



# いなほ

8

Vol.71

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

## メロディー利用児のドキドキ就業体験

### — 今日は僕たちが店長です！ —



いざ、お仕事開始です。子ども店長はお客様の来店を今か今かと待ちます。入口ドアに人影が見え扉が開いたらお客様のお出迎えです。緊張しながら挨拶し、試食のチョコレートを「どうぞ」の一聲を添えて配ります。レジでの会計時には商品の袋詰めや紙袋のシールを貼り、お客様へのお渡しもしました。子ども店長の屈託のない笑顔と元気な声が店内に響き渡り、お客様も自

5月2日、メロディー利用児2名がQUONチョコレート徳島店にて就業体験をしました。利用児たちは前日から挨拶の練習をしたりと、この日を楽しみに待つてくれていたようでした。待ちに待った当日は用意していただいた制服を身に纏い出社。名札にはなんと「店長」と書いてあります。お店のスタッフと「頑張ろう！」と挨拶を交わし業務内容をチェック！

然と笑顔になります。最初は緊張していた子ども店長達も次第に慣れてくると挨拶の声も大きくなり、進んでお客様のお出迎えにも行きました。子ども店長達の家族さんも様子を見にきていただき、その時ばかりは子ども店長達も安堵の表情でした。たくさんのお客さんを前に小さな店長達はほどでした。あつという間に子ども店長達の終了時間を迎え、お仕事終了時には「店長、お疲れさまでした。」とQUONのスタッフからお給料もいただきました。あの時の驚いた様子と嬉しそうにお給料を受け取る子ども達。初めてのお給料を受け取った気持ちはどんなものなのだろうと、メロディースタッフも自分のことのように胸が高鳴る思いでした。

お仕事体験を行った利用児さん達の様子は普段とは違い、仕事をしてると自覚を持って取り組んでおり、とても輝いて見えました。いつまでも心に残る貴重な経験となりました。



社会福祉法人

こどもりハスタジオメロディー課長  
介護福祉士・保育士 西浦 佳代

## 知つておくと得をするリハビリの話

週1から2回のしつかり歩きで健康増進！



社会医療法人  
介護老人保健施設 昇  
通所リハビリテーション  
理学療法士 東谷明



コロナウイルスの影響で健康に対する考え方が変化しました。1万歩を目標にウォーキングをしている人や、フィットネスに通っているなどのお話をよく耳にします。しかし、これらの運動は高齢者や運動習慣のない方にとっては、ハーダルが高いように感じるのではないで

しょうか。こうした中、京都大学とカリフォルニア大学研究グループが「1日8000歩を週に1日か2日達成すれば、将来死亡リスクが低下する」という研究を発表しました。具体的には週に一度も8000歩以上歩いていない人と比べ、1日から2日歩いている人は死亡リスクが14.9%低く、3日以上歩いている人は16.5%低くなつたとい

ことです。死亡リスク低下は3日以上でも1~2日でもほぼ同じだったと結論付けました。厚生労働省は目安として1000歩(約10分)と定義しており、8000歩であれば約80分必要となります。一見大変そうに見えますが、通勤や仕事、家事などの移動も全て含まれるため、普段の生活から意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

歩くということは、特別な道具などがなくとも外でも家中でも、思い立った時にいつでも気軽にできる運動です。忙しくてなかなか時間が取れないという人も隙間時間でちょっと歩いてみてはいかがでしょうか？その積み重ねが大きな違いを生むようです。



### アリス学園だより

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11名（日本語学科3名、介護福祉学科8名）の様子をご報告するページです！



インタンさん

彼女は、来年1月に介護福祉士国家試験を受験します。頑張ってくださいね。

みんな応援しています！来年4月から一緒に働くこと、職員一同楽しみにしています。



一般社団法人生命保険協会様が、介護福祉士を目指す人のため奨学金制度を実施しており、その奨学生として、石川県内から2名が選ばれたそうで、なんと、そのうち1名は凌雲グループの支援を受けて頑張っているインタンさんでした！決定通知書を受ける時は、少し緊張した表情ですが、この報告を受けた時には驚きと共に、とても喜んでいた様子でした

# ☆夏祭り☆

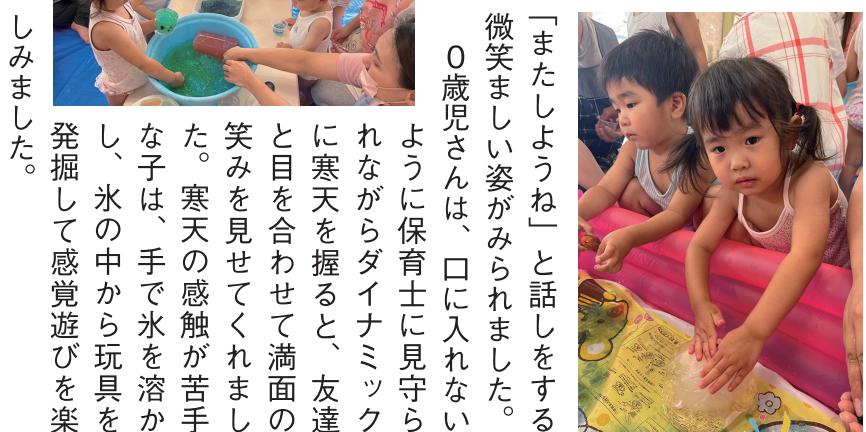


ちびっこ園  
シリーズ  
**Vol.37**

夏にぴったりの感覚遊びを行いました。手やスプーン、カップなどの容器を使い寒天や氷に触れ、ごっこ遊びなどをして楽しみました。初めは手が汚れるのが気になつて、控えめに指先で少しだけ触つて、いた子ども達でしたが、触っているうちに慣れてきて両手をめいっぱい使い寒天を強く握りしめたり、スプーンで寒天を切つたりして楽しんでいました。大きい子たちは、「ジュースができたよ」「ゼリーミたい、きれい」とおまかごと遊びに発展し、複数の色を組み合わせると色が変わることにも気づくことができました。片づけをしながら友達と一緒に笑顔で楽しく過ごしています。



ちびっこ園 馬場下愛



普段あまり経験しないような様々な感覚に触れ、子ども達の自由な発想に驚かされました。まだまだ暑い夏が続きますが、熱中症対策をしつかり行いながら、今年の夏も子ども達と元気に笑顔で楽しく過ごしていきたいと思います。

## 100歳 おめでとうございます！

祝百歳おめでとうございます  
メディシヨン凌雲（藍住町）に入居されている角村茂子様が八月一日に百歳のお誕生日を迎えられました。

角村様は北島町でお生まれになりました、結婚するまでは四国電力本店でタイピストとして働かれていたようです。

結婚後は農家に嫁がれお米や麦、野菜全般を作つてこられました。

趣味として、「詩吟」「俳句」「民謡」をたしなまれ、特に詩吟が好きで、師範の富永龍臨師範の元で、浄心流龍峰会 四段まで上り詰められたとのことです。

お誕生日当日に徳島県知事代理、藍住町長、稻次理事長の慶祝訪問を受けた際に、趣味の一

つである俳句を披露してくれました。

ささやかではございましたが、職員一同このような貴重な場面に出会えたことを大変喜ばしく思っています。これからもお元気でお過ごしください。

小規模多機能ホーム藍住の家 副課長 久米 崇史



## 介護保険サービスの紹介

～災害時の備えをしておきましょう～



社会福祉法人  
特別養護老人ホーム藍寿苑  
指定居宅介護支援事業所  
主任介護支援専門員 佐藤緑



最近、豪雨被害や地震等が全国で起っています。もしもの時に、家庭で準備しておいた方がよいと思う非常時の備えについて考えてみたいと思います。

①非常用持ち出し袋を準備している方は食品の期限が切れていないかの確認や補充。薬を飲まれている方は2、3日分の薬とどのような薬を飲んでいるか処方内容が分かるもの（お薬手帳のコピー）と一緒にケースに入れておく、携帯の充電確認を行なつておく。お金下ろす事が難しいので現金も入れておく。持ち出

し袋を準備されなくとも何かにまとめておくというのでもいいと思います。

②酸素療法や透析療法をしている方は停電になつた時のことや、病院で行なつてある透析を災害時はどうのに行なうのか病院に確認したり、酸素の補充等はどうなるのか事前に確認しておく。

③緊急時の避難場所や避難経路を事前に決めておく、必要な方への連絡方法等の確認をしておく。携帯も使用できない可能性があるので、連絡先を紙等に記載していく。



## 凌雲グループでの災害対策



社会福祉法人  
特別養護老人ホーム藍寿苑  
デイサービスセンター主任  
介護福祉士 上枝哲也

いつ起こりえるか分からぬ南海トラフ地震や近年課題となっている大雨による洪水などによる災害に備え当グループ内では、災害対策委員会を構成し、毎月委員会開催とともに医療・介護・福祉サービス継続ができるようBCP（事業継続計画）の策定、災害訓練を実施しております。

以前から、災害訓練として災害時における初動対応訓練や水害に備えた垂直避難訓練、炊き出し訓練等を実施し、今回新たな訓練を取り入れました。QRコード(Googleフォーム)を活用した初動対応訓練です。スマートフォンのカメラでQRコードを読み取ることで、災害時においてどの



災害は必ず起こるものと認識し、ご利用者さんが安心してサービス利用していくだけるように、今後もグループ全体で取り組んでいきます。

ように行動すればよいが情報を確認できます。

以前は、アクションカードと言う複数枚のカードに行動手順を示しており、そのカードを使用して訓練を実施していましたが、情報集約・集計に時間を要していました。今回QRコードを使用することで、集約・集計時間を大幅に短縮することが出来ました。訓練初期は、訓練内容や操作方法など、戸惑いもありましたが訓練を継続する中で活性化が見えてきました。

## 食事を上手に摂ってシミ予防



社会医療法人 稲次病院  
栄養課  
管理栄養士 竹内詠美



夏は紫外線が気になる季節です。シミ予防のためには紫外線対策は欠かせません。紫外線を浴びるとシミのもとなるメラニン色素が生成され、体内で活性酸素が増加します。活性酸素とは通常の酸素より酸化力の強い酸素ですが、過剰な活性酸素は皮脂を酸化させ、シミの原因となります。

シミ予防には日焼け止めや日傘などを用いての紫外線対策に加え、毎日の食事も大切です。食事では、強い抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eや、皮膚再生や新生を促す



ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素を積極的に摂取することがおすすめです。特にビタミンCはメラニン色素の生成抑制にも役立つため、摂取したい栄養素です。ビタミンA、C、Eは緑黄色野菜に豊富に含まれています。ビタミンAはレバー、ビタミンCは果物や芋類、ビタミンEは植物油やアーモンドなどの種実類、魚介類にも多く含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>は卵やチーズ、レバーなどに豊富に含まれています。

おすすめの簡単メニューがピザトースト。輪切りのじゃが芋、玉葱、ピーマン、ツナ缶、チーズをのせて焼くだけ。味付けはケチャップで美味しくいただけます。

特にビタミンCはメラニン色素の生成抑制にも役立つため、摂取したい栄養素です。ビタミンA、C、Eは緑黄色野菜に豊富に含まれています。ビタミンAはレバー、ビタミンCは果物や芋類、ビタミンEは植物油やアーモンドなどの種実類、魚介類にも多く含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>は卵やチーズ、レバーなどに豊富に含まれています。

ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素を積極的に摂取することがおすすめです。特にビタミンCはメラニン色素の生成抑制にも役立つため、摂取したい栄養素です。ビタミンA、C、Eは緑黄色野菜に豊富に含まれています。ビタミンAはレバー、ビタミンCは果物や芋類、ビタミンEは植物油やアーモンドなどの種実類、魚介類にも多く含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>は卵やチーズ、レバーなどに豊富に含まれています。

## 太極拳で健康寿命を延ばそう

皆さん、太極拳はご存知ですか？太極拳は、中国に古来より伝わる伝統武術の一つですが、現在では健康法の一つとして幅広い年齢の方から親しまれています。健康効果としては、体内外のバランスを保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどがあります。

介護老人保健施設 昇通所リハビリテーションでは、太極拳指導者資格を持つ職員が在籍しております、2年前から定期的に、ご利用者さんへの健康教室として太極拳を行っています。太極拳は立った姿勢でゆっくりと行う動作ですが、車いすや立位が不安定な方もいらっしゃるため、参加者全員が楽しめるように、座った姿勢でも行える内容でプログラムを組んでいます。



現在では、太極拳はユーチューブなどで、自宅でも手軽に行うことができるようになりました。是非皆さんも一緒に、太極拳で健康寿命を延ばしませんか？

現在では、太極拳はユーチューブなどで、自宅でも手軽に行うことができるようになりました。是非皆さんも一緒に、太極拳で健康寿命を延ばしませんか？

## 新たな取り組み

# サービス付き高齢者向け住宅 メディシヨン万代・メディシヨン名東

### Wi-Fi 完備

#### 【利用者様と家族様を繋ぐ】



ビデオ通話や個別に動画や写真を定期的にお送りすることで、他県の家族さんからも元気な日常生活の姿が見られて安心しましたとのお声も聞かれています。



#### 【ユーチューブを利用した活動】

映像を見ながらの様々な体操を取り入れることで、動きが解りやすく以前より積極的に運動されています。

#### 【歌声喫茶を開催】

昔懐かしい音楽を映像で流し楽しくひと時を過ごされています。

### お出かけ

#### 【外出の機会を増やす】

施設のマイクロバスに乗り込み遠足気分で徳島市内をドライブし、昔とは変わった街並みを懐かしむ声も聞かれました。少人数で季節の花を求めてドライブではゆったりと出かけられたとの声も聞かれました。



これからも利用者・ご家族さんにも楽しく安心した生活を継続して頂けるようイベント等も企画していきますのでお楽しみにしてください。

## エアコンの効果的な使い方

### 《 夏場使用するクーラーの効果的な使い方と使用方法について》

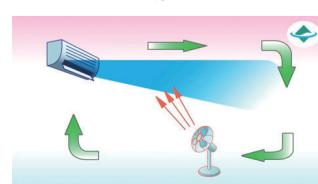


社会医療法人  
介護老人保健施設  
昴

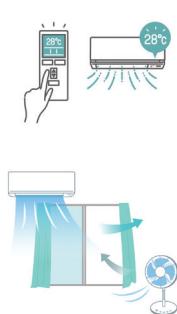
看護師  
吉本 清美

エアコンで効率  
よく室内を涼しくする方法  
をご存じでしようか？

まず、つける前に換気を行います。最初は強風で、適温になれば風量を弱か自動にするといいです。設定温度を1度上げると約10%の節電効果があると言われています。設定温度『28度』+扇風機と設定温度『27度』では扇風機を併用したほうが節電になります。エアコンの風向きは水平にし、扇風機は天井に向けて回すと効果的です。理想的なエアコンの設定温度は『28度』ですが、これは室温を28度にすると暑い日中の30分程度で、運転中より、運転開始時にエネルギーを使うの



の外出等はつけっぱなしのほうが効果的です。吹き抜けなどがある時はロールスクリーンなどで間仕切りして、熱の出入りを最小限にするとよいです。約70%の熱が窓から入ってきていると言われています。遮熱性の高いカーテン、窓の外にすだれや緑のカーテンで窓からの熱の出入りを少なくし、室外機に日除けをつけて直射日光を遮れば、5~10%の節電効果があるそうです。



さてエアコンの使用を控えて熱中症にならないよう適正にエアコンを使用して、暑い夏を乗り越えましょう。

## ■新入職員紹介 令和5年4月～令和5年8月初旬まで

社会医療法人

栄養課 調理師  
相原 伴章第1病棟 看護師  
鳥羽 加奈子第2病棟 看護師  
工藤 祐文病院リハ部 作業療法士  
田中 彩乃昂入所 介護職員  
アンディカ ディア ノザイタ サリ昂通所 ドライバー  
吉本 隆昂通所 ドライバー  
栗林 光伸

社会福祉法人

ヘルパー・ステーション ヘルパー1級  
森 曜美藍寿苑入所 介護職員  
ナスワ フアニ藍寿苑入所 介護職員  
アルディアンシャー ムハンマド  
ファジュリ ク里斯モ

## インスタグラムやっています！

凌雲グループ  
(稻次病院)

昂入所



昂通所



藍寿苑入所



藍寿苑デイ



万代町



デイ藍



障がいデイ



メロディー



QUON

凌雲グループ  
スタッフ

♪ご結婚・ご出産おめでとうござります♪

令和5年4月～令和5年8月分



### ▼ご結婚

長岡 光二 (藍寿苑)	4月 12日
井上 芳季 (昂)	5月 5日
畠 彩乃 (名東の家)	6月 12日
森 憲吾 (リハビリ)	7月 16日
清水 直樹 (看護部)	7月 26日
岡本 純平 (リハビリ) / 嘉那 (リハビリ)	8月 10日



### ▼ご出産

久保 はるな (昂)	4月 22日	男児
丸本 夢 (障がいデイ)	4月 22日	女児
中西 望 (昂)	4月 27日	男児
井上 芳季 (昂)	6月 30日	男児
登 葵 (リハビリ)	7月 1日	女児
尾上 志乃 (藍寿苑)	7月 16日	女児
湯浅 陽平 (ヘルパー)	8月 15日	男児
ジオギッド リオ ザハラ (昂)		
ウズリファティ ウルファ ザハラ (藍寿苑)	8月 17日	男児
空田 麻友美 (看護部)	8月 17日	男児

# ピラティスで本来のあなたを取り戻そう！

## ～当院におけるピラティスへの取り組み～①



社会医療法人 稲次病院  
リハビリテーション科専門医  
リハビリテーション部部長  
稻次 美樹子



「ピラティス」をご存じですか？ピラティスとは本来、Joseph H. Pilates 氏の名前であり、Pilates 氏はリハビリテーション医学の概念がない1900年代初頭にContrology（コントロール学、ピラティス氏の造語）という健康法を創りました。そのエクササイズの総称が時を経て現在ピラ

ティスと呼ばれているのです。同氏は第一次世界大戦（1914年～1918年）時、イギリスに抑留されていた収容所で様々なトレーニングを考えました。1920年代、アメリカ本土に渡つて活動開始し、故障を抱えたダンサーの間で評判となりました。1970年代にハリウッドセレブの間で人気となり、瞬く間に世界に拡がっていきました。日本で広まつたのは2000年代に入つてからのことです。

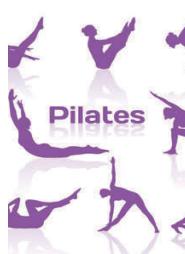
そして、現在の第二次ピラティスブームが世界中にやつてきています。日本には今まであまり知られていなかつたマシンピラティスが広がりつつあります。当院で始めたのも、このマシンピラティスを含めた全てのピラティスです。

皆さんに正しく理解していただきために数回にわたつてここでピラティスを紹介させていただきます。

活動作からサッカー、テニス、ゴルフ、スキーといったスポーツの動作まで幅広い範囲に適用できるのです。

ピラティスはヨガとよく混同されることがありますが、根本的に違います。より治療的意味合いの強い、リハビリテーション医学よりも先に誕生した、リハビリテーションの意味を持つエクササイズです。

ピラティスではまず体、精神、心と呼吸のすべてを一体化させることで医学的に正しく安全で質の高い動作に改善していくます。そしてその効果は歩く、座る、荷物を持つといった日常生活作からサッカー、テニス、ゴルフ、スキーといったスポーツの動作まで幅広い範囲に適用できます。



藤谷 順三先生