

仁誠会通信

心ひとつ



仁誠会通信

やさしく
やわらかく
あたたかく



8
第8号
2014.4

平成26年度 仁誠会事業計画発表会の開催

理事長方針 心ひとつ

～やさしく やわらかく あたたかく～

- ・生きる「楽しさ」を大切にする
- ・「心」と「知恵」と「力」を足しあう
- ・「住みよい社会」づくりを進める



入職おめでとうございます!

新しい仲間が増えました

4月1日、明るい春風のような20名を迎えて、入職式が行われました。
技士部4名、介護科4名、フロント5名、リハ科4名、看護部3名の合
計20名のフレッシュな力で、仁誠会も益々元気に、皆さんに喜ば
れる施設を目指し邁進いたします。

目次

- 2 新リハビリコースの開設
- 3 通所新サービスのご案内
- 4-5 シヤント管理
- 6 トピックス
- 7-8 永年透析を語る



クリニック統括 【平成26年度方針】

“Quality before Quantity
Quality Service Cleanliness Value”



介護統括 【平成26年度方針】

「地域包括ケアの中核施設」として
選ばれ続ける「赤とんぼブランド」の創造
～在宅から入居まで、住み慣れた我が家で、
最期までその人らしく楽しく生きる
生活を実現する～

医療法人社団 仁誠会

平成26年度の動き

- 仁誠会クリニックながみね
増築完成(7月末)
- 仁誠会クリニック新屋敷
完全リニューアル工事着工(8月)

6月 仁誠会カラオケお楽しみ大会

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

10月 仁誠会文化祭

11月 ボランティア交流会

1月 仁誠会患者新年会

3月 生き生きフォーラム

新サービスのご案内

短時間でご利用できる5つのサービス

介護保険の要支援1、2の認定を受けられている方が手軽にご利用できるよう、5つの新しいサービスコースを創設しました。



午前のコース

9:45 ~ 12:15

午後のコース(2時間30分)

12:45 ~ 15:15

エアロマッスルコース

毎週／月・水・木

有酸素運動による体力強化コースです。
持久力の向上と、心肺機能の向上が期待できます。
※ステップボックスとは音楽に合わせて踏み台昇降を行う有酸素運動です。
詳しくは右のページをご参照ください。

- 健康チェック
- 座ってエアロビクス
- 筋力トレーニング
- ステップボックス

リフレッシュレディースコース

毎週／水

女性限定の入浴目的のコースです。
エアロビクスやレクレーションへの参加も可能です。

- 健康チェック
- 入浴
- 座ってエアロビクス
- レクレーション

脳活コース

毎週／月・水・木

二重課題トレーニングを取り入れた脳力アップのコースです。
転倒予防と認知症予防の効果が期待できます。
※二重課題トレーニングとは、脳と身体を同時に働かせ脳を活性化するトレーニングです。詳しくは右のページをご参照ください。

- 健康チェック
- 二重課題トレーニング
- 筋力トレーニング
- 物理療法

パワーマッスルコース

毎週／月・水・木

スロートレーニングを取り入れた、筋力アップに絞り込んだコースです。転倒予防と基礎代謝向上が期待できます。
※スロートレーニングとは自重(自分の体重)を使って、ゆっくりとした動作で行うトレーニングです。詳しくは右のページをご参照ください。

- 健康チェック
- スロートレーニング
- 筋力トレーニング
- 物理療法

リフレッシュメンズコース

毎週／水

男性限定の入浴目的のコースです。
カラオケや大人塾への参加も可能です。
※大人塾は計算ドリルや熟語パズル、幾何学パズル等を活用した学習療法です。

- 健康チェック
- 入浴
- 大人塾
- カラオケ

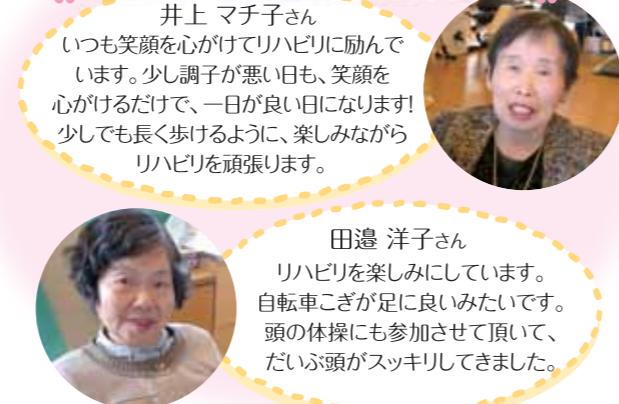
schedule for the year
通所

お楽しみ年間行事がいっぱい！

4月 開設記念日	10月 文化祭・陶芸教室
5月 つづじ・ふじの花見学	11月 紙すき体験・切り干し大根づくり
6月 簡単電子レンジクッキング	12月 忘年会・しめ縄づくり
7月 足手荒神めぐり	1月 戦闘機展
8月 そうめん流し・ビール工場見学	2月 男の居酒屋「カクテルバー」
9月 敬老会・ぶどう狩り	3月 ホワイトデー

※「お出かけ企画」「パン教室」も毎月あります！お楽しみに！

リハビリ頑張っています！



井上 マチ子さん
いつも笑顔を心がけてリハビリに励んでいます。少し調子が悪い日も、笑顔を心がけるだけで、一日が良い日になります！少しでも長く歩けるように、楽しみながらリハビリを頑張ります。

田邊 洋子さん
リハビリを楽しみにしています。自転車こぎが足に良いみたいです。頭の体操にも参加させて頂いて、だいぶ頭がスッキリしてきました。

新リハビリコース ポジティ部開設

赤とんぼのリハビリがバージョンアップします。

昨年度から取り組んでいる筋力低下(サルコペニア)と認知症に対してのリハビリプログラムを、4月からコースプログラム(ポジティ部)としてバージョンアップします。

ステップアップ



全身体力アップ 下半身筋力アップ 平衡機能アップ

パッと見は単なる踏み台昇降ですが、体力に合わせた台の高さとテンポで行う有酸素運動です。「転倒予防」「介護予防」「認知症予防」「健康増進」など多くの効果が期待できます。

わずか10cmのボックスを毎日30分、3ヶ月継続すると、「富士山」を登り切ってしまう!!赤とんぼで富士登山に挑戦してみませんか？

スロトレ



ただ運動するだけでは、筋肉はつかない。筋力こそが、転倒予防・介護原因改善、さらに若さを保つ秘訣。今こそ効果のある運動を実践しましょう。

スロトレはスロートレーニングを略したもので、スロトレは文字通りゆっくりとした動作で行うトレーニングです。

スロトレをお勧めする理由は、おもりを使わずに自重だけで行えるところです。高重量を扱わないため関節などへの負担が少なく安全なうえ、おもりなどを使って行う高重量のトレーニングと同等の効果が得られることです。

ですから、特に高負荷トレーニングで怪我のリスクのある高齢者にお薦めのトレーニングです。

脳活



「15秒に1人」
これは何の数字でしょう？
年間900万人の高齢者が転倒しています。
即ち15秒に1人日本のどこかで転倒していることになります。

転倒は筋力だけではなく「2つ以上のことが同時にできなくなる」ことも原因のひとつです。

このような経験はありませんか？

○電話に出ようと急ぎ床につまずいて転んだ。

○友人と会話しながら歩き、段差に気づかず転んだ。

赤とんぼでは「二重課題トレーニング」を取り入れています。2つのことを同時に使うトレーニングを実施し、脳を使うことで認知症予防にもつながります。

あなたもレツツ脳活!!

ご利用者一人ひとりの目標を叶えるため、マシンリハビリや物理療法等を使ったプログラムを、理学療法士と一緒に考え実践しています。

物理療法

- ウォーターベッド
- ヘルストロン
- ホットパック
- メドマー



ストレッチングベンチ
下肢後面のストレッチが無理なくできます。骨盤の位置を整える効果があります。



エルゴメーター
有酸素運動として効率よく体力向上効果が得られます。



パワリハマシン
レッグカール、エクステンション
太腿の前面、後面のトレーニングです。変形の予防、膝の安定に効果があります。



レッグプレス
下肢全体の筋力を鍛えることができます。身体を支える力、踏ん張る力の向上に最適です。

シャントは命づな

シャントは命づな

シャント管理

狭窄と閉塞

狭窄は最も多いシャントトラブルです。シャントの繋ぎ目(吻合部)では、静脈の弱い血管壁に強い圧力がかかり抵抗する力が生じるため、静脈内膜が肥厚し狭窄しやすくなります。また、穿刺などで血管壁へのダメージも要因の一つです。さらに、糖尿病や動

脈硬化の方は血管が脆くなりやすいためリスクが高まります。狭窄をきたすと血流の低下を招き透析不足に陥りやすくなります。人工血管は吻合部での流入量が自己血管より多く乱流や圧も強くなり閉塞しやすい状況にあります。

予防のポイントは自己管理です!!

①朝・夕のシャント音/スリル(シャントに手を当てた時のザーザーという感触)の確認を習慣にする(普段と違ったら報告を!)



②シャントが硬い!痛い!は閉塞の予兆です



③シャントの流れを妨げない

- ・シャント側の手で重い物を下げたり腕枕や腕時計はしない
- ・透析後の圧迫は早めに取る
- ・つり革にぶら下がるなど長い時間シャント肢を心臓より上にあげない



④グーパー運動でシャント発達を促す



⑤過度の血圧低下は閉塞の引き金に!!
体重や降圧剤の管理も大事

たたいたいしない

予防のコツは…

①穿刺前のシャント肢の手洗いを心がける



②シャント肢に搔き傷を作らない。乾燥予防も大事!発疹やカブレは早めの治療を

③透析日の入浴は避ける



④止血テープは翌日に剥がして針穴の乾燥を

仁誠会クリニック黒髪



仁誠会クリニック
院長代理
若松 志保

シャントPTA

シャントは広義の医学的定義では動脈血が毛細血管を介さず静脈に直接流れこむ場所を指します。透析内シャントでは本来毛細血管で減速される血流が大量に静脈に流れ込むため過剰な血流を抑えるように血管が変化し狭くなります(シャント狭窄)。動静脉が交通しないもの(動脈表在化、長期留置型カテーテル)も多くなり、全部含めてブラッドアクセスという名称を使うことが多くなりました。

シャント狭窄があると突然シャントが詰まって透析ができなくなったり(閉塞)、毒素が抜けなかつたり(脱血不良、再循環)、止血時間が長くなったり止血後に再出血したり(止血困難)する不具合が起きるので適切な時期に治療をする必要があります。

仁誠会クリニック黒髪では狭くなったシャントの治療として経皮的シャント血管拡張術(シャントPTA)を行っています。狭くなった部分を血管内から風船(カテーテル)や金網(ステント)で膨らませます。手術といいますがシャントに針を刺すだけでメスは使わない外来治療です。当院では年間延べ200例以上を治療しています。早めの治療でシャントを長持ちさせ、不安なく質の良い透析ができるよう、経験豊富なスタッフが毎日診療にあたっています。



<PTA実施前>



<PTA実施後>

穿刺トラブルへの対応力アップ

~エコーガイド下穿刺の導入~

平成26年4月より穿刺ミス0を目指して、エコーガイド下穿刺を導入しています。エコーガイド下穿刺のメリットは、血管がエコー上で見えるので、ミスが少ない。トラブルの原因がその場でわかる。スタッフに血管の情報を提供・共有化できるなどがあります。デメリットは人手がいる(エコー施行者と補助者)、通常の穿刺よりも時間がかかるなどがあります。すべての患者さんへの使用は無理ですが、日ごろ穿刺に不安を持っている、穿刺ミスが多い患者さんなどには効果は期待できると思います。また、ある程度穿刺ができる職員であれば、練習すればエコーガイド下穿刺はできますので、誰でも安全な穿刺ができる、色々な穿刺トラブルに対応できると思います。軌道に乗るまで半年かかると思いますが、黒髪から各クリニックにも広めていけたらと思います。



透析中は回路内の血液が固まらないように抗凝固剤を使用するため、透析後も数時間出血しやすい状態にあり、止まつたようにな見えてもじわーっと再出血することもあります。こんな時も慌てずタオル等で針穴を押さえて下さい。止血が確認できたら清潔なカツト絆等を貼り針穴を清潔に保護します。ぶつけてシャントが腫れたり出血させた場合は、吻合部を強く圧迫し、それでもダメなら救急車で近くの病院で処置を受け必要があります。日頃から、シャント部を傷つけないよう心掛けて下さい。シャントは「命づな」です。自己管理でトラブルを回避しましょう。



腎不全では、免疫力が低下し感染を起こしやすい状況にあります。シャント感染が閉塞の原因となり、悪化すると全身性敗血症を起こし命に関わることになります。※穿刺部が赤く腫れたり熱っぽい、痛い、膿が出る等異常があれば感染を疑いましょう。

永年透析 20年・30年・40年 を語る

透析30年を迎えて

妻、子、孫に支えられて30年

以前の患者さんの中には、個性の強い人、TさんやYさんなど思い出されます。

黒髪内科と大津クリニックの2ヶ所合同海外旅行で、ハワイ・香港など、透析患者とその家族合わせて20名ほど集まって行くことができました。

当時透析中は皆さんとよく話をしておりましたが、最近機械も新しくなり、テレビが一人一台になつたせいか皆さんと話す機会が少ないようです。

透析始めて3年頃に、透析から我が家に帰り急に血圧が上がったので救急車で運ばれ、黒髪内科のベッドで心臓がドキドキ。一時停止していたようでしたが、理事長先生の「大丈夫、大丈夫」の声を聞き、我が家に帰りました(そんなこともありました)。30年間の思い出となりました。

最後に、スタッフの皆さんに感謝しております。



村本 紀市さん
(仁誠会クリニックながみね)

透析20年を迎えて

素晴らしい出会いを励みに



三池 美代さん
(仁誠会クリニック光の森)

この度は透析20年の表彰をして頂き、有難うございます。

大学病院で中山先生に出会い、菊池の病院では伊東先生に出会い、平成5年透析導入の際には、江田先生に出会いました。

仕事もさせてもらい、仁誠会には縁があったのでしょうか。運命的なものを感じます。

20年の間の中で、今までわからなかった透析のことをたくさん学びました。私事でも田尻理事長には、本当に辛い時優しい言葉をかけてもらい心を救ってもらいました。一緒に仕事をしたスタッフにも感謝です。素晴らしい出会いを励みに、これからも長く透析できれば幸いに思います。

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）

■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 熊本県東区戸島西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に関する関連法令・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す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

ホームページ [仁誠会](#)

透析30年を迎えて

これからは自分のために 楽しみを見つけて…

これまで多くの方々のお陰で何とか透析30年を迎えることができました。厚くお礼申しあげます。

透析導入からお世話になった理事長先生にはある時は厳しく、しかしある時はやさしくご指導いただきました。

若く透析導入した私に「君はこれから先が長いのだから、しっかり自己管理して体重増加は守りなさい」「働きなさい」と何度も言われました。

また、くじけそうになったときは仁誠会スタッフの皆さまから家族のように親身になって相談に乗ってもらいました。

患者会活動も20年、皆さまのお世話をさせてもらい、大勢の仲間に出会うことができました。今でもその絆を感じて嬉しく思っています。患者さん、スタッフから元気をもらっている毎日です。

この30年を振り返ると色々なことがありました。両親を看取ることができたのも大きかったと思います。親より長生きできたことがせめてもの親孝行だったし、子供としての役目を果たせたかなとほっとしているところです。

これからは自分のために楽しみを見つけて、自分の生きがいを見つめ直すことも必要だと思います。

最近、年甲斐もなく嵐のファンになってしまいました。関節の痛みがなく体調が良い時はお気に入りの嵐のCDなどを聴いて阿蘇にドライブしています。青い空に心地よいそよ風、そして嵐のBGM、私の元気の源です。

今年こそ、嵐のドームツアーの生ライブに行こうと目標を立てています。透析40年に向かってこれからもがんばります。



嶽道 悅子さん
(仁誠会クリニック大津)