

# 仁誠会通信

# 心ひとつ

やさしく  
やわらかく  
あたたかく



7  
第7号  
2014.1

## 目次

### ～冬を元気に過ごす～

- 2-3 通所アミューズメントパーク構想 PART3
- 4 かゆみ撲滅大作戦!
- 5 本当に怖い高血圧症
- 6 トピックス
- 7 今年の夢を語る
- 8 地域連携室からのご案内



お屠蘇を飲んでほろ酔い気分♪  
[赤とんぼ通所]



みんなでワイワイしめ縄作り!  
[赤とんぼ入所3階]



新春。一生懸命書きました  
[赤とんぼ入所4階]



お屠蘇代わりの甘酒も大好評  
[仁誠会クリニック大津]

## より楽しく、 より自分らしく

### 今年もダイバージョナルセラピー(DT)に取り組みます



キャンディネックレス作り。奥様にプレゼント♡  
[仁誠会クリニック黒髪]



世界に一つの手作りリース完成!  
[仁誠会クリニックながみね]



地域の方も参加しての餅つき大会  
[赤とんぼ黒髪]



クリスマス気分を味わって  
[仁誠会クリニック光の森]

私たち仁誠会はまだ成長の途上にあります。職員一同、地域の皆さんと共に、地域の健康と福祉の向上に取り組んで参ります。これからも、ご指導・ご鞭撻の程、よろしくお願ひ申し上げます。

このことを通じて、仁誠会の医療や介護の質をさらに高めたいと願っています。

このことを通して、仁誠会の理念の“心ひとつ”を、日々の仕事の中に具体的に反映させようとするものです。毎日の仕事に向かうとき、その理念を常に意識できるようになると、行動指針として作成したものです。

昨年、私たちは職員で話し合い「仁誠会ファイロソフィー」を作りました。これは、法人理念の“心ひとつ”を、日々の仕事の中に具体的に反映させようとするものです。毎日の仕事に向かうとき、その理念を常に意識できるようになると、行動指針として作成したもので

理事長 田尻宗誠



新年のご挨拶

# ハッピータウンで冬を元気に!

## みんなで作った 忘年会

通所リハビリでは、活動参加やスケジュールなど多くを自己選択で行っていただいている。忘年会企画をしていく上で、もっと利用者さんと一緒に作っていく忘年会ができないものかという考えが出てきました。

あの利用者さんは、どんな出し物ができるかな?  
スタッフもやりたいところに入りましょう!  
グループ分けをしましよう!

## 忘年会ミーティングスタート



### 指人形



### お芝居



### コーラス



### ハンドベル



### フラダンス



利用者さんの豊島ミチ子さんに先生になつて頂き、練習をしました。

ハンドベルの音色は温かく、誰でも一度は演奏してみたいものです。

利用者さんもレクレーションとして、とても楽しんで演奏されています。

しかし、五線譜を見ながらの演奏は難しいので、ステージ発表に向けて、赤とんぼオリジナル楽譜の作成を行いました。これさえあれば、自宅での自主練も可能です。利用日が一緒にならない方同士での演奏会ですが、心をひとつにして取り組みました。

田尻理事長の「花かんざしの歌」のCDデビュー以来、通所カラオケ愛好家の人達の夢は、理事長のバックでコーラスをすること。

コーラスアレンジは未経験者も多いため、難しうござず、易しそうです。かつ歌つても聞いて楽しく聴き応えするものを考えました。みんなでコーラスのすばらしさを実感できて、歌声も心もひとつになれたらしいなど、練習を楽しみました。

ナレーションは素敵な声の利用者さん。セリフは熊本弁を含み馴染やすいストーリーになるように。童心にかえつて、想像力を豊かに、全て手作りの指人形劇への初チャレンジです。

スタッフと利用者さんが一緒にやってストーリーを開いて行くことで、ひとつものを完成させる達成感と、それを見て楽しめる方がいるという喜びに繋がればいいなと思ってすすめました。

『みんなの息は合っていたかな!』  
山本 裕子さん  
ハンドベルには憧れていたので、グループの一員として参加できて感激しました。

71名の方が舞台出演され、出し物の練習や衣装選びなど、利用者の利用者による、利用者のための今までにない忘年会を行うことが出来ました。一年をいい思い出で締めくくることが出来ました。



## 職員のハッピーが利用者さんのハッピーに繋がる「ハッピータウン」

### プランター菜園

#### スタートは簡単な野菜から

甲斐 祐二(支援相談員)



通所で実施している好きなことアンケートでは、4割強の方が家庭菜園や園芸を楽しめた経験があるとのことでした。そんなに人気があるのならやってしまおうということで、手探りながらプランター菜園をスタートしました。

スタートは簡単な野菜から。冬に強い「ほうれん草」「小松菜」「ルッコラ」の三種類を3つのプランターに作ります。初日の種蒔きには6名の方が参加。小さな種をしっかりと愛情込めて蒔きました。その後の水遣りは利用者さんが交替でされています。1週間程で芽生え、現在は1回目の間引きを終えたところです。収穫したらどんな料理にするのか、皆で考るのもまた楽しみです。気候が良くなればもっと手の掛かる野菜にもチャレンジする予定です。“中庭に石窯を作って、ピザを焼きたいね”と、菜園チームの夢はどんどん広がっています!



せららもす堇でます!



マージャン教室  
映画鑑賞  
佐伯さん

ネイルサロン  
小笠原さん  
中村さん

歌謡俱楽部  
村上さん  
矢田さん

### 料理

#### いきなり団子作り

井上 美智子(通所・看護師)



「お料理が得意だから料理教室の担当をお願いします」と声を掛けられ、利用者さんと一緒に何か作り、楽しく過ごしていただけるかなと、今回は「いきなり団子」作りにしました。

9名の利用者さんと初めての「料理教室」がスタート。

まずは、サツマイモの皮むき。芋の切り方も様々で9人9色、厚いもの、薄いもの沢山出来ました(笑)。

午後、「面取りをしないといけないよ」と利用者さんの一声で始まり、メインの団子作りに入りました。昔そばを打っていた方の生地作りや、皆さんの生地に包む作業の手際はさすがです! 昔を思い出されたのでしょうか、思い出話が飛び交っていました。

食べる時より作っている時の表情が生き生きとされており、次の活動に繋がっていけばと思います。



カッパハイ!



# かゆみ撲滅大作戦!



## ④かゆい時の対処法

透析の患者さんは様々な合併症を抱えていますが、そのうちのひとつに『かゆみ』があります。7割の方はかゆみに悩まされた経験があり、なかでも4割の方は強いかゆみに悩まされ夜も十分な睡眠がとれないという声も聞かれます。

この冬はかゆみの原因と対策を理解し、快適に過ごすためのスキンケアを紹介します。

透析患者さんのかゆみの原因は様々ありますが、この季節になるとかゆみが強まる方が多く、その原因の1つは乾燥肌にあると言われ、普段以上に肌の潤いを保つスキンケアが必要になってしまいます。スキンケア…というと、遠慮される方もいらっしゃるかもしれません、ケアを行うことでかゆみが劇的に改善することもあります。

スキンケアのポイントは、次の4つです。

- ①正しい入浴法
  - ・汗をかいたらこまめに拭き取る、または洗い流す
  - ・熱いお湯や長湯は避ける
  - ・石鹼の使用やこすり洗いは控えめに
  - ・お風呂上りは5分以内に保湿剤を塗る
- ②保湿剤を上手に使いこなす
  - ・手のひら全体でやさしく薄く伸ばすように、シワに沿って塗ると皮膚に浸透しやすくなります
  - ・皮膚を清潔に保ち、肌に触れるものは木綿や綿にし、部屋の加湿を心がける
- ③日常生活における乾燥肌対策
  - ・お風呂上りは5分以内に保湿剤を塗る
  - ・皮膚を清潔に保ち、肌に触れるものは木綿や綿にし、部屋の加湿を心がける

# 冬を快適に過ごすために

## 本当に怖い高血圧症

寒い冬は室内で過ごすことが多くなるため、運動不足で新陳代謝が悪くなりがちです。また、おせち料理などの馳走続きて塩分も多くなるため、血圧が上がりやすくなります。日常生活を健康に過ごすことが出来るように正しい知識を身につけることが大切です。

高血圧とは…収縮期血圧(最高血圧)が140mmHg以上あるいは拡張期血圧(最低血圧)90mmHg以上でどちらか一方でも超えた場合のことをいいます。高血圧症は普段自覚症状がないため、そのままにしておくことが多いのですがとても危険なのです。ほおっておくと動脈硬化を助長し、心臓疾患や脳疾患などや腎臓に負担をかけるなど様々な合併症を引き起こしてしまいます。こんな怖い高血圧の予防には日頃からの生活習慣の改善が何よりも大事になります。

### →高血圧を予防するには生活習慣の見直し

#### ①塩分の摂取量に注意

塩分が多い食品を考え、減塩食に慣れましょう。血圧が高めの方は、塩分摂取量は1日6g未満を心掛けましょう。

#### ②適度な運動(肥満予防)

散歩やジョギング、水泳、ラジオ体操など日常生活でも意識的に運動を取り入れる工夫をしましょう。

#### ③ストレス解消

日常生活の工夫、気持ちの切り替え方の心得や十分な休養をとることなど、ストレスを上手に解消していきましょう。

#### ④過度の飲酒

お酒の飲み過ぎは体に負担になるため、飲酒量を減らしたり、禁酒日を決めましょう。

#### ⑤喫煙習慣

喫煙によって、血管が収縮し血圧が上がることがありますので禁煙する努力をしましょう。

#### ⑥寒さに気をつける

室内と外気との差をなるべく少なくするようになります。

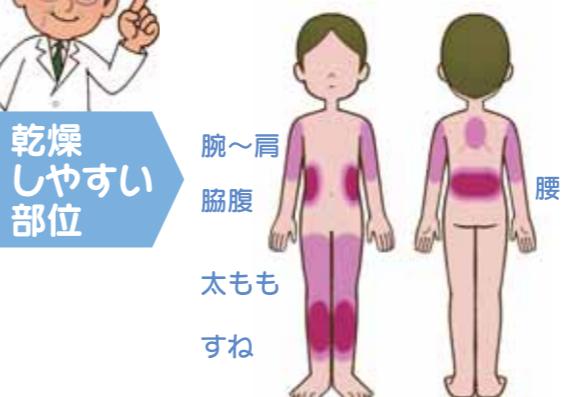


### 本当に怖い高血圧症



#### 塗り方のポイント①

乾燥部位はかゆみを起こしやすいです。  
保湿剤をきちんと塗りましょう。



#### 塗り方のポイント②

チューブから軟膏・クリームを押し出し、指先(第一関節まで)に乗せた量



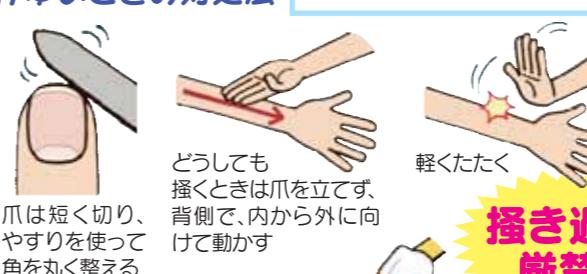
①手を清潔にしてから、保湿剤を手に取ります。

②保湿剤を数カ所に置きます。

③手のひら全体でやさしく薄く伸ばすように塗ります。しわに沿って塗ると、皮膚に浸透しやすくなります。腕なら縦ではなく、横方向です。

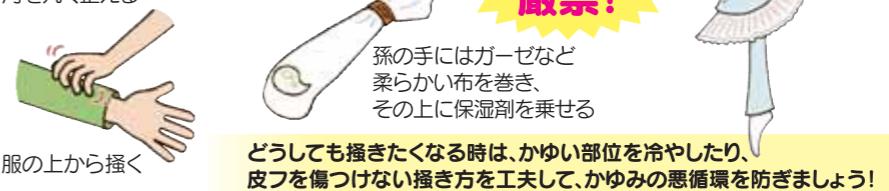


#### かゆいときの対処法



かきむしってしまうと、皮膚のバリア機能が壊されてしまいます。その結果、ドンドンかゆみが強くなってしまいます。

#### 搔き過ぎ厳禁!



どうしても搔きたくなる時は、かゆい部位を冷やしたり、皮膚を傷つけない搔き方を工夫して、かゆみの悪循環を防ぎましょう!

乾燥肌以外の原因がかゆみをおこすこともありますので、スキンケアだけでよくならない場合や搔きむしって傷ができてしまつた場合は、かゆみ止め作用がある外用剤や内服、炎症をおさえ外用剤などが必要となつてきます。  
『かゆみ』は『痛み』と比べると、そのつらさが伝わりにくく、誰にも言わず我慢されている方もいらっしゃると思いますが、お気軽に医師やスタッフに相談して下さい。

血圧が高めの方は毎日出来るだけ決まった時間に血圧を測定するようこころがけ、健康寿命を延ばすためにもお医者さんと相談し、きちんとコントロールするよう心がけましょう。

## 管理栄養士によるおすすめクッキング!

### 冬 最高の『鍋料理』! 常夜鍋

#### ● 分量(1人分)

豚薄切り肉	100g
ほうれん草	1/4束
大根	80g
長ネギ	30g

#### ● 作り方

- 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。ほうれん草は長さを1/3に切る。長ネギは斜め薄切り、生姜は皮をむき、薄切りにする。大根は皮をむきおろしにする。
- 土鍋に日本酒、長ネギ、生姜を入れ、沸騰したら豚肉、えのき、ほうれん草を加える。
- 大根おろしとポン酢についていただく。



#### ②薬味を上手に利用する

たれに柚子や、かぼすなどの酸味のあるもの、しょうがや唐辛子などの香辛料や大根おろし、ねぎなどをプラスすると味にメリハリがつき、薄味でも美味しく食べられます。

#### ③締めの雑炊やうどんは控えめに

鍋料理はつい食べすぎになりがち。薄味にしても沢山食べれば塩分量は多くなるので、締めの雑炊やうどんは控えめに!

#### 鍋料理での減塩のコツ

①スープに味をつけない  
昆布やかつお節でだしをとる、肉や魚介類、きのこなど旨みのある食材を利用すれば薄味でも美味しく食べれます。

水炊きやしゃぶしゃぶなどが塩分控えめでおすすめ。すきやき、キムチ鍋などスープに味がある物は塩分が多いので注意しましょう。

## 患者さん、利用者さんから 田尻理事長へのメッセージが届きました。

### 新曲に託した想い

田尻 宗誠（仁誠会 理事長）

10年前、私は、「歌うこと」に出会って、新たな人生の楽しみを見つけました。そして、カラオケを通して、気持ちが明るくなり、体の調子も良くなってきたことを実感致しました。

この喜びを赤とんぼの利用者の方々にも味わっていただきたいと、赤とんぼの趣味の講座「カラオケ」で、ボランティアを始め、5年が過ぎました。最近になって利用者の方々から、「オリジナルの曲を歌ってほしい」という要望を頂くようになりました。70歳を過ぎた自分が、まさか、歌手になろうとは思ってもいませんでしたが、自分が歌うことを喜んで下さる方がおられるのなら、自分の曲を出すことにいたしました。

幸い、「花かんざしの歌」と「相棒よ」という、メロディも歌詞も素晴らしい曲と出会うことができ、挑戦する勇気を自分に与えて下さった皆様に心から感謝しております。

夢は「紅白出場！」です。その暁には、利用者のみなさん、患者さんと一緒に舞台に立ちたいと思っております。



吉田 誠男さん  
仁誠会クリニック新屋敷

デビュー曲披露以来、私も「相棒よ」を理事長に披露したくて練習しました。メロディーや歌詞が耳に入りやすく自然と覚えました。今では理事長や皆に披露中です。これからも元気で、カラオケと一緒に楽しみましょう！

斎木 昭一さん  
仁誠会クリニックながみね

花かんざし・相棒に情感深い愛情を感じます。特に「花かんざしの歌」にとても深い愛を感じます。歌いやすくなじみやすい「花かんざしの歌」は私の持ち歌となります。



赤星 恵智子さん  
赤とんぼ通所

いつも先生の歌にはご家族への愛と、優しさを感じます。私も先生とは年はあまり変わりないけど、きっと先生は、通所のみなさんにも同じように家族のような気持ちでおいでになると思います。一人ひとりへの声をかけられる時や、歌にその想いを感じます。



### ボランティアさん紹介

#### ケアセンター赤とんぼ 『赤とんぼ俱楽部』会員募集中

生花、絵手紙、カラオケなど、50種にもなる「赤とんぼ趣味の講座」は、地域の方々にもご参加いただける俱楽部です。一緒に楽しみませんか！

【対象】・65歳以上 ・要支援1・2の方  
・要介護認定を受けておられない方

【会費】300円(おやつ代として)



私もまだまだ元気と自負し、ボランティアとして少しでも施設活動に役立ちたいと決意し、居所より近い施設赤とんぼでボランティア活動をしています。初めての活動は、車椅子の清掃を行うことになり、車椅子の知識を習得しました。そして、利用者さんや職員さんの手に触れるところを、集中してよりきれいに仕上げたいと思い行っています。活動を通して、触れ合いと語らい、笑顔の挨拶など、感謝と楽しい生きがいへのお手伝いを、今後とも継続したいと思っております。

### ボランティアさん募集!

～赤とんぼで新しい出会いを見つけませんか！～

「できる事」を「できる範囲」で「無理なく」行つていただけるように、ボランティア担当が、その方にあつた活動を一緒にお探しします。お気軽にお問い合わせ下さい。

詳しいお問い合わせは、ボランティア担当へ

・赤とんぼ(合志) ☎096-331-3737

・赤とんぼ黒髪(中石) ☎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

午年生まれの患者さん、利用者さん

# 今年の夢を語る

高田 鳴海さん(71歳)  
仁誠会クリニック黒髪

67歳から居合いを始めて、4年間になります。もともと剣道をしていましたが、腎不全になり激しい運動は控えていました。病気でも出来る自分に合った運動をしたいと考えていた時、たまたま書店で手に取った本が、関口流の居合いの本でした。それがきっかけで居合いを始める事になり、当初は正座も出来ない状態でしたが、2年間かけて正座が出来るようになり、足腰も強くなりました。今年の夢は、昇段試験3段合格です。

南利 政輝さん(71歳)  
仁誠会クリニック大津

宮地 昌宏さん(48歳)  
仁誠会クリニック新屋敷

田上 誠史さん(84歳)  
仁誠会クリニックながみね

84歳まで生きられた事に感謝しています。そして仁誠会で生きることを教えて頂きました。透析をしている私にでもできる事、老人会でできる事は何だろうかと考えています。町内文化会の打合わせに出席したり、散歩道の清掃活動に参加したり世の中の為になる事ができればと思います。私の夢はたくさんの社会貢献をする事です。

森山 孝一さん(72歳)  
仁誠会クリニック光の森

中川 幸子さん(71歳)  
通所リハビリテーション  
赤とんぼ黒髪

生け花、水墨画、習字など、芸術的な趣味の講座に積極的に参加される中川さん。「元気で明るく、健康で過ごせればそれで満足です。赤とんぼ黒髪に来られるのを楽しみにしています。透析も頑張ります!」とのこと。文化祭には最高の出来栄えの作品を出品しましたね！

井島 幸男さん(84歳)  
赤とんぼ通所

「透析治療を受けていますので、食事に気を付けて健康に過ごして、主人と2人仲良く暮らしたい。そのためにも通所でのリハビリも頑張ります。」とおっしゃる富重さんの一番の楽しみはカラオケ。ご主人と一緒にかわいらしい声で歌われる姿はとっても印象的です。今年は「仁誠会カラオケお楽しみ大会 ご夫婦デュエット出場」を目指し一緒に練習頑張りましょうね！

田上 マツ子さん(96歳)  
赤とんぼ入所

もうだいぶん長生きしようとすけど、どがんも悪かっこはなし元気がとりえます。これからもここで皆さんと仲良く、病気せんごつ健康におらるっと良好かと思つります。今年したかこつて何も思いつかんばつてん、孫娘のありますけん会いたかですね。

孫夫婦が近所に家を建てる予定なので、ひ孫に会えるのが楽しみです。毎週土曜日には通所で卓球に参加しています。女性には負けられんと思っています。卓球はずいぶん上達してきました。

一日一日大切にして、笑顔で過ごせるように頑張りました。今年は、同居している孫が小学一年になります。孫の成長が一番の楽しみです。その孫たちとサークルを見に行きたいと思っています。小・中学校の同窓会もあります。みんなに逢えるのも楽しみです。

平成26年  
仁誠会  
行事予定

- 1月 ・患者新年会
- 3月 ・地域向け講演会と生き生きフォーラム
- 4月 ・仁誠会 春のゴルフコンペ
- 5月 ・仁誠会 カラオケお楽しみ会
- 6月 ・赤とんぼ杯ダーツ大会
- 透析患者様勉強会

- 8月 ・各施設夏祭り
- 9月 ・敬老会
- 10月 ・仁誠会 秋のゴルフコンペ
- 11月 ・ボランティア交流会

7 © KOKOROHITOTSU

KOKOROHITOTSU ©6

地域の元気をサポートします

第2回

# 赤とんぼ 生き生き フォーラム

講演会 9:00~11:30

第1部

## よく寝て、よく笑って、健康いきいき講座



「睡眠は脳と心身の栄養  
—生活リズム健康法—」

広島国際大学 心理科学部 臨床心理学科  
教授 田中 秀樹 先生



「楽しむって  
素敵なパワー」

NPO法人日本ダイバージョナルセラピー協会  
理事長 芹澤 隆子 先生

第2部

体験コーナー 11:30~13:00

## あなたの体力を知ろう!

第1回目、大好評だった筋量・筋力測定。などなど…  
今回も、体験コーナーでチェックしよう!



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 [仁誠会](#)