

いなほ 12

Vol.48

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



藍寿苑 1Fに託児所あり

安倍首相が今年9月に打ち出したアベノミクス「新三本の矢」の一つに「介護離職ゼロ」が掲げられました。家族の介護で仕事を辞めざるを得ない「介護離職者」は年間10万人程度と言われ、深刻な社会問題となっています。

さらに、医療・介護業界でのマンパワー確保は極めて困難な状態が続いています。

そのような中、私どもの凌雲グループが、平成27年度「スタッフの働きやすい職場環境づくり」として打ち出した「凌雲グループ版三本の矢」の取り組みを紹介いたします。

◆第1の矢..フレッシュアップ休暇制度の創設

大幅な労働環境改善策として、週休2日に加えて、国民の祝日相当数(16日)を特別休暇として付与する。これは、職員から職場環境改善に関して聞き取り調査の中で、子育て中のスタッフが多いことから、有給休暇等は子供や家族の体調不良時に使うために取っておきたいという意見が複数聞かれたことから、公的医療機関等の休みの処遇まで近づけました。この制度は特にスタッフ自身の心身のリフレッシュ等に活用していただきたいと考えております。

◆第2の矢..正社員定義の見直し

私どもの医療・介護サービスには休みはありません。24時間365日対応が必要となるサービスです。早出・遅出や夜勤、日曜・祝日や年末年始等常にスタッフが交替でケアを担当していただきます。しかしながら特に子育て中の女性の方は、交替制勤務や夜勤が難しいと申し出るスタッフが多く在籍しています。当然フルタイム交替勤務可、夜勤可のスタッフとの処遇面での格差をつけざるを得ない状態が続いてきました。しかし、今は夜勤不可であっても子供の成長とともに夜勤も可能になるとの

スタッフの働きやすい環境づくり (凌雲グループ版三本の矢)



ちびっこ園

声もあり、週40時間勤務者については、常勤扱いとすることとした。既に短時間正社員制度は導入済みでしたので、より各スタッフのライフスタイルに合わせた勤務が可能になりました。

◆第3の矢..院内託児施設の利便促進

現在稲次整形外科病院に隣接し、365日24時間体制で「ちびっこ園」を運営しています。園は20年以上の歴史があり、親(スタッフ)の背中を見ながら看護師や相談員を目指し専門大学等へ入学したといううれしい報告がたくさん寄せられています。更に平成28年4月に向けて藍住町特別養護老人ホーム藍寿苑が全面移管される予定で、それに合わせて急ピッチで施設建設中です。その中に2ヶ所目の託児施設を開設予定しており、高齢者と幼児の世代間交流を通じ、乳幼児の思いやりの気持ちをはぐくみ、健全な育成を提供できればと考えております。さらに、学童保育や学校への迎えサービスも検討準備予定です。



このような仕事と家庭の両立支援への取り組みが認められ、徳島県知事より「はぐくみ支援企業」として認証され表彰されました。これからも皆様により良い医療・介護・福祉サービスを提供させていただくためには、職員とその家族が健康で活力のある生活が送れている必要があります。更なる働きやすい職場環境づくりを目指してまいります。



はぐくみ支援企業表彰状交付式

法人管理部長 仁木 敦志

連携室ってご存知ですか？



稲次整形外科病院
社会福祉士 伊藤 千恵

稲次整形外科病院の正
面玄関に入ってまっすぐ
進むと『地域医療連携室』
という窓口があるのを皆
さんご存知ですか？

私たちは、医療機関と
の連携業務・相談支援等の仕事を担ってい
ます。

急性期病院（徳島大学病院や県立中央病
院など）での専門的な治療が終わり、病状
が安定した患者さまで、引き続き入院加療
やリハビリテーション等が必要な方のご紹
介をいただき、当院へのお受け入れの調整
をしています。

また、患者さまやご家族の方が安心して
療養に専念していただけるよう、病気や障
がいによって生じる、さまざまな不安・お

困りごとについてご相談をお受けしてあり
ます。一緒に考え、問題解決のための総合
的支援をさせていただきます。

入院費用のこと、各制度の利用方法、退
院後の生活について等、相談したいことが
ありましたら、地域医療連携室までお気軽
にお声かけください。看護師、理学療法士、
社会福祉士が対応しております。必要があ
れば、各担当者へお繋ぎいたします。



いらっしゃいませ！ “藍カフェ” です。



グループホーム親の家
平川 公大

“藍カフェ”は毎月、リ
ズムの地域交流スペース1
階でOpenしています。

“藍カフェ”では、藍住
町に住んでいる人たちが、
喫茶を楽しみながら、自由
に語り合うことのできる地域交流の場所
を提供しています。また、認知症の相談
をしたり、情報収集をしたりすることが
できる「認知症カフェ」の役割も兼ね備え
ています。ここでは、認知症専門の相談
員へ普段抱えている疑問や不安を相談し
たり、認知症介護の経験がある家族同士
で、日ごろの苦勞を語り合ったりできます。



第2回藍カフェ
(実話に基づいた認知症コント)

また、「地域の
人が集まるカ
フェ」・「地域の
みんなでつくるカ
フェ」を目指して
おり、老若男女問
わず誰でも気軽に
参加していただ
けます。そして、参

加された方の知りたいことや思いを大切に
し、認知症に関するプチ勉強会や実話に
基づいた認知症コントなどを行っていま
す。11月の“藍カフェ”では、「オレンジ
リング」についての質問があったため、“オ
レンジリングって何？”
をテーマに10分程度の
プチ勉強会を開きまし
た。(偶数月は第3日曜
日・奇数月は第3火曜
日予定)

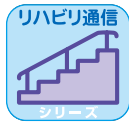
あなたのご来店を心よ
りお待ちしております！



第1回藍カフェ



第3回藍カフェ
(オレンジリングって何?)



シリーズ Vol.15

知っておくと得をするリハビリの話
手軽に行える住環境整備(転倒予防)



老人保健施設 昇

中村 将啓

ある統計では高齢者事故の約8割が「転ぶ」ことによる事故だったそうです。また、高齢者の事故発生場所は8割弱が家庭内で起こっており、最も多くの時間を過ごす居室・寝室での移動を安全に行えることで、より安心できる生活を過ごせると考えられます。住環境整備といえば、住宅改修や福祉用具の利用が挙げられますが、住宅改修は費用も時間もかかり、福祉用具は専門知識が無ければ正しい選択が難しいと思います。そこで今回は、そのような対応を行う前に、比較的簡単にできる住環境整備のポイントをいくつか紹介します。

ポイント① 家の中を整理整頓し、家具などの配置換えを行う

↓移動する際に、足元などに物があると引っかけてつまづくリスクが増します。家具などの配置換えにより移動しやすい空間の確保が可

能。

ポイント② スリッパを履かない

↓スリッパは転倒リスクが大きくなります。履くのであれば、踵のあるタイプや室内用の靴にしましょう。



ポイント③ 毛足の長いカーペットは使わない

↓毛足が長いと引っかかりや躓きの原因になります。

ポイント④ 人感センサーライトの設置



↓夜間や薄暗い場所では明かりをつける前に転倒するリスクが高くなるため、人を感じて自動で点灯する足元灯や照明が有効です。

これらの点及び、インターネットでも「転倒チェックシート」検索にて転倒チェックや対策等も記載されていますので、転倒予防に向けた住環境整備の参考にしてみてはいかがでしょうか？
ご相談等はリハビリスタッフに気軽にお声掛け下さい。

◆ 凌雲グループ障がい者サービス部門事業の紹介 ◆

ハーモニー新菓子工房完成しました！



就労支援センターハーモニーは、障害者総合支援法に基づく就労継続支援B型事業を行っている社会福祉施設です。月曜日～土曜日まで、障がいのある方々が通所し、自身の職業自立を目指して様々な仕事をしています。その仕事の一つとして、約3年前より菓子製造販売を行ってきました。事業が拡大するにつれスタッフの数も多くなり、製造スペースが狭くなってきておりましたが、このほど新たな製造スペースとして新菓子工房が現ハーモニーに増築する形で完成しました！完成した新菓子工房は、とても広くきれいで、新しい設備機器が機能的に配置されています。その中でも、ひと際目立っているのが赤色のデッキオーブンです。このデッキオーブンは



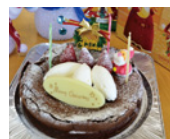
同時に3つの異なるお菓子を焼くことができる優れた特徴を持っています。今後はこれらの設備や機能を十分活かしつつ、おいしくて質の高いお菓子をたくさん製造して、グループ内に留まらず、外部にもどんどん販売を拡げていきたいと考えております。

この新しい菓子工房で製造した「クリスマス限定ケーキ3種」を予約販売します。

ご予約をお待ちしております。



シフォンケーキ



ガトーショコラ



チーズケーキ

くわしくは、

TEL 088-693-3011

就労支援センターハーモニー（平石）まで

10月14日から10月22日までの9日間に渡り、ドイツとスウェーデンへ海外研修に行かせていただきました。ヨーロッパでは、高負担・高福祉となっており、税金等の負担が多い代わりに、医療費や福祉機器などは無料か極軽度の自己負担で提供されます。そのため、医療福祉サービスが充実しており医療先進国とされています。今回の研修目的は、現地の病院や高齢者住宅、福祉機器展など様々な施設の視察を行うことでした。



その中で特に印象に残ったのが、世界福祉機器展です。片手で調理や体が洗える自助具や、車いすのまま運転席に乗車できる自動車など様々な福祉機器が展示されていました。また、我々医療福祉関係者の他に、障がい者の方自身が、



自分に必要な福祉機器を探しにいられていました。最適な福祉機器を使うことで今までできなかったことができるようになり生活の範囲が広がることを改めて実感しました。

徳島県でも定期的に福祉機器展を開催しています。機会があれば、一度足を運んでみてはどうでしょうか？今の生活で困っていることを解決できる用具が見つかるかも知れません。また、当院でも利用者様の生活に必要な福祉用具のアドバイスをしていますので、お困りのことがございましたら、是非お気軽に声をかけて下さい



稲次整形外科病院リハビリテーション部主任 一宮 晃裕

稲次整形外科病院リハビリテーション部主任 一宮 晃裕



海外研修レポート

世界福祉機器展に参加して

ドイツの「デュッセルドルフ」とスウェーデンの「ストックホルム」へ海外研修に行かせていただきました。ヨーロッパの歴史ある街並みや美しい景色、その国の文化を随所に感じながら、それぞれの都市で福祉機器に関連するセンターや高齢者施設などを視察しました。



ドイツで特に印象的であったのが、街の中でよく車椅子の方を見かけたことでした。何気ない街角や人混みで、例えば夜のお酒の店等で、日本ではあまり見ない光景だと思いました。ドイツの街、特に旧市街等はヨーロッパ特有の石畳の道であったり、電車も階建てで段差があったり決してバリアフリーな環境とは限らない中で、自分の生活を楽しむといった考え方が根付いているように感じました。ま

た、周囲の人たちも特別に意識せず自然な印象を受けました。



た、周囲の人たちも特別に意識せず自然な印象を受けました。

は、原則無料で福祉用具を貸与するセンターを視察し、膨大な数の福祉用具の常備、支援体制の整備等の状況を感じ、北欧ならではの福祉サービスの充実を感じました。



今回の海外研修では、改めて気づくことも多くありとても貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。



就労支援センターハーモニー 課長補佐 平石 英明

高齢者の聞こえ方と介護現場での配慮した話し方



在宅ケア支援センター 凌雲津田
主任 笹川 真弓

人は20歳を超えると徐々に聴力が低下すると言われ、個人差はありますが高齢になると聞こえが悪くなるのは仕方ないこと

ようです。

特徴としては

- ①高い音から聞こえなくなる
- ②小さい音は聞こえにくく、大きい音はうるさく感じる
- ③ぼやけた、割れた、歪んだ音に聞こえる
- ④早口の声は分かりにくくなるのだそうです。

このような特徴があると「しゅ」「つ」「て」「す」「か」「ひ」「さ」「し」などの音が聞き取りにくく、たとえば「今週末久しぶりに夕食に行きましょう」と言っても「こん〇〇まつ、〇〇ぶりにゆう〇くいきましよう」と聞き取れないことになります。

そこで！！私達が介護現場で利用者様と話す際工夫していることをご紹介します。

- ①大声でなく、少し大きめの声でゆっくり、ハッキリと話す
- ②パ・タ・カ・サ行をハッキリと発音する

よく聞き取れない...



- ③言葉の始まりにしっかりと力を入れて話す
- ④正面から相手に口の動きをしっかりと見せて話す。

この④つを意識して会話するだけで随分聞き取りやすくなります。

また聞き取りにくい言葉の言い換えをしています。たとえば「今週の週末」→「今日の土曜日」、「夜7時に」→「夜ななじに」、「大切な書類」→「大事な案内」にしたり、長い単語は一呼吸開けて「からし酢味噌」→「からし〇〇酢味噌」とします。同様に長い文章の時も「凌雲〇ヘルパーの〇サ、サ、カ、ワ〇です」とアクセントをつけたり一呼吸開けたりしています。

聞こえが悪くなると聞き返しが多くなったり聞き間違ったりされるのですが、そのためにコミュニケーションをとることに消極的になったり疎外感を感じたりされる方がいるばかりか、認知症のリスクを高めるというデータもあるようです。そうならないためにも私たちは高齢者の気持ちに寄り添い、特性を知り、話し方に気を付けて接したいと考えています。



県指定 居宅介護支援事業所
三好 みゆき

介護保険サービスの紹介

食費・居住費の負担限度額の認定について

シヨートステイや介護保険施設（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等）に入居された場合の『食費』『居住費』は全額自己負担となります。

低所得者の方にとって過度な負担とならないよう、これらの負担軽減を図り『特定入所者介護サービス費』の支給を受ける事ができます。所得に応じて4段階に利用負担の上限額が設定され、利用者負担段階に合わせた負担限度額まで支払って頂く事になります。

従来は、収入等が低い（市町村民税非課税世帯の）方であれば、市町村へ介護保険負担減額申請書を提出し、介護保険負担限度額認定証の交付を受け、対象となる介護保険サービスを利用した際の食費やお部屋代の負

担軽減が受けられました。平成27年8月より申請書を提出する際の適用要件が大きく変わりました。

- ①本人、本人が属する世帯の世帯員及び配偶者が市町村民税非課税
- ②本人及び配偶者の預貯金等の資産の額の合計が2000万円以下

（配偶者がいない場合は、本人の預貯金等の資産の額が1000万円以下）
申請書を提出する際には、預貯金等の資産・住宅ローン等の負債の額を証する書類をご用意していただくことが必要になりました。

申請要件等の詳細については、各市町村役場・担当ケアマネに確認して下さい。



凌雲俳壇

入院患者さんから退院の時に2つの心温まる短歌を頂きました。この場を借りて、ご紹介させていただきたいと思えます。



私たち医療従事者は患者さんが一日でも早く良くなって頂き、自宅・社会復帰していただけることを日々考えて仕事をしております。この2つの短歌のみならず、患者さんからの温かいお言葉を日々励みとし、仕事に邁進していききたいと思えます。素晴らしい短歌ありがとうございました、厚く御礼申し上げます。

広報委員会 委員長 日浅 拓也



☆育てたお芋でクッキング☆



ちびっこ園では毎年春になると子ども達と一緒にたくさんの野菜を植えています。今年はキュウリやトマト、人参、パプリカ、さつま芋を植えました。水やりをしたり草抜きをしたり、子ども達も毎日一生懸命お世話をしました。秋になるといよいよ待ちに待った



お芋掘り。お芋掘りをとでも楽しみにしていた子ども達は、「やきいも、やきいも、おなががグ〜♪」と、大好きな“やきいもグーチーパー”の歌を口ずさみながらスコップや熊手を手に持ちやる気満々です。一生懸命土を掘り中からさつま芋が見えてくると「見てみて！お芋あったよ！」「あっ、こっちにもある！」と大興奮。土の中から出てきたお芋は少し小ぶりだったものの、子

も達は満足そうに友だちや保育者に見せていました。9月のイベントでは園庭で収穫したさつま芋で大学芋を作りました。エプロン姿の小さなかわいいコックさんは、お芋をタレに絡めて混ぜ混ぜすると自分でお皿に取り分けトッピング！そして、カラフルになった大学芋を美味しそうに頬張っていました。やっぱり自分たちで作ったお芋の味は格別美味しかった様で、たくさんあったお芋もあっという間になくなってしまいました。



ちびっこ園 主任 村部 和代





女性に嬉しい、大豆由来の成分「エクオール」について

閉経前後（40代後半から50代前半）の女性にとって、避けて通れないのが更年期症状です。女性ホルモンの低下により、顔のほてり、頭痛、めまい、精神的不安、骨粗しょう症など様々な症状に苦しめられます。

以前から大豆イソフラボンが女性ホルモンと似ており、女性の健康維持に役立つと言われてきました。近年、大豆イソフラボンが腸内細菌の働きで「エクオール」という物質に変化し、この物質が女性ホルモンに似た作用をすることが分かりました。更年期症状の軽減、しわの軽減、骨粗しょう症の予防、また抗酸化作用（からだのさびを防ぐ）により、シミの改善や美白効果が期待されています。

日本人の約50%、米国では27.6%、ヨーロッパでは28.2%の人は体内で「エクオール」を作り出すことができ、大豆食品やイソ

フラボンのサプリメントを有効に活用できます。しかし、体内で「エクオール」を作れない人はどうすればいいのでしょうか？

そこで大塚製薬から発売されたのが、「エクオール」を10mg（一日量）含むサプリメント「エクエル」です。処方箋が必要な薬ではなく食品ですが、医療機関専売商品です。一般のお店で購入できる他商品はありますが、「エクエル」に比べ「エクオール」の含有量が1/5と少ないようです。

詳しい話を聞きたい、商品を購入したいなどご希望の方は、是非形成外科外来にお越しください。外来受付には詳しいパンフレットもご用意しています。

稲次整形外科病院 形成外科専門医
高瀬 真記

働きやすい職場環境づくりを目指して!!

地域を支える病院であるためには、何より、質の高い安定したサービスと良質な人材の確保が必要です。働きたい看護職が、やりがいをもって働き続けられる職場環境が重要だと言われています。

そこで、今回、徳島県看護協会推進事業である、働く環境づくりの一環として、ワークライフバランスという取り組みに参加することとなりました。

ワーク・ライフ・バランス（WLB）とは、個人それぞれのバランスで、仕事と生活の両立を無理なく実現できる状態のことです。支援者にアドバイスをいただきながら、「どうしたらもっと良い看護が提供できるか」「どうしたら、楽しくやりがいを持って働き続けられるのか」

「どうしたら子育てと仕事の両立が図れるのか」などを考え行動していく取り組みです。業務を見直し働き方を工夫



カンゴサルース

することで、効果的・効率的に業務を行い、患者さんに寄り添う看護を目標としています。

取り組みには、様々な問題があり時間が必要ですが、1年後・3年後に職員が笑顔で働くことが出来る職場づくりと、患者さんに選んでいただける看護を目指して、頑張りたいと思います。

稲次整形外科 看護部 師長 堀江 和枝





シリーズ 白石 Dr. コラム

前回に引き続き高血圧のお話です

今回は、高血圧の
治療、管理について

血圧とは、血液が流れるときにかかる圧力です。収縮期血圧（心臓が収縮して血液を押し出したときに最も高くなった血圧）と拡張期血圧（心臓が拡張して、血液の流れが緩やかになったときの最も低い血圧）があります。血圧は通常、収縮期血圧 / 拡張期血圧 (mmHg) と表します。

診察室での高血圧の診断基準は、140/90 (mmHg) 以上です。1回の測定では判断せず、繰り返して測定して診断します。

140/90 (mmHg) 未満の血圧が、正常域血圧になります。正常域血圧は3つに分類されています。

- ① 120/80 (mmHg) 未満＝至適血圧
- ② 120-129/80-84 (mmHg) = 正常血圧
- ③ 130-139/85-89 (mmHg) = 正常高値血圧

① 120/80 (mmHg) 未満が循環器病のリスクが最も低いとされている至適血圧です。

②③は“正常”と表記され高血圧ではありませんが、脳卒中や心臓血管病のリスクが高くなると言われています。高血圧予備軍で要注意の値です。

(家庭血圧の基準は異なりますので、医師に相談してください。)

血圧が病院では高いが日常生活中は低い白衣高血圧

や、その逆に、病院で低く日常生活では高い仮面高血圧が、家庭血圧や24時間血圧を測ることによって分かります。家庭血圧を測定することによって、よりよい高血圧の管理ができると考え、実行してください。

では、高血圧はなぜ怖いのか？前回説明しましたが、血圧が高い状態が続くと自覚症状がなくても多くの循環器病が起こります。日本では、約4000万人が高血圧と推定されており、高齢になると3人に2人が高血圧になります。しかし、高齢では高血圧の人が多数派だからと言って、その方が悪いわけではありません。

80歳以上の高血圧患者に降圧治療を行った調査で、脳卒中死亡、心不全などの心臓血管の病気が総死亡が減少することが分かりました。また、最近になって高血圧は認知症のリスクになり、高血圧の治療は認知症の予防になりそうなことも分かってきました。

治療する時の降圧目標は140/90 (mmHg) 未満とされています。

糖尿病や腎臓病などの合併症がある場合は、より厳格に130/85 (mmHg) 未満が目標となります。高齢者はゆっくり慎重に降圧していく必要があります。

高血圧の予防、治療は、日々の継続こそが大切です。患者さんやご家族の参考になれば幸いです。

■新入職員紹介 平成 27 年 9 月～ 12 月まで

医療法人
凌雲会 ▶



薬剤科 薬剤師
森下 由美子



看護部 看護師
フランクケ 由美



看護部 看護師
浦岡 稔



看護部 歯科衛生士
堀内 葵



看護部 歯科衛生士
小林 加奈



昂 介護福祉士
富永 誠一郎



昂 介護福祉士
山崎 秀弘



昂 ヘルパー 2 級
山本 雪枝



昂 ヘルパー 2 級
森川 徹



昂 介護職員
前田 佳子



昂 居宅 ケアマネージャー
森口 泰寛



グループホーム親の家介護福祉士
久米 麻由美



グループホーム親の家介護福祉士
高井 徹



小規模多機能ホーム親の家介護支援専門員
東明 裕子



栄養課 調理師
南方 俊継

社会福祉法人
凌雲福祉会 ▶



第2ヘルパー 介護福祉士
坂東 賢治



障がいデイ 初任者研修
森田 理恵



藍寿苑 機能訓練指導員
佐野 里子



藍寿苑 事務職員
武田 千寿



♪ご出産

おめでとうございます♪

H27 年 8 月～ 12 月分

▼ご出産

H27/9/10 女児 桑村 有里さん 病院リハビリ
H27/9/25 男児 中村 孝史さん 病院リハビリ



ご寄付・ご助成

ありがとうございます

・ケアハウスサンガーデン凌雲

松浦 登美子様より寄付金をご寄付頂きました。

・就労支援センター ハーモニー

社会福祉法人 清水基金様より助成頂きました。
(菓子工房設備費)

編集後記

病院の改修工事につきましては、大変ご迷惑をおかけしております。

だんだんと寒くなり、お鍋が恋しい季節となってきましたね。栄養のあるものをしっかり食べて元気に冬を乗り切りましょう。

広報委員 安達 美穂

