

いなほ

12

Vol.72

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

平成から令和へ。新たな昴が完成しました



連携の取りやすい環境に整えました。また、2階では、改修工事に併せて見守り支援システムである「眠りスキャン」を全居室に導入しました。眠りスキャン

1階では、居宅介護支援事業所、訪問リハビリテーション事業所、訪問看護ステーション事業所の事務所を、正面玄関受付スペースに移動しました。1階すべての事業所が一体的となることで、アクセスしやすく、

1階は、石目調の床材を使用してモノトーンでシャープな雰囲気、2階は木目調の床材を使用して家庭的でやわらかい雰囲気となりました。

改修工事後は、今までの施設雰囲気から一変して、フロアの制限や騒音などで大変ご迷惑をお掛けしました。ご協力ありがとうございました。

この度、介護老人保健施設昴では、大規模改修工事を実施しました。当施設は1995年(平成7年)に開設後、28周年を迎える施設です。経年劣化による老朽化などもあり、開設以降最大の改修工事を行いました。改修箇所はフロアや居室、廊下の床材や壁紙の交換、トイレや浴室の改修などです。



社会医療法人 介護老人保健施設 昴
通所リハビリテーション 副課長
介護福祉士 社会福祉士 福田 将太



は、睡眠時の身体動作(寝返り、呼吸、脈拍)を検出して、睡眠状態を判定してくれます。その情報をスマートフォンに連動することで、利用者さんの状態をリアルタイムで確認しながら支援出来、より質の高いケアを行うことができます。

通所リハビリテーション事業所では、改修工事に併せて大規模フロアを活かした複数のお楽しみブース設置や、リハビリテーション見える化(分かりやすい指標を作成)を行い、よりリハビリテーションへの意欲向上に繋がるような支援を行ってまいります。平成から令和へと心機一転、新たな昴のスタートです!!

当施設ではこれからも、利用者が受けてよかったと思える介護サービスの提供を行ってまいります。今後とも昴をよろしくお願い申し上げます。

知っておくと得をするリハビリの話

呼吸トレーニングをして病気を予防しよう

リハ通信
シリーズ
Vol.39



社会医療法人 稲次病院
理学療法士 井内 亮太



風邪、インフルエンザなどが流行する時期となりました。ウイルスや細菌感染から肺炎を発症してしまう方もいます。喀痰能力（痰を吐き出す能力）を向上することにより、肺炎予防が行えるという研究報告があります。喀痰能力向上には胸回りの柔らかさや息を吐き出す力が必要になってきます。簡易にできるトレーニングを2種類紹介しますので、是非ご自宅でもチャレンジしてみてください。

① 深呼吸ストレッチ

胸とお腹の両方を膨らますように鼻から息を「すう〜」と吸って、口から「はあ〜」と吐き出す。吐き出す際には5秒程度吐

いてみましょう。しっかりと最後まで吐き出すことで、次に息を吸ったときに胸が大きく開き、ストレッチされます。

② ストローク運動

椅子に座った姿勢で、体正面にティッシュペーパーの箱を置き、背筋をピンと伸ばしながら息を吸います。ストロークをくわえ、ティッシュを揺らすように「フッ!フッ!フッ!」と小刻みに3回連続で息を吐きます。これを2〜3セット行います。ストローは一般的な太さ（直径6mm程）をご使用下さい。余裕が出れば直径が太いタイプの物でチャレンジしてみてください。無理をしない事、毎日の継続が大事です。呼吸トレーニングをして、この冬を乗り切りましょう!

介護保険サービスの紹介

住環境を見直してみませんか

介護保険
シリーズ
Vol.39



社会福祉法人
藍寿苑指定居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員 介護福祉士
鈴木 美知代

介護保険の住宅改修とは、高齢者や障がい者が自宅で安心して暮らすために、必要な改修工事を行う制度です。具体的にはバリアフリー化やトイレ・浴室改修、手すりやスロープ設置など、住環境改善を目指します。ケアマネジャーがご利用者の状態を把握、評価し、必要な改修工事を申請します。

申請が承認されると、改修費用の一部を介護保険が負担をします。ただし、自己負担割合があります。介護保険の趣旨に基づき、ご利用者の日常生活に必要な改修のみが対象となります。豪華なリフォームや個々の好みに合わせての工事は、対象外になりますので、注意が必要です。

住宅改修は、ご利用者だけではなく介護するご家族にとっても大きな助けとなります。例えば、ご家族がご利用者の入浴支援をする際は、バリアフリーな浴室や手すりがあると安全に行えます。介護するご家族が安心してケアできる環境作りもこの制度の目的です。ご利用者やご家族によって生活の質を向上させる大切な制度です。ケアマネジャーがご利用者のニーズを把握し、適切な改修を提案し、申請手続きをサポートします。

必ず事前にケアマネジャーまでご相談下さい。



デイサービス藍寿苑がNHKに！



社会福祉法人
デイサービスセンター藍寿苑 主任
介護福祉士 上枝 哲也



デイサービスセンター藍寿苑で
インスタグラムを始めて早2年。
日々の出来事をご利用されてい
るご家族や色々な方に知ってい
だこうと様々な投稿をしてまい
りました。たくさんの方にフォローし
ていただき、次回の投稿内容を考
えていると突然NHKの藤原陸遊
アナウンサーから「とく6徳島藤
原陸遊のいま、いけます？」の取



材をさせてもらってもいいですか？
と問い合わせがあり、良い機会な
ので快くお受けし、いざ収録。
藤原アナウンサーが取材に來ら
れ、日々の業務内容、インスタグ
ラムについて、職員やご利用者
についてなど色々撮影されました。
当日のデイサービス内イベント
にも藤原アナウンサーに参加して
もらおうとサプライズ。101歳のご
利用者と27歳の藤原アナウンサー
の年の差コンビでレクリエーショ
ンを楽しんでいただきました。
放送日を予め教えてもらい参加
されたご利用者と一緒に放送を見
ることが出来、皆さんから「テレ
ビに出て記念になった」「緊張し
た」など喜んでいただけました。
いつでもご視聴できるようにQR
コードも作成しましたので是非
ともご視聴下さい。

NHKの
QRコード



エシカルスタンプ販売中！



社会福祉法人
就労支援センターハーモニー
主任 澤山 悠祐

2023年

9月より、就労支援セ
ンターハーモニー（就労
継続支援B型事業所）
では徳島県立城東高等
学校エシカルクラブの皆
さんとコラボして「エシ
カル消費」の普及を目
的としたLINEスタ
ンプの制作・販売をし
ています。エシカル消
費とは、環境や人権、
社会に配慮した消費の
ことで、エシカルクラ
ブの皆さんはそうしたエシカ
ル消費普及・啓発を目的に活
動されています。今回のコラ
ボ企画では、ハーモニーが「え
しがーる」というキャラクター
スタンプを、クラブの皆さん
が「えしかぶ」、「笑来ちゃん」、
「エシカエル」といった個性あ
ふれるスタンプをそれぞれ制
作しており、制作過程ではク
ラブの皆さんに來所いただき、
ハーモニーがデザイン業務で
培った技術を活かしてアドバ

LINE スタンプ コラボ企画



徳島県立城東高校エシカルクラブ × 就労支援センターハーモニー

イスを行ったり、制作中のス
タンプについて意見交換を行
うなどして交流を深めました。
スタンプ販売開始後も引
き続き情報交換を行っ
たり、ふるさとカーニバ
ル阿波の狸まつりで一緒
にスタンプを販売したり
と交流を続け、年明けに
もハーモニーでデザイン
ソフトの講習会を予定す
るなど、メンバー・クラ
ブの皆さんともいい刺
激に繋がる関係性を築
いています。
スタンプは今後も随時
追加されていく予定で、
売上は全額ハーモニーメン
バーに還元されます。購入自
体がエシカル消費になる素敵
なスタンプとなっていますの
で、皆さまぜひ一度ご覧いた
だき気に入ったスタンプがあ
ればご購入し、使ってみてくだ
さい！

スタンプの
QRコード



藍寿苑に入所されている納田昌香様が、令和5年8月26日に百歳の誕生日を迎えられました。納田様は、上板町で10人兄弟の5女としてお生まれになりました。和裁学校に通われ、日本舞踊も習われていたそうです。18歳で結婚され、一男一女をご出産されましたが、ご主人が戦地で病気にかかり、お亡くなりになってからは、一人でお二人を育てられました。晩年は、会社の同僚と、いろいろな所へお出かけになったそうです。藍寿苑に入所されてからは、様々な行事に参加されたり、職員との会話を楽しまれていました。

百寿のお祝い会には、娘さんとお孫さん、徳島県東部保健福祉局の方、上板町役場の方、同じユニットのご利用者、稲次美樹子先生、職員でお祝いさせていただきました。来賓の方々に賞状を渡していただき、藍寿苑からも記念品、花束をお渡し、最後に歌をプレゼントしました。ご本人、ご家族ともに、



「百歳を迎えられ、みんなでお祝いをできたこと」をとても喜んで下さり、沢山の笑顔を見せていただけました。

令和5年11月20日
天寿を全うされました
謹んでご冥福をお祈りします

社会福祉法人
特別養護老人ホーム藍寿苑
副主任
介護福祉士 上原 美沙

100歳を迎えられました

メイシヨン凌雲万代町に入居されている野田正子様が9月29日に百歳のお誕生日を迎えられました。野田様は美馬郡貞光町で3人姉妹の長女としてお生まれになり、女学校を卒業し、東京で短大へ進学されました。昭和30年頃、旦那さんが医院を開業し、その後育児や医院の手伝いして生活されてきました。旅行が趣味の旦那さんと国内・外いろいろな場所への旅を楽しまれ過ごされてきました。野田様自身の趣味は、書道や和紙人形製作で以前は作品を飾られていたようです。9月29日百歳のお祝いの会をささやかながら開催することができました。お誕生日当日は野田様のお孫さんも参加していただき、「強くて明るいおばあさんです」と述べられています。このような貴重なお祝いの場面に出会えたことを大変喜ばしく思っております。

令和5年12月1日
天寿を全うされました
謹んでご冥福をお祈りします



社会医療法人
メイシヨン凌雲万代町
看護師長 介護支援専門員
山本 まさ代

敬老会開催！

昴入所・ショート

17名のご利用者のご長寿をお祝いさせて頂きました。今後も皆様にとって昴が過ごしやすい場所であるよう、職員一同日々精進してまいります。



昴通所・看護多機能

賀寿の方の表彰や職員による迫力ある太極拳演武を披露させて頂きました。皆さんのこれからのますますのご多幸をお祈り申し上げます。



藍寿苑入所・デイサービス



今年度は計29名の方がご長寿のお祝いを迎えられています。その中でも100歳以上の方がなんと3名もおられます。出し物として外国人スタッフによるダンスも披露してくれ皆様喜んで下さっていました。



Instagramにも投稿しているので良かったら「いいね！」をお願いします

デイ藍

最高年齢は99歳で、長生の秘訣は美味しいものを食べてよく笑う事だそうです。来年も皆で笑いあえるように職員一同全力で支援してまいります。

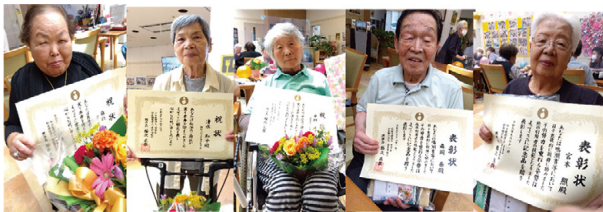


メディション凌雲・藍住の家

表彰を受けられた方は総数18名となり、非常に多くの方をお祝いする形となりました。来年度もまたこのようにお祝いできることを職員一同願っています。

ケアハウス

26名の方が参加され、卒寿2名、喜寿1名、鳴潮表彰2名の方がお祝いを受けられ、お祝い膳と1年のムービーを見て楽しめました。また1年健やかに過ごせますように！



親の家

稲次理事長より、賞状や記念品贈呈があり、皆さんとても喜ばれ「ありがとうございます」と笑顔が見られました。これからも職員一同、ご入居者の日々寄り添い、お元気で生活していただけるよう、精一杯の支援をさせていただきます。



万代の家

傘寿1名、米寿3名、卒寿3名、白寿1名のご利用者のご長寿のお祝い迎えられました。これからも皆さんが元気で楽しく過ごされることを願っております。



★ピクニックごっこ★

ちびっこ園
シリーズ
Vol.39



11月の行事は、親子で桜づつみ公園までのバス遠足を予定していましたが、当日残念ながら雨が降ってしまい、園内でのレクリエーションなど、ピクニックごっこに変更となりました。

レクリエーションは、親子でのしっぽ取りや、動物なりきり競争、玉入れなど、室内でも親子で一緒に体を動かして楽しめるようなものを選びました。動物なりきり競争では、子どもたちが引いたカードの動物に親子でなりきって、抱っこやおんぶ、ジャンプなどをしながら頑張ってゴールを目指しました。子どもたちがずっとしり大きくなったのを感じてもらえたのではないかと思います。

います♪

レクリエーションの後はピクニックシートを敷いてお弁当を食べました。大好きなものがたくさん入った、可愛いお弁当を見てどの子どもとっても嬉しそうにしています。

室内だったこともあり、いつも以上にゆったりとお話することができて、和気あいあいな良いイベントとなりました。

今回はバスに乗れず大きなクラスのお友達は残念そうでしたが、卒園までに子どもたちとバスに乗ってお出かけしたいと思っています。

ちびっこ園 森本 理保菜

食べて元気！フレイル予防



社会医療法人
介護老人保健施設
通所リハビリテーション
管理栄養士 島田 陽子

「フレイル」とは、加齢（年を重ねていくこと）に伴い心身機能が低下した状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の間時期であり、多くの人が健康状態からフレイル段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。このフレイル兆候を早めに発見し、積極的に予防や改善に取り組むことで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができま

「フレイル」を予防するためには、栄養・運動・社会参加の3つの柱があります。（図1参照）この3つの柱をバランスよく一体的におこなっていくことが重要です。今回は

図1



図2



(図は STOP フレイル徳島県フレイル予防実践ガイドブック第2版(令和5年3月発行)より引用)

「栄養」について説明します。高齢期になると、若いときほど食わなくても良いと思われがちです。しかし実際は、身体機能維持するために、十分な栄養が必要です。（図2参照）特に主菜（メインのおかず）は、肉・魚・卵などたんぱく質を摂ることで、体力や免疫力が保たれ、副菜（小鉢や汁物など）で、ビタミンやミネラルを補給し体の調子を整えられます。

元気で健康な生活を送るために、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえることを基本にした上で、牛乳や果物を上手に組み合わせ、フレイル予防に努めましょう。

奨学生だより

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学生 14 名 (穴吹学園 2 名、アリス学園 12 名) の様子をご報告するページです！

穴吹学園 (徳島県)

今年 10 月に入国し、徳島穴吹カレッジ日本語学科へ入学した 2 名をご紹介します。
勉強と週 28 時間のアルバイトの両立は本当に大変だと思いますが、頑張っています。
皆さんよろしくお願い致します！

【万代町】

【2 病棟】



ヴィさん
(ベトナム出身)



リドワン君
(インドネシア出身)

アリス学園 (石川県)

今年はやっとコロナ禍が明け、8 月と 9 月の夏休みを利用して、徳島へアルバイトに来てくれました！介護福祉学科 2 年生の 2 名はいよいよ介護福祉士国家試験を受けます。
体調を整えてラストスパートです！

【介護福祉学科 2 年】



【介護福祉学科 1 年】



新入職員紹介 令和 5 年 9 月～令和 5 年 12 月初旬まで

社会医療法人



外来 看護師
秋山 英子



外来 看護師
齊藤 富美香



2 病棟 介護職員
リドワン サエフル



2 病棟 准看護師
岩田 あゆな



昂入所 介護職員
イ マデ ヨニ ウッディヤナ



昂通所リハ 看護師
緋田 三知代



万代 介護職員
チャンキトアイ ヴィ



万代 介護福祉士
武田 順子



栄養課 調理員
ハンドリ プラセティヨ



栄養課 調理員
セソリア デウイ クリステイアンティ



社会福祉法人



津田 ヘルパー 2 級
谷 千紬



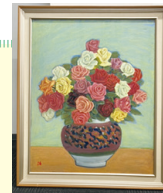
藍寿苑デイ 介護職員
長濱 忠彦



障がいデイ 介護職員
柴田 亜矢子

ご寄付

板東徹様 (訪問リハビリテーション) 絵画 1 点
「小さな親切」運動徳島県本部様 (藍寿苑) 車いす 1 台
故 納田昌香様ご家族 (藍寿苑) よりご寄付頂きました
ご厚意に深く感謝いたしますとともに、有効に活用させていただきます



凌雲グループ
スタッフ

♪ ご結婚・ご出産おめでとうございます♪

令和 5 年 9 月～令和 5 年 12 月分

▼ご結婚

松本 真実子 (万代)	9 月 1 日
ソレー アリ ウィボヲ (昂)	9 月 11 日
ニマデアスリ ウランダリ (介護部)	10 月 20 日
島田 野乃花 (支援センター)	11 月 10 日
木内 美優 (看護部)	11 月 21 日
板東 孝哉 (看護部)	11 月 22 日
坂本 友希 (リハビリ)	11 月 23 日

▼ご出産

日野 渚 (看護部)	9 月 13 日	男児
上枝 紋 (親の家)	9 月 18 日	男児
上枝 哲也 (藍寿苑)	9 月 18 日	男児
来福 未紗子 (万代)	10 月 7 日	女児
坂本 真子 (看護部)	11 月 13 日	男児
長岡 光二 (デイ 藍寿苑)	12 月 2 日	女児

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～②

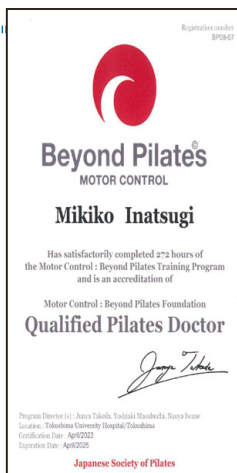
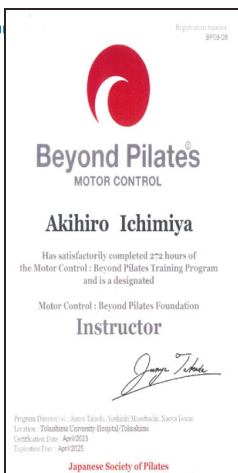
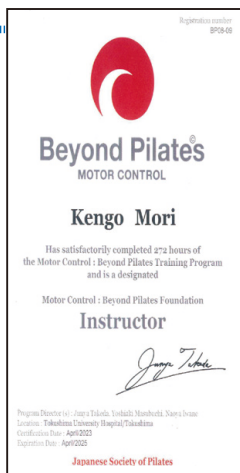


社会医療法人 稲次病院
リハビリテーション科専門医
リハビリテーション部部长
稲次 美樹子

時はさかのぼって2022年。医療機関が運営するピラティス団体の養成講座が徳島（当院会場）で開催され、徳島大学を中心に結成されたチーム徳島の一員として当院から3名のスタッフ（私、稲次病院 リハビリテーション部 理学療法士 一宮主任、作業療法士 森さん）が参加しました。武者修行のような練習とオンライン実技テスト受講の末、2023年4月に3人とも資格（私は認定医、一宮主任、森さんはなんとインストラクター！）を取得しました。

かなりの試練でしたが、患者様に提供するためには、その効果もリスクもしっかり学んでから導入すべきだと考え、励ましあいながら（私がほとんど励まされる側でしたが）何とか完走しました。ピラティスにはマットピラティスとマシンピラティスがあります。どちらが難しいというのではなく、両方に様々なエクササイズがあり（私たちが学んだのは88種目！）難易度も様々です。なぜこんなに数が多いかというと、対象者が高齢者から一般的な若者、トップアスリートまで幅広いからです。私たちを苦しめたのは、このアスリートレベルの筋力、持久力を要するエクササイズです。これらを経験しながら、ピラティスの運動療法としての効果を実感しましたが、同時に対象者に適確なエクササイズを選ぶ重要性を実感しました。

適切なプログラミングは、より効果が期待されることと同時に故障等のリスクを回避することもできます。ピラティスエクササイズはすべてターゲットになる部位が明確で、症状によっては禁忌となるエクササイズもあります。



当院では院内研修を行いながら、現在、初回評価をもとに最適で安全なプログラムを提供しています。

稲次病院

5月に5回目の病院機能評価機構認定を受けました。安全と安心、信頼と納得の得られる質の高い医療を効率的に提供するには、第三者による病院機能評価が有用と考え平成15年から審査を受けています。病院全体の運営管理及び提供される医療について評価されます。これにより課題が明らかになり、病院内の更なる改善活動を推進させ、病院体制の充実や医療の質の向上に役立つと考えています。



編集後記

今年も残すところあと僅かとなりました。今年は皆様にとってどんな一年でしたか？寒い日が続きますが、お身体にお気を付けて、良いお年をお迎えください。広報委員

豊川 友美

