



いなほ 8

Vol.68

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

看護小規模多機能ホーム昂開設



看護部長
管理者 湯浅 智恵子

“慣れ親しんだ家で過ごしたい” その願いを看護と介護の連携で支えます。自宅で穏やかに過ごすことは、多くの人の願いではないでしょうか。

今、求められているのは、病気をかかえていても医療と介護の専門家の目が行き届く環境で、その方にとての“いつもの暮らし”ができる仕組みです。しかし、現状では病院で最期を迎える方が多く、“家で具合が悪くなったら病院しか行き場がない” “家族が介護できなくなったらどうするの？” という声も耳にします。こうした課題に対応するための仕組みが『看護小規模多機能型居宅介護（看多機）』という介護保険サービスです。

通所・宿泊のサービスと、訪問介護・訪問看護のサービスを組み合わせることで、医療ニーズの高い方が、慣れ親しんだ地域と家で、身近な人に囲まれて暮らし続けることをサポートします。

令和4年
10月1日
オープン

看護小規模多機能サービスとは

1つの事業所でケアプラン作成に加え、



の多機能なサービスを受けることができる便利な事業所です。

在宅療養生活中や退院直後に こんな不安はありませんか

床ずれの予防や手当はどうしたらいいんだろう？

かかりつけ医に相談したいことがあるけど聞きづらくて…

介護のために仕事も続けていけるかな？

チューブや医療器具はどうやって使うの？
家で最期を迎えさせてあげたいけど…

家でリハビリってどうやるの？

かかりつけ医師や歯科医師、薬剤師と看護・介護職、リハビリスタッフ、ケアマネ、管理栄養士が連携し、医療的ケアやその他必要なサービスや情報を提供し生活をサポートします。

入浴設備

高齢者のスキントラブルに対応
ウルトラファインバブルの超微細な気泡により、身体の芯まで温め、入浴後もぽかぽかが持続します。

食事サービス

毎日病院で実施している栄養マネジメントにそった食事サービスを提供します。嚥下食等でも見た目にもおいしく工夫しています。

安心してください！

お問い合わせ
ご相談は

看護小規模多機能ホーム昂
088-692-0700

※複数の事業所がございます。
最初に「**カントキ**」
とつけてお申し出ください。
よろしくお願いします。

知っておくと得をするリハビリの話

疲労回復と栄養



リハビリテーション部
理学療法士 追谷 海斗

みなさん暑い日が続いていますが疲れはしつかりとれていますか？ 疲労は私たちに休息の必要性と体の異常を教えてくれる重要な警報装置です。疲労を無視して無理を続けると、さまざまな症状や病気の原因になってしまいます。今回は疲労回復や栄養面についてお話しします。

まず、疲労回復に一番効果があるのは睡眠です。睡眠時に脳細胞は休むことができ、全身の新陳代謝・疲労回復ができます。一日に理想的な睡眠時間は6～8時間前後といわれていますが短時間でも良質な睡眠をとることが重要です。良質な睡眠をとる方法として入浴があります。ぬるめ(38～40°C)の入浴は、副交感神経が優位になるため、睡眠前のリラックスに効果的です。ですが、睡眠時に深部体温が高いと寝つきが悪くなってしま

- まう為就寝する1～2時間前に入浴をお勧めします。
- 次は栄養ですが、疲労回復に有効とされる栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンC、クエン酸などがあります。
- ビタミンは水に溶けやすいため長時間茹でたり、水にさらすより蒸したり、スープにすることをお勧めします。

大切なことはさまざまな食べ物から栄養素をバランスよく摂ることです。まずは「バランスの良い食事、質のいい睡眠をしっかりとする」ことを心がけてみましょう。

睡眠の質を上げる方法			
【適度な運動】	【太陽の光を浴びる】	【室温や湿度管理】	【カフェイン摂取】
寝る直前の運動は睡眠の質を下げる所以注意	体内時計を調整する役割があります。生活リズムを整える為にも朝起きたときはしっかりと日光に浴びましょう	体温調節をうまく行う為にも快適な部屋の環境にしましょう	カフェインは眠気を覚ます働きがあります。摂取する場合は就寝3時間前までにしておきましょう

	働き	含まれている食材
たんぱく質	筋肉の疲労回復や持久力の向上効果	・魚・肉・卵・豆類 ・豚肉 ・ブリ ・レバー ・かつお
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変える際に必要	・レバー ・ブリ ・さんま
ビタミンB2	脂質の代謝を促進し、エネルギーを産生し疲労回復に役立つ	・牛乳 ・納豆
ビタミンB6	睡眠の開始やノンレム睡眠の中でも深い睡眠を調整するセロトニンの合成に関わる	・まぐろ ・牛もも肉 ・さば ・鶏ささみ
ビタミンC	体内でコラーゲンの合成、皮膚や粘膜の健康維持にかかり抗酸化作用あり	・レモン ・ブロッコリー ・みかん ・赤ピーマン ・かぼちゃ

ちょっと教えて！

介護保険

シリーズ

Vol.35

介護保険サービスの紹介

訪問歯科診療について



昂居宅介護支援事業所
島田 聰

入れ歯が合わなくなり、歯が痛い、虫歯かも。でも体が不自由になって通院できないし・・・と歯科受診を諦めいませんか？ 何らかの身体的・精神的理由で歯科受診できない方に対し、歯科医師・歯科衛生士が自宅や介護施設等に訪問し歯科診療や専門的口腔ケアを行う訪問歯科診療というサービスがあります。

虫歯や歯周病等の治療、入れ歯の作成・修理、口腔ケアなどに対応しています。また、誤嚥性肺炎の予防や食べる楽しみ

- の回復など口腔機能のリハビリーションも行ってくれます。自分で歯医者さんに通える人は対象外ですが、年齢の制限はありません。

- 近年、口腔内を清潔に保つことで心臓病等の全身疾患や認知症も予防できることが明らかになっています。また、しっかりと噛み合わせは身体のバランスを保ち歩行が安定し、転倒防止につながります。口腔内の環境も変化してきますので、定期的に入れ歯の調整や検診を行った方が良いとされています。

訪問歯科診療をご希望の場合は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。かかりつけの歯科医院がない場合は、市町村保健センター等の行政機関にご相談いただき、近隣の歯科医院を紹介してもらえるサービスもあります。詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。

アリス学園だより（石川県）

凌雲グループの支援を受け、介護福祉士取得を目指して頑張っている専門学生4名（日本語学科1名、介護福祉学科3名）の様子をご報告するページです！

この度、凌雲グループ理事長と常務理事が、アリス学園へ訪問させていただきました。新型コロナウィルス流行の影響で、今までオンライン面接やメールなどで交流はあったものの、支援中の4名と対面するのは今回が初めてでした！直接会っていろんなお話をることができ、大変有意義な時間を過ごせました。みんな、明るく元気に勉強に励んでいて、卒業後、一緒に働く日が待ち遠しいです！



日本語学科1年生サビラさん



介護福祉学科1年生インタンさん・アルドくん
2年生ウインダさん

「2022年度外国人による徳島県日本語弁論大会」 ベタさん『優秀賞』受賞！

この度、介護老人保健施設 昂で介護福祉士として働いているインドネシア出身のベタさんが、徳島県日本語弁論大会に応募し、書類選考を通過、7月24日（日）にあわぎんホールで開催された弁論大会で発表しました。

ベタさんは、私たち凌雲グループの奨学金制度を利用し3年前に来日、石川県にあるアリス学園で日本語学科と介護福祉学科で勉学に励み、今春、見事介護福祉士国家試験に合格、4月から昂で働いています。

「“お疲れ様”に魅了される」と題し、日本へ来て初めて働いた時に日本人から声をかけてもらった「おつかれさま」という言葉で、ベタさん自身が感じた何とも言えないあたたかい気持ち。そんな経験から、国によって表現や伝え方は違っても、相手を尊重する気持ちは同じだったという学びを本当に上手に発表できました！

そして、結果は、見事に第3位「阿波銀行優秀賞」でした！

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。本人は、来年の大会ではボランティアスタッフとして関わることができないかなとお話ししていました。
- 引き続き皆さんよろしくお願ひ致します。

インスタグラム始めました！

凌雲グループの各事業所では、日々の様子をインスタグラムで発信しています。ぜひご覧下さい。

昂通所 リハ



昂通所リハ QR コード

当事業所では、他職種連携の強みを生かして様々な視点から投稿を行っています。

リハビリの内容や効果、機器の紹介など。イベントや日々の活動の様子、管理栄養士による食事メニューの紹介など。

インスタグラムを見ることで、事業所内の雰囲気を感じてもらえる内容となっております。インスタフォローをお願いします☆



藍寿苑 ディ



藍寿苑ディ QR コード

コロナ過でなかなか会う機会が少ない中、家族様に少しでもディサービスでの様子を見てもらえたらと思い、インスタグラムを始めることにしました。

投稿内容はディでのイベント風景や普段の日常を中心に投稿しております。



見やすく動画を中心に投稿しているので雰囲気を感じ取っていただけたら嬉しく思います。

QUON チョコレート



QUON 徳島 QR コード

QUON チョコレート徳島店では、店舗営業のご案内をはじめ、人気商品の紹介や入荷状況、各種イベントの告知、その他お得な情報を随時アップしています。

また、インスタグラムをフォローすると、アイスクリームショコラショーのアイスを2段重ねにできるイベント等、インスタグラムと連動した企画も随時行っています。ぜひ、この機会に当店インスタグラムをご覧いただき、フォローをお願いいたします。



インスタフォローをお願いします。

デイ藍



デイ藍 QR コード

デイサービス藍で利用者様との心温まる日常風景やイベント風景を動画にしています。

見てくださる皆さんと共感できることを励みに頑張っていきます。



ryoun_subaruさん、他43人が「いいね！」しました
ryoun_bandai

とある日の「バザー」にて、※※
製作の時間に、にわとりの
起き上がり小法師作りました。♡
コロコロと軽やか起き上がる姿に
皆さん「可愛いやーーー♪」
と笑顔がこぼれてましたよ。♡



melody_ryounさん、他34人が「いいね！」しました
ryoun_bandai 万代Cafeにて。らら
今回の万代Cafeでは
テラス席を設けてみました。
利用者様も好評で
皆さん笑顔で、座る所あつたながら
音楽を聴きながら、おしゃべりしながら
楽しんでおりました。♡

いつまでも自分らしくあるため……。
充実の介護・医療サービスを提供し安心・安全・快適な空間でプライベートのある生活と、心温まるコミュニケーションのある生活を…。

利用者様の素敵な笑顔や日常生活の様子、小規模での活動内容、イベントの様子などをお届けします。是非、ご覧ください。

**メディシヨン
万代町**



メディシヨン万代 QR コード

**障がい
デイ**



障がいデイ QR コード

当センターでは6月よりInstagramを開始しました♪

利用者の工作の作品や普段デイで過ごしている姿やレクレーションの様子を中心に投稿しています。制作した作品はスタッフの予想をはるかに超えた力作が次々と出来上がっており、レクリエーションではご家庭だけでは見れないような楽しそうな表情が見られています。利用者さんの輝く日常を是非ともご覧ください。



こどもたちの療育やリハビリの様子を中心に投稿しています。

メロディーでどんな活動をしているのか見てみたい、家庭とはまた違ったこどもたちの姿が知りたい、といった希望もあり、気軽に見ていただけるInstagramは保護者の皆様にもとても好評です！SNSを通じて、こどもたちの元気いっぱいの様子をお伝えできればと思います。かわいいこどもたちの成長の軌跡をぜひともご覧ください。

メロディー



メロディー QR コード





今年のちびっこ園での七夕は、朝のおやつに七夕ゼリーを作り、天の川をイメージした飾りつけをしました。子ども達はゼリーを目の前にすると、「わあ～！」と歓声を上げ、美味しそうに食べてくれました。

笹飾りも今年は手作りし、壁面に画用紙で作った笹の木を貼り、そこに子ども達が作った飾りを付けていきました。色鮮やかな笹飾りが完成し、子ども達も七夕飾りを囲むと目をキラキラ輝かせていました。

七夕の集いでは七夕の由来をパネルシアターで学んだ後、

☆☆ 七夕まつり

今年のちびっこ園での七夕は、朝のおやつに七夕

ゼリーを作り、天の川をイメージした飾りつけをしました。子ども達はゼリーを目の前にすると、「わあ～！」と歓声を上げ、美味しそうに食べてくれました。

そして、お迎え時には笹飾りの前で保護者と一緒に写真撮影を行いました☆ コロナ禍で現在、毎月のイベントへの参加を控えさせていただいているので、少しでも子ども達と保育園での



思い出を作って欲しいと思い、思い出フォトブースという形にしました。子ども達は少し恥ずかしそうにしたり、素敵な笑顔を見せてくれたりと、様々な表情を見る事が出来て、私たちも心が和みました。

ぱんだ組はコロナ禍で入園し、1度もイベントに参加してもらうことができず、この3月に卒園してしまうので「早くコロナが収束しますように…」と職員一同強く願いました。

ちびっこ園 森本

骨粗しょう症は早期発見が大事

あなたの骨密度は
0.692 g/cm²です
若い人と比較した値は
88 % -0.9SDです
同年代と比較した値は
93 % -0.55SDです
骨面積 : 4.480 cm² 骨塩量 : 3.101 g

骨粗しょう症とは、加齢に伴い骨の量が減っていく折れやすくなった状態を言います。特有の症状がないため「沈黙の疾病」と言われています。特に女性に多く、その中でも65歳以上の女性の半数以上にみられると言われています。当院での測定部位は、骨粗しょう症による骨折が起こりやすい腰の骨と股関節で



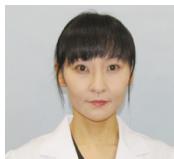
法人管理部
副主任（放射線技師）
中内 達也

検査します。エネルギーの低い2種類のX線を使って検査するため、正確な値を測定することができます。検査時間は5～10分程度です。丈夫な骨で快適な生活を送るために、まず自身の骨の状態を知ることから始めましょう。

新入職員紹介

令和4年4月～8月

社会医療法人



診療部 医師
近藤 真代



第1病棟 看護師
濱井 ひより



医事課 事務職員
濱尾 百与



訪問看護 看護師
岡田 忍



昂通所リハ ドライバー
眞鍋 明能



小規模 多機能ホーム 万代の家 介護福祉士
福良 恵美

社会福祉法人



障がいデイ 看護師
高橋 真理子



訪問入浴 看護師
岸 菜美



藍寿苑 介護職員
ダナン サプタパムンカス



デイサービスご利用者作品紹介

藍寿苑デイ

障がいデイ



昂通所リハ

デイ藍



夏の食中毒撃退、基本ワザ

食中毒は年間を通して発生しますがO157で知られる腸管出血性大腸菌やサルモネラ菌などの細菌は気温25~30°Cで増えやすくなります。気温や湿度が上がる季節、このような細菌が増殖し食中毒の原因になります。まずは菌を付けない・増やさない・やっつけるという食中毒予防の3原則を守りましょう。



①付けない

生の肉や魚はラップやポリ袋に包み他の食材にドリップ(汁)



- が付かないようにします。調理時は野菜を切ってから肉や魚を切り調理の順序に気を配ります。

②増やさない

- 細菌が増殖する環境に食品を置かないようにします。食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ庫内に長く置かずできるだけ早く食べます。



③やっつける

- 多くの細菌は75°C 1分以上の加熱で死滅します。食材の中心部までしっかり火を通して食べるようになります。



栄養課
主任 田渕 裕美

中には100°Cの高温で加熱しても死滅しない細菌があります。特に肉が入ったカレーやシチューは要注意でかき混ぜながら加熱することが大切です。作り置きする場合は冷ますのに時間をかけず耐熱性の容器に小分けし速やかに冷やしてください。

日々の食中毒予防に気を配り暑い季節にも安全においしく食事を楽しみましょう。

Dr. コラム

稲次病院 形成外科
医師 高瀬 真記

形成外科診察室 7 番に入ったことがある方ならご存知だと思いますが、壁に掛けてあるカレンダーは全て飛行機の写真です。診察の合間に見てうつりするくらい飛行機好きな私ですが、ここ数年コロナ禍では空港にすら行けていません。天気が良い日には空を見上げ、飛んでいる飛行機を見つけては、Flightradar24 という携帯アプリを開いて、出発地、到着地、機体の種類（ボーイング 787 だ！とか、エアバス 350 だ！とか。）を確認し、時間があれば 3D 画像に切り替えて、まるで自分が乗っているかのように

- 一緒に離着陸をして楽しんでいます。
- 閉鎖空間である機内では、新型コロナウイルス感染が起こりやすいイメージがありますが、飛行機内でのコロナ感染対策はどうなっているのか調べてみました。航空会社によって多少の違いはありますが、アルコール消毒は必須です。機内でのマスク着用に関しては、日本航空、全日空、シンガポール航空といったアジア圏の航空会社は必要ですが、欧米の航空会社では既に 3 月～5 月頃から、ワクチン接種の拡大や、最近の変異株の軽症化、また機内は常に空気が入れ替わっており（全日空のホームページによると、約 3 分で機内の全ての空気が新鮮なものに入れ替わるそうです。）、新型コロナウイルス感染リスクが低いとされ、マスクの着用勧告が解除されてきているようです。

- この 6 月から日本もいよいよ外国人観光客の受け入れを再開しました。アメリカや韓国、中国、イギリスなど限られた 98 滞在国からの観光客であること、添乗員付きパッケージツアーアリであること、出国前 72 時間以内の新型コロナウイルス検査陰性証明書、マスク着用、手指消毒、3 密（密閉、密集、密接）の回避、民間医療保険の加入が必要であるなどの条件付ですが、ワクチン接種なしでも日本入国後の検査、隔離期間が不要となっています（観光庁ホームページより）。

早く以前のように気軽に旅行出来る日を願って、今出来る感染対策に努めたいと思います。



・故 中川初子様（昂）ご家族より
・故 多田光子様（万代）ご家族より
・社会福祉法人清水基金様より、送迎車両整備費について助成を頂きました。

（メロディー）



ご厚意に深く感謝致しますとともに、有効に活用させて頂きます。

ご寄付

凌雲グループ
スタッフの



♪ご結婚・ご出産♪

2022 年 4 月～7 月分



▼ご結婚

メディシジョン万代 来福 未紗子（旧姓：井原）5 月 8 日
リハビリテーション部 安藝 晃和 5 月 19 日
藍寿苑・親の家 上枝哲也・紋（旧姓：金久）7 月 22 日

▼ご出産

放射線科	伊勢 龍之介	4 月 11 日	女児
栄養課	佐野 直美	4 月 12 日	男児
看護部	橋本 朋奈	5 月 4 日	男児
医事課	鎌井 南海子	5 月 19 日	男児
栄養課	西野 さゆり	6 月 14 日	男児
看護部	本村 弘美	6 月 19 日	女児
昂入所	原田 明来	7 月 19 日	男児

♪おめでとうございます♪

編集
後記

向日葵の花言葉は、「憧れ」「情熱」です。向日葵の花が太陽に負けないほど元気に咲く様子が由来だそうです。まだまだ暑い日が続きます、向日葵のように暑さに負けず、こまめに水分補給をして、熱中症予防をしましょう。

広報委員 福富 郁代

