

いなほ

4

Vol.73

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

南海トラフ巨大地震対策 日々の生活の中で細やかな実践を！



社会医療法人凌雲会
社会福祉法人凌雲福祉会
理事長 稲次 正敬

コロナ感染もやや下火になり、日本中が少しずつ活気を取り戻してきまして、今年も元日早々、能登半島地震と羽田空港での航空機事故という大災害での年明けになりました。

私達の徳島も南海トラフ巨大地震がいつ起きてもおかしくない時期に入っていると言われている。

先日、私は日本の防災学での第一人者である関西大学教授河田恵昭先生の「新たな南海トラフ巨大地震対策を考える」という講演を聴く機会があった。そこで得た情報を皆さんと共有したく投稿しました。

南海トラフ巨大地震の被害は能登半島地震の1000倍以上になり、20万人以上が亡くなる予想があるが、ついつい私達は「そんなことは起きないでしょう」と楽観的に考えようとしてしまう。誰も元旦に能登半島地震が起きるとは思っていないかったし、河田先生もそうだった。しかし、このようなことが起きるのが現実なんだと。過去には南海トラフ巨大地震は有史以来、1000回以上起こっている。今後30年以内に70〜80%の確率で発生するというのは、記録に残っている直近(飛鳥時代の684年から今日まで)で9回発生したデータに基づく結果で

- ①災害は必ず来るぞ！←今かも！！
- ②災害が起ってからどうする？→起る前から考えておくことだ！
- ③日々の生活の中で細かな実践を！→自分でやれることをやる！
- ④訓練していないことはいざという時出来ないぞ！
- ⑤訓練とは繰り返し繰り返し教育し覚えていくことだ！

あつて、30年以内というのは信頼性は乏しく、すなわち、いつ起きてもおかしくない状況だと河田先生は強調された。今回の能登半島地震の教訓の一つとして、古い木造住宅が簡単に倒壊し、多くの方が亡くなった。もう一つは構造物で無く斜面が土砂災害を起こし道路が全て通れなくなった。

水道管、下水管、電柱等が全てだめになった。

南海トラフ巨大地震の揺れは激しく、徳島県全域で震度6以上となり、1分以上続く。これは直下型地震が複数回起こると同じである。その為、木造住宅では、耐震補強していないと、どんどん倒壊してしまう。家の中にある住民が圧死という悲惨な結果を招いてしまう。そこで家全体でなく、居間1室だけでも強固に補強する方法(耐震補強シェルター)も重要である。1000人以上死者が出た災害は日本では過去1500年間に99回起きていて、15年に1回の頻度だ。1995年阪神大震災、2011年東日本大震災と起こった。こんな国は日本だけだ。起こった時も大切であるが、起こってからどうするのか？

自分を守るには？家族を守るには？入院患者さん、入所者さんを守るには？起こる前かが重要でそれが縮災となる。例えば、河田先生は新幹線を利用するとき、万が一、止まったらいつ復旧できるかわからないので、乗車時には駅弁やペットボトル飲料を必ず買っておく

私も7年半前から徳島県南部僻地(阿部地区・出羽島地区)診療支援に2回/週、出張しているが、この地域は南海トラフ巨大地震時には最大20mを越す津波と道路の崩壊(地区が孤立する)が想定される。そこで私は毎回リュックサックの中に最低限の食糧、水、非常電源、ラジオ、薬、カイロ、懐中電灯、下着、現金(カードは停電で使えない)などを詰め込んで持参している。

また、河田先生と同じように東京出張の時は首都直下型地震を想定し、このリュックサックを持参している。特に地理のまったくわからない大都会で遭遇したらと思っただけでぞっとするが、だから私も、できるだけ東京では宿泊しないように心がけている。

先生が講演の最後に話されたのは自分で出来ることはたくさんある。正解でなくてもいい、自分だけで考え、よいと思えば実行すればいい。そうしたことをしないと災害に弱い社会になってしまうと結論付けられた。私達凌雲グループでは、
①災害(震災)は必ず来るぞ!!
②訓練していないことはいざという時できない!!
③訓練とは繰り返し繰り返し教育し覚えていくことである!!
のローガンの元、凌雲災害委員会を中心に内容を変更しながら、毎月1回グループ全体で訓練を実施しています。引き続き実務訓練や備蓄品チェックなどを継続して行い、全スタッフがいざという時の対応を日々考えながら業務にあたって下さい。

知っておくと得をするリハビリの話

リハ通信
シリーズ
Vol.40



社会医療法人 稲次病院
リハビリテーション部主任
作業療法士 介護支援専門員
下地 康広

肩甲骨メンテナンス

スマートフォンなどの長時間使用やデスクワークなどをしていると首や肩、背中周りの張りや凝りを感じることはあるのではないのでしょうか？これは長時間同じ姿勢でいることで胸周りや背中周りの筋肉が固くなってしまいうために起こります。

今回はそんな時に簡単にできるストレッチを紹介いたします。

①椅子に座ってもらい両腕で大きな輪（大木を抱えるようなイメージ）を作り、そこから背中を後ろに引きながら深呼吸をします。（肩甲骨が外側に動き、背中周りが張りま



① 深呼吸は続けたまま

身体を前に倒し、動く範囲で腕を上下、左右に動かすようにしてください。



② 後ろで両手をつなぎ、背筋を伸ばしながら斜め上を見る。

●お風呂上りなど体が温まった時に行うと更に効果的です。無理のない範囲で行っていきましょう。



③ 背中を後ろに引いて、丸めながら深呼吸をします。

②後ろで両手をつなぎ背筋を伸ばしながら斜め上を見ます。この時に胸を張って深呼吸をします。（肩甲骨は内側に動き、胸周りが張ります）20秒

③②の体勢のまま腕を動く範囲で構わないので、上下・左右に動かしていきましょう。

各5回ずつ胴体が動かないように注意してください。

自分らしく生きる為に

ACP(アドバンス・ケア・プランニング) 人生会議について

介護保険
シリーズ
Vol.40



社会福祉法人
藍寿苑指定居宅介護支援事業所
認定ケアマネジャー 主任介護支援専門員
三好 みゆき
介護福祉士

アドバンス・ケア・プランニングとは必要に応じて信頼関係のある医療・ケアチーム等の支援を受けながら、本人が現在の健康状態や今後の生き方、さらには今後受けたい医療・ケアについて考え（将来の心づもりについて）ご家族等と話し合う事です。

これまでの人生を振り返りながら、今後どのような自分でありたいか、どのような生活をしていきたいかを思い描く。そのために、気がかりや心配事は何か、また自分が大切にしていきたいことや支えになるものは何かを考えましょう。現在の健康状態やこれから予想される健康状態とその見通しについて主治医に聞いてみましょう。あなたは人生の最終段階をどこで、誰と、どのように過ごしたいですか？人生最後の瞬間まで自分自身の望む生き方を可能な限り実現する為に、して欲しい医療、して欲しくない医療についても考えてみましょう。

いつか迎える人生の最終段階には自分の事が自分で決められなくなる時があります。

その時に備えて、あなたの希望や心づもりをご家族等の信頼する人達や医療・介護専門職と話し合っておくと、あなたの意向をくみ取って医療やケアチームで支援していきます。

ケアマネジャーにもご相談をよろしく願います。



障がいデイ「成人の日」式典



社会福祉法人
障がい者デイセンター凌雲課長
理学療法士 介護支援専門員
後藤 雅史



今年度は廣島稜也さんが成人の日を迎えられました。
障がい者デイセンター凌雲で1月8日に成人式を開催し、ご本人及びご両親に出席していただき、デイスタッフや利用者さん等参加者全員で廣島さんの20歳の門出を祝福しました。
式では稲次理事長による祝辞から始まり、廣島さんが生れた平成15年の出来事を紹介しました。また廣島さんの幼少期から今日までの成長する姿をスライドショーで投影し参加者全員で鑑賞しました。そこではご家族からたくさん



の愛情を受け成人の日を立派に迎えられた様子がたくさん伺えました。

式の最後にご本人に代わりご家族から感謝のお言葉をいただき、今年もとても温かい成人式が開催できました。

廣島さんにはこれからも楽しいことや嬉しいこと、また大変なことなど色々な未来が待っていると思いますが、今回の成人式で見せてくださった最高の笑顔を忘れることなく今以上に輝いた毎日を送って頂ければと思います。

成人の日
おめでとうございます

明治グループよりお菓子の寄贈



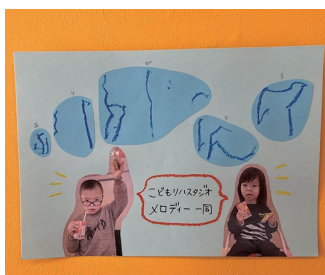
社会福祉法人
こどもリハスタジオメロディー課長
介護福祉士 介護支援専門員
保育士
西浦 佳代



明治ホールディングス株式会社株主の皆様より、メロディーにたくさんのお菓子を寄贈していただきました。送っていただいた箱には、チョコレート菓子・ジュース・グミなど、バラエティに富んだお菓子です。寄贈された時期は、折しもクリスマスシーズンとも重なり、クリスマスプレゼントとして、子ども達にお配りさせていただきました。たくさんのお菓



子で、用意した紙袋がパンパンになりました。クリスマス当日は、タイミングよく(?)サンタクロースも駆けつけて、一人一人に渡してくれました。突然のサンタクロース訪問に嬉しそうに受け取る子もいれば、驚いて近づこうしない子などと反応は様々でしたが、プレゼントには皆、笑顔いっぱいでした。
後日、代表メンバーでお礼のお手紙を作成しました。カードにはお礼の言葉と、いただいた時の様子を撮影した写真をカードに添えましたが、心も満たされた寄贈、誠にありがとうございました。



竹内絹子さん 100歳のお祝い

祝100歳おめでとうございます
 メディシオン 凌雲（藍住町）
 に入居されている竹内絹子さんが
 2月11日に100歳のお誕生日
 を迎えられました。

竹内さんは板野町生まれで、
 ご実家はお菓子屋をされており
 和菓子や煎餅などを作られてい
 たようです。

結婚後は、3人のお子
 さんを授けられました。和服が好
 きで和裁仕事をされており、仕
 事を辞めてからも趣味で老人会
 の皆さんと巾着袋を作りその作
 品をお接待で配ったりお子さん
 に服などを作ったりされていま
 した。



今でも竹内さんが作られた服
 を愛用されているとの事です。
 徳島県知事代理、藍住町長、
 稲次理事長の慶祝訪問を受けた
 際、
 『食事は好き嫌いなく食べ、
 体調がおかしいなと思ったら医
 師に相談をすることで元気に過
 ぎせている』と健康
 の秘訣について教え
 てくださいました。
 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
 ていっています。こ
 れからもお元気で
 過ごしてください。

★卒園おめでとう★

ちびっこ園
 シリーズ
 Vol.40



桜のつぼみも膨らみ
 始めた3月23日、31回
 目の卒園式が行われま
 した。今年は6名の子
 ども達がちびっこ園から卒園
 の日を迎えることとなりまし
 た。卒園式の練習では、「みんな
 と別々の保育園になるのが
 寂しい」と泣いていた卒園児
 達も当日は「おはよう」と元
 気な声とともに可愛らしい服
 を身に纏い登園し、あらため
 て子どもたちの成長した姿を
 みると、目頭が熱くなりました。
 今年の卒園児は、マイペー
 スなところもあります。がとて
 も素直で明るくて、友達思い
 の優しい子ども達でした。式
 が始まって名前を呼ばれると、

緊張しながらも前を向いて花道
 を歩き小さな手でしっかりと修
 了証書を受け取ることができま
 した。そんな頼もしい姿に入園
 当時からのおたくさんの思い出が
 よみがえり、立派に成長した喜
 びと別れの寂しさで胸がいっぱ
 いになりました。子ども達と一
 緒に過ごした時間は私たち保育
 者にとっても、とても温かくか
 げがえのない大切な宝物です。
 4月からはそれぞれ離れ離れ
 になってしまいますが、また新
 しい保育園でも元気で笑顔いっ
 ぱいの毎日が送れることを心か
 ら願っています。いつでもち
 びっこ園に遊びにきて元気な姿
 を見せてくださいね。
 ちびっこ園 森本 理保菜

インドネシアと日本の違い



社会医療法人
介護老人保健施設 昂
入所副主任 介護福祉士
シギットリオ ヴィルナンド

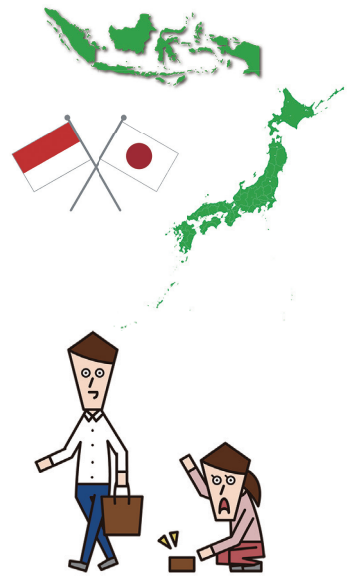
私は日本での在留期間が今年の春に7年目となります。留学の目的で来日し、介護福祉士として凌雲グループで勤務しております。インドネシアと日本の文化や生活の場面で多くの違いを感じます。

その1つは、「落とし物」についてです。日本では落とした財布の8～9割がその持ち主の手元に戻ってくる可能性があるそうです。

私自身、日本で落とし物をしたことがあり、その時も親切な方が交番に届けて下さいました。日本人の思いやりの心にとっても感動しました。

また、インドネシアでは自分の持ち物に名前を記載する習慣は無いので、日本に来て、ご利用者の家族様が持ち物に名前を記入しているのを見て、その習慣があることを知りました。施設で働く職員にとってはありがたいことです。

私も保育園に通っている子供の持ち物に名前を記入することを心掛けています。



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（穴吹学園、アリス学園）の様子をご報告するページです！

穴吹学園（徳島県）

4月9日に入学式があり、ネパール出身「ショバ」「スジナ」が介護福祉学科へ入学、またインドネシア出身「リキ」「ダラ」「ハナ」とベトナム出身「ミー」が日本語学科へ入学しました。

日本語学科へ入学した4名は、初めての日本で慣れないこともたくさんありますが、介護福祉士合格を目指して、勉強とバイトの両立を頑張ります！



万代の家・介護職員

アチャミ ショバ



タマン スジナ



2病棟・介護職員

ムハマド リキ ローマト



ダラ ユニアル



昂入所・介護職員

ハナ ヌル イスナエニ



グエンティ チャミー

アリス学園（石川県）

3月8日、介護福祉学科の卒業式があり、今年はいンドネシア出身2名が晴れて卒業しました。

3月に徳島へ引っ越しを終え、凌雲グループで介護福祉士として働いています。

皆様どうぞよろしくお願い致します！



おいしく、しっかり災害に備える！身近な非常食



社会福祉法人
特別養護老人ホーム藍寿苑
管理栄養士 西野さゆり

災害時は健康維持するために栄養バランスも大切です。非常食に適した食品の条件は、

- 常温保存が可能
- 賞味期限が長い
- 水や湯をかけるだけの調理

不要な食料などがあります。そして、栄養素を補うための食品は活動エネルギー源となるパックご飯や餅、パンの缶詰。たんぱく質や脂質の供給源となる肉・魚などの缶詰やレトルト食品。ビタミン・ミネラルを確保するために、野菜ジュース、フルーツ缶、乾物などがあります。また、漬物やふりかけも塩分補給、ご飯のおかず・味変にも使えます。

災害時でもいつもの食事ができるようにするには日頃から備えておくことが大切です。非常食は特別な物を用意するだけでなく、普段の生活で使いやすい物を選び、消費と補充を繰り返して常に新しいものを備蓄する



- 【鯖トマトカレー】
- ① ポリ袋に米1合と水200mlを入れ空気を抜き上の方で口を固く結ぶ
 - ② 別のポリ袋にカットトマト缶、鯖の味噌煮缶、カレールウ2かけを入れ①同様結ぶ
 - ③ 湯を沸騰させたら中弱火で約25分煮る
 - ④ 米は取り出して10分ほど蒸らし、ルウは手で揉みなじませたら完成

るようにしましょう。災害時でも簡単にできるポリ袋（半透明で湯煎可）を使用したレシピを紹介します。

今日からできる花粉症対策



社会福祉法人
こどもリハスタジオメロディー課長
看護師 介護支援専門員
清原直子

今年も2月中旬頃からスギ花粉の飛散が始まり、花粉症のシーズンに突入しています。花粉症は、アレルギーが原因で起ります。花粉は、本来人体には無害ですが、体の中に入ってきた花粉を、脳が有害と誤認識すると、体の中から追いつくそうと免疫機能が働きます。それが、鼻汁やくしゃみや、涙などとして出てきます。花粉は、1年中飛んでいます。

もし、症状が出て花粉症かもしれないと感じたら一度原因物質を調べてみてはどうでしょうか？血液検査でわかります。

【花粉症予防のポイント】

- 花粉情報を上手に利用し、できるだけ花粉との接触を避けましょう。花粉が飛散する2週間ほど前から、抗アレルギー薬を

季節	原因物質（アレルゲン）
春	スギ、ヒノキ、ネズ、シラカバ、ハンノキ、コナラ、リンゴなど
夏	カモガヤ、オオアサガエリ、ハルガヤ、ホソムギ、スズメノテッポウなど
秋	ヨモギ、ブタクサ、カナムグラ、ギンギシ、カラムシなど

● 外出時には花粉を体につけないよう、マスクや花粉対策メガネ、帽子をかぶる。コートは必ずべした素材のものを選びましょう。

● 室内に花粉を持ち込まないように、花粉をブラシなどによくはたく。顔・目・鼻を洗う、うがいをする。洗濯物等はできるだけ外に干さない。取り込む前によくはたく。空気清浄機を利用する。

● 喫煙やアルコール飲用、風邪や過労、睡眠不足でも、症状は悪化する場合がありますので注意しましょう。

● 運動で体力づくりとストレス発散、バランス良い食事をすることで、花粉症に負けない体を作ります。

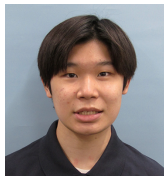
すでに花粉症にかかっている人も、まだかかっていない人も、予防のポイントをできる範囲で取り入れ、少しでも日常生活を楽に過ごせるようにしていきます。

新入職員紹介 令和5年12月～令和6年4月初旬まで

社会医療法人



外来看護 看護師
吉田 淳子



栄養課 調理師
中野 綾人



医事課 事務
関原 弘実



外来看護 准看護師
吉田 敦子



1病棟 准看護師
中川 洋江



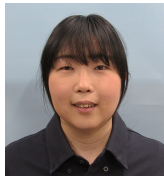
医事課 事務
別宮 ひとみ



2病棟 准看護師
三原 ひまわり



2病棟 看護師
今西 有美



小規模多機能 ホーム万代の家 看護師
相川 真美



小規模多機能 ホーム万代の家 介護福祉士
岩橋 和也



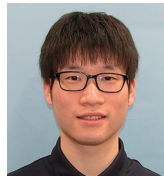
昂通所リハ ドライバー
小磯 武



昂通所リハ ドライバー
吉田 泰典



昂入所 介護福祉士
インタン コエリアー アディラー



リハビリ部 理学療法士
花岡 亮丞

社会福祉法人



ヘルパーステーション 介護福祉士
山下 美紀



メロディー 准看護師
佐賀 優子



障がいデイ 介護職員
越智 久史



法人本部 危機管理担当
近藤 健次



藍寿苑 介護職員
多田 道香



藍寿苑 介護福祉士
レオナルド デスティアン ユダ



藍寿苑 介護福祉士
柳澤 優



藍寿苑 介護福祉士
山本 侑里江



ハーモニー 職業指導員
枋谷 日菜子



支援センター 手話通訳
下八 三知



支援センター 手話通訳
増田 孝子



支援センター 社会福祉士
瀬川 美紀



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12月～令和6年3月分

▼ご結婚

斎藤 正高 (リハビリ部) 3月15日
福村 麻衣子 (リハビリ部) 3月15日

▼ご出産

横田 愛 (看護部) 12月20日 男児
延本 千穂 (ハーモニー) 1月20日 女児
山田 圭美 (障がいデイ) 2月5日 男児

ご寄付

寄贈 T.T様 車イス1台 (藍寿苑)

寄付 渡辺美智子様ご家族様 (藍寿苑)

ありがとうございました



編集後記

徳島マラソンに出場された皆様、雨の降る中、本当にお疲れ様でした。私はテレビの前で応援していましたが、完走した方の達成感のある表情を見ると、こちらまでワクワクが伝わってきますね。来年は私も頑張って挑戦してみようかなあ。

広報委員 東谷 明



ピラティスについて



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
稲次 美樹子

いよいよ最後になりました。これまで、当院とピラティスの出会い、導入までのあれこれをここでお話しさせていただきます。ここまではどのようなピラティスを提供しているのか、ピラティスのポイントと、どのようにピラティスリハビリテーションを提供しているのかを説明していきます。

ピラティスで大切なのは『呼吸』です。大きく鼻で息を吸って口でゆっくり吐き出します。これを腹式呼吸で行うので、息を吐き切った頃にはお腹が薄くなっています。その状態を維持しながら、今度は胸で呼吸（胸式呼吸）を行います。エクササイズを進めていきます。この呼吸法を獲得することが重要です。お腹が

薄くなった状態を維持することによって、普段鍛えられないコアマッスルである、腹横筋を鍛えることができます。腹横筋はお腹の深部をコルセットのように走行している筋肉で、呼吸で収縮させることによって鍛えられ、文字通り、天然のコルセットとなり、腰部の負担を軽減してくれるのです。実際、私自身10代の頃より腰部疾患に悩まされてきました。腰痛から解放されることはないものと思っていました。約1年、ピラティスを行うことによって、常に腰痛を感じていた状況から解放されました。

当院では地域包括ケア病棟（1病棟）で腰部疾患の手術回避目的の入院ピラティスを、回復期リハビリテーション病棟（2病棟）で術後のリハビリテーション目的の入院ピラティスを提供しています。また、腰部疾患、側弯

症等に対するピラティスを外来リハビリテーションにて提供しています。現在は腰部疾患の方が多くですが、ピラティスの効果は他疾患でも得られます。今後、さらに導入をすすめ、多くの方々に提供できるようにしたいと考えています。



受診の際はマイナンバーカードを！

今年の12月に保険証は廃止になり、マイナ保険証へ移行となります。マイナ保険証で受診すれば、医療機関での受付が自動化・窓口での限度額以上の支払い不要・マイナポータル（ダウロード要）から自身の医療情報の確認ができるなど多数のメリットがあります。経過措置として廃止日より1年間は使えますが、早めにマイナ保険証に移行し有効に利用しましょう。稲次病院の窓口でも保険証の紐づけができますのでお気軽にお立ち寄り下さい。



マイナポータルサイトへ