

いなほ

9

Vol.74

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

QUON チョコレート

夏休み子どもショコラティエ体験

QUON チョコレート徳島店では、小学校低学年のお子さんを対象として、夏休み子どもショコラティエ体験を実施しました。

しっかり手洗いをした後、持参したエプロンや手袋を着用するなど準備を整え、元気に挨拶をしてスタートしました。

はじめに、店舗スタッフより「今日は、ショコラティエとして、チョコレートを作りますので、お仕事のつもりで、自分のためではなく誰か大切な人のために作って下さい。」とお話をしました。こども達は、お父さんやお母さんなど、それぞれ思いの人の名を挙げていました。

まずは、チョコレート作りの前に、自分のイメージするデコレーションを紙に描き、必要なデコレーションの材料を準備しました。溶けたチョコレートに型に流し込んだ後、それぞれ準備していた材料をチョコレートの上に乘せて、世界で一つのオリジナルチョコレートをつくらせました。

その後、チョコレートが完全に固まるまでの時間を利用し

て、今度は自分のためのチョコレートとしてクッキーにチョコレートをつまみ、チョコレートを作ったり、チョコレートのクイズを行いました。チョコレートが固まったことを確認して、一つ一つ丁寧に袋詰めをし裏面には製造者として自分の名前が入ったシールを貼ってオリジナル商品として完成しました。完成後はみんな嬉しそうにチョコレートを見せ合っていました。そして最後は、頑張ったご褒美として、チョコレートを食べました。

夏休み子どもショコラティエ体験は、毎回参加募集するとすぐ満員になる人気企画で、今年は夏休み期間中に複数回開催しました。どの回も、こども達の真剣でありながらも、とても楽しそうにチョコレート作りをしている姿を見ることができとても癒されています。今後も楽しいイベントを企画し、PRするとともに地域に貢献できる店舗を目指します。



知っておくと得をするリハビリの話

暑い夏もぐっすり眠ろう！

日本気象協会の報告では昨年夏の平均気温が統計開始以降最高を記録したと発表しており、気温が35度を超える猛暑日が当たり前となってきました。そんな中、一晩中冷房をつけたり長い睡眠時間を確保しても疲れが取れないことはありませんか？今回はぐっすり眠る為に有効な2つのアイデアを紹介しましょう。

1つ目は入眠1時間前はゆっくり穏やかに過ごし、副交感神経を働かせることです。入眠前に激しい運動や長時間テレビを見ると心拍数が上がり交感神経が強く働き、副交感神経の働きが弱くなってしまうのです。その為入眠1時間前はストレッチや読書等穏やかに過ごしましょう。また深呼吸を行うと心が落ち着き、体幹筋力強化も行うことが出来ます。

2つ目は痛みです。痛みにより途中で目が覚めたり、全く眠

リハ通信
シリーズ
Vol.41



社会医療法人 介護老人保健施設 昂
通所リハビリテーション
作業療法士 柳沢 敦史



れないという方がおられます。痛みは薬の服用、温める、タオルを敷く等様子を見て下さい。不安や焦りも睡眠に影響がある為、些細なことでも当グループ内のリハビリテーションスタッフにご相談下さい。

最後に適度な運動習慣、水分補給、食事、睡眠を行い記録的な暑さの夏と一緒に乗り越えていきましょう。

介護保険改定 福祉用具の一部について レンタル・販売の選択制が導入されました

令和6年度介護報酬改定において、これまでレンタル対象であった福祉用具の一部についてレンタル・販売の選択制が導入されました。対象となるのは『スロープ（固定型）』『歩行器』『歩行補助杖（松葉杖は対象外）』です。選択制の対象福祉用具の提供に当たっては福祉用具専門相談員またはケアマネージャーが利用者さんに対しメリット及びデメリットを含め十分に説明・情報提供を行うとともに、医師や専門職の意見・利用者さんの身体状況等を踏まえ提案を行います。選択制の施行日以前より対象福祉用具をレンタルしており、利用者さんが購入を希望する場合は前述のプロセスを踏んだのち

福祉用具貸与	特定福祉用具販売
・短い期間の使用の場合、費用を抑えることができる ・状態に合わせて商品を変更しやすい ・レンタル料金に定期点検・不具合が発生した際の修理、交換費用が含まれている ・不要になった時は返却できる	・購入時に1度支払うだけ（一旦全額支払い、申請後9～7割返ってくる） ・長く使用の場合、費用を抑えることができる ・自分のものになる
・毎月の利用料が発生する ・長く使用の場合、購入の場合より費用が掛かる場合がある（商品の取り扱い方法に制限がある（名前の記入等））	・状態が変化した場合の対応が難しい ・定期点検の実施がない ・不具合、修理時は費用が別途必要 ・不要になった場合はご自身で処分が必要 ・特定福祉用具販売の年間10万円以内での購入

購入が可能となりますが、福祉用具事業所においては新品の販売が原則となっており、すでに当該福祉用具の販売が終了している新品を入手することが困難な場合は、利用者さんに説明を行い同意を得ることで同等品の新品を販売することが可能です。また対象福祉用具を購入したのちに修理不能の故障などにより新たに必要になった場合や、身体状況の変化等により同じ種目の他の福祉用具が必要になった場合はレンタルをすることが可能です。

他にも細かいルールが設定されていますので詳しくは担当のケアマネージャーにご相談下さい。

介護保険
シリーズ
Vol.41



社会医療法人 介護老人保健施設 昂
指定居宅介護支援事業所 主任
主任介護支援専門員 光田 奈津子

新基準「熱中症特別警戒アラート」にご注意を

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動の目安
都道府県内の全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35以上 熱中症特別警戒アラート発表			
府県予報区等内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33以上 熱中症警戒アラート発表			
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
28以上31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(新しい運動は中止)
25以上28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒(運動に制限)
21以上25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や疲労蓄積時には発生する危険性がある。	注意(運動に制限)

参考：環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)

日本気象協会 tenki.jp

「熱中症、特別警戒アラート」が今年の4月24日から運用開始となりました。

これまで、国は温度や湿度などをもとに「暑さ指数」という予測値が33以上に

毎年、多くの人が熱中症で搬送され、死亡者が増えており、今年は過去に例のない暑さとなり、広域で健康に重大な被害が出るおそれのある場合に発表される



社会医療法人 稲次病院
リハビリテーション部主任
理学療法士 一宮 晃裕



なった場合に「熱中症警戒アラート」を発表していきまし

た。地球温暖化が進み熱中症の搬送者が昨年9万人を超えたことから、国は新たに「暑さ指数」の予測値が35以上になった場合に、一段階上の「熱中症、特別警戒アラート」を発表することになりました。

特別警戒アラートが発表された場合には、熱中症による救急搬送が大量に発生し、自分だけではなく、周りの人の命を守る対策を呼びかけます。具体的には、こまめな休憩や水分補給のほか、エアコンなど涼しい環境で過ごすことが求められます。

暑い日には無理をせず、早朝や夕方以降に外に出て、昼間は快適な環境で夏を乗り越えていきま



寒暖差疲労に有効な食事対策



社会医療法人
稲次病院 栄養課
管理栄養士 小川 裕子

寒暖差によって、疲れを感じてはいませんか？

寒暖差疲労の症状には、体のだるさや冷えなどがあります。春から夏、秋から冬など気温がグッと変化する時期だけでなく、エアコン機器で快適な温度に保たれた室内と屋外の温度差が激しい今の時期にも注意が必要です。放っておくと自律神経失調症に繋がる危険もあります。

● 食生活における予防

自律神経を整えるために、3食規則正しい食事を心掛け、免疫力アップや体調を整えるために、旬の食材をうまく取り入れることがおすすめです。

● 具体的な食品

○ 体が温まる食事「陽性食品」

- ・寒い地域で採れるもの（さくらんぼ、りんご、ぶどうなど）
- ・土の中で育つもの（にんじん、ごぼう、かぶ、れんこんなど）
- ・黒、赤やオレンジなどの暖色系のもの（黒豆、ひじき、えび、

紅鮭、小豆、卵など）

○ 抵抗力・免疫力を高める食事

- ・にんじん（ビタミンA）
- ・ブロッコリー、れんこん
- ・じゃがいも（ビタミンC）
- ・長ネギ、にんにく

たまねぎ（硫化アリル）

- ・かぼちゃ（βカロテン）
- ・ごぼう（食物繊維）

・春菊（カロテン）

があります。



ひじき



筑前煮

早めの対策として、これらの食品を上手に取り入れ、猛暑を乗り切りましょう。



笹田和子さん 祝 100歳



藍寿苑に入所されている笹田和子さんが、令和6年7月31日で百歳を迎えられました。笹田さんは、5人兄弟の長女として藍住町内でお生まれになりました。20歳の時に、建設会社を営まれている、ご主人とご結婚され1男4女のお子さんにも恵まれました。お子さんのにも恵まれました。会社の仕事、子育てと大変忙しい日々を追われながらも毎日庭の手入れを欠かさなかったそうです。お子さん、お孫さん、ひ孫さんをとっても大事にされています。



日々を過ごされています。百寿のお祝いの当日は、お嫁さんとお孫さんが来られ、お嫁さんに綺麗にお化粧をしていただきました。お嫁さんが準備された金色のちゃんちゃんこと帽子の衣装を着て喜ばれていました。

徳島県東部保健福祉局局長様、藍住町副町長様、稲次美樹子先生が、お祝いに来られ、他利用者さんと職員で盛大にお祝いをしていただきました。賞状と記念品、お祝いの言葉をいただき、歌のプレゼントを贈りました。記念撮影も行い、ご本人も家族さんも、「こんなによい式にして頂いて、嬉しい」と喜んでいただき、たくさん笑顔を見ることが出来ました。

社会福祉法人
特別養護老人ホーム藍寿苑
入所 介護福祉士

尾上志乃・中川亜矢子

★水遊び★



待ちに待った7月9日、今年も子供達が楽しみにしていたプール遊びがちびっこ園でも始まりました。朝、保育園に登園すると「プールある？」とキラキラの笑顔で聞いてくれる子どもたち。「あるよ」と答えると「やったー」と嬉しそうに保育室に入っていきます。朝の準備を終えておやつを食べている時も、「プール入る！」とワクワク顔の子供達を見ていると、保育者もとても嬉しくなります。着替えをして、準備体操を終えると、大きなプールやタライでの水遊び、水鉄砲やジョーロを使い思い思いに水遊びを楽しんでいます。

小さな子でも安全に楽しめ

ちびっこ園

シリーズ

Vol.41



るように、タライに水を張り冷たい水の感触を楽しんだり、大きなプールでは、保育者にシャワーをかけてもらったり、友達と「冷たい!」「雨だ!」と話しながら遊んでいる子供達です。

まだまだ暑い日は続きますが、子供達と安全に楽しくプール遊びを楽しんでいきたいと思っています。

ちびっこ園 大松萌々

全国公募「第4回Tシャツデザイン展」で入選！



社会福祉法人
障がい者デイセンター凌雲
介護福祉士 橋羽 和子

今年も全国公募「第4回Tシャツデザイン展」公募がありました。製作期間が決められた中、利用者さんと職員がアイデアを話しながら楽しくデザインし、障がい者デイサービスセンターからも多数応募しました。県内では559名の応募があり、厳正な審査の結果なんと利用者の吉本雅之さんが見事入選されました。



早速、障がい者利用者の皆さんとTシャツデザイン展へ作品を鑑賞しに行きました。入選された吉本さんの作品はもちろんのこと、惜しくも選考を逃した作品も多数展示していました。

他者の作品に触れ「こんなデザインがあったんだ」等の会話も弾み、来年の構想を練る方などそれぞれの見学方法があり、とても楽しい見学ができました。

また、7月12日（金）フォーカス徳島内でTシャツデザイン展が紹介され、その際、他利用者の作品がアップで放送され、次の日ご本人とニュースの動画を観て話が弾みました。

展示場所は徳島県立障がい者交流プラザ1・2階プラザギャラリーで、

展示期間は
7月12日（金）
9月18日（水）迄、
10時～16時迄。

お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り見て下さい。力作ぞろいの作品が沢山ありますよ。

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）

新たに奨学生として穴吹学園に入学した6名（介護学科2名、日本語学科4名）が、凌雲会でバイトを開始しました。ネパール出身の人も仲間入りし、多国籍になってきました！

みなさん、宜しくお願いいたします！



先輩からベッドメイキングを教わっている様子

アリス学園（石川県）

介護福祉学科2年生は、施設実習が開始になったようです。また、金沢の伝統ある行事「金沢百万石まつり」で踊り流しに参加して楽しむことができました！

▼ 踊り流しの練習の様子



※アリス学園介護福祉学科2年生のピョーさん（ミャンマー出身）が、一般社団法人生命保険協会の奨学生に推薦され決定されたと嬉しい報告が入ってきました！おめでとうございます！

シリーズ Dr. コラム

がん保険は必要？不要？

社会医療法人
稲次病院

医師 稲次圭

結論から言うと、私自身はがん保険に入っていません。

正確に言うと、資産形成を真剣に勉強し始めてから、がん保険を解約しました。

計算してみると、日本の健康保険制度および健康保険組合の付加的な給付制度が、こんなに手厚いものなのかと感心する位しつかりしていたからです。

具体例を挙げると、国民健康保険の高額療養費制度や各健康保険組合の給付金制度などです。高額療養費制度で支払いの上限があり、まずこれを支払います。その支払い額に対して健康保険組合が、さらに負担してくれる仕組みがあります。

また、がん保険の保険料を毎月支払うよりも、そのお金を貯蓄や積立投資に回して、早く何百万円かの備えを作れることを考えた方が良くとも考えました。老後の生活に備えた蓄えの形成も必要なのだから、同時に行

うと、尚良いと思っています。

もし可能なら、40歳で500万円を準備でき、平均年利6%で運用できるインデックスファンドに投資すると、その後は入金しなくてほっておくだけで、25年後の65歳で約2300万円になります。定年までサラリーマンで働いていたら厚生年金もあるので、十分な資産になると思います。65歳からは、2000万円を年金利3%で運用すれば、月7.5万円の取り崩しを36年間維持できるので、厚生年金＋資産月7.5万取り崩しで十分な生活資金になります。

癌になると数十万円位の自己負担額は発生する可能性があります。ですが、「治療費が足りなくなる心配」だけでがん保険に加入する必要性は少ないと思います。

保険会社が商品設計の際の計算に失敗しない限り、がん保険の条件は保険会社が十分利益を期待できる水準に設定されていて、加入者側にとって損であるに決まっていると思います。な

ぜなら、平均的に加入者が得をするのであれば、原理的に保険会社はつぶれてしまうからです。そして、商品としてのがん保険は長年にわたって継続しており、保険会社はもうかっているし、保険を売るための熱心なセールスの努力が続いているので、推測の根拠は十分だと思っています。

「大人の経済常識」を働かせた判断として、確率と期待値を考えた損得の問題として、保険会社がもうかっているなら、加入者は損をしていると考えて間違いないと思います。

もし私が20代に戻っても、がん保険には入らないという結論をもう一度自信を持って出せると思います。なぜなら、がん保険に入ることが確率を考えると損である一方、万一癌にかかっても、日本の手厚い保険制度のおかげで、自分の手元のお金で十分対処できると考えるからです。そのお金を将来の備えに振り分けた方が期待値の高い行為であることを確信しています。なので、保険利用の判断基準

は、「損か、得か？」でなく、「損だけど、必要か？」であるべきだと思います。自動車の自賠責＋任意保険等はこの考えに当てはまると思います。平均的に損であつても、自動車保険は必要であると私も思います。

私自身の結論として、がん保険はそれ自体が損であるし、がん保険がなくても治療の支払いには心配がないので、私個人には必要がないかなと思っています。しかし、いろいろな事情があつて、必要があると思う方は是非入るべきだとも思います。最終的な判断はぜひ各々でお任せいたします。

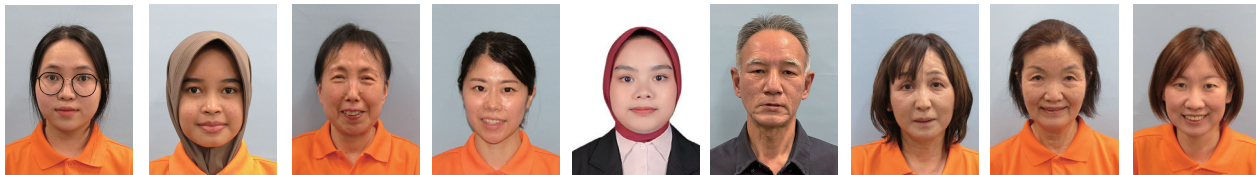


■新入職員紹介 令和6年5月～令和6年8月初旬まで

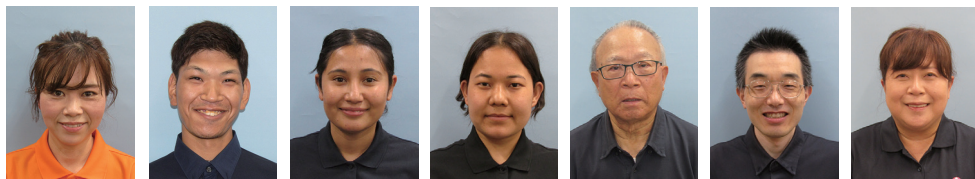
社会医療法人



病棟 介護職員 ムハマドリキローモト 病棟 介護職員 ダラ ユニアル 病棟 准看護師 東鬼 哲子 病棟 准看護師 久積 美咲 病棟 准看護師 平尾 美帆 病棟 看護師 吉田 早希 医事課 事務職員 西川 加奈 医事課 事務職員 川口 愛美



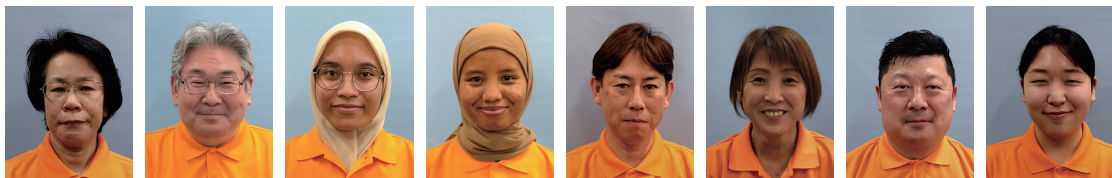
昂入所 介護職員 ゲンティチャミー 昂入所 介護職員 ハナヌル イスナエニ 昂入所 看護師 栗本 みどり 昂入所 看護師 西野 杏子 昂入所 介護職員 ニンディアシファトリ 昂通所リハ ドライバー 岡田 仁和 昂通所リハ 介護福祉士 真鍋 美樹 昂通所リハ 歯科衛生士 松浦 國江 訪問看護 看護師 岡田 宏美



訪問看護 看護師 山本 真由美 藍住の家 介護福祉士 尾上 智樹 万代の家 介護職員 アチャミ ショバ 万代の家 介護職員 タマン スジナ 万代の家 調理員 田所 英雄 万代の家 介護福祉士 三原 光郎 万代の家 介護福祉士 久米 麻由美



社会福祉法人

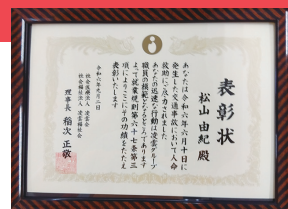


藍寿苑 看護師 下木 ちさと 藍寿苑 看護師 松本 典明 藍寿苑 介護職員 サーマアイヌニサ 藍寿苑 介護職員 シティアマリアー ヘルパー 介護福祉士 清水 智裕 ヘルパー 介護職員 松井 久美子 メロディー 介護福祉士 中村 善洋 メロディー 看護師 多田 菜津美

スタッフ表彰状



令和6年6月10日、鳴門市の市道において、バイクで転倒し怪我をしていた方に声をかけ、応急対応や救急車の手配をするなど、迅速かつ適切な行動を行った凌雲グループスタッフ2名（昂通所松山由紀さん・ハーモニー池添知子さん）に対し、凌雲グループスタッフの模範となる行動としてその功績を称え、稲次理事長より表彰状が授与されました。



ご寄付 矢部千鶴子様 金一封ご寄付頂きました（藍寿苑） ありがとうございます

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6年4月～令和6年8月分

▼ご結婚

三原 新平（看護部） 4月28日
滝原 汰一（リハビリ部） 5月5日
濱口 貴哉（リハビリ部） 7月29日

▼ご出産

森 裕里加（看護部） 5月31日
竝川 かほり（看護部） 6月3日
川上 沙也加（看護部） 6月21日
川上 仁（昂）
ソレー アリ ウィボラ（昂） 7月9日
竹岡 有沙（リハビリ部） 8月8日

瑞寶雙光章 受章



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

この度はからずも、令和6年春の叙勲において、瑞寶雙光章を拝受する栄に浴しました。

去る、5月14日東京で文部科学大臣より、勲記と勲章の伝達を受け、引き続き、家内（常務）同伴で皇居にて天皇陛下に拝謁させて頂きました。

これも、学校保健功勞として、ご推薦していただいた県医師会齋藤義郎会長を始め県医師会の諸先生方、そして学校保健関係者の皆様、そして凌雲グループのスタッフ皆様のご

支援のお陰により授与されたものと感謝しております。

今後は、この榮譽に恥じることの無いように微力ながら更に努力、精進致す覚悟でございます。

引き続き、皆様方からのご指導ご支援頂けますようよろしくお願い申し上げます。



厚生労働大臣表彰



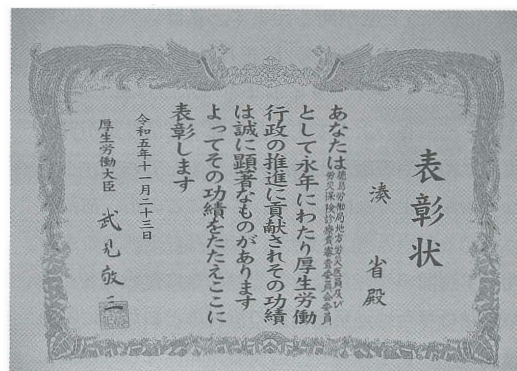
社会医療法人凌雲会
稲次病院

院長 湊 省

この度、平成15年4月1日以来、徳島労働局地方労災委員及び労災保険診療費審査委員会委員として労働保険行政に対し顕著な貢献があったとして、厚生労働大臣より令和5年11月23日表彰状を授与され、令和6年1月30日徳島労働局にて伝達されました。

これまで共に活動してきた労災保険委員、労災診療指定医、ご推薦いただいた徳島労働局の関係者の皆様に深く感謝し御礼申し上げます。

労働災害診療は従来外傷を中心とする四肢、体幹の運動器障害が中心でしたが、近年内科的障害や精神的障害などがみられるようになり、また高齢化社会の進行と共に高齢労働者が増加し加齢性疾患を基礎にした労働災害にどう対応していくかなど変換期にあります。私に残された期間はわずかですが、これらの課題に対し精一杯努力していきたいと思ひます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



凌雲グループ ryoun.com

Instagram

社会医療法人
稲次病院

TEL.088-692-5757
FAX.088-692-5885



昂通所リハビリテーション

TEL.088-692-0700
FAX.088-662-9394



メディソン万代町

TEL.088-678-2404



社会福祉法人

特別養護老人ホーム藍寿苑

TEL.088-692-5166
FAX.088-692-5258



デイサービスセンター藍寿苑

TEL.088-692-5166
FAX.088-692-5258



デイサービスセンター藍

TEL.088-637-3011
FAX.088-637-3203



障がい者デイセンター凌雲

TEL.088-693-1117
FAX.088-692-6776



こどもリハスタジオ メロディー

TEL.088-637-3366
FAX.088-637-3360



QUON チョコレート徳島店

TEL.088-637-3320
FAX.



編集
後記

暑い日が続いています。暑さ対策は皆さんしていますか？私は、今年初めてUV クリームを購入しました。日焼けをすることによって体力が奪われていきます。ご注意ください！

