失・痙攣など命に関わる重症度の高いものまであります。



熱中症の予防対策としては

- ① 外出時には帽子や日傘の使用、活動時はテントなどで日陰を作り暑さを避けましょう。

- ② 服装は、吸水性に優れた素材を選び白色系の素材を選びましょう。

- ③ こまめに水分と塩分の補給（経口補水療法）を行い脱水を防ぎましょう。

最後の経口補水療法は、凌雲グループ各施設においても実施しています。作り方は、水1ℓに対して砂糖40g（片手ひとつかみ程度）・塩3g（ひとつまみ）を入れて溶かします。お好みでレモン汁を入れると飲みやすくなりますよ。

以上の事に注意して今年も暑い夏を乗り切りましょう！



♡ 武田さん・近藤さん ♡
昴 結婚披露パーティー

7月4日、昴通所リハビリにおいて大勢のご利用者に見守られる中、職員の武田 祐樹さん・近藤 直美さんの結婚披露パーティーが行われました。

純白のウエディングドレス姿のかわいい新婦を優しく守るように新郎がエスコートしての入場に、会場は大きな拍手で埋め尽くされて式が開始。中には感動のあまり涙を流されるご利用者も。

二人が舞台に立ったところで昴入所職員の笹田さんによる賛美歌披露。美しい歌声にご利用者も聞き入っていました。続いて秋山施設長の挨拶では、新郎新婦のことをよく理解された温かいお言葉に、ご利用者も皆「うん、うん。」と頷かれています。

そして、ご利用者代表の仁木 俊夫 様による乾杯の音頭は、96歳とは思えない大きな声量で、力強さを感じました。その後、新郎新婦の生立ち DVD 放映やケーキカット、ご利用者・職員によるフォトレター放映などで盛り上がりも最高潮を迎え、いよいよ最後のブーケトスへ。見事ブーケを受け取られたのは三木 栄子 様でした。

ご利用者からは「やっぱり結婚式は良いですね。すごく楽しかった。」「自分の結婚式の時を思い出した。」という感想が聞かれ、皆それぞれに楽しんで頂けたようでした。

昴通所リハビリテーション 武知 恵

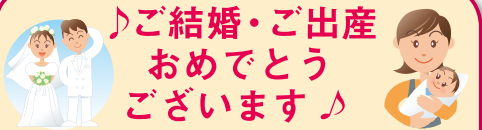
ユニホームをリニューアル!



平成24年5月から新しいユニホームに変わりました。医療法人凌雲会に勤務する医師を除く医療スタッフは職種を問わず同じユニホームを着用しています。

今回、ポロラルフローレンの黒のポロシャツに替わり、実年齢より少し若く見えると評判です。

稲次整形外科病院 看護部長 後藤 宮子



♪**ご結婚・ご出産**
おめでとう
ございます♪

▶**ご結婚**

- | | |
|-----------------|--------------|
| 4月 辻 俊行 | リハビリテーション部 |
| 真理子(旧姓:武市) | ショートスティ昂 |
| 5月 山家 恭平(旧姓:元木) | リハビリテーション部 |
| 6月 園木 茜(旧姓:小西) | グループホーム親の家 |
| 6月 武田 祐樹 | 昴通所リハビリテーション |
| 直美(旧姓:近藤) | 〃 |
| 7月 坂東 史枝(旧姓:篠宮) | リハビリテーション部 |

▶**ご出産**

- | | |
|----------|------------|
| 7月 高岡 光弘 | リハビリテーション部 |
| 亜友美夫妻 | 医事課 |
| 高岡 美影子 | リハビリテーション部 |

■新入職員紹介 4月~7月まで

医療法人 凌雲会					
	1 病棟看護師 林 友紀	1 病棟看護師 二宮 裕紀	2 病棟准看護師 野島 美紀	2 病棟介護職員 山本 佳代	病院外来看護師 中川 由紀代
	病院外来看護師 高橋 聡美	病院医事課事務職員 中村 咲智子	病院事務事務職員 佐伯 孝枝	昴入所介護福祉士 古井 都和子	昴居宅介護ケアマネ 渡辺 孝
病院外来看護師 高橋 聡美	病院医事課事務職員 中村 咲智子	病院事務事務職員 佐伯 孝枝	昴入所介護福祉士 古井 都和子	昴居宅介護ケアマネ 渡辺 孝	
社会福祉法人 凌雲福祉会					
	凌雲デイ介護職員 中倉 亮	障害デイ生活支援員 藍原 瞳	ヘルパー訪問介護員 溝口 令子	第2ヘルパー訪問介護員 中口 陽子	第2ヘルパー介護職員 吉川 照
生活支援ハウス監宿直員 川崎 浩	福祉ホームリズム宿直員 扶川 富治				

一言インタビュー

ハーモニー利用
 6月
 メディシオン凌雲
 佐藤 初夫 就職

私は、メディシオン凌雲内で、清掃業務を担当しております。

清掃業務を担当して、早2ヶ月あまりたちますが、まだまだわからない事が沢山あります。

ご利用者、職員さんとコミュニケーションをはかりながら、日々精進して参りたいと思います。



稲次整形外科病院 レーザーによる治療を新規導入！！

気になるほくろ、イボをレーザーで除去！

CO₂RE[コア]で治療できること

- ニキビあと
- キズあと
- 小ジワ
- 肌質の改善




● ホクろ、加齢性イボ、首のイボなどの除去



CO₂RE™

さらに美しい素肌へ

最新のデジタルテクノロジーを用いた炭酸ガスレーザーで、にきびあとやホクろをキレイにしています。

当院には日本レーザー医学会専門医が在籍しております。詳しくはご相談ください。

新スタッフ募集！！

凌雲ヘルパーステーションでは現在31名のスタッフが日夜活動しています。ヘルパーの業務とはご存知のよう在宅の高齢や障害のある利用者宅に訪問して、身体介護や生活援助などを行います。

身体介護とは：
生活動作を手伝うことで、利用者一人一人出来る動作が異なる為身体介護の内容も異なります。入浴や更衣・起床時や就寝前の身支度・排泄・食事など多様です。

生活援助とは：
日常生活の基本的な衣食住に関する事調理・買物・洗濯・掃除などを一緒にまたは代

わって行います。その他、利用が認められているご利用者に対しては、通院や外出の際の介助もガイド資格を持ったヘルパー



が行っております。ケアプランに沿って介護計画を立てサービスを行い、在宅での困ったところが少なくなるような心配りのあるサポートにいつも心掛けています。

藍住町を中心に近隣の市町村の利用者宅に、必要な時間帯や曜日に訪問しますが、ニーズの集中する朝夕の時間帯は特に多くのスタッフを必要としています。これからも多様なニーズに 대응る為に、資格は持っているが働いていないヘルパーさんがありましたら、資格を生かして是非一緒に働きましょう！！

今後ますます必要な仕事、たくさんの方が利用されていますよ！！

▼お問い合わせ
凌雲ヘルパーステーション
課長 山口 香代子
088-637-6377

夏も終わりに近づきつつありますが、毎日暑い日が続いています。8月にはよく耳にする「葉月」の他に「牡月」という別名もあるそうで、草花が盛んな月という意味があります。

「牡」には活力に満ち溢れる、勇ましいなどの意味もあります。

厳しい暑さの時こそ、気持ちを「牡」にして元気にこの夏を乗り切りたいですね。

広報委員 笹田 ござえ

