

心ひとつ

第2号

9

2012



夏祭り

目次

- 2-3 DT見つけた
通所 アミューズメントパーク構想
- 4 ちょっと耳寄りな話
「透析運動療法」
- 5 「CKD患者・糖尿病患者に向けた仁誠会の活動」
- 6 私のおとておき
- 7 栄養料 おすすめクッキング
- 8 仁誠会文化祭予告



仁誠会クリニック光の森

地域から参加した子ども達に、患者さんのスイカ割も気合が入ります



仁誠会クリニック新屋敷

「暑い中のかき氷は絶品♪」



仁誠会クリニックながみね

職員の浴衣でのおもてなしに
参加者からも笑顔がこぼれます



赤とんぼ入所4階

家族とともに盆踊りも楽しみました。
夏を感じた夕涼み会になりました。



赤とんぼ入所3階

「趣味を活かして今日はカメラマン!
笑顔があふれるジョットがたくさん撮れました」



仁誠会クリニック大津

「流れてくるソーメンに
みんな釘付け!!」



仁誠会クリニック黒髪 と赤とんぼ黒髪

「そっじゃいかん!
どっ!ワシにさせてみなっせ!!」
本職顔負けのカキ氷ができました

地域、クリニック、有料、通所...
みんな一緒!!
提灯を飾った屋台で
大盛り上がり!



赤とんぼ通所

「狙いを定めて...」
輪投げやゲームが大好評!!

仁誠会では、人生をもっと楽しく、もっと生き生きと過ごしていただくために、ダイバーショナルセラピー (Diversional Therapy 略してDT) を介護・医療の現場に取り入れています。
この夏、日本の風物詩である夏祭りを各施設とも開催しました。
お一人お一人の皆さんの笑顔の中にDTの確かな手ごたえを見つけました。

DT見つけた 楽しみ

リハビリテーションDT

ダイバーショナルセラピーの要素のひとつである“レジャー”に着目したリハビリプログラムです。楽しみながら、体力と気力をアップさせます。



卓球 瞬発力、バランス能力、筋力、それと笑いが元気な身体を作ります。



ダーツ 集中力、筋力、立位バランス、それと達成感が活気を生み出します。

レクリエーションスペース 元気広場

元気広場は皆さんの元気を生み出す広場。毎日、日替わりでいろいろなレクリエーションが実施されています。楽しみながら体と頭を働かせ、心と体の機能をよりよい状態に保ち、元気になることができます。



アロマ

趣味の講座

赤とんぼ趣味の講座は、月に約50種類の講座を開催しており、通所リハビリテーションでの楽しみの時間のひとつ。利用者さんはお好きな講座を選んで楽しめます。



肥後狂句



踊りましょう



カラオケ
お楽しみ会

通所リハビリテーション アミューズメントパーク構想

平成24年4月より赤とんぼ通所リハビリテーションでは、ご利用者の皆さまに、楽しく元気で充実した毎日をお過ごし頂けるよう、活動内容の充実を目指し、よりワクワク・ドキドキの通所リハビリテーション作りに取り組んでいます。

●利用者さん自身が楽しめる
●選べる楽しさ

●リハビリや
●レクリエーション活動の充実

●心地よい空間の提供

かつぱの湯

赤とんぼ名物「かつぱの湯」。入浴できる時間帯も広がり、ゆっくりと入浴が楽しめます。



DT 楽しみ見つけた



もっと楽しく
選べる楽しさ



憩いの広場

リハビリや、レクリエーションで疲れたら、お茶を飲みながらちょっと休憩。お友達とおしゃべりしたり、テレビを見たり、憩いのひと時をお過ごしいただけます。

レストラン赤とんぼ

『わくわくお楽しみメニュー』

毎月『わくわくお楽しみメニュー』と題して、季節の行事食のほか、選べる楽しさを味わって頂く選択メニューを企画しています。もっと楽しんでいただくために、『簡単料理教室』やリハ科と協力した『運動と栄養教室』も始めました。フロアはいつも増してにぎやかで笑いがあふれています。

料理教室

- ・レンジでできる簡単料理
- ・男の料理教室



セレクトメニュー

- ・パティシエ辻口デザートセレクト
- ・洋食セットVS天丼
- ・カレーのトッピング(カツVS海老)



(デザートセレクトの様子)

栄養教室 リハ科とのコラボ 運動と栄養教室

- ・疲労回復
- ・骨粗しょう症
- ・サルコペニア(筋力低下)



リハビリテーション

「なりたい自分に一歩近づく」。そんな利用者さんのお一人お一人の目標を叶えるためのプログラムを理学療法士が作成しています。通所利用時に出来るだけ多くの運動の機会を用意して、楽しんで頂いています。

トレーニングジム

新しい運動を含め、皆さんに必要な運動を提供するスペースです。マシントレーニングのみでなく、ボールやセラバンドを使用した運動も行っています。



集団体操

映像とリズムカルな音楽に合わせて、全身の運動を行ないます。体操の合間には、頭の体操をみんなでを行い、心身ともにトレーニングしています。



学習

簡単な計算問題や漢字の読みなどを行うことは、脳の活性化の効果があります。脳トレに有効な木のバスル(イメージキューブ)や、41ゲーム、3Dパズルなどゲーム感覚で取り組めるものをご用意しています。



リハビリ相談室

リハビリに関する相談を受け付けています。運動の方法の確認や、杖や靴など福祉用具に関する事、体の調子など何でもご相談下さい。理学療法士が個別にお応えします。



もっと元気に、いきいきと

運動療法 クリニックでの取り組み

運動は、やろうとしてもなかなかできません。というお声を聴きます。皆さんに元気で、毎日楽しくしていただきたい思いで、透析治療中や、治療前後の時間を有効活用して、運動療法を、各施設で展開しています。今回は大津と光の森の取り組みを紹介いたします。

仁誠会クリニック光の森

『外に出るのに自信がついた!』

当院では、透析前のグラウンド歩行・ラジオ体操・エルゴメーター、透析中の運動などに取り組んでいます。患者さんは、それぞれ自分の体調などに合わせて、自主的にを行っています。

1年前から転倒予防目的にてケアビクスを始めました。今年はさらに予防的観点からグラウンド歩行へと移行しております。幸い、当院の隣には菊陽町のグラウンドがあり、歩くにはちょうど良いところです。

そこで、ポスターを掲示し、意欲がある方を中心に、また日頃一人では歩くことが不自由な方に、スタッフの見守りのもと安心して運動をして頂けるような取り組みを行っています。

患者さんからは、「外に出るのに自信がついた。」「こーやって、外を歩くことが楽しみです。」「毎日続けられるようになった。」など喜びの声が聞かれています。



透析中の運動



ベッド上でのエルゴメーター



透析前のグラウンド歩行

仁誠会クリニック大津

『自宅での転倒0をめざして』

病棟では毎週月曜16:30から、入院患者様へ声掛けをし、一斉リハビリを始めています。DVDの動きに手足がバラバラで、笑いながらの運動開始です。

職員みんなで「足腰の弱りが少しでもなくなれば」という思いで、一緒に実践しています。最近では音楽にあわせて、動かせるようになり「以前より楽に立てるようになったよ」の声も聞かれるようになりました。

透析室の運動も始めています。透析中の運動は、具合が悪くなる人が出るのではと、心配なスタッフもいましたが、心配ご無用。たくさんの方が上がっているのが、元気な証拠です。

これからも運動を続け、車椅子の方が歩行器、歩行器の方が杖使用とどんどん元気になっていただき、自宅での転倒する方が0になるのが私たち職員の目標です。



直角な足の上がり方はシンク顔負けでしょ!?



めざせ退院! 頑張っています!

CKD患者・糖尿病患者に向けた 仁誠会の活動

みなさん、CKD外来をご存知ですか?

ここ数年でCKD(慢性腎臓病)というフレーズは随分と一般的になったので聞いたことはあるという方も多いと思います。

腎臓病は特殊な病気と思われていましたが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の合併症からも腎不全になります。現在、なんと8人に1人がこの病気にかかっているのです。

なぜ、怖いか? それは狭心症や心不全などの心臓病のリスクも高くなるからです。

腎臓病は自覚症状がほとんどありません。

最近疲れやすい、足がむくむ、血圧が前より高くなってきたと自覚したときにはすでに進行し末期に近いことが多いのです。早期に発見し治療を始めれば、進行は遅くなりますし、本当にこく初期だと寛解するケースもできています。

熊本市はこの課題に早くから取り組み、行政と基幹病院、そしてかかりつけ医の先生方が一緒に連携システムを作り、全国から注目されています。



管理栄養士による腎不全食の一例

どうやって早く発見するか? それは検尿や血液検査です。どうやって早く治療するか? 原因や病期別に食事やお薬で治療をしていきます。この時にかかりつけ医と腎臓専門医が連絡を取り合い一緒に二人の患者さんを見



赤とんぼ副施設長
仁誠会地域連携室長
田尻 さえ子

ていくので安心です。

当仁誠会では、熊本

市と同様にCKDへ取り組んでいます。

仁誠会クリニック光の森においては、今年度は3回の腎臓病教室を開催しました。予約制で管理栄養士、看護師による個別でのきめこまやかな指導も充実し、レストランでは腎臓病食の塩加減やたんぱく質の分量を体験できます。これも院長の江田先生(前職・熊大腎臓内科助教授)が熊本市のCKD連携システムの中心だったことに加え、師長を始めスタッフのチームワークの結果だと思っております。

このたび、仁誠会クリニック新屋敷のCKD・生活習慣病外来に私も加わります。

熊大腎臓内科で研修をつみ、済生会熊本病院に勤務時は腎臓病教室の運営に携わっていました。その時に病気や薬、食事そして日常生活の注意点を患者さんやご家族が知り、私たち医療スタッフと一緒に取り組むことで、患者さんの生活の質がよりよいものになることを実感しました。ここ仁誠会クリニック新屋敷は市の中心地で通いやすく、糖尿病療養指導士の資格を持つスタッフが4人もいます。話題の糖質制限食も取り入れ、きめこまやかな生活指導を看護師が、難しい食事管理は管理栄養士が、また検査技師はスクリーニング検査で心血管の合併症の予防にと、チーム医療で取り組んでまいります。何より患者さんが「自分にもできる」という気持ちを持ち続けられるよう伴走しながら支えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

仁誠会患者勉強会

「運動について」

「これであなとも10歳元気10歳長生き」

「運動はしたいけど、透析をしているから運動ができない...そんな悩みはお持ちではありませんか?」

7月15日(日)仁誠会主催の患者勉強会が開催されました。9時半から赤とんぼで始まった勉強会は、まず、理学療法士の安藤文浩氏から、運動の重要性と運動するポイントについて講話、続いて、5つのクリニックから実際に患者さんが運動されている様子の報告がありました。光の森クリニックからは運動の良さを実感した患者さんからの声を聴かせていただき、会場に感動を与えました。約1時間半の講話の後、実際に5つの運動体験コーナーで、思い思いにパワーリハビリの機械を試したり、筋肉量を測定したり、またゴムを使った運動を体験しました。参加された35名の方からは、「実際にやってみて、自分にあつた運動がわかった」「普段の運動が難しいので、透析中に運動がやれるならば是非やってみよう」との声を頂きました。仁誠会はこれからも透析患者さんの治療と運動の両方をサポートし、10歳元気、10歳長生きを推進していきます。



塩麹 (しおこうじ)

最近話題の塩麹、試してみたことはありますか？
東北地方では古くから使われている発酵調味料です。

塩麹の利用度が、

- ①使いこなしている人
 - ②最近使い始めた人
 - ③気になっているけどまだ使っていない人
- おおよそ3段階とすると、今回は③に相当する方々に向けてご紹介いたします。

塩麹の良さを実感するには、塊肉に塩麹を揉みこんで焼いてみるのがお手軽でお勧めです！



①ビニール袋に、鶏むね肉1枚、塩麹小さじ1~2杯を入れ、よく揉み、10~15分放置。



②そぎ切りにした鶏肉をフライパンに油をひいて、両面焼く。



③レタスで鶏肉をくるんで食べると、塩麹によって鶏肉の旨味が引き出されたことを実感できるはず。

1度お試しください

塩麹の驚くべきパワー!

- ①肉や魚介をやわらかくし、旨味を増す
- ②食材の甘みを引き出す
- ③脂身の旨味が増し、消化しやすくなる
- ④調味料になる(他の調味料を減らせる)
- ⑤保存がきく

身近な食材でたんぱく質を摂り、
体力維持を目指しましょう!

いつもの「ゆで卵」が
塩麹の力で旨味アップ。



- ①茹でた卵を冷たい水で一気に冷やす。冷たくなったら殻を剥く。
- ②ゆで卵全体を包める量の塩麹をラップに塗り、ゆで卵をのせて包む。(この方法だと最小限の塩麹で卵一つを漬けられます!)

- 味は漬け時間と使う塩麹の量で違います。
- 漬けている途中に卵に含まれる水が出てくるので、卵は固めに茹でた方が作りやすいです。

私のとっておき

“幸せうさぎ”から生まれる出会い

松尾 ハルエさん (87歳)
〈赤とんぼ通所ご利用〉



このうさぎは、20年程前に娘から作り方を教えてもらいました。

その頃は、ゲートボールの賞品に提供して、たくさんの人の手に渡りましたが、受け取ってくれた方々が皆さん喜んでくれて、私も作るのが楽しみになりました。

それ以来作り続けて、今は赤とんぼ通所で馴染になった方々に差し上げたり、お世話になっているながみねクリニックのフロントに飾ってもらったりしています。ながみねクリニックではフロントに来られる患者さん方の目にとまり、気に入ってくださった方は持って帰ってもらえるようにしています。

このうさぎは、1ヶ月に5・6個作っていますが、空いた時間に少しずつ、耳や顔、胴体など部分ごとに作っていきます。最後に組み合わせ、赤い目をつけて完成させるのですが、その目の位置を決めるのが今でも難しいところです。目の位置は少しの違いで表情が変わり、そのためこれまで作ったうさぎは一つひとつ皆違った表情をしています。私の一番のお気に入りの子(作品)は今も手元に置いているのですよ。



今も、受け取ってくれる人々の喜ぶ顔が見たくて、こつこつと幸せうさぎを作っています。

野菜が届ける笑顔

(ベランダ菜園)

作田 鈴夫さん (65歳)
透析歴37年
〈仁誠会クリニックながみね〉



(写真左端の方)

私は3年前より近所に畑を借り、野菜作りを始めました。「爺が作った野菜が一番美味しい」と言って食べる孫と一緒に、畑に収穫に行く喜びを実感しています。

今年は、ながみねスタッフの皆さんと一緒に緑のカーテン(ゴーヤ)作りにチャレンジです。ベランダ菜園の経験が無く、不安を抱えながらのスタートでしたが、場所選び、買い物、棚作り、植え付けと進むにつれ楽しさも倍増しています。

今では、ながみねスタッフの皆さんに会うことと、緑のカーテンの成長を楽しみに病院へ来ています。

野菜作りを通し、多くの人達との会話を楽しみながらたくさんの笑顔と元気を頂いています。



【ながみねスタッフより】
ベランダ菜園の「隊長」と呼び慕っています。非透析日も心配で顔を見せられるほどの責任感あふれる作田さんは、みんなの先生です。来年はバージョンアップをしますので、宜しく願いします。

TOPICS

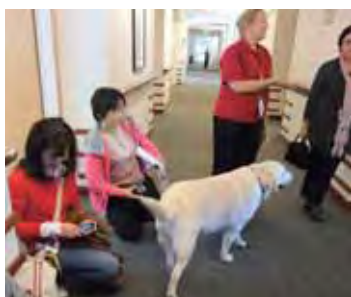
オーストラリア ダイバーショナルセラピー研修に参加して

理学療法士 高濱寿喜子

日本では、まだまだ馴染みの薄いダイバーショナルセラピー(DT)ですが、オーストラリアでは専門職としてダイバーショナルセラピスト(DT)が活躍をされていました。実際現場で働いているDTから、その仕事場で話を聞くことが出来ました。また、教育の現場である西シドニー大学での講義から、DTの歴史を知る事ができたことも、より理解する上で役に立ちました。

日本でも30年近くになりますが、「あそびりてーしょん」や「生活リハビリ」と呼ばれるものが提唱されるようになってきました。「楽しみを持つことが、明日を迎える力になる」ということは同じような時代に考えられ始めたのだと分かりました。人種による考えの違いから、オーストラリアでは「専門職」への道に、日本では「必要だけれど誰かがやるもの」と分かれたのではないかと思います。それほど、オーストラリアの人は生活に楽しみが必要であることを知っている人たちののです。

仁誠会全体で取り組んでいるDTの意義と奥深さを実感できた研修でした。



アニマルセラピーの研修の様子



全国から参加したDT研修生
仁誠会からは、田尻医師、工藤看護師、甲斐介護士、江口介護士、理学療法士の高濱が参加しました。

趣味の講座

新講座 漢字書道 (赤とんぼ)

「漢字書道」人気上昇のワケ

4月から新しくスタートした漢字書道。回を重ねるごとに参加者が増えていきます。ボランティア講師の丸山さんは「よくできたら丸をします。ダメな所はダメと言いますよ。」と言われます。利用者さんは「先生の丸がもたらえるまで頑張る!」「やったあ!丸がついた!」と達成感に歓喜されています。この達成感が人気の秘密ではないかと感じました。

喜びの江藤俊子さん



漢字書道でボランティア講師の丸山さん

書道

(赤とんぼ黒髪)

ボランティア講師を楽しむ

「日本古来の字がとっても好き」と言われる柴田富貴子さん。48歳の時に初めて書道を習い始め、定年後15年間、近所の子供達を集めて習字教室をされていた経験を生かし、通所リハを利用してながら、書道教室の講師をして下さっています。書道教室では柴田先生!ここはどこすればよかと?との声があちこちからあがり、大盛況!書道の腕はもちろん、笑顔の素敵な柴田さんの人柄も人気のひとつです。



書道教室で楽しく指導されている柴田さん



仁誠会文化祭

テーマ「ドキドキ・ワクワク・秋の笑顔の収穫祭」

9月30日(日) 9:30~15:00

場所: ケアセンター赤とんぼ



屋台

今年もにぎわうこと
まちがいなし(昨年の様子)



いくつになっても
「青春まつ盛り隊」

入所中の皆様が、舞台での発表を目指して猛練習中です。その情熱はまさに青春まつ盛りです。
(昨年の舞台発表の様子)



みんなで作る巨大ちぎり絵
テーマ「オリンピックくまモン」

恒例となった巨大ちぎり絵。今年は感動の嵐となったロンドンオリンピックをくまモンで再現します。製作にも力が入ります。



仁誠会太鼓

文化祭のクライマックス
「仁誠会太鼓」(昨年の様子)

みんなで準備を楽しんでいます。

舞台

青春まつ盛り隊、仁誠会太鼓、よさこいファッションショー、健康体操、くまモン体操(2か所)、肥後にわか、コールラピス、赤とんぼ合唱隊、歌舞団 など

健康コーナー

あなたの健康を応援します。

歯科相談、健康チェック(体内脂肪、筋肉組成、生活習慣病)、リラクゼーション(タクティール、フットケア)、運動療法、マット運動健康体験コーナー、栄養相談、栄養科レシピ本販売

屋台

色々あるよ!!

たこ焼き、かき氷、焼きそば、野菜販売、駄菓子パン、いきなり団子、弁当、ジュース、カレー、フライドポテト、アメリカンドッグ、アイス、から揚げ

特別ゲスト
くまモンも来る!!
(13:00~13:30)



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)

■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 FAX:096-346-3388

■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 FAX:096-232-9888

■仁誠会クリニック新屋敷

〒862-0975 熊本市中央区新屋敷1-14-2
TEL:096-211-5151 FAX:096-211-5057

■仁誠会クリニックながみね《内科・歯科》

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-2211 FAX:096-360-4841

■仁誠会クリニック光の森

〒869-1108 熊本県菊池郡菊陽町光の森3-1-1
TEL:096-285-3466 FAX:096-285-3488

■通所リハビリテーション 赤とんぼ黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37
TEL:096-346-3535 FAX:096-346-3537

■有料老人ホーム 赤とんぼ黒髪

TEL:096-346-3939 FAX:096-346-3538

■介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-3737 FAX:096-360-7103

■赤とんぼ 居宅介護支援事業所

TEL:096-331-3811 FAX:096-360-7103

■赤とんぼ 訪問介護事業所

TEL:096-331-8879 FAX:096-360-7103

仁誠会窓口メールアドレス jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp
ホームページアドレス http://www.jinseikai.or.jp/

●個人情報保護について●

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。