

いなほ

8

Vol.65

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

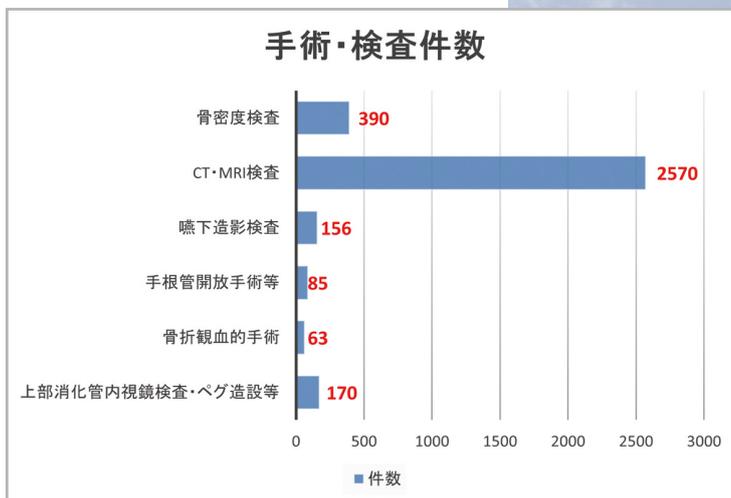
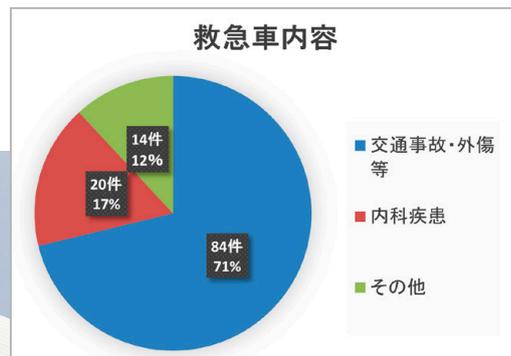
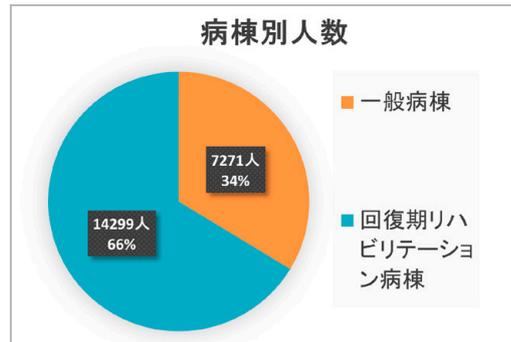
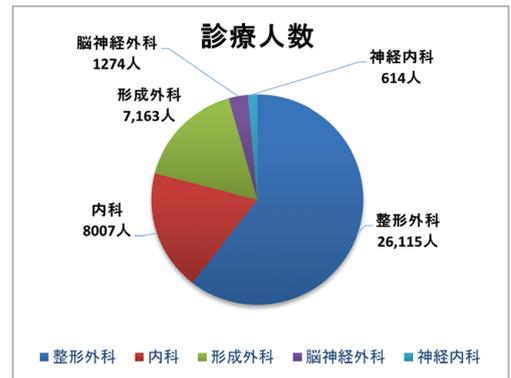
稲次病院 診療実績 (令和2年度)

2020年度は全世界が新型コロナウイルス感染症の影響により、世界全体が過去に経験したことが無いほどの激甚なる年でした。今年もオリンピックも無事開催されましたが、その後の帰省や3密回避の意識のゆるみ、日本人特有の集団志向の人流は、今後の感染爆発を予想させるには十分であり、その先にある徳島県での緊急事態宣言等の可能性が高まっていることを特に医療従事者は肌で感じています。

これからの数年間、病院内は言うまでもなく、家庭内も含めた新型コロナ感染症の拡大防止に注力せざるをえません。そのためには油断することなくこれまでの感染防止の原則を徹底し、ワクチン接種を加速させるほかありません。マスクのない日常、家族旅行、友人との食事のため、今は忍耐こそ解決策であると感じています。

このコロナ禍においてこそ、地域の医療機関との連携を積極的に推進し、アフターコロナ患者の受け入れ態勢整備や介護・福祉施設との密接な連携を図ることで地域医療の充実に貢献し、地域が求めるニーズの高い医療サービス提供の為に体制を整えています。

稲次病院 事務長 浦山 和生



夏場のマスク中での熱中症予防について

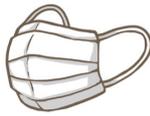


稲次病院
看護師 谷口 有香

現在、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「身体的距離の確保」「マスク着用」「手洗いや3密（密集・密接・密閉）を避ける」といった新しい生活様式が求められています。この新しい生活様式の中で熱中症予防しつつ感染予防を行うことが大切です。

①マスクの着用

マスクをしている時としていない時と比べて心拍数や呼吸数、体



感温度が上昇する等身体に負担がかかります。さらに、高温多湿でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保出来る時は外しましょう。また強い負荷の作業や運動はさけ、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

②エアコンの使用

熱中症予防にエアコンの活用が有効です。しかし、一般的なエアコンは換気を行ってくれません。冷房時でも適宜窓の開放や換気扇を使用するなど換気を行う必要があります。また、換気を行うと室温が上がるため、適宜温度の調節も行いましょう。

③涼しい場所へ移動

少しでも体調に異変を感じた

ら、速やかに涼しい場所へ移動することも熱中症予防に有効です。しかし、人数制限などで屋内の店舗にすぐに入ることが出来ない場合もあります。その場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。

④日頃の体調管理

現在毎朝など定期的に検温を行っていると思います。日頃から平熱を知っておくことで発熱に早く気が付くことができます。自分の身体を知り、体調管理を充実させましょう。

これらのことに注意しコロナ予防をしつつ、暑い夏を乗り切りましょう。



ちびっこ園

シリーズ

Vol.32

★たなばた★

7月7日ちびっこ園では【七夕の集い】が行われました

ちびっこ園にも天の川が流れ沢山の星や吹き流し、笹には子ども達が作った七夕飾りが飾られました。「お星様はみんなを夜空から見てるんだよ」そんなお話と共に☆きらきら星☆を歌って各クラスの七夕飾りを紹介したり願い事を発表しました。短冊には、『おいしいものいっぱい食べられますように』『病気やケガなくスクスク

と育ちますように』など子ども達やお家の人の素敵な願い事が書かれていました。短冊を一人ずつ笹につけてお星様に願いが届くよう七夕さまの歌を歌い、七夕の由来のお話が描かれたパネルシアターが始まるとどの子どもも真剣に物語に耳を傾けていました。

最後にはかき氷を作って食べました。かき氷機からいい音を立てて雪のような綺麗な氷が出



てくる様子に子ども達は興味津々。色とりどりに並んだシロップを見て「緑がいい！赤がいい！」と好きな色のシロップをかけてもらい星形の手作りゼリーをのせると夢中で食べていました。0歳児さんは氷のあまりの冷たさにビックリ！目をまんまるにしながらも美味しそうに食べていました。そんな子ども達のかわいい姿に癒された楽しい七夕となりました。

ちびっこ園 佐々木理江



リハ通信
シリーズ
Vol.32

知っておくと得をするリハビリの話

いつまでもおいしく食べるために 隙間時間にできる嚥下体操



リハビリテーション部
言語聴覚士 田村 友希

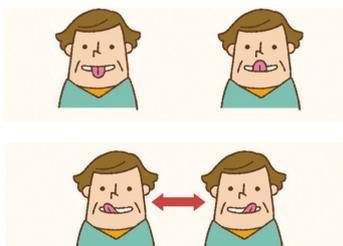
最近食事の際にムセ込む、飲み込みにくくなった、食後喉に残っているような感覚がある、痰が絡んだようなガラガラ声になることはありませんか？そのような症状がある場合には嚥下機能（飲み込みの機能）が低下している可能性があります。嚥下機能の低下は誤嚥性肺炎の原因となります。今回は嚥下機能の維持・改善に効果があるといわれている体操をご紹介します。



②舌・頬の運動

舌を前後・左右・上下へ動かします。上唇・下唇に円を描くように触ります。

頬は膨らませたり、引っ込めたりします。これらを5回程度繰り返します。



①開口訓練（顎関節症や顎関節脱臼のある方は控えてください。）

口を「あー」と大きく10秒開け、「んー」と10秒閉じます。これを5回程度繰り返します。

③「パタカラ」の発音訓練

「パ・タ・カ・ラ」を1音ずつ

5回言います。次に「パタパタ…パカパカ…」のように「パタ・パカ・パラ・タカ・タラ・カラ」と2音ずつ5回言います。その後「パタカ…パタカ…」と3音を5回ずつ言います。最後に「パタカラ」と続けて5回言ってください。この時に発音動作を1音ずつ丁寧に行うことがポイントです。



これらの運動を行い、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

ちょっと教えて！
介護保険
シリーズ
Vol.33

介護保険サービスの紹介

通院等乗降介助の見直しについて

今年4月の介護報酬改定で、訪問介護における通院等乗降介助の見直しが行われました。利用者の身体的・経済的負担の軽減や利便性の向上の観点から、目的地が複数ある場合であっても、居宅（自宅）が始点または終点となる場合に、その間の病院等から病院等への移

送や、通所系サービス・短期入所系サービスの事業所から病院等への移送といった目的地間の移送に関わる乗降介助に関しても同一の事業所が行うことを条件に利用が可能となりました。【図参照】。

今まで病院から病院、通所系・短期入所系サービスから病院への移送は、自費での移送で

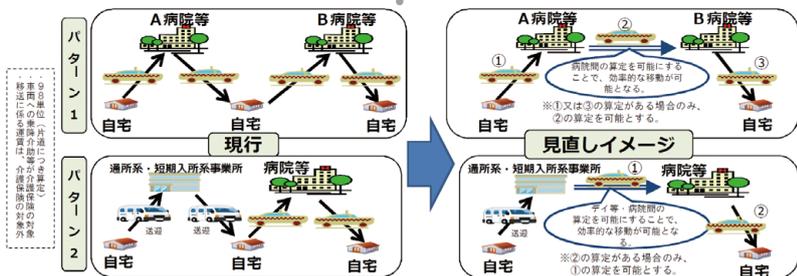


昴居宅介護支援事業所
宮繁 知華子

したが、今回の改定で柔軟に利用できるようになりました。

又、全てに適用されるわけではありませんので注意が必要です。始点と終点が居宅であり外来受診であるため、今まで通り入院時や退院時、家族の同乗は自費での利用となります。

分らない事や不安なことがあれば担当の介護支援専門員にご相談ください。



**アリス学園
だより**

たくさんのお米と笑顔が届きました！

石川県にある専門学校アリス学園にたくさんのお米が届きました！

凌雲会が支援しているインドネシア出身の留学生は現在9名います。この留学生の皆さんは、学校に通いながら、下校後や休日時間を利用してバイトをし、日本での生活をしています。しかしながら、

未だ収束しない新型コロナウイルス感染症の影響でバイトが減ってしまい、食費を削りなんとかやり繰りをしている状況だと知りました。

そこで、このような大変な状況の中でも、明るく元気に頑張っているみんなへ、凌雲会理事長の稲次からたくさんのお米が贈られました！そして、満面の笑顔の写真と感謝のメールがたくさん届きまし



た！本当に良かったです。とても嬉しそうに抱えているお米は、もうすでにお腹の中でしょうか？(^o^)

**「2021年度外国人による徳島県日本語弁論大会」
留学生のカイティさん『優秀賞』受賞！**

7月18日(日)に徳島県日本語弁論大会が開催され、藍寿苑でアルバイトをしているカンボジア出身の留学生、カイティさんが、見事に書類選考を通過し、この弁論大会で発表しました。カイティさんは、私たち凌雲グループの奨学金制度を利用し、留学生として来日、現在は専門学校で介護の勉強をしながら、休日もなくアルバイトをし

ています。その中で、日本語で何度も原稿を書き、発表の練習を頑張りました。“私の考える



大切にすべきこと”と題し、カイティさん自身が、カンボジアと日本の文化の違いを経験して感じたことについて本当に上手に発表することができました。結果は、最優秀賞、会長賞に次ぐ「優秀賞」でした！本当におめでとうございます！

今回の経験は、彼女にとって自信となり良い経験となったと思います。

～各事業所をご利用の方の俳句をご紹介します～

俳句

テーマ「夏」

デイスサービス昴

夏の夜 扇子片手に 螢狩り

太田 嘉夫 94歳

夕すずみ 一人ぼちに 月あかり

吉田 泰子

水飲まず 稲次お世話 夏の旅

高畠 豊秋 78歳

雨上がり あつい季節が やってくる

中川 昭子 93歳

梅雨が明け 雷なりて 夏が来る

司馬 敬子 92歳

デイスサービスセンター 藍寿苑

コロナ禍に ならみきかせて 夏送る

角村 茂子 98歳

午前二時 蛙のコーラス 絶好調

里原 カズ子 88歳

蝉の声 短し命 鳴き叫ぶ

紀本 真弓 74歳

デイスサービスセンター 藍

今年我慢 来年は見たい 阿波踊り

古度 綾子 66歳

初ひ孫 盆こそ会いたい ワクチン後

津野 安子 90歳

クリーンアップ大作戦！

当グループでは、毎月第2火曜日の朝、「クリーンアップ大作戦！」を全職員で実施しております。

「クリーンアップ大作戦」とは、各施設周りや駐車場近辺等において、地域の清掃活動を行っております。この清掃活動は、地域の「環境美化」だけでなく、「社員育成」や「社員交流」の役割も担っております。清掃活動を通して、地域の状況や環



境問題についても、意識することができるとなればと考えております。

近隣をまわる清掃活動は、住民の皆様からお声もかけていただくこともあり、爽やかで気持ちのよい作業でもあります。月1回の活動ではありますが、今後も継続して実施し、身近な地域の美化への意識向上、2015年9月の国連サミットで採択された清掃を意識する「持続可



能な開発目標（SDGs）」の17のゴール達成への貢献にも繋がっていただけるものとして取り組んでいければと考えます。

最後に、当グループの基本理念の1つ「地域社会での生活を積極的に支援できる組織づくりに努める」を根底に、地域の一員として、職員一同、日々精進し、当グループの役割を果たしていきたいと考えます。

障がい者デイセンター凌雲

課長補佐 井原 勇規

徳元康子さん 祝 100歳 おめでとうございます



グループホーム親の家に入居されている徳元康子さんが令和3年4月1日に100歳の誕生日を迎えられました。

当日は、息子さんや稲次理事長が出席され、ささやかではありますが、記念品の贈呈や手作りのくす玉を引いてもらったりして、お祝をさせて頂きました。現在コロナ禍で面会の制限があり、以前のようにご家族にもな

かなか会えませんが、当日は息子さんとの仲睦まじいご様子を拝見させていただき、職員も温かい気持ちになりました。

徳元さんは大正10年4月1日に藍住町にお生まれになりました。好奇心旺盛な性格であり、50歳頃から着物学院で着付けを教えたり、近所の方にお茶を教えたりもされていたそうです。



親の家での徳元さんは他の入居者の皆さんと一緒に風船ラリーをして体を動かしたり、談笑したりされています。食欲もあり元気に過ごされています。これからも毎日笑顔で楽しく元気に過ごせますよう、職員一同願っています。

グループホーム親の家

ホーム長 上村 佳乃子

Dr. コラム

新型コロナウイルスワクチンの効果と副反応



稲次病院
医師 稲次 圭

mRNAワクチン(メッセンジャーRNAワクチン)とは？

現時点で国内には、3種類のワクチンが承認されています。

- ①ファイザー／ビオンテック社のメッセンジャーRNAワクチン。
- ②モデルナ社のメッセンジャーRNAワクチン。
- ③アストラゼネカ社のウイルスベクターワクチン。

現時点で実際に接種が行われているのは①②のメッセンジャーRNAワクチンです。

mRNAはタンパク質の設計図のような働きをします。

新型コロナウイルスワクチンに含まれているmRNAは、新型コロナウイルスのスパイク蛋白(ウイルス表面のトゲトゲした突起の部分)を作る役割を持っています。

ワクチンが接種されると、mRNAは注射部位近くのヒトの細胞(マクロファージ)に取り込まれ、ヒトの細胞(マクロファージ)はワクチン内のmRNAの情報を読み込み、スパイク蛋白を作ります。スパイク蛋白がヒトの細胞(マクロファージ)の表面に現れると、このスパイク蛋白に対する抗体が作られたり、ヒトの免疫が誘導されることで、新型コロナウイルスに対する免疫を持つことができます。

生きたウイルスは、ワクチンの中には入っていません。またウイルスの遺伝情報(mRNA)

を体内に接種しても、ヒトの遺伝子に変化が加わることはありません。

体内に入ったmRNAは接種後数日以内に分解され、人の細胞表面に作られるスパイク蛋白も接種後2週間ではなくなると言われています。

新型コロナウイルスの効果は？

mRNAワクチンは「発症を防ぐ効果」に加えて、「感染を防ぐ効果」もあることが分かってきました。

発症を防ぐことと、感染を防ぐことと、あまり大差ないのでと思われるかもしれませんが、ワクチン接種者が感染しにくくなる、ということは、接種者がその周りの人に感染を広げる可能性が低くなる、ということです。

若くて持病もない人の中には、感染しても重症化しないと思っていたり、接種しても意味がないかと思っていた方もいらっしゃるかもしれませんが、ワクチン接種することで、自分の家族や周りの人をウイルス感染から守ることができるのであれば、接種する意義は十分にあるかもしれません。

ワクチンの副反応は？

副反応とは、ワクチン接種に伴う反応を指します。副反応には①局所症状と②全身症状があります。

①局所症状としては接種部位の腫れ、痛み、発赤などがあります。

②全身症状として、だるさ、頭痛、寒気、発熱、全身の筋肉痛などがあります。

これらはワクチン接種によって起こる免疫の反応であり、前

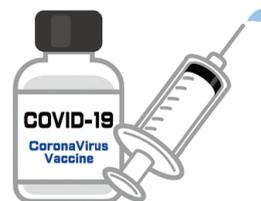
もって想定される副反応です。

新型コロナウイルスワクチンの副反応は、従来のワクチン、例えばインフルエンザワクチンなどと比べると、副反応が起こる頻度が高いと言われています。また副反応は、1回目よりも2回目の方が、高い頻度で出現します。

ファイザー社よりもモデルナ社のmRNAワクチンの方が軽症の副反応の頻度がわずかに高いようですが、現時点では、そのためにファイザー社のワクチンの方を選ぶほどの差はないと考えて良いと思います。これらの副反応は接種後2～3日くらいまでには、ほとんどの人で消失します。これとは別に、数十万人に1人の割合でアナフィラキシーという重篤な副反応がみられることがあります。アナフィラキシーは、接種後30分以内にみられる、呼吸困難、血圧低下、吐き気などを指します。薬剤や食物のアレルギーのある方、アナフィラキシーを起こしたことがある方は、接種後30分は休憩してから帰宅するようにしましょう。

以上、新型コロナウイルスワクチンについて分かってきたことをご紹介します。

今後ワクチン接種が広がることによって、ウイルス感染の重症者が減ることが期待されます。1日も早くみんなが以前に近い生活へ戻るため、ワクチン接種をご検討ください。



新入職員紹介

令和3年4月～7月

社会医療法人



病院 医事課 事務職員
東谷 綾子



昂入所・ショート・受付 介護職員
ソレー アリ ウィボヲ



GH親の家 介護福祉士
原 典子



小規模
多機能ホーム 親の家 介護職員
森本 信也



病院 薬剤科 薬剤師
岩野 信子



病院 栄養課 食器洗浄スタッフ
藤倉 明美

社会福祉法人



支援センター 手話通訳者
鎌田 喜久代



障がいデイ 准看護師
濱垣 吉史



藍寿苑 介護職員
マリア スル セティヤニ



ハーモニー 職業指導員
豊田 貢憲



障がいデイ 生活支援員
佐藤 薫



障がいデイ 生活支援員
山形 奈々



ハーモニー 職業指導員
志摩 光希子

ご寄付

株式会社レディ薬局様
車いす1台のご寄付を頂きました。
(ケアハウスサンガーデン凌雲)

ありがとうございます



徳島新聞より

EPA 介護福祉士候補生 紹介



6月14日より、令和2年度EPA介護福祉士候補生のソレー アリ ウィボヲくんが介護老人保健施設昂に入職されました。インドネシアのジョグジャカルタ出身で、インドネシアの看護師資格を持ち、日本で介護の仕事をしてながら介護福祉士の国家資格取得を目指しています。趣味はサッカーと歌を歌うことだそうで、とても努力家であり、仕事をしながら日本語や介護の勉強に取り組んでいます。職員一同、全力で支援していきたいと思えます。よろしくお祈りします。



令和2年度EPA介護福祉士候補生として、マリアさんが、6月28日から藍寿苑で勤務しています。インドネシアの中部ジャワのプルバリンガ出身です。インドネシアでは看護師の資格を持っている23歳の若くて笑顔のかわいい女性です。歌を歌うことが趣味で、日本で長く働き、介護福祉士を取得することを目標としています。一番好きな和食は、お寿司だそうです。日本に来て、おどろいたことは、きれいな国で、テクノロジーが発達していることだそうです。みなさん、よろしくお祈りします。

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♪

2021年4月～2021年8月分



▼ご結婚

5/19

看護部

中村 尚哉 (旧姓：山崎)

5/18

親の家

西川 優

女児

6/6

支援センター

延本 千穂 (旧姓：大内)

6/30

藍寿苑

磯田 成未

男児

7/1

リハビリ

登 葵 (旧姓：白金)

6/30

リハビリ

井内 理史

女児

▼ご出産

4/4

昂入所

シグトリオヴィルナンド

男児

7/6

看護部

空田 麻友美

男児

4/4

藍寿苑

ウズリファティ ウルファザハラ

男児

藍寿苑

尾上 蓮

男児

尾上 志乃

「スバトレ」で健康寿命を延ばそう！

昴通所リハビリテーションでは、「昴で健康寿命を延ばすトレーニングをしよう」を合言葉に略称「スバトレ」をスタートさせましたのでご紹介します。

「握力」に着目したトレーニング。

～握力が弱いと死亡リスクが高まる！？～

握力は全身の“見えない筋肉”の状態を知るためのバロメーターと言われており、握力が弱いと死亡リスクが高くなるという調査結果もあります。全身の筋力とは、足や腕といった普段から目に見えている筋肉だけではありません。例えば呼吸をするときに使う呼吸筋や、心臓を動かす心筋、食べた物を消化するための胃や腸の筋肉、さらには血管1本1本にも血管を収縮させるための細かい筋肉があります。握力を鍛えるためには、手や腕だけではなく、特に“下半身”を鍛えることが大切です。下半身の大きな筋肉を鍛えることで、こうした全身の“見えない筋肉”をパワーアップしてくれる物質が作られるのです。



「設備が充実」

必要な運動が可能なトレーニングマシン完備！

握力の数値を上げるには、筋力アップが重要！
車椅子の方など要介護の方も使用しやすいマシンを複数配備
必要な運動を行うことができます！
医師、リハスタッフ等専門職の指導で、トレーニングを実施。

これより低いと要注意！
全身の筋力低下が疑われる握力の目安

	65歳未満	65歳以上
男性	36.5kg 未満	29.5kg 未満
女性	23.5kg 未満	16.0kg 未満



「スバトレ手帳」で数値を共有します！
手帳には『握力』の数値を月1回測定して記入します。
数値変化を見ることで、自分の身体機能を把握できます。
リハビリのやる気アップにも繋がります。
ご家族にも日々の成果を見てもらうことができます。



「握力」を測定し、全身の筋力状態のチェック！
握力はとても身近な指標！誰でも簡単に測定することができます。
1カ月に1回握力を測定して、全身の筋力量をチェックしていきます。

まずは1度測定してみましょう！ (施設見学時でも測定できます)

ご利用者作品紹介 (藍住の家・名東の家・万代の家)



七夕飾りを作りました。思いあふれる願い事を書いた短冊はもちろんです。天井からつるしたことで風が吹くたびにぐるぐると回り見ても飽きずに楽しめます。(藍住の家)

「皆さんの願いが叶いますように・・・」天の川が見えないのなら作っちゃえ！家族の幸せ、コロナ収束、自身への激励など様々なお願いごとが綴られています。ひとつ残らずお願いごとが叶いますように…！(名東の家)



利用者様達と一緒に季節行事に応じた飾りつけをサ高住の1階ロビーの壁に飾っています。今回はあじさい、七夕飾り、天の川を作成し飾りつけしました。(万代の家)

編集後記 毎日、暑い日が続いていますね。月並みですが、熱中症にはくれぐれもご注意を。水分補給、睡眠、バランスの良い食事などなど、ちょっとしたことですが、普段以上に気を配って体調を崩さないようにしましょう。 広報委員 湯浅 智恵子