

# 仁誠会通信

# 心ひとつ

やさしく  
やわらかく  
あたたかく

第3号

1  
2013



家族と羽根つき楽しみました! [赤とんぼ入所4階]

ダイバージョナルセラピーの実践を取り入れて早3年。昨年に引き続き、今年も患者さん、利用者さんに、より楽しく、より自分らしく毎日が過ごせるお手伝いをしていきます。

**より楽しく より自分らしく**

目 次

- 2 赤とんぼ地域支援活動の紹介
- 3 クリニック健康支援活動の紹介
- 4-5 ちょっと耳寄りな話「冬を元気に過ごす」
- 6 トピックス
- 7 今年の夢を語る
- 8 栄養科 おすすめクッキング



理事長を囲んで笑顔のお正月  
[赤とんぼ入所3階]



新年の気持ちを書初めに  
[仁誠会クリニック光の森]



入院中でもお屠蘇でお正月!  
[仁誠会クリニック大津]

新年あけましておめでとうございます。  
私も仁誠会では、医療と介護との両面から、患者さん、利用者さんの日々の暮らし、が楽しく、安心なものにして頂けるように努めて参りました。今年も皆さん方のご意見やご提案を拝聴させて頂きながら、これまで以上に満足を頂けるよう努力して参ります。  
また、仁誠会の『人生を共に楽しみましょう』という考えをさらに進めるべく、昨年にも増して、いろいろな企画を用意して参ります。多くの皆さんに参加して頂き、一緒に楽しんで頂ければと思っております。何卒、宜しくお願ひいたします。  
今年が、皆様方におかれまして、良き年となりますようお祈りいたします。

新年のご挨拶

医療法人社団 仁誠会  
理事長 田尻宗誠



黒髪みんなでおもちつき。  
あんこを丸める手つきは職人芸です  
[赤とんぼ黒髪]



透析患者さんとお茶と手芸でクリスマス女子会  
[仁誠会クリニック新屋敷]



みんなと頂ぐお屠蘇は  
格別! [赤とんぼ通所]



消しゴムはんこで年賀状作り。  
大切な人に心を込めて届けます。  
[仁誠会クリニックながみね]

# 今年も「地域の元気」をサポートします

赤とんぼでは、地域の皆様の一課題に応えて、それぞれの専門職が各校区へお出かけする出前講座や、赤とんぼの5階ホールを使用して地域セミナーの開催など、地域活動に力を入れています。〈地域の元気を赤とんぼから…〉

## 「地域で介護」車椅子への意識が変わった!

赤とんぼ 介護科長 東 健一

赤とんぼでは現在、この長嶺校区を中心として、「高齢者を地域で支える町作り」を目指し、地域活動を開催しています。平成23年は認知症サポート・養成講座を、平成24年は車椅子の使い方や移乗・移動動作などの介助セミナーを開催し、約300名の方の参加があつています。

「福祉用具の使い方・移乗・移動の基本」について、昨年の8月・9月・11月の3回シリーズで長嶺校区の老人会を中心に体験を含めた地域セミナーを開催致しました。



車イスからの移乗の実践



段差での移乗の実践

受講者の約7割以上が60歳以上の女性の方で、皆さんとても熱心に参加して下さいました。  
「いつの日か遭遇するであろう一抹の不安も、少しは解消しました…」の声や、「今度はベッド上で介助を習いたい…」などの声も聞かれ、とても好評に終わりました。  
私達は、これから超高齢化社会へ向けて地域の皆さんの一課題を大切にしていきます。1人の100歩より、100人の1歩を、地域と共に、施設の理念でもある『心ひとつ』で取り組んでいきます。

施設には多職種の職員がいます。専門的なアドバイスなど、お気軽にご相談下さい。

## 地域の皆様に「健康講座」で開催 「日々の生活に即生かせる情報を提供」

### 「健康講座」シリーズで開催

仁誠会クリニックでは、透析治療だけでなく、地域の方たちへの健康増進や健康管理に役立てていただきよう、という趣旨で「健康講座」を実施しています。

血压や糖尿病、足についての疑問や、腎臓病についてなど各クリニックでテーマを設け、医師や管理栄養士・技師・フロント全スタッフのチームワークで実施しています。興味のある方は、お近くのクリニックにお気軽にご相談ください。

仁誠会クリニック黒髪 看護師長 福間 由紀子



「リハビリ」理学療法士による体操の指導

平成24年度仁誠会クリニック黒髪では5回の地域向け健康講座を計画しました。  
5月の「高血圧講座」では高血圧と食事の関係や、血压を測るタイミング、降圧剤内服にあたつての注意点等についてお話ししました。参加された皆さんも、ここぞとばかりにたくさん質問され、とても賑やかな講座となりました。

また8月の「フットケア講座」では実際に足浴を体験していた

足浴を体験していった

糖尿病講座では検尿や血糖を測つていただきま

ました。

また「Inbody」という機械にのるだけ

筋肉量、理想体重などを

判る健康管理に欠



「高血圧」血压測定

仁誠会クリニック黒髪では5回の地域向け健康講座を計画しました。  
5月の「高血圧講座」では高血圧と食事の関係や、血压を測るタイミング、降圧剤内服にあたつての注意点等についてお話ししました。参加された皆さんも、ここぞとばかりにたくさん質問され、とても賑やかな講座となりました。



「フットケア」足浴・足観察の体験



「糖尿病」管理栄養士の話

## CKD患者・糖尿病患者に向けた仁誠会の活動紹介

各クリニックでは年に2~3回のCKD教室や、糖尿病についての勉強会を開催しています。

医師や看護師だけでなく、フロント、管理栄養士と協力し、患者さんの病態に合わせた勉強会を実施し、自分の体に興味を持っていたらよしと考えています。

光の森では、レストランを活かし、24年4月から保存期腎不全食の提供を開始しました。黒髪では薬剤師の話に、患者さんは興味津々の様子です。

また大津では、勉強会というより、相談会としてQ&Aスタイルを企画したり、新屋敷は勉強会後アンケートを取り、次に生かすなど工夫をしています。

ながみねでも第1回の勉強会を開催でき、患者様からのアドバイスや意見を多く伺うことができました。

今後も各施設で、教室が開催され、患者さんだけでなく家族の方々の不安の相談役にもなるよう開催していく、支援をしていければと考えています。



仁誠会クリニック新屋敷



仁誠会クリニック大津



仁誠会クリニックながみね

### 仁誠会クリニック光の森

光の森では、CKD教室を年3回、地域貢献を目的とした一般向けの腎臓病教室を年1回開催しており、病態に合わせたステージ毎の経過表を作成し、一貫した患者指導に取り組んでいます。H24年4月よりレストランにて保存期腎不全食の提供を開始していることもあり、今後も栄養科とも協力し、定期的な受診・保存期指導を行い、地域の患者さんに喜んで頂ける管理・支援を行っていきたいと思っています。



## 赤とんぼの出前講座の紹介(出前講座の一部を紹介致します)

### 口腔ケア 【歯科】

歯科医師や衛生士による歯ブラシの選び方や歯磨きの上手な仕方など、歯磨き指導から歯周病の予防など、お口の中全般についてのお話をします。



### 転倒予防教室 [リハ科]



いつも元気で地域で暮らせるように、理学療法士による“家庭でできる体力（維持）アップ体操”、“転倒予防体操”など。

### 健康と栄養 【栄養科】

栄養の面から地域の方をサポート。管理栄養士が食生活改善や簡単レシピなど、身近な話題をお話しします。毎回楽しい雰囲気で開催しています。



### 介護保険の話 [居宅]

ケアマネージャーによる介護保険の仕組みや申請の仕方、最新の高齢者住宅情報などのお話を、お困り事について分かりやすく説明しています。

出前講座のお問い合わせは/赤とんぼフロント(磯崎・津留) ☎096-331-3737

# 『グラウンドゴルフもまた始めたよ!』

## 運動療法 クリニックでの取り組み 仁誠会クリニック新屋敷

当院では昨年6月下旬よりベッド上ストレッチ(筋トレを含む)を開始。設備上DVDの視聴が出来ないため当初マンツーマンで進め、2~3人終わるまで30~40分要していました。そこでCDを作成し、流すことで、一同に行うことが出来るようになります。現在は13名の方が定着し実施されています。そのうち3名の方は11月より10~30分ゴムチューブでの筋トレを追加実施されています。

「やめていたグラウンドゴルフもまた始め、ゴムトレをするようになってからは、さらに歩きやすくなつた」「学生時代体操をしていたので運動は好きで、家でも同じこと朝晩している」など、よい反響が聞かれています。今後もほんの少しの時間ですが一人でも多くの方の運動を後押ししていきたいと思います。



ストレッチで筋トレ



ゴムチューブで筋トレ

糖尿病、心疾患等の不具合は肩や腕関節、全身のバランスを与え、咬みあわせの影響を受ける。例えば歯周病は糖

お口の病気が原因でおこる全身病



## 歯と体の関係

仁誠会クリニックながみね  
歯科医長 西山洋三

日頃皆さんお口の中に対してどんな考えをお持ちでしょうか? 「歯は痛いときしか治療しない、少し違和感があるけど我慢しこう」と以前はこういう言葉をよく耳にしました。しかし8020運動が始まり、その辺りから徐々にではあります、お口の中に対する意識が高まり、今まで何でも歯医者に行くという方も増えつつあります。最近は全身とお口(歯)の関係の事がテレビ番組などで放送されているのをよく目にします。お口の中は内臓と同じで筋肉、血管、神経の集合している場所で臓器の一つです。う事は、自ら病気にかかる方向に進んで行く事で、健康を手放していく状態ともいえます。

これまで悪影響を与えてしまいます。この悪循環を断ち切るには、歯科医院で定期的なチェックを欠かさないことが大切です。何かあった時には手遅れになる事態も、定期的にチェックしていれば手遅れになることもなく、少ない治療で済ませることができます。病気にならなければ、治療しないで良くなるためにも、歯科医院を受診されることをおすすめします。

# 冬を元気に過ごす

## どこでも“リハビリ”

冬になると寒くて外出の機会が減り、家にこもりがちになります。動かないことで体重が増え、身体が硬くなり、痛みも増してきがちではありませんか? 運動により血行を改善することで、身体も動かし易くなり、痛みも和らいできます。冬こそ運動!!の季節です。

### 通所リハビリ [ケアセンター赤とんぼ・赤とんぼ黒髪]

通所リハビリでは、数々の運動を用意しています。

- トレーニングスペース** 機械を使ったトレーニング(マシーン)やボールやセラバンド(ゴム)を使用した、座って出来る筋力トレーニングなど、トレーニングジムながらの運動を行なっています。
- 集団運動プログラム** 音楽に合わせたトレーニングと頭の体操のコンビネーションで30分間体と頭を動かし、身体はぽかぽか、頭は回転良く!!
- 治療スペース** 理学療法士による徒手的治療を個別に実施しています。(疼痛緩和や個別の筋トレ、バランス訓練などなど)
- 歩行** 室内は1周60mほど歩行ができる、目標を持って歩行練習をしています。段差もなく、温かい室内で安心して歩行練習が出来ています。

その他、温熱療法やウォーターベッドなども痛みに対しての療法も実施しています。



マシントレーニング



音楽に合わせて皆で体操



移乗動作

### 訪問リハビリ [仁誠会クリニックながみね 訪問リハビリ]

リハビリ専門職がご自宅に訪問し、色々な訓練を行います。

「通所を利用するにはまだ出かける体力がない」「住み慣れた場所で生活動作の練習をして安全に在宅生活を続けていきたい」などのご要望の方に、リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士)が直接ご自宅に訪問し、リハビリを行います。

Aさんは元々、通所をご利用していましたが、体力が続かないという理由で、現在は訪問リハビリをご利用中です。ストレッチやマッサージで足の痛みを和らげたところで、筋力トレーニングを実施します。簡易式自転車を用いることで寝たまま有酸素運動を行い持久力向上を図ることが可能で、ご家族より『車イスへの乗り移りが自立してできるように』とのご希望があり、実際の場面で練習を繰り返し行っています。Aさん本人より『気持ちのよか。これからも続けて来てほしい』との嬉しいコメントをいただいています。

## 自宅でエクササイズ ～簡単リハビリ紹介～



※足を組み替えて、同様に行います。※肩や首には力を入れずにリラックスした状態で行いましょう。(※各10回2~3セットがベスト)

痛気持ちいいところを探してもみほぐしていくような感じで動かしていきます。

## オペラハウスへ42・195km

仁誠会クリニックながみね院長 田添 翌

計画から2年、ようやく実現の運びとなつた海外マラソンへのエントリー。酷暑の夏に練習し、9月13日に成田を出発。降り立ったシドニーの気候は爽やかな早春です。

市内観光を兼ねた「一コース下見を済ませ昼食へ。メニューはエネルギー貯蔵の目的でパスタですが、一人分の量の多さに仰天。肥満大国と言われるゆえんに納得です。

大会当日まで自由行動で過ごし、日曜日の朝7時半に号砲が鳴り響きました。

コースは全車線をランナーだけに開放されたハーバーブリッジを駆け抜け、観光スポットを回った後、オペラハウスをゴールとする贅沢なコースです。

優勝は公務員ランナーとして有名な川内優輝選手。私はと申しますと、30km辺りからの厳しいアップダウンに両脚が悲鳴をあげ始めましたが、多くの応援に後押しされゴールイン。

「何故そんなに辛い思いをして走るの?」やはりゴールした時の達成感でしょうか。「ゴール後のビールでしょ?」って、それも正解かもです。



「いざ出陣!  
駆け上がれハーバーブリッジへ!」

## たくさんのおどきドキワクワク

文化祭委員長(光の森看護部) 尾崎 美由紀

9月30日に第3回仁誠会文化祭「ドキドキワクワク秋の笑顔の収穫祭」を開催しました。台風が直撃か?と不安の中、開けてみればお昼からは晴れ間も見え、事故もなくテーマ通りの笑顔いっぱいの文化祭になりほっこりしています。

今回は理事長からも「3回目で、軌道に乗るかどうかがかかるのだよ」というプレッシャーを受けながら、3ヶ月弱文化祭委員一丸となり、毎週のミーティングを重ね、長嶺小学校のブラスバンドの元気な演奏に始まり、くまモンのちぎり絵、ながみねの寸劇とのコラボや新人スタッフのよさこい、勇壮な赤とんぼ太鼓で終了し、今までにない賑わいを見せた文化祭になりました。今年も楽しい文化祭を期待しててくださいね。



屋台で楽しむ患者さんと(写真左)

## 趣味の講座紹介

赤とんぼではボランティア講師のもと、約70種類の趣味の講座を開催しております。(赤とんぼ黒髪約20種類)

利用者さんは、お好きな講座を選んで楽しまれます。会話も弾み、利用者さんの楽しみの時間のひとつです。



**『赤とんぼ俱楽部』会員募集中!**

毎日の生活がより豊かになる趣味活動。

赤とんぼ「趣味の講座」は地域の方々にもご参加頂ける俱楽部です。

[対象] 65歳以上

・要介護認定を受けておられない方

・要支援1・2の方

【会費】300円(おやつ代として)

**ボランティアさん募集!**  
赤とんぼ趣味の講座で、貴方の趣味や特技を活かしませんか!

手編み フラダンス 肥後狂句

の講師を募集しています。

詳しいお問い合わせ、お申し込みは  
こちらへお気軽にどうぞ

・赤とんぼ(中石) ☎096-331-3737  
・赤とんぼ(吉川) ☎096-346-3535



各施設からお1人ずつ今年の夢を語って頂きました

巳年生まれの患者さん、利用者さん

# 今年の夢を語る



田吹 ヒサヲさん(96歳)  
仁誠会クリニック大津

当クリニックの最高齢の方で、職員がお話しを聞きました。童話を大好きな田吹さん。「ありがとうございます。(笑)歌を歌いたいけど声が出らん…。歌うのは好きです。100歳めざさなんね~」しばらくして、「もしもししかめよ~かめさんよ~♪♪」と聞こえてきました。とても笑顔の素敵な田吹さんです。



淵脇 喜久さん(84歳)  
赤とんぼ入所

健康に気をつけて、もっと活発に楽しく、自分の生活を一生懸命頑張って行きたいです!皆さん、100歳まで私を見守っていてください。父や母に感謝して毎日楽しむことを目指し、今は熊本でめげずに頑張ります。



大野 恭子さん(83歳)  
有料老人ホーム  
赤とんぼ黒髪入居

入居して早1年が過ぎました。今年は、年女です。願いは、寝込むことなく穏やかに過ごすことです。元気に毎日の生活を送り、絵を描いたり、書道を頑張ります!



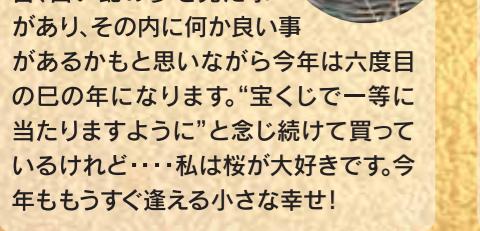
木村 静子さん(83歳)  
赤とんぼ入所

今年の春は、我が家家の前に咲く御船の桜の木を見に行けるように、身体の調子を整えたいですね。今年の干支である蛇にあやかって、お金を貯めて、赤とんぼの皆様に御馳走を振舞いたいですね!!!ははは…♥



田上 睦子さん(72歳)  
仁誠会クリニックながみね

昔、白い蛇の夢を見た事があり、その内に何か良い事があるかもと思いながら今年は六度目の巳の年になります。宝くじで一等に当たりますように」と念じ続けて買っているけれど…私は桜が大好きです。今年ももうすぐ逢える小さな幸せ!



平田 玲子さん(83歳)  
仁誠会クリニック新屋敷

透析を始めて2年余り。一日おきに会社に行っているのですが、若い時のようにはできません。しかし、命のある限り元気で働き、料理も自分で作り、お弁当を持って行くのを続けていきたいと思っております。



西村 浩さん(60歳)  
仁誠会クリニック黒髪

三度目の二十歳を迎え、発病後に生まれた次女も母親となり月日の流れを感じます。“愚痴、弱音は言葉にしない。声を出すのは自分自身に「クソッたれ!」を心に決め子育て・仕事・遊びにと充実した生活を送っていました。体の不具合・少々の痛みを忘れる為にもまだ当分は追われる生活を送りたいと思います。

- 2月 ・患者新年会
- 4月 ・仁誠会ゴルフコンペ
- 5月 ・仁誠会カラオケお楽しみ大会
- 6月 ・ボランティア交流会
- 6月 ・赤とんぼ杯ダーツ大会



- 7月 ・透析患者様勉強会
- 8月 ・各施設 夏祭り
- 9月 ・敬老会
- 9月 ・仁誠会文化祭
- 10月 ・仁誠会ゴルフコンペ

● 塩分ひかえめの

# やわらか酢豚

(294kcal) たんぱく質12.5g、塩分1.6g(1人分)

●分量(5人分)

A	豚ロース薄切り肉	250g	玉ねぎ	350g	B	ケチャップ	40g
	しょうが	40g	ピーマン	75g		減塩醤油*	40ml
	濃口醤油	5ml	にんじん	100g		濃口醤油	15ml
	片栗粉	適宜	たけのこ	100g		酢	40ml
	揚げ油	適宜	きくらげ	5g		砂糖	30g
			炒め油	適宜		だし汁	350ml
						水溶き片栗粉	適宜

\*減塩醤油:通常の塩分50%以下の醤油。



●作り方

- ①豚肉はAで下味を付けてロール状に丸め、片栗粉をつけて揚げる
- ②玉ねぎ、ピーマンは色紙切り、人参は乱切り、筍・きくらげはいちょう切りにしておく(人参と筍は下茹としておく)
- ③熱したフライパンで野菜を炒め、火が通つたらBの調味量を入れる
- ④豚肉を入れてひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける

## ワンポイントアドバイス

今回紹介した酢豚は豚肉の薄切りをロール状に丸めて使用しています。とても軟らかく食べやすくなっていますので、ぜひお試し下さい!!

## 健康管理のための食事のおはなし

第1弾

# 高血圧

塩分の摂りすぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲み過ぎ、ストレスは、高血圧の原因となります。悪化すれば心疾患や腎臓病になる危険性もあります。日常生活を振り返り、予防対策をしていきましょう。

## お酢を使って上手に減塩!

高血圧予防のためには塩分を控えることが大切です。塩分を控えると味が物足りなく感じます。

そこで、ぜひ使って頂きたいのが『酢』。酢には料理全体の味を引き立てる効果があり、色々な食材との相性もバツチリ!! 酢は高血圧予防の救世主です。今回は酢を使ったメニュー『塩分ひかえめの やわらか酢豚』をご紹介しております。

## すぐ出来る減塩法!!

醤油を市販のポン酢に換えれば塩分は1/2。家庭で酢醤油を作れば塩分を自由に調節出来ます。

基本は醤油:酢=1:1 句の柚子やかぼすの果汁を使ってみるのもおすすめです!!



## チェックリスト

あなたの日常生活を  
チェックしてみませんか!!

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好きである           | <input type="checkbox"/> どちらかといえば太っている方だ     | <input type="checkbox"/> 40歳以上である   |
| <input type="checkbox"/> 外食・インスタント食品が多い(週3回以上) | <input type="checkbox"/> 1週間に30分以上の運動を一度もしない | <input type="checkbox"/> 自分の血圧値を知らない                                      |
| <input type="checkbox"/> 週に5日以上お酒を飲む           | <input type="checkbox"/> ストレスの多い生活だと思う       | <span style="background-color: pink; padding: 2px;">チェックが多い方は要注意!!</span> |
| <input type="checkbox"/> たばこをやめられない            | <input type="checkbox"/> せっかちで怒りっぽい性格だ       | 生活習慣を見直し、出来ることから改善していましょう。  |

※厚生労働省から出されている高血圧の基準値は  
収縮期血圧/拡張期血圧 140/90です。

- 40歳以上である  
 自分の血圧値を知らない

チェックが多い方は要注意!!  
生活習慣を見直し、出来ることから改善していましょう。

第2弾は  
「糖尿病」です。  
お楽しみに!

## 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

●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を関して、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。

仁誠会窓口メールアドレス [jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp](mailto:jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp)

ホームページアドレス <http://www.jinseikai.or.jp/>