

心ひとつ

やさしく
やわらかく
あたたかく

第28号
2019.9



介護部

リハ科

保育士

栄養科

訪問介護

居宅

ユニフォームが新しくなりました!

仁誠会ではユニフォームが、4年毎に全く新しいものになります。ユニフォームのコンセプトは、「お花畑のように」です。今回もコンセプト通り、デザインや色も何種類もある中から自分の好きなものを選び、各職種、色とりどりのユニフォームが並びました♥



看護部
技士部

2-3	● ケアセンター赤とんぼ入所相談から在宅復帰支援に向けて ・介護・医療 各専門職の連携	6	● 温熱療法器「スマーティー」導入 ● 仁誠会患者さん勉強会
4-6	● 医療と介護 皆さんに元気・勇気・笑顔をおとどけるために支援していきます ・体重管理 ・リハビリ ・タクティールケア ・嚥下訓練の取り組み	7	● 仁誠会各施設の「赤とんぼ祭りの報告」と予告
		8	● 赤とんぼ杯ダーツ大会の報告

「赤とんぼ杯ダーツ大会」 広がる、深まる、地域の輪

優勝チーム
山ノ内校区の山神会チーム様
おめでとうございます!

今年で17年目を迎えた「赤とんぼ杯ダーツ大会」は、地域の高齢者の皆さんにも年に一度の恒例行事として定着してきました。今回は近隣9自治体より各校区精鋭1チームが参加して、29チーム約180名が熱戦を繰り広げました。チーム戦での優勝は、昨年に引き続き山ノ内校区の山神会チームが連覇、準優勝は託麻南校区の白樺会チーム、3位は月出校区の松柏会チームでした。ダーツは年齢を問わず始められるスポーツ。今回が初参加の競技者も、生き生きとした表情で「初心者でも無理なく楽しめた」と語っておられました。ダーツを通して地域の老人会の交流が一層深まり、来年度も新規参加者が増えるのを楽しみにしています。



赤とんぼダーツ大会実行委員 臼杵、内野

仁誠会は、地元チーム「ロアツ熊本」「熊本ヴォルターズ」を応援します!

医療法人社団仁誠会 相談窓口 (透析・介護のことなら何でもお気軽にご相談下さい)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 仁誠会クリニック黒髪
〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37
TEL:096-345-6533 ■ 住宅型有料老人ホーム赤とんぼ黒髪
TEL:096-346-3939 ■ 通所リハビリテーション赤とんぼ黒髪
TEL:096-346-3535 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 仁誠会クリニックながみね
〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-2211 ■ 介護老人保健施設ケアセンター赤とんぼ
TEL:096-331-3737 ■ 赤とんぼ居宅介護支援事業所
TEL:096-331-3811 ■ 赤とんぼ訪問介護事業所
TEL:096-331-8879 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 仁誠会クリニックながみね
訪問リハビリテーション事業所
〒861-8043 熊本市東区戸島西2丁目3番10号
TEL:096-331-2211
専用携帯:090-2579-8871 ■ 仁誠会クリニック大津
訪問看護事業所
TEL:096-273-9908
専用携帯:090-2965-4074 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 仁誠会クリニック大津
〒869-1102 熊本県菊池郡菊陽町原水2973
TEL:096-232-9595 ■ 住宅型有料老人ホーム赤とんぼ大津
TEL:096-273-9904 ■ 通所リハビリテーション赤とんぼ大津
TEL:096-273-9902 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 介護付き有料老人ホーム赤とんぼ長嶺
〒861-8039 熊本市東区長嶺南6丁目25-97
TEL:096-368-8800 ■ 小規模多機能ホーム赤とんぼ長嶺
TEL:096-368-8885 ★ 赤とんぼ保育園 (赤とんぼ長嶺敷地内)
TEL:096-288-9860 | <p>● 個人情報保護について ●</p> <p>仁誠会では、当施設が保有している患者さん、その他関係者の個人情報に関して、関連法令・他法令を遵守し、個人情報の保護に取り組んでいます。個人情報は、当法人からの医療や介護サービスに関わる情報のご案内以外、他の目的には使用いたしません。</p> |

仁誠会のホームページがリニューアルしました!
[ホームページ](#) [仁誠会](#) [検索](#)
 仁誠会窓口メールアドレス jinsekai-madoguchi@jinsekai.or.jp

入所相談から在宅復帰支援に向けて

〔介護・医療 各種専門職の連携〕

入所期間を定め、在宅復帰を目指します。

利用者さん、患者さんが住み慣れたご自宅で、いつまでも楽しく生活が送れるように、入所時から退所後の生活を支える、在宅復帰支援に向けた取り組みをご紹介します。



入所までの流れ

対象

- 要介護認定を受けている方
- リハビリをして元になりたい方
- 退院後もリハビリを継続したい方など

入所相談

赤とんぼの窓口やお電話などで、支援相談員が対応いたします。お気軽に、ご相談ください。



入所契約

入所前後訪問

自宅を訪問し、生活状況や間取りなどをリハビリの専門職が確認し、退所後も安心した生活が送れるようにプランに反映させます。



在宅復帰に向け各専門職が生活リハビリを中心に、安心・安全のサービスの提供を行います。

ケアプランに添ったサービスを、多職種が連携し、24時間体制で提供していきます。

入所から退所まで

入所初日～

- ご本人やご家族より、介護士をはじめ各専門職がご本人の状態聞き取りを行います。
- 身体状態、食事形態、嚥下（飲み込み）、認知機能などの評価を行います。
- 管理栄養士がご本人の状態に合わせて食事を提供します。



2週間後

初回面談

施設ケアマネージャーがご本人の状態や目標に合わせて自立支援に向けたケアプランを作成し、ご本人・ご家族様に説明と同意をいただきます。



1ヶ月後（適時）

カンファレンス

適宜、多職種で状態に適したケアやリハビリの進捗を確認し、プランの見直しを行います。



～3ヶ月

継続検討会

3ヶ月を目安に、ご本人の状態を確認、今後の方向性を検討します。

定期面談

ご本人・ご家族へ進捗状況、検討結果報告

入所継続

ケアプランの目標や支援内容を見直し、方向性を再確認します。（※家族状況の再確認など）再度、3ヶ月間継続したサービスの提供を行っていきます。

在宅復帰

（試験外出・外泊など）在宅生活での問題点を再確認し、退所までに解決します。（※家族指導含む）

退所前後訪問

専門職が自宅に訪問し、在宅生活を送る為、ご本人の状況に合わせた環境・動作を検討、提案いたします。

調整会議

（在宅・施設）ケアマネージャーを中心に、各機関との調整（情報共有）や退所後のサービスを確認し、安心・安全な在宅生活へ進めていきます。

退所

自分らしい暮らしへ



在宅サービスを利用しながら、元気に在宅生活をおすごください。

退所後の生活も在宅サービスで安心サポート 〔退所後の生活を支える連携施設・クリニック〕

介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ	入所	介護を必要とする高齢者の家庭復帰を目指します。（※上記内容）
	短期入所療養介護（ショートステイ）	家庭の事情や介護負担軽減など、一時的に介護ができなくなった時に、短期間入所して介護を受けられるサービスです。
	通所 リハビリテーション	自宅から施設に通い、在宅生活が継続できるようにリハビリテーションを中心に、心身の回復を図ります。 〔赤とんぼ黒髪通所リハビリテーション・赤とんぼ大津通所リハビリテーション〕
有料老人ホーム（住宅型）	仁誠会クリニックと併設。介護スタッフが24時間常駐し、安全安心をサポートします。（介護保険でのサービス提供となります） 〔赤とんぼ黒髪有料老人ホーム・赤とんぼ大津有料老人ホーム〕	
介護付有料老人ホーム	看護師・介護士の専任スタッフが必要な介護を24時間体制でサポートします。 〔介護付き有料老人ホーム赤とんぼ長嶺〕	

小規模多機能ホーム	自宅での生活を「通い」「訪問」「宿泊」といったサービスを組み合わせて利用できます。〔小規模多機能ホーム赤とんぼ長嶺〕
赤とんぼ居宅介護支援事業所	ケアマネージャーが自宅での生活を支えるために、在宅サービスをマネジメントします。
赤とんぼ訪問介護事業所	ホームヘルパーがご自宅に訪問して、身体介護サービス・生活援助サービスをその方に応じて提供します。
訪問リハビリテーション	自宅へ訪問し、個別にリハビリテーションを提供します。〔仁誠会クリニックながみね〕
訪問看護事業所	自宅へ訪問し、個別に医療面でのサポートをおこないます。〔仁誠会クリニックながみね〕
仁誠会クリニック	透析患者さんのサポートを行っています。〔仁誠会クリニック（黒髪・新屋敷・ながみね・光の森・大津）〕

体重管理

『あなたは何タイプ!?』

～透析患者さんの体重管理のコツ～



仁誠会クリニックの管理栄養士は、透析患者さん向けにさまざまなテーマで勉強会を行っています。テーマは「体重管理」。透析患者さんにとって体重管理は永遠のテーマです。

体重増加が多いからと言って食事を減らすと、体力や筋肉量が低下し、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。体重管理を

上手に行うには、食事を抜くのではなく、水分や塩分を控えることが大きな鍵となります。

体に水が溜まっている場合、どんな症状？

- ① 体のだるさ・むくみ
 - ② 高血圧
 - ③ 心不全(呼吸しづらい・胸が苦しい)
 - ④ 肺水腫(息苦しい)
- 前兆として、血圧が高くなります。「自分は元々血圧が高いから」と気にしないのは危険です。日頃、血圧を測る習慣をつけ、血圧変動に注意しましょう。

体重増加の原因は

大きく3つのタイプ

- 自分のタイプを知り、タイプ別体重管理のポイントを参考にしてみましょう。
- ① 飲水量が多いタイプ
 - 1 大きいコップ→小さいコップへ変更する
 - 2 飲む時間・飲む回数を決める
 - 3 1日の水分量を水筒やペットボトルに測っておく

4 水も水分であることを自覚する

② 塩分量が多いタイプ

- 1 味噌汁などの汁物は具沢山にし、1日1杯を目安とする
- 2 麺類のスープは全部飲まないようにする
- 3 漬物、佃煮類の食べ過ぎに注意する
- 4 醤油は「かける」より「付けて」食べる
- 5 料理は適温で食べる

③ 水分が多い、食品や料理が多いタイプ

- (豆腐、カレーや麺類など)
- 1 水分が多い食べ物を毎日食べることは避ける
 - 2 炒め物や揚げ物のような水分の少ない料理と上手に組み合わせる
 - 3 週末は避ける

外食が増えて、つい飲み飲んでしまったりなど、透析生活の中ではよくあるエピソードです。失敗の中から原因を振り返ることが大切です。困った時は、お気軽に施設の栄養士に声をかけてみてください。患者さん一人ひとりに合ったアドバイスを、患者さんの透析生活を一緒にサポートしていきます。

管理栄養士 宮原穂奈美



フードモデルを用いた栄養指導



ミールラウンド 患者さんの食事状況の観察

リハビリ

自分でできる運動の紹介

下肢の筋力が弱っていると、歩行中に足が拳がりにくくなったり、つまずきやすくなってしまう、転倒のリスクが高くなります。歩行中の転倒予防に効果的な下肢の筋力運動をご紹介します。

【準備するもの】

椅子、自宅の手すりや机等、支えにできるもの、スポーツタオル1枚

●チエアースクワット (大腿四頭筋)

- 1 前方に手すり等を持ち、足を肩幅に開き椅子に浅く腰掛ける。
- 2 背筋を伸ばして胸を張り、上体を前に倒しながら立ち上がる。
- 3 膝がつま先より前に出ないように注意しながら座る。



●タワーレイズ

つま先を挙げ、つまずきを防ぐ筋肉

(前脛骨筋)

- 1 椅子に腰掛け、足を肩幅に開く。
- 2 ゆっくりとつま先を挙げ、左右交互に繰り返す。



※チエアースクワットとタワーレイズは10回を1セットとし体調に合わせてセット数を調整しましょう。

●タオルギャザー

地面をつかみ、踏ん張る筋肉

(足指屈筋群)

- 1 椅子に腰掛け、床に敷いたタオルの上で足を乗せる。
- 2 指でタオルをつかむ動作を繰り返して手練りさせる。



理学療法士 野田いづみ

チャレンジプロジェクト

『料理』に着目した生活リハビリ

料理活動は、高齢者にとって生活の中で繰り返されていた馴染みの活動です。できる限り自立して料理をすることは、生活の自立を促すとともに、「役割を再認識」「自信の回復」につながることから、介護予防に有効と言われています。

また、料理は手先を使うだけでなく、多くの工程作業を含むため、脳の前頭前野の働きを活性化することから認知症の予防にも効果的です。

電子レンジで小松菜のベーコンステーキ作り

料理の意欲がわかない方や、火や包丁の取り扱いなどの安全面から自宅での料理が制限されている方を対象に、火を使わない電子レンジを使った料理教室を実施しました。料理に使う小松菜は、毎日成長を見守ってきた赤とんぼ畑の小松菜、想いもひとしおです。

「包丁をもつのは久しぶりで怖い」と話された料理に消極的だった方も、いざ参加してみると楽しい雰囲気も後押しし、包丁にチャレンジされ、あっという間に小松菜を切り終えてしまいました。馴染みの活動だった料理を通して「若いときはこうやって料理したのよ」と昔を思い出しながら会話も弾みました。電子レンジ料理が初めての方も、「これから家でもできたい」と意欲もわいていられたようです。

楽しみとして料理をするだけでなく、安全に行える調理方法の提案、料理の自信をつけていたとき自宅での料理をするきっかけ作りになるよう、今後も関わっていきたいと考えています。

作業療法士 高山清佳



完成

緩和ケアと認知症ケアで、今、注目。

タクティールケアはスウェーデン発祥のタッチケアです。ラテン語の「タクティリス」(Tactilis)に由来する言葉で「触れる」と言う意味があります。手を使ってやわらかく包み込むように触れることで脳内ホルモンであるオキシトシンが分泌され、心地よさや安心感、不安の軽減、疼痛の緩和、身体感覚の再認識・拘縮の緩和と触れることにより絆が深まるという効果がみられます。その為、医療・介護・福祉の現場を中心に癌のターミナルケアや認知症の周辺症状の緩和の現場など、広く取り入れられている注目の手法です。

外部事業であるライフジャパンの「脳梗塞パーソナルトレーニングライフ」のメニューのひとつとして実施しています。仁誠会でも現場で今後取り入れて行く予定です。

仁誠会クリニック大津 訪問看護 永野トシ



トレーニング前のリラクゼーション



ご利用さんのむくみケア

飲み込む力の維持、誤嚥性肺炎の予防などを目的とした嚥下訓練を取り入れています。基本は食物を使わない基礎訓練で嚥下体操と呼んでいます。入所フロアでは昼食、夕食前に15分程度実施。ビデオを使った飲み込みに関する体操、声を出しての発声練習を毎日実施しています。

体操に関しては口を膨らませるなど口周辺の運動から肩、首の筋肉の運動を実施、発声練習では「パ、タ、カ、ラ」などの声を出し、喉の筋肉の運動をしています。最後に毎月変わるその季節に合う、そして皆様が知っている歌を歌って頂き、口、喉の運動をしておいしく食事を食べて頂けるよう支援させて頂いております。利用者さんも食事の約15分前には集まられ、楽しみに参加されています。

これからも楽しみながら飲み込む力の維持、誤嚥性肺炎の予防に努めていき、いつまでもおいしく楽しいお食事をして頂けるよう支援させて頂きます。

ケアセンター赤とんぼ 入所科 竹田津恒



ビデオを使った飲み込みに関する体操



声を出しての発声練習

血流改善 免疫力向上 ダイエットを目的に「スマートテーター」導入

温熱療法器「スマートテーター」を大津・新屋敷に設置しています。スマートテーターはドーム型の炭素遠赤外線発熱の機械で、発汗によるダイエット・共鳴による血流改善・免疫力向上と、目的に応じて細かな温度調節が出来ます。サウナと違い、首から上は外に出ているため、息苦しさや閉塞感はありません。新屋敷で利用している方からは腰痛が軽くなった、気持ちやすつきりする、筋肉がほぐれるなどの感想をいただいています。

1回30分かかりますので、予約制で、透析日には血圧が下がりにくい非透析日の御利用をお願いしております。試してみたい方は最寄りのクリニックへご相談ください。

仁誠会クリニック新屋敷 斉藤薫



患者さん勉強会

毎年恒例の仁誠会患者さん向け勉強会。今回は、法人職員である居宅介護支援事業所の若下が「知っておきたい介護保険制度」を講話しました。

介護保険制度が導入されてから、もう二十年がたちます。周囲にも利用されている方は多くなっていますが、「まだ介護は知らない」と名称に抵抗を感じる方もおられるようです。介護保険制度を、あまりご存知ない患者さんやご家族に、うまくアドバイスできない職員もいましたが、今回のテーマは、より身近に感じられる内容になりました。介護という言葉の印象で、利用することに抵抗がある方も、今回の勉強会で「つかつみよつかなあ」という気持ちになつていただけたのではないのでしょうか。

患者さん利用者さんにつかり応え、的確な情報を伝えられるよう職員もつかり勉強しました。皆さんわからないことがあれば職員へ気軽に尋ねてください。



夏のイベント

赤とんぼ長嶺 手作りの魚釣り・射的・タコ釣り・ブルーベリーすくい・アヒルすくいを楽しみました。また、うちわやポンポンを手に持ち炭坑節で盛り上がり、お祭りのスイカ割り大会を満喫。



赤とんぼ入所科3階 かけ氷、射的、うまねー気飲み、スイカ割りと大変盛り上がりました。



赤とんぼ入所科4階 夏祭りを童心に戻って利用者さん、職員、ご家族とともに楽しみました。



仁誠会クリニックながみね 夏祭りはやっぱりカラオケ大会!! 大盛況でした!!



7月～8月にかけて、仁誠会介護施設とクリニックで「夏祭り」のイベントが開催! 患者さんと一緒に企画したり、それぞれ趣向を凝らし、出し物・屋台がにぎわいを見せ、大いに盛り上がりました。秋には「秋祭り」も予定され、準備を楽しむ施設も! 「こっぴ」期待!



仁誠会クリニック光の森 開院10周年を祝い、企画から当日まで患者さんと作り上げた夏祭りを、大盛り上がりでした!

赤とんぼ通所リハビリテーション テーマ「五感を刺激する!」 視覚：花火の上映! 味覚：カネ氷、カクテル美味しかった! 臭覚：香取線香の懐かしい匂い 聴覚：風鈴のさわやかな音 触覚：赤とんぼ音頭を踊りました! いっぱいっばい楽しみました!



仁誠会クリニック大津 赤とんぼ大津 令和の夏 ~生まれ変わった“大津”へようこそ~



- 赤とんぼ「秋祭り」
 - ・10月13日(日) 9:30~15:00 開催
 - ・テーマ: 令和! 人の輪! 地域の和!
 - ・舞台・展示・屋台 色んな催しや出店もあります!

利用者様、ご家族様、地域の皆様のたくさんのご参加お待ちしております!

赤とんぼ秋祭り実行委員会

- 仁誠会クリニック新屋敷「秋祭り」
 - ・10月12日(土) 14:30~16:00 開催
 - ・テーマ: 秋の収穫祭
- 仁誠会クリニック黒髪 合同「秋祭り」
 - 赤とんぼ黒髪
 - ・10月19日(土) 13:30~16:00 開催
 - ・テーマ: 秋の収穫祭~運動の秋・食欲の秋~

皆様のご参加お待ちしております! 秋祭り実行委員会