



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

障がい者デイセンター 凌雲 祝！大賞！！

2024年10月8日、県立近代美術館及び21世紀館において『第30回徳島障がい者芸術祭エナジー2024』が開催されました。今回当デイセンターでは利用者個人の作品計7点を出展し、380点を超える作品の中から中田翔平さんの『ぼくの首里城再建』が最高賞のエナジー大賞を受賞いたしました。



当初デイサービス全体の作品としてロールペーパーでお城を作る予定だったのですが、中田さんからの「学生時代に修学旅行で見た首里城を作りたい」という強い希望から、中田さん個人の作品として『ぼくの首里城再建』は作られる事になりました。

制作期間は約半年で、使用しているロールペーパーの99%は中田さんによって作られた物です。左上・下肢機能全廃のため

製作当初は画用紙を丸める事もセロハンテープで止める事も職員の手伝いなしでは出来ませんでした。今回、デイサービスを利用される度に作り続けた事によって1人で全ての工程をこなせる程の腕前となりました。

現在、中田さんは全盲となっており、「完成した作品を自分で見る事は出来ないけど、色んな人に見てもらいたい」と言っています。今回の受賞を伝える際も「職員のみなさんが手伝ってくれた結果だから」とご謙遜をなさっていました。

審査員からは「未来への希望と製作者の熱意を感じる素晴らしい作品」と評価をいただきました。

受賞した作品を含めた7点は現在、障がい者デイセンター凌雲の玄関に飾っています。ご利用者さんたちの創作意欲に刺激を与える良い機会になればと思いますので、興味のある方は是非見に行ってください。

社会福祉法人 凌雲福祉会
障がい者デイセンター凌雲
介護福祉士 森 誠貴



第30回 徳島障がい者芸術祭 エナジー2024

会期 2024年10月13日(日)まで
午前10時～午後5時

会場 県立近代美術館 県立21世紀館

「ぼくらの首里城再建」 中田翔平

「おぼけのかお」 竹内 定義

エナジー大賞



変形性膝関節症について

リハ通信
シリーズ
Vol.42

社会医療法人 稲次病院
リハビリテーション部
理学療法士 喜多條寛

「膝に水が溜まっている」「歩いた時に膝が痛い」このような症状がある方は変形性膝関節症（以下膝OA）かもしれません。膝OAとは膝関節の軟骨が加齢や筋力低下等によってすり減り、膝に痛みが生じる病気です。初期症状は膝の軽い痛みや違和感程度ですが、末期になると痛みのために立ち座りや歩くことも難しくなり、人工膝関節に変える手術をする方もいます。症状悪化を防ぐためには早期からの対策が必要です。太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）を中心とする膝周りを鍛えることが膝OAの進行予防に効果的と言われています。そこで膝OA予防のための筋力強化訓練を1つ紹介します。

- パテラセッティング
- ① 仰向けで膝を伸ばして寝る
 - ② 膝の下に丸めたタオルを入れる
 - ③ タオルをつぶす様に下に押し付ける
 - ④ 下に押し付けたまま10秒保持（太ももの前側と内側に力が入るように意識して）※5〜10回を1セットとし、1日3セットを目標にしましょう。



筋力強化の効果を得るためには週3回以上、少なくとも2〜3か月は継続して運動を行うようにしましょう。

また膝が痛い時は『階段昇降などの膝が曲がった状態で体重がかかる運動を控える』『膝サポーターや杖を使用する』といったことも膝の痛み悪化を防ぐことにつながります。

介護予防支援事業の指定について

介護保険
シリーズ
Vol.42

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

これまで要支援1・2の方への介護予防支援は地域包括支援センターから委託を受けて実施してきましたが、令和6年4月の介護報酬改定で居宅介護支援事業所も市町村からの指定を受けることで介護予防支援を実施できるようになりました。

居宅介護支援事業所が介護予防支援を実施するメリットに次のようなものがあります。

地域包括支援センター

業務負担軽減が図られ、地域住民に求められる総合相談や権利擁護などのニーズへの対応ができる。

居宅介護支援事業所

要支援から要介護の移行時において、同一のケアマネジャーによる切れ目のない支援を行うことができる。

利用者・家族

要支援から要介護の移行時において、同一のケアマネジャーによる切れ目のない支援を受けることができる。

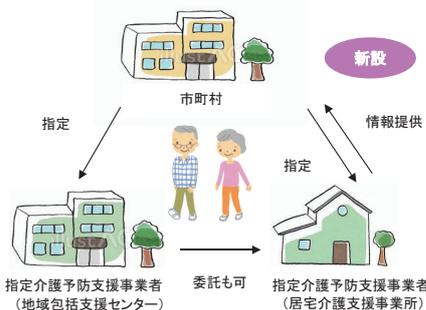
指定はそれぞれの市町村から受ける必要があり、当事業所は10月から藍住町の指定を受け介護予防支援を実施することができるようになりました。（住所地特例者は除く）

ただし、藍住町以外にお住まいの方や総合事業サービス（訪問型・通所型サービス）のみの利用の方は今まで通り委託契約を結ぶ必要があります。

介護予防に取り組みされている方から介護を必要とする方、そのご家族の支えとなれるよう気持ちを新たに業務に取り組んでまいりますので今後ともよろしくお願いたします。

詳しくは **088-692-1700** まで
お問合せ下さい。

介護予防支援の指定



秋山茂香様 100歳お祝い



藍寿苑に入所されている秋山茂香さんが令和6年10月20日で100歳を迎えられました。

秋山さんは、美馬市脇町に4人兄弟の長女としてお生まれになられ、学校を卒業後16歳で脇町の江原農業協同組合に約10年勤められ26歳で結婚されました。

結婚後、ご主人とつるぎ町で暮らし一男二女のお子さんに恵まれました。

結婚してから農業協同組合に再就職し事務作業をしながら、家事に子育てと大変忙しい日々を過ごされていきました。

趣味の縫物で、自分の服やお子さんの服は手作りだったそうです。平成元年に藍住町に移って来られてからは、子供さんも独立して

おり、一人で暮らしていました。毎朝手作りの野菜ジュースを飲んでから、散歩に行くのが日課だったそうです。また、旅行が好きで四国八十八か所巡りや西国三十三か所巡り、そして東京にも行き、その際に見えた富士山はとても印象的だったそうです。

百寿のお祝い会当日は、娘さんやお嫁さん、お孫さんなど6名がご出席され、娘さんやお嫁さんが綺麗にお化粧をして下さいました。

徳島県東部保健福祉局局長様、藍住町町長様、稲次理事長がお祝いにお越しになられ、藍寿苑職員

と他利用者さんと盛大にお祝いをさせていただきました。お祝い状と記念品、お祝いの言葉を頂き、歌のプレゼントを贈りました。秋山さんは、しっかりとしたお礼を言われ、最後まで笑顔が見られ涙も流れていました。

記念撮影も行い、秋山さんもご家族さんも喜んでいただき、たくさん笑顔を見ることが出来ました。

特別養護老人ホーム藍寿苑
介護福祉士 齋藤 有里

自宅で簡単にできる冷え対策！身体を温める食べ物とは

冷え性に悩んでいる方はいらっしゃるいませんか？冷え性を改善するには、体を温める作用や血行を促進する効果が期待できる食べ物を摂取するのがおすすめです。今回は特に冷え性に良いといわれている食べ物を紹介します。

○南瓜

南瓜に含まれているビタミンEには血行を改善する作用があります。南瓜のビタミンEの含有量は、野菜の中でもトップクラスとされています。



○ごぼう

ごぼうに多く含まれている食物繊維には、便秘を改善し血流の悪さを改善する効果があります。南瓜やごぼうは煮物や揚げ物、汁物などいろいろな調理に使えます。



○カカオ

カカオには、血糖拡張作用があります。ココアはホットで飲むことにより、体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続します。ただし加糖（ココア）の摂りすぎには

注意が必要です。これらの食材をとり、血流を促進するところが免疫力アップにつながります。

◆冷え性改善に役立つ食生活のポイント◆

筋肉量が少ない人はたんぱく質を積極的に摂りましょう。たんぱく質は肉や魚、豆類に豊富に含まれています。また、朝食は必ず毎日摂りましょう。パンとコーヒーだけ、御飯だけではなく、栄養バランスを考えてたんぱく質や野菜などもプラスしてみてください。これらのことを意識した食事を日常生活に取り入れ、冷え性緩和を目指しましょう。

社会医療法人
稲次病院 栄養課
竹内 萌優



健康長寿に向けてフレイルを知ろう

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルは病気ではなく、心身や社会性の低下によって、生活の質が低下するリスクが高まる状態です。

フレイルは、大きく三つに分けられます。

一つ目が、身体的フレイルです。運動器の障害で移動能力が低下したり、筋肉が衰えたりするなどです。これらは、長時間歩くのが疲れるや重い買い物を持ち運ぶのが難しくなるなど、日常生活の不便さに繋がります。

二つ目が、精神・心理的フレイルです。高齢になり、退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる気分の落ち込みや、やる気の低下などのうつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。三つ目が、社会的フレイルです。加齢に伴って、友人や家族との交流が減ったり、社会とのつながりが希薄化することで生じる独居や経済的困窮の状態などがあります。

フレイルは、急に悪化することは少なく、徐々に進行していきます。早期に気づき、生活習慣を見直すことで、進行を遅らせたり、予防したりすることが可能です。

予防には三つの柱があります。

一つ目は、栄養です。筋肉の元になるタンパク質をとり、バランス良く食事し、水分も十分に摂取することが必要です。

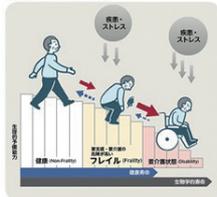
二つ目は、歩いたり、筋トレや体操をしたりするなどの身体活動・運動です。

三つ目が、社会とつながりを保つための、社会参加です。家族や友人とのコミュニケーションを大切にし、定期的に顔を合わせる、地域活動や趣味のグループやボランティア活動に参加するなど勧められます。

フレイルを完全に回避することは難しいかもしれませんが、少しでも不安を感じた場合は、早めに医師に相談してください。フレイルの予防や改善は、健康で豊かな生活を送るための第一歩です。

社会医療法人
稲次病院 診療科
医師 岩佐 悟

図表1 フレイルの位置づけ



図表2 予防の3つの柱



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 30 名 (穴吹学園 14 名、アリス学園 16 名) の様子をご報告するページです！

穴吹学園 (徳島県)

10月に入学し、徳島穴吹カレッジ日本語学科へ入学した6名が新たに仲間入りしました！

留学生として学校の勉強と週28時間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たします！

【入学式】



アリス学園 (石川県)

介護福祉学科の10名が、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6名は来年1月、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！

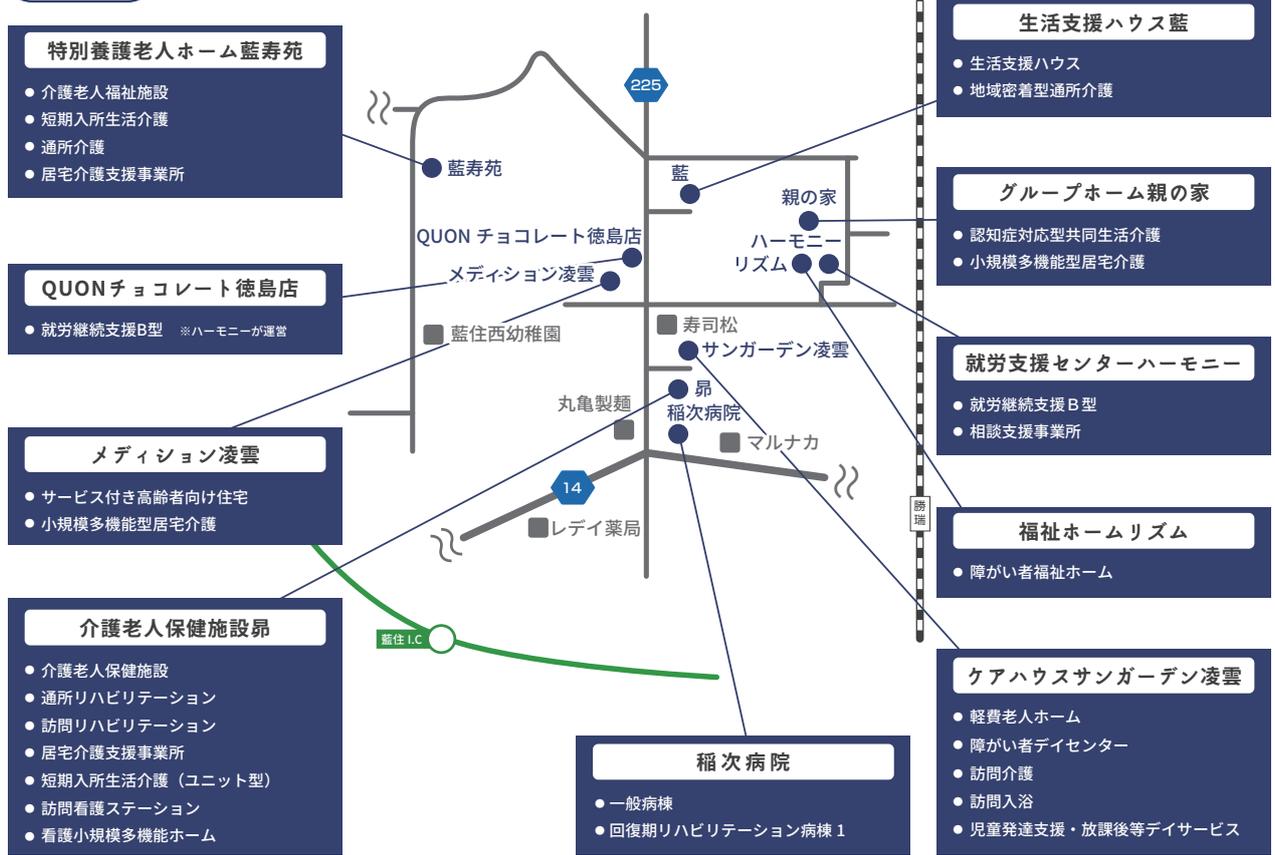
【介護福祉学科2年】



【介護福祉学科1年】



藍住町



凌雲グループ ryoun.com



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



メディション万代町

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.



就労支援センター ハーモニー

TEL.088-693-3011
FAX.088-692-6776



Follow me

Instagram で情報発信中！

編集
後記

寒さが厳しい季節になりました。こたつでみかんが最高ですね。みかんにはビタミンCが多く含まれており免疫力向上、美肌、疲労回復など期待されます。ビタミンCをたくさん取って健康に過ごしましょう。

広報委員 藤本 貴美