



ふれあい

第54号

# やまかみニュース

鳴門山上病院

介護老人保健施設  
いこいの家 嶋山荘

TEL687-1234（代）

TEL687-1005（代）

やまかみ 訪問看護  
ステーション

TEL683-6265（代）

■発行 医療法人 久仁会

homepage <http://www.kyujinkai-mc.or.jp>

E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto:info@kyujinkai-mc.or.jp)

鳴門市地域包括  
支援センター やまかみ

TEL683-6727（代）

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

## 地域包括ケアシステムについて

医療法人 久仁会

副理事長 山上 敦子

松田聖子さんが再々婚した。（これを皆さまが読まれる頃はひょっとして離婚しているかもしれないが・・）「さすが聖子ちゃん」と思う。聖子ちゃんは私たちの世代の永遠のアイドルだ。今、世の中は「2025年問題」にむかって「税と社会保障の一体改革」等準備をすすめようとしている。団塊の世代が75歳を迎える2025年がまずは最大のヤマなのだ。聖子ちゃんは2025年には63歳となるが、「やっぱり聖子ちゃん」であってほしい。さて、この「2025年問題」に対応する現場のシステムが「地域包括ケアシステム」である。

地域包括ケアシステムは「ニーズに応じた住宅が提供されることを基本とした上で、生活上の安全・安心・健康を確保するために、医療や介護のみならず、福祉サービスを含めた様々な生活支援サービスが日常生活の場（日常生活圏域）で適切に提供できるような地域での体制」と定義されている。つまりは専門職からご近所さんまでみんな巻き込んで地域の中で高齢者を支えていこうというものだ。この具体像として、厚生労働省は小規模多機能施設を中心としたイメージ図を作っている。これは都会でのイメージ図であり、徳島のように既に多くの施設が整備された地域はこの既存施設（大規模多機能・中規模多機能ともいえる）を活用すべきだと私は思っている。また、厚生労働省が推奨するような「24時間巡回型サービス」は一軒一軒が離れた田舎では到底成り立たない。また田舎ほど先祖代々の土地に対する思いが強く、サービス付き高齢者住宅等への住み替えは難しいと思われる。平成22年3月の「地域包括ケア研究会報告書」には「施設を一元化して最終的には住宅として位置づけ、必要なサービスを外部からも提供する仕組みとすべきであると考える」とまで書かれている。施設の解体はある意味理想かもしれないが、非現実的であろう。地域包括ケアシステムの有用性は間違いなかろうが、どのようなシステムにするかはその地域地域の実情に即して地域地域で知恵を出し合って考え、作り上げていかねばならないだろう。このシステムの中で、医療法人久仁会と社会福祉法人鳴寿会は中心的な役割を担っていかねばならない。幸せな「ふるさと鳴門」を子供達からお年寄りまでみんなで力を合わせて作っていきたい。

《お知らせ》

さわやか福祉財団主催の「幸福なまちづくり考in鳴門」が平成24年10月20日（土）に鳴門市文化会館にて開催されます。元NHK解説委員村田幸子さんや鳴門市長泉理彦さんとともにこの会のメインイベント「ふれあいトーク」に出演します。お時間がございましたら、応援に来てください。



## ダイナミックフラミンゴ療法（開眼片足起立運動）で転倒・骨折予防を！！

リハビリテーション部門 総括士長 直江 貢

高齢者が体力を維持するためには、日常的にさまざまな運動を行うことが重要となります。バランス向上につながる運動を行う事は、転倒や骨折の危険性を軽減させることに有効です。

今回紹介するダイナミックフラミンゴ療法（開眼片足起立運動）は片足で1分間立つことによって、両足起立時の2.75倍の負荷を荷重側の大腿骨（太ももの骨）に加えることで大腿骨の骨密度を改善させ、さらに骨盤周囲の筋力増強と立位バランスの改善を得て転倒・骨折予防に役立てようとする一石二鳥を期待する運動療法です。また、ダイナミックフラミンゴ療法により、53.3分間の歩行に匹敵する負荷（力積）を大腿骨に与えることができることも研究報告されており、骨粗鬆症の予防にも有効です。

ダイナミックフラミンゴ療法でバランス能力を向上し、筋肉・骨を鍛えましょう。

### 【方 法】

- ① 目を開けて片足立ちをする
- ② 上げる足は、前に一步踏み出す感じで床から5cmほど浮かせる
- ③ 左右1分間づつ、3セットを1日1回行う  
20秒程度からはじめてください
- ④ 継続して毎日行いましょう

※転倒しないように、机やイスなどつかまるものがある場所で行ってください

※股関節、膝関節の痛み等がある方は、事前に主治医に相談してから行ってください

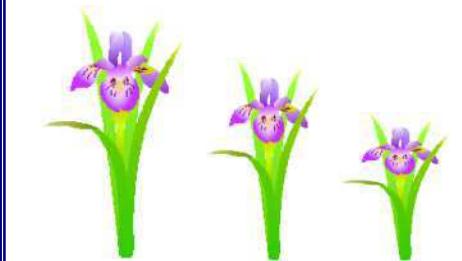


### ダイナミックフラミンゴ療法（開眼片足起立運動）



・片足立ちは両足立ちに比べて  
2.75倍の負荷がかかる  
・1分間片足立ち訓練は、約53分  
間徒歩に相当する

右足で片足立ちを1分間  
+  
右足で片足立ちを1分間  
×  
朝晩3回繰り返す  
=1日分



## 合格者発表

働きながらキャリアアップされた皆さん  
です。合格おめでとうございます。

### 介護福祉士

久次米 健作  
上田 久美  
岡本 美香  
川野 大介

### ケアマネジャー

久次米 幸美  
大谷 知子  
濱田 圭司  
竹内 淳

### 理学療法士

矢野 広宣

### 薬剤師

樋口 真美

(順不同)

# ステップ 誕生会

6月14日15日と通所リハ「ステップ」ご利用者様の合同誕生会が行われました。職員による阿波踊りやダンスを手拍子で楽しんだり、利用者様はカラオケで十八番を披露したりして下さり楽しいひとときを過ごされました。



## 老健 誕生会

6月7日に鳴山荘の5月・6月の利用者様のお誕生会が開催されました。職員より心のこもったメッセージカードとプレゼントをお渡しました。

職員の出し物では炭鉱節・マルモリ体操などを行い、入所者の皆様も一緒に楽しそうに体を動かされました。

誕生会終了後は水ようかんとりしうに召し上がるがられていきました。



## 『塩麹（しおこうじ）』

最近、日本の伝統的な発酵調味料「塩麹」の人気が急上昇しています。レシピもテレビや雑誌などで多く紹介され、近所のスーパーでも瓶詰めで市販されているものを見かけるようになりました。乳酸菌による便秘改善や、ポリフェノール（抗酸化物質）によるアンチエイジング効果が期待されているほか、少ない塩分でも素材のうま味を引き出してくれ、さらに家庭でも簡単に手作りできることから、注目を集めようになりました。

塩麹の秘密は、麹菌が活動して生まれる酵素にあります。食材に含まれるデンプンやタンパク質、脂肪を、糖分、アミノ酸、脂肪酸などに分解することで素材を軟らかくし、甘味や旨味を引き出して料理をまるやかに仕上げます。さらに旨味を増やすコツは、弱火で調理することです。酵素がよくはたらく温度はおよそ50度ですので、じっくりと火を通すことでいつそう美味しいになります。漬物床、塩の代わり、ドレッシング、漬けダレ、隠し味など用途はさまざま、野菜や魚、肉など食材を選ばず、和・洋・中どのジャンルでも使用することができます。

使用量の目安は、食材(g)の10%です。

### ※塩麹の作り方

【材料】米麹200g、 塩70g、 水250g

- ①麹を手のひらでもみほぐす。
- ②塩を加え、空気を抜いて握るような感じでしっかりと混ぜ合わせる。
- ③全体がなじんだら水を入れ、手のひらで擦り合わせるように混ぜる。
- ④容器に入れて常温(春・夏は冷蔵庫がオススメ)で保存。1日1回かき混ぜて、1~2週間続ける。

全体にとろみがでて、麹が指で簡単に潰れるくらいになれば完成。  
完成後は、冷蔵庫で保存してください。かき混ぜる必要はありません。



平成24年7月7日に七夕まつりが開催されました。前夜からの大雨で、せっかくの七夕様が隠れてしまうのでは・・と嘆いていましたが、祭りが始まる頃には、遠くから訪問してくださった『廣山会』の皆様が雨雲を吹き飛ばして下さったかのような青空が見えてきました。患者様、入所者様の心もうきうき浮かれて、七夕まつりに参加することが出来ました。

七夕にぴったりの美しい琴の音色が響いて、皆様の心に染み渡っていったようでした。

「元気になりますように・・」「手や足が思うように動きますように・・」と患者様、入所者様の短冊の願い事が琴の音色にのって天まで届きますように・・・。

## 院内行事

### 七夕まつり



## 防災訓練

平成24年5月16日（水）に100名余りの参加で定例の防火訓練を行いました。

今回は、日昼及び夜間を想定した火災報知器発報場所確認訓練とストレッチャーによるスロープからの避難訓練・消火器及び消火栓による消火訓練並びに消防署への通報訓練等の総合防火訓練でした。避難場所へストレッチャーで疑似患者をスロープを使い搬送しました。当院は寝たきりの患者様が多いため、訓練参加者は真剣に訓練に臨んでいました。今回の訓練は想像上ではなく、実際に即した訓練とのことで非常に勉強になったとの事でした。



## ※学会発表

### ◎全国訪問リハビリテーション研究会(第19回研究大会inつくば)

☆当事業所におけるサービス向上への取り組み 岩佐 学 (理学療法士)

☆神経線維腫症 I型に由来する重度の呼吸不全患者への在宅リハビリテーション

～腹部筋力強化の有効性について～ 高橋 昌弘 (理学療法士)

### ◎徳島県老健大会(平成24年6月22日)

☆転倒・転落事故防止への取り組み ～早出業務を導入して～

佐野 秀樹 (准看護師)

### ◎徳島県慢性期医療大会(平成24年7月7日)

☆NSTにおける業務手順の見直し ～患者様によりよい栄養ケアを～

吉田 友香 (管理栄養士)

☆「食事を楽しみたい」 ～頸椎症性脊髄症患者の食事動作へのアプローチ～

椿本 真由美 (作業療法士)

☆高齢者に励みと癒しを ～化粧療法を継続して～

中川 多佳子 (准看護師)

☆転倒防止に対する薬剤師の取り組み

～睡眠薬・抗不安薬と転倒転落の関係性についての調査～

大森 章子 (薬剤師)

☆介助量が多い患者様に対する退院支援

中田 育美 (社会福祉士)

## エビとキュウリのサラダ

151.0kcal (1人分)



(4人分)

むきエビ(冷凍) 12~16個

塩 少々

キュウリ 1本

玉ネギ 1/4個

ゆで卵 2個

[調味料]

マヨネーズ 大さじ2

練りカラシ 小さじ1/2~1

塩コショウ 少々

[作り方]

1. むきエビは塩を入れた熱湯でゆでて水を取り、粗熱が取れたら水気を拭き取る。

2. キュウリは薄い輪切りにして分量外の塩をからめ、水気が出たら水気を絞る。

3. 玉ネギは縦薄切りにして水に放ち、軽くもみ洗いして水気を絞る。

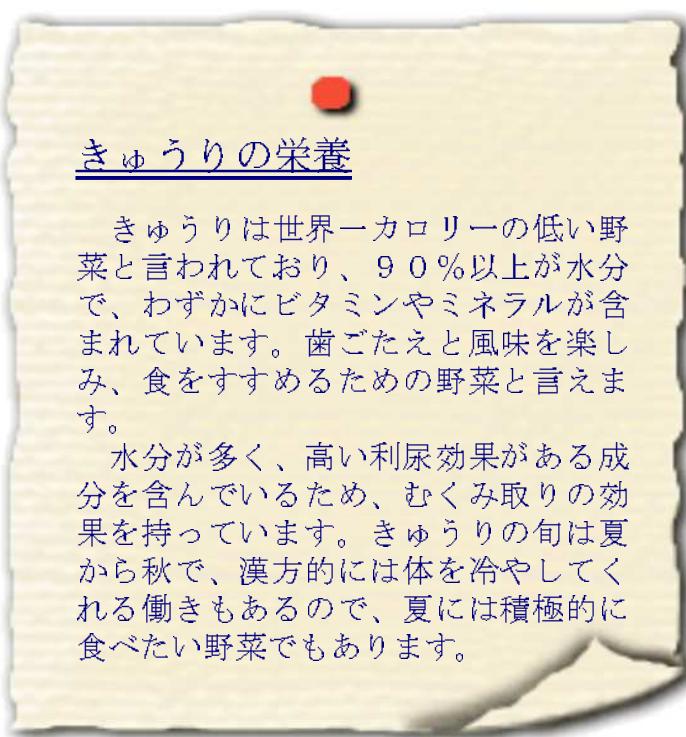
4. ゆで卵はザックリ刻み、むきエビ、キュウリ、玉ネギを[調味料]と混ぜ合わせて、器に盛る。

★1~3の工程後にしっかり水気をとることがポイントです

### きゅうりの栄養

きゅうりは世界一カロリーの低い野菜と言われており、90%以上が水分で、わずかにビタミンやミネラルが含まれています。歯ごたえと風味を楽しみ、食をすすめるための野菜と言えます。

水分が多く、高い利尿効果がある成分を含んでいるため、むくみ取りの効果を持っています。きゅうりの旬は夏から秋で、漢方的には体を冷やしてくれる働きもあるので、夏には積極的に食べたい野菜でもあります。



# 新入職員紹介

順⑥④③②①  
自己P R  
不<sup>同</sup>  
出身地  
配属部署  
姓氏  
名



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

久次米 健作  
ステップ  
介護福祉士  
徳島県

少しでも利用者の  
方のお手伝いが出来  
るよう早く色々と仕  
事を覚えたいです。



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

黒田 辰彦  
ケアマネジメント課  
社会福祉士  
徳島県

毎日が新しい事の経  
験で不安もありますが、  
一日でも早く仕事を覚  
えられるように努め、覚  
えて患者様・ご家族  
様・職員の方に信頼さ  
れる相談員になれるよ  
うに努力していきたい  
と思います。よろしくお  
願いします。



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

辻 二美恵  
二病棟東  
看護師  
徳島県

2月から回復期病  
棟で勤務しています。  
よく周りの人から一所  
懸命やなと言つてもら  
えます。これからもうそ  
う言つて頂けるよう仕  
事も私生活も頑張ります  
いきます。



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

沢田 美香  
二病棟南  
ヘルパー2級  
徳島県

世話になつています。  
まだまだ介護の仕事  
は未熟ですが、患者  
様に安心して、いただ  
けるよう頑張ります。  
よろしくお願いします。



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

辻 二美恵  
二病棟東  
看護師  
徳島県

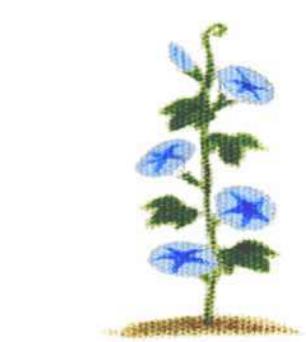
まだまだ学生気分が  
抜けていないお子様  
かもしれません、  
一所懸命頑張ります  
ので、よろしくお願  
いします。



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

宮野 美  
二病棟西  
ヘルパー2級  
徳島県

これからも頑張りま  
す。よろしくお願  
いします。



① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

高志 厚子  
医事課  
医療事務  
香川県

世話になつて居ます。  
これからも宜しくお  
願いします。

① 氏名  
② 配属部署  
③ 資格  
④ 出身地  
⑤ 自己P R

木内 理恵  
三病棟東  
ヘルパー2級  
徳島県

初めてで、まだまだ未  
熟な私ですが、患者  
様に携わるのは初  
めて、まだまだ未  
熟な私ですが、患者  
様の笑顔のため頑  
張ります。よろしく  
お願いします。





あつ～い一言♪  
いつまでも感謝の気持ちを忘れず、  
共に歩んでいきたいと思います。

### 米津 金吾さん 奥様 由佳さん

挙式日 平成24年5月26日

新設 図書コーナー  
当院、1階ホールの喫茶コーナー横に  
手作りの図書コーナーを設けました。  
お気軽に手に取ってみて下さい。



### 小川 桃愛ちゃん

平成24年 4月 3日生まれ  
お父さん (りハ 小川 聰) さん

パパより一言♪

優しい子になるよう頑張って育て  
ます。



### 相原 賢伸くん

平成24年 1月12日生まれ  
お母さん (経理 相原 知夏) さん

ママより一言♪

元気で大きく育ってね♪

# 夏のイベント食

提供 エームサービス(株)



## 父の日

- ・寿司盛り合わせ
- ・赤だし
- ・炒り豆腐
- ・コーヒーゼリー
- ・イベントカード

父の日に寿司の盛り合わせを!!  
大人の味「コーヒーゼリー」を堪能して  
いただきました。

## 梅雨払い

- ・しらすご飯
- ・茶そば
- ・ささみの梅しそ巻き揚げ
- ・イカと胡瓜の酢の物
- ・抹茶ケーキ
- ・イベントカード

梅雨時期をさっぱり過ごす  
メニューです。

## こどもの日

- ・オムライス
- ・ハンバーグきのこソース
- ・春キャベツスープ
- ・アスパラのサラダ
- ・和菓子(鯉のぼり)
- ・イベントカード

オムライスを鯉のぼりに見立て  
和菓子の鯉のぼりと見た目  
も可愛いと思います。



# 老健 おでかけの会

平成24年6月28日に鳴山荘で院外レ

クリエーションとしてモスバーガーと  
セリア(百円ショップ)へ出かけまし

た。

セリアでは、皆様色々な物に目移り  
しながらも楽しくお買い物をされてい  
ました。

モスバーガーでは、ケーキセットとフ  
ライドポテトを飲食されていました。  
初めて食べるフライドポテトに『美味  
しいなあ』とニッコリとされながら  
ほおばっていました。  
今後も、利用者様が笑顔で楽しんで  
頂けるようなレクリエーションを計画  
していきたいと思います。

梅雨も明けて夏本番となりました。九州では大雨による大変な災害が起  
こりました。被害にあられた皆様には心よりお見舞い申し上げます。大型  
台風もちらほらやって来ています。陸のものと思っていた畠巻が各地で頻繁に起  
こつたり局地的に大雨が降ります。大型台風もちらほらやって来ています。  
南海地震も遠い未来ではなくてき  
た今、自然の怖さを改めて感じます。東日本大震災を受けて、海外でも大  
規模な防災訓練が行われているようですが、しておいた方がはるかに役に立  
ます。家族で自主的に訓練している耳にしたこともあります。「備えあれば憂  
い無し」是非、防災グッズを今一度、点検し直してみてはいかがでしょ  
うか。私も早速点検してみます。もう1年ほど埃をかぶったままなので・・・  
(お)

## 編集後記

梅雨も明けて夏本番となりました。  
九州では大雨による大変な災害が起  
こりました。被害にあられた皆様には心  
よりお見舞い申し上げます。大型台風も  
ちらほらやって来ています。陸のものと  
思っていた畠巻が各地で頻繁に起  
こつたり局地的に大雨が降ります。大型  
台風もちらほらやって来ています。  
南海地震も遠い未来ではなくてき  
た今、自然の怖さを改めて感じます。東  
日本大震災を受けて、海外でも大  
規模な防災訓練が行われているよう  
ですが、しておいた方がはるかに役に立  
ます。家族で自主的に訓練してい  
る耳にしたこともあります。「備えあ  
れば憂い無し」是非、防災グッズを今  
一度、点検し直してみてはいかがでし  
ょうか。

## ご案内

9月中  
敬老会

8月18日(土)

なつまつり

詳しくは院内電子報  
をご覧下さい

