



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

デイサービス 昴のご挨拶

H24.11.1
オープン!

この度 H24年11月1日より医療法人凌雲会 老人保健施設 昴内に「デイサービス昴」を開設させて頂きました。定員は25名、現在は毎日、約15名の方が利用されています。



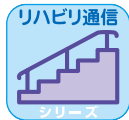
最近では短時間でのサービスやリハビリ特化型など多種にわたるデイサービスが展開されてきている中、デイサービス昴では、利用者さんやご家族のニーズに出来るだけお応えできるように1日7時間～9時間という長時間サービスの提供を行っています。

「～楽しもう！！人生を～」をモットーにリハビリテーションはもちろん、外出や余暇活動（カラオケや映画鑑賞など）にも力を入れています。また、リハビリテーションにおいては、立ったり座ったり歩いたりなどの動作から食事、入浴、トイレ動作など直接、日常生活へ繋がるような訓練とバリアフリーのない環境で、段差昇降や舗装されていない道路などを歩く訓練などを行っています。イベントとして外出行事をメインにショッピングやカフェ、季節ごとの遠足や旅行なども満載。また、カラオケや映画鑑賞もリラックスして周囲に気兼ねなく利用して頂けるように専用の部屋を設けました。仮眠スペースもあり、利用者さん1人1人のペースでなるべく過ごして頂けるような空間作りをしています。デイサービス昴では、体験利用もできます。

老人保健施設昴同様、デイサービス昴をよろしくお願いします。

デイサービス昴 西山 修平





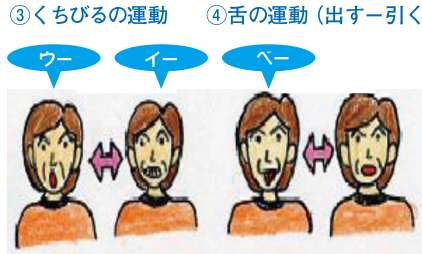
シリーズ Vol.7

知っておくと得をするリハビリの話 — いっでもできる口・舌の体操 —



稲次整形外科病院
言語聴覚士 村口史也

私たちが自然に行っている「食べる」という行為は、体の色々な部分があまく機能して初めてできるすごいことです。口や舌、喉はみなさんが思っている以上に複雑な動きをしています。人は年齢を重ねるにつれてこの複雑な動きができにくくなり、食べ物が飲み込みにくい状態になります。そして食べ物が入り、肺炎を起こす原因にもなります。今回は一人



また、当病院ではVF検査と言われる飲み込みの状態を見る検査を行っています。これは、レントゲン撮影をしながら、バリウムを混ぜたゼリーやジュースを飲んでもらい、喉の状態を見る検査です。「飲み込む時や飲み込んだ後にむせる」などの症状がある方にお勧めしています。簡単な検査ですので、興味のある方はお近くのスタッフにご相談下さい。



シリーズ Vol.7

あなたの生活サポートします！ — 介護保険サービスの紹介 — — 通所で利用するサービス・その他のサービス編 —



昇居宅介護支援事業所
ケアマネジャー 阿部 圭二

施設に通って利用するサービス

■通所介護（デイサービス）

日帰りでデイサービスセンターなどに通い、入浴や食事の提供、機能訓練などを受けます。筋力向上・栄養改善・口腔機能の向上などのサービスを選べます。

■当グループの事業所

- ★ 凌雲デイサービスセンター
- ★ デイサービス昇（11月1日開所）
- 通所リハビリテーション（デイケア）

医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。筋力向上・栄養改善・口腔機能の向上などのサービスを選べます。

■当グループの事業所

- ★ 昇通所リハビリテーション
- ★ 病院通所リハビリテーション



■短期入所生活介護（ショートステイ）

短期間、介護老人保健施設などに宿泊して、介護やリハビリテーションを受けます。

■短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

※福祉施設で日常生活向上の介護を受ける「生活介護」と医療系の施設で医療上のケアを含む介護を受ける「療養介護」があります。



■当グループの事業所

- ★ 老人保健施設昇
- ★ ショートステイ昇

要支援1・2及び要介護1～5の方が利用できるその他のサービス
介護が必要となっても、可能な限り、住み慣れた地域での生活を続けられるようにするため創設されたサービスです。

■認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けます。



■当グループの事業所

- ★ デイサービスセンター藍

■ 認知症対応型共同生活介護（介護予防認知症対応型共同生活介護）グループホーム
認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。

■当グループの事業所

- ★ グループホーム親の家
- ・ 小規模多機能型居宅介護（介護予防小規模多機能型居宅介護）



- ★ 小規模多機能ホーム親の家
- ★ 小規模多機能ホーム第2藍



ケアハウスサンガーデン凌雲
ご入居
秋山 一年さん

～ 戦時中の知恵袋～

先輩方の裏ワザ紹介

今回の裏ワザ紹介は、ケアハウスサンガーデン凌雲に入居されている秋山一年さんです。戦時中の暮らしを思い出しながら、いろいろなお話をさせていただきました。その中から、当時はそうするしかなかった生活習慣も含めてご紹介いたします。

◆ 今の子節にピッタリの知恵



『咳止めにはゆずのタネ』

ゆずのタネにも薬効があります。まずゆずのタネをどんぶり一杯分用意する。次に20度の焼酎を1本用意。密閉できる容器にゆずのタネと焼酎1本分を入れる。直射日光の当たらない常温の冷暗所にて1ヶ月ほど寝かせる。後はそのゆず焼酎をキャップ1杯飲むだけで咳が止まるそうです。一度試してみてください。



◆ 食べ物

食べるものも無く配給に頼る様になり、各家庭では家の周りや空き地を利用して小さな菜園を作り、さつまいもを食糧にし、おやつでも食べられていたそうです。



◆ 衣服

もちろん今の時代みたいに十分でない時なので父親の服を縫い直して着ていたそうです。

ご長寿の秘訣をお伺いしました！

島本 シゲ子さん

今年の9月に105歳の誕生日を迎えられました。板野町で一番のご長寿です。車椅子をご自分で動かされ、よく移動されます。お歳を尋ねると、「20歳です。」と答えられる時があります。そんな時は、昔に戻って、若返っているようです。

洗濯物を畳んだり、お料理を手伝ってくれたり、いつも以上にパワフルです。若い頃は、6人のお子さんを育てながら、仕事やボランティア活動をされていました。「人のために何かしたい。」という思いが、人一倍強い方です。

他の入居者さんが困っているところをみると、職員に教えてくれます。

人を元気づける、笑わせる、時には真剣に怒る、泣く。

このすべてが、周りの人を惹きつけ「気持ちは二十歳のご長寿」でいられる秘訣なのです。



島本 シゲ子さん



柏木 ナミさん

今年の8月に100歳の誕生日を迎えられました。「100歳おめでとうございます。」と本人に言うと、「そんなにいいわよ。80歳！」と怒られてしまいました。

確かに、柏木さんはどこからどうみても100歳には見えません。とても美人で、若々しいのです。若い頃は、大阪で、看護師として40歳まで働かれていました。

モデル並みのスタイルで、モテモテだったそうです。今でも、他の入居者さんに、「お元気ですか？ 変わらないですか？」と気遣ってくださいます。

職員には、「男前！」「ベッピンやね！」と褒めてくださいます。

いつまでも、「白衣の天使」だった頃の自分を忘れず、自然体でマイペースに生きる事で、「永遠の白衣の天使」でいられるのだと思います。

グループホーム親の家 原 菜理絵



柏木 ナミさん



ディサービス員
木村 敬弘

— 凌雲グループ職員が個人的にお勧めする — ～珈琲時間を楽しみましょう～

シリーズ
Vol.7

皆さんこんにちは。ディサービス員の木村です。11月から始まったこのサービスでは毎日さまざまなイベントが開かれています。外出事は利用者さんに今まで体験したことがないことに挑戦していただき、楽しみながら新しいライフスタイルを見つけていただこうと力を入れて取り組ませていただいています。

そんな中、今回は徳島に多いカフェ文化に触れさせていただこうと11月5日に「珈琲日出蔵二番館」さんにお邪魔しました。こちらは2005年北島町にオープンした珈琲日出蔵さんの2号店で佐古駅裏側に大きな駐車場を備えて営業されています。店内には濃い木目のテーブルや土壁を基調とした落ち着いた空間が広がり、美味しい珈琲とゆったりとした時間を楽しめるお店です。

当日は8名の利用者さんとお邪魔してお店の中央にある半円状に配置された大きなカウンターテーブルにスタッフも一緒に並んで座らせていただきました。それぞれがコーヒーやお菓子を注文

し、歓談の時間に。このお店はどのメニューもとても美味しいのですが今回、利用者さんの一番人気は日出蔵ブレンドと和菓子のセットでした。華やかな香りと軽い口当たりの日出蔵ブレンドに厚みのある白玉の上からさっぱりした小豆の甘露煮をかけた和菓子のセットがよく合うと大評判を呼んでいました。

今後もディサービスでは様々なイベントをご提案させていただきます。介護保険をお持ちで新しいライフスタイルを見つけないとお考えの方、ぜひ一度ご相談下さい。



珈琲日出蔵二番館
住所：徳島市北佐古一番町58-1 TEL：088-677-8080
営業時間：平日10:00～23:00
土・日・祝 9:00～23:00 (年中無休)

～流行に乗らないために～



予防の基本は、流行前にインフルエンザワクチンを接種することです。ワクチンの接種以外では、「外出後は手洗い、うがいを行う」「人込みを避ける」「咳エチケット（マスクをするなど）などの対策が重要です。今回は口腔ケアについてお話します。

***口腔ケア：**肺炎予防には口腔ケアが有効ということはいわれていましたが、インフルエンザにも効果があるそうです。その理由として、インフルエンザウイルスが舌の上に残った食べかすによってできた酵素によりどの粘膜に付着しやすくなるため、口の中をケアすることでウイルスが付着するのを防いでくれるそうです。健康を保つためにも、きちんとお口の中のケアをしていきましょう。

稲次整形外科病院 師長 山本 まさ代

この冬を乗り切る風邪予防レシピを紹介！！

冬になると空気が乾燥し、風邪が流行りますよね。そこで風邪予防に効くレシピをご紹介します。

風邪の予防にはビタミンAをしっかりとって粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐことが大切です。

秋・冬が旬の鮭をたっぷり使った粕汁をご紹介します。

す！鮭にはビタミンやカルシウムが豊富に含まれ、赤い成分アスタキサンチンは抗酸化作用が期待できます。酒粕には粘膜を保護するビタミンB2、冷え性を改善するナイアシンなどの栄養素が豊富です。酒粕効果で体がポカポカと温まる料理です。

鮭と大根のヨーグルト入り酒粕汁

【作り方】



材料(2人分)

- 生鮭..... 60g
- 塩..... ごく少々
- 酒粕..... 20g
- 大根..... 150g
- 人参・牛蒡..... 60g
- ねぎ..... 1/4本
- こんにゃく..... 100g
- 万能ねぎ..... 1本
- だし..... 3カップ
- みそ..... 大1・1/2
- プレーンヨーグルト..... 大3

- 1 鮭は一口大に切り、塩をふる。
- 2 酒粕はボウルに入れてだし大さじ3を入れ、ふやかす。
- 3 野菜は食べやすい大きさに切っておく。こんにゃくは一口大にちぎってゆでる。
- 4 鍋にだしの残りとお大根、人参、牛蒡、こんにゃくを入れ、蓋をして火にかけます。煮立ったら弱火にして20分煮、鮭とねぎを加えてさらに5～6分煮る。
- 5 みそを溶き入れ、酒粕はボウルの中でなめらかに混ぜてから鍋に加え、溶きのばす。最後にヨーグルトを加えてひと煮し、火を止める。器に盛りねぎを散らしてできあがり。

稲次整形外科病院 栄養課
坂田 梨華

インフルエンザ予防対策



シリーズ Vol.2

ちびっこ園の『手作りおやつ』



ハート型パイ

シリーズ第2回は、ちびっこ園で提供している手作りおやつの紹介です。手作りおやつといっても、パティシエが作るような立派なデザートではありませんが、簡単で、子ども達がおいしいと喜んで食べてくれるようなおやつを考え、作っています。これまでに作ったおやつの中で、子ども達に好評だったものを一部紹介します。



餃子の皮ピザ

● **マカロニあべかわ**…マカロニをゆでたものに、きな粉をまぶす。

● **餃子の皮ピザ**…餃子の皮にピザソースをぬり、魚肉ソーセージを切った物をのせ、その上にチーズをのせて、トースターで焼く。

● **ハート型パイ**…冷凍のパイ生地を折り、ハート型にし、ひと口サイズに切った物をトースターで焼く。

● **ちりめんチーズトースト**…食パンの上に、マヨネーズをぬり、ちりめんチーズをのせてトースターで焼く。



はい、あ〜ん

どれも簡単で手早く出来ますので、ご家庭でお子様とのおやつ作りはどうですか？

また、保護者参加型イベントでも、10月にスイートポテト作りをし、自分で作って食べる楽しさや喜びを感じることができました。園児の1人は、とってもおいしかったと言い、家に帰ってからもお母さんと作って食べたという子も！スナック菓子では味わえない食物そのものの美味しさや、親子のこうした関わりが生まれるのも、手作りおやつのステキなところですよ。

ちびっこ園 田中 千寿



スイートポテト作り



シリーズ Vol.7

利用者さん紹介！

就労支援センターハーモニー 近藤美恵様 書籍出版！「車いす発スケッチブック通信」



近藤 美恵さん

近藤美恵さんはハーモニーでは主にホームページを制作する仕事やチラシなどで使用するイラストを制作する仕事を担当されています。

現在では数少ないハーモニー開所当時より利用されている方の1人で、ハーモニー

が開所する前は、障害者デイセンター凌雲を利用されておりその頃からデイサービスや自宅でパソコンを使って絵を描くことを始められました。

現在までにパソコンで描いた絵の個展を開催したり、「パソコン発スケッチブック通信」と題し、エッセイと絵を徳島新聞朝刊に連載されていました。心温まるエッセイとほのぼのと癒される絵が評判を呼んで、連載は数年間に渡りました。

なんと今回、その時の連載の内容をまとめたおし「車いす発スケッチブック通信」と題し

書籍として出版されました。12月より全国書店や県内書店（ゆめタウン紀伊國屋・平惣各店等）で文芸社より出版されておりますので是非ご一読下さい。

また、12月中旬より来年1月下旬まで徳島市八万町のカサブランカにて個展を開催されます。こちらも、是非！

就労支援センターハーモニー

課長補佐 平石 英明



表紙



裏表紙

あいずみスポーツクラブのスポーツドクターに 稲次整形外科病院が就任 !!

NPO 法人あいずみスポーツクラブのスポーツドクターとして我が病院が連携させて頂いています。あいずみスポーツクラブでは、二次予防事業の一環として、月に数回のスケジュールで健康教室（骨コツ体操教室、肩膝腰痛教室等）が開催されています。インストラクターさんの楽しいトークとともに、健康指導や体操などをして、アットホームな雰囲気の中、皆さん生き活きと体を動かしています。その中で稲次整形外科病院の理学療法士が参加して、個別相談を受けさせてもらっています。



相談内容は様々で「膝が痛い」、「肩が痛い」はもちろん、「どうやったらうまくダイエットができますか?」や、「家でできる転倒予防の

いい体操を教えてください」「膝関節痛にヒアルロン酸は本当に効果があるのですか?」「膝の手術をするタイミング」などなど。整形外科に関することや栄養に関すること、ホームエクササイズ、予防関連グッズのことなども本当に様々な悩みを抱えていらっしゃるんだなと思います。

詳しくはあいずみスポーツクラブのホームページ閲覧や、直接問い合わせてみてください。日程や参加対象などお答えいただけると思います。

スポーツクラブで会いましょう!

稲次整形外科病院 リハビリテーション部

主任 上田 隆志

視覚障害者の同行援護・盲人卓球編



凌雲ヘルパーステーション
主任 笹川真弓

夏に行われたパラリンピックでの水泳、ゴールボールや車いすテニス、徳島在住の柔道選手の金メダル獲得は感動的でした。私たちヘルパーの利用者さんの中にも障害者スポーツを楽しんでおられる方がいらっしゃいますのでご紹介します。

ピン球の中に小さな鉄玉が入っていて転がる音を頼りに相手のコートへ打ち返す盲人卓球をご存じでしょうか? 健常者の卓球と違うところは、卓球台には両端に縁が付いて落ちない様になっていて、中央のネットの下をくぐらせ相手に打ち返します。ラケットは木の板ですが思ったよりスピードが出て、縁に当たって跳ね上がった球に当たると痛いぐらいです。

ラリーも何回も続く事もあって、ずっと見ていると目が回りそうになります。毎年各地で、盲人卓球の地方大会や全国大会が行われ、視覚障害者には年齢を問わず出来るスポーツとして人気があります。今年も四国大会が徳島で開催され、利用者さんは惜しくも3位決定戦で敗れましたが今後の練習に力

が入りそうな好成绩でした。

去年より視覚障害者の外出時のガイドの制度が、同行援護に順次変わっていきっており、支給時間数の増える方もあって、なお一層スポーツや趣味での外出の機会も増えると思われれます。同行援護では視覚的情報の提供が規定されており、外出時の安全な手引きで歩行を誘導することはもちろん、スポーツのルールを覚え、ゲームの経過を伝えたり、周りの人や物、街の様子などの情報も適切にお伝えできるよう私たちヘルパーも今まで以上に工夫し、外出をより快適に楽しんでいただけるようにしたいと思っています。寒い時期ですがヘルパーと一緒に外出してみませんか? お気軽に相談ください。



卓球練習場(障害者プラザ)

H24
10/1

障がい者虐待防止センター凌雲 スタート



平成24年10月1日より、障害者虐待防止法（障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律）が施行されました。

障がい者虐待防止センターでは、障がい者虐待防止への対応、支援に取り組んでいます。

● 相談いただける地域

板野郡にお住まいの方

（障害者手帳をお持ちでない方もお気軽にご相談ください。）

● 相談料金

無料

障がい者虐待は誰にでも起こりえる事です。

虐待のことに、気になる事があれば、まずはお相談ください。（※ 秘密は厳守されます。）

● 相談方法

相談は電話・来所・訪問・FAX等いずれの方法でも結構です。

障がい者虐待に関する通報・相談窓口

社会福祉法人 凌雲福祉会
障がい者虐待防止センター凌雲
〒771-1253 徳島県板野郡藍住町矢上字安任 56 - 5
TEL. 088-693-1140 FAX. 088-692-6776

♪ ご結婚・ご出産 おめでとうございます♪



▶ ご結婚

- 8月 多田 知広（放射線科）
- 11月 八木 朋美（入院リハビリテーション部）
- 11月 前田 昌子（入院リハビリテーション部）



▶ ご出産

- 6月 天羽 浩之（昇入所）
- 9月 西山 修平（デイサービス昂）

看護師 大募集!! 准看護師

正規職員・パート職員

勤務日・勤務時間のスタイルもいろいろ

- ・子育てお母さんの場合
保育園・小学校 登園時間中の勤務OK!!
24H対応保育所完備 0歳児より受入OK!!
- ・昼間は家事があり、忙しい方の場合
早朝・夕方・夜間の勤務OK!!
- ・平日だけの勤務、週末土・日だけの勤務OK!!
- ・ワンルームマンション（寮）完備

男性看護師も歓迎!!

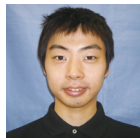
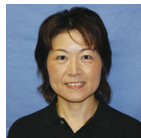
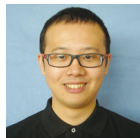
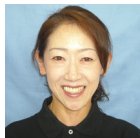
求人問い合わせ

医療法人 凌雲会 種次整形外科病院 担当 後藤 088-692-5757

■新入職員紹介 8月～12月まで



医療法人
凌雲会 ▶



1病棟看護師
廣田 江理子

2病棟介護職員
工藤 晴彦

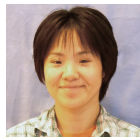
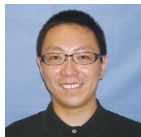
デイ昂准看護師
徳島 ゆかり

デイ昂介護職員
河野 拓馬

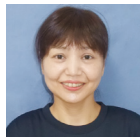
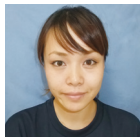
デイ昂介護職員
清 周平

昇入所介護福祉士
大田 恵美子

昇短期入所介護職員
船本 貴志



社会福祉法人
凌雲福祉会 ▶



昂通所リハ介護福祉士
納田 正敏

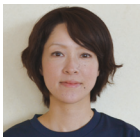
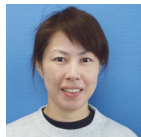
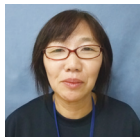
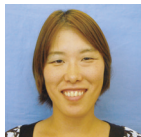
昂通所リハ介護職員
永濱 里枝

親の家介護職員
山本 裕恵

ヘルパー訪問介護員
東條 千恵美

ヘルパー訪問介護員
漆原 広子

ヘルパー訪問介護員
鶴飼 由美子



小規模
多機能ホーム
第2監准看護師
芝原 つばさ

凌雲デイ介護職員
栄 和美

訪問看護 看護師
中野 貴美子

訪問看護 看護師
藤田 優子

支援センター相談員
酒井 満

ハーモニー職業支援員
高野 幸子

炭酸ガスレーザー治療導入！

本年6月、形成外科に炭酸ガスフラクショナルレーザーを導入しました。ホクロや加齢性イボなどの皮膚良性腫瘍を治療する炭酸ガスレーザーと、皮膚の若返りを促すフラクショナルレーザーという、1台の器械で2通りの使い方が出来る、画期的な最新医療用レーザーです。

今回は炭酸ガスレーザーについてご説明します。写真①は幼少時から私の首にあった直径5mm位のホクロです。まずホクロの周りに局所麻酔の注射をします。その後レーザーで徐々に腫瘍を削っていきます。治療時間は3分位であったという間です。その後2、3週間は創傷被覆剤（絆創膏）を貼って皮膚が出来るのを待ちます（入浴し、傷口を洗う事も出来ます）。写真②はレーザー照射後約半年のものです。傷跡はほぼ平らで目立ちません。少し再発していますが、

写真①



拡大図
レーザー治療前

写真②



レーザー治療後

また照射すれば良いので、全く問題ありません。

今までは皮膚良性腫瘍は手術で取るのが一般的でした。しかし、縫合するとどうしても傷の線が長くなってしまいます。レーザー治療の傷跡は丸くほぼ平らで、ニキビ跡のような感じですが、長い線状の傷跡と小さな丸い傷跡では、後者の方が目立ちにくいので、特に顔など美容的要素が強い部分では、炭酸ガスレーザー治療が大変お勧めです。

ただし、悪性が疑わしい腫瘍は従来通りの手術となります。また当院のレーザー治療には保険が適用出来ません。料金など詳しい事は、形成外科外来にご相談下さい。

稲次整形外科病院形成外科

日本形成外科学会専門医

日本レーザー医学会専門医

高瀬 真記

うぁー楽しかった「パルシェ香りの館」



10月14日、曇天でしたが、ぜんしん望会メンバーを乗せたバスは淡路島へ元気よく出発しました。久しぶりに会う仲間と元気な言葉を交わしつつ淡路のたまねぎ御殿の中を進み、なにやら楽しげな工房、パルシェの館へ着きました。

早速、私たちは香り体験ということでキャンドル作りに挑戦。小さめの



コップに色のついた砂を思い思いに敷き詰め、透明な「ろう」を流し込み完成。すばらしいキャンドルを作った人、まあまあの出来栄えの人、皆楽しく土産ができました。コスモス畑が一面に栄える工房を後にして、たこせんべい工場見学の後、帰りのバスの中でお互いに来年の再会を約束しました。ぜんしん望会 松村 誉一

編集後記

忘年会、クリスマス、大掃除、大晦日、初詣、etc...

これからの時期は多くの行事が続く多忙な日々になるかと思います。

何を行うにも健康第一！！

体調管理に気をつけて、良い年末年始を迎えましょう。

広報委員 中村 将啓

