

心ひとつ



仁誠会通信

やさしく
やわらかく
あたたかく

11
第 11号
2015.1



今年もよろしく
お願ひいたします

晴れ着姿にウットリ～
(赤とんぼ通所)



羊と一緒にお書き初め
(赤とんぼ入所科3階)



まだまだ若いもんには
まかせられない!
(赤とんぼ通所)



神社の前でおごそかに
甘酒をいただきます
(光の森)



夫婦で仲良く
クッキーおみくじを開きました(大津)



おもちをおいしく頂きます
(赤とんぼ黒髪)



みんなで食べるお餅は格別です(ながみね)

お餅と一緒に
新年をお迎えします(黒髪)

新しい年を迎え皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も皆様にとってより善き年であることを心よりお祈り申し上げます。

昨年はながみねクリニックの増築(昨年8月竣工)、新屋敷クリニックの建替えの工事で何かとご不便をおかけしましたが、皆様のご理解とご協力により、予定通り工事も進み、仁誠会にとっての新たな歩みを踏み出すことが出来ました。

本年11月には新屋敷クリニックが新装開院し、最先端の医療サービスの実現を目指しています。このことで、私たち仁誠会が、地域の医療と介護の両面への一層の貢献が出来ればこれ以上の喜びはありません。

今年も「やさしく・やわらかく・あたたかく」をモットーに取り組んでまいりますのでよろしくお願い申しあげます。

医療法人社団 仁誠会
理事長 田尻宗誠



新年を迎えて

赤とんぼ通所リハビリの家族サポート

①オランダの介護福祉から学んだこと

オランダの「ミーティングセンターサポート」プログラム(MCSP)を見学してきました。この施設は、家族・介護者の燃えつきが、在宅ケアの限界点になるという認識のもとで作られています。ミーティングセンター(以下MC)では、認知症の方とそのご家族がクライアントです。週3回の認知症に特化したデイケアに加え、家族支援のための①対話グループ(家族会)と②サポートグループ(介護者カウンセリング)を定期的に行なっています。また情報提供のミーティング(勉強会)が行なわれます。

自宅では、介護される側とする側だけの関係の面だけしか見えませんが、他者とのかかわりの中で、日頃見ている側面とは別の側面を見出し、再確認することが出来ます。

『家族が変わることで、ご本人が変わる』このプログラムにより、認知症の診断後の在宅生活の期間が通常のデイケアの2倍に伸びたということです。『家族支援』はこれから取り組んでいきたいこととなりました。



赤とんぼの家族サポート

家族サポート

赤とんぼ居宅介護支援事業所ご利用の家族交流会



赤とんぼ居宅介護支援事業所の利用者さんとご家族を対象に、認知症についての知識や理解を深めて頂くために、昨年11月に地域包括支援センターの協力を得て、認知症サポート養成講座を開催しました。

まずは、認知症の中核症状や心理行動障害の理解と対応について講義をおこない、次に、寸劇やグループワークもおこないました。寸劇では、見当識障害と盗られ妄想について3名の介護支援専門員が俳優ながらの演技を行い笑いもあって好評でした。グループワークでは話も弾み、「他の人の介護方法を知ることで参考

になつた」「同じ悩み等、分かり合えて良かった」「気持ちが軽くなつた」等の意見があり、ご参加の橋本様からは、日頃の介護体験の中で「一切従心転」の言葉を思い出したり、唱えたりして気持を落ち着かせると話して頂きました。

アンケートでは、「今後、自分の母の時に参考にして行こうと思います」とか「良い勉強になりました」「自分の家族以外の話が聞けてとても良かつた」との、とても嬉しい意見を頂きました。

赤とんぼ居宅介護支援事業所 荒木 照子



入所科家族会



平成26年7月27日 家族会の様子

入所科では、毎年、家族会を定期的に開催しています。家族会を開催するにあたり、事前にご家族へ話したいテーマについてのアンケート調査をさせて頂き、その要望がつかれたものに関して話し合いをさせて頂いています。昨年夏季は「在宅復帰」に関しての話し合いになりました。当日は、「在宅復帰についての不安を話されるご家族に、在宅復帰を行っているご家族からのアドバイスや、職員による不満点の解決を行うなど、和やかに情報交換がされました。

家族会終了後は、参加してくれたご家族から、参加して良かつたと感謝の言葉を頂きました。今後もご家族としっかり情報交換しながら、利用者さんの自立・在宅復帰の支援を行っていきたいと思います。※次回、認知症をテーマとした家族会を予定しています。

通所科 さくらユニット家族会

目的

1. 赤とんぼでの利用者さんの様子を知つて頂く

当日の流れは、第三者とのかかわりの中での「本人の一面を見ていたとき、しかもご家族もスタッフも楽しめる企画を考えました。7名の利用者さんとそのご家族にご参加いただきました。

当日の流れ

①施設ご案内

実際のご利用場面を案内し、日頃どういつ風に赤とんぼで過ごされてるか、見ていただきまし



②挨拶・体操・レクレーションで自己紹介

毎日行なつてているリハビリ体操と、レクレーションを家族対抗で行ないました。たくさんの笑顔が見られ、ご家族の応援もあり大盛り上がりました。

③スライドショー(日常の一場面を写真で紹介)

「これを楽しみに今日は来た」という風に過ごしているのか知りたかった」と楽しみにされていた様子でした。涙や笑い声がこぼれる場面もありました。

④茶話会

談話の中で、自然とテーマがしぼられ、みんなでディスカッションすることができます。意見交換の場になりました。



参加されたご家族の声

家族会を企画してみて

中村 義彦(介護士)

ご家族の思いを聞き、家族間の愛情を知ることが出来たとともに、さらにその深まりを感じた。とても良い経験となつた。

介護士をはじめてもう少しで3年。まだ知識も経験も浅いですが、利用者さんやご家族と共に在宅介護を支えていくける介護士を目指しています。

「赤とんぼはどうね?」と母に聞かれて、忘れてしまってどこへ行ったか分からず、赤とんぼに行つて、悲しいですが、「赤とんぼに行つて、なーんもなかむね」と、私の主人が歯科に来た時に様子を見て言つていました。今日新生子を見て言つて頂きました。今日は新にいろんな情報を聞かせて、いただいて良かつたと思います。(S様)

「赤とんぼはどうね?」と母に聞かれて、忘れてしまってどこへ行ったか分からず、赤とんぼに行つて、悲しいですが、「赤とんぼに行つて、なーんもなかむね」と、私の主人が歯科に来た時に様子を見て言つて頂きました。今日新生子を見て言つて頂きました。今日は新にいろんな情報を聞かせて、いただいて良かつたと思います。(M様)

冬を元気に迎げます

肺炎予防とワクチン

肺炎とは？

日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などのちよつとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり、急激に重症化するリスクが高くなります。肺炎は、けつして軽視できない疾患なのです。

肺炎と聞くと、「風邪をこじらせたらかかる」「冬に多い病気だろ」と思われている方も多いでしょう。しかし、肺炎は細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起る肺の炎症です。症状としては、発熱、咳や痰、息苦しさや胸の痛みなどがあげられます。

肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人のからだや日常生活の場に存在しています。からだの抵抗力（免疫力）が弱まつたときに感染を起こしやすく、普段元気に暮らしている方でも、持病の悪化や、体調不良などをきっかけに、感染する可能性のある病気なのです。肺炎が重症化すれば、死に至ることもあります。

肺炎予防

予防には
①うがい ②マスクの着用 ③手洗い

うがいのどの粘膜に付着した菌による感染を防ぐために重要な役割を果たします。うがいで大切なのは、薬や成分ではなく、声を出してうがいをすること。「ガラガラガラガラ」や「オオオオオオオ」など、一見、小さなことのように思われるかもしれません、声を出すことによって、のどの奥の汚れなどを洗い流す効果が高まります。

「マスクの着用」

口だけを覆うことではなく、鼻から顎の下までしっかりと覆うこと（顔にできるだけ密着させ、隙間をつくらない）。たまに鼻をマスクから出している人を見かけますが、これでは意味がありません。かけるときは、清潔な手で。外すときは、マスクに触れずに、耳のひもから外してそのままゴミ箱へ。マスクに触れてしまうと、手に菌や汚れが付着する場合があります。

また、「かけている時間が短かつたから」という理由でマスクを使い回すことはやめましょう。きちんとかけて、外したら捨てる。これを徹底してください。

「免疫の向上」

規則正しい生活、栄養バランスのよい食事、軽い運動などが、からだの抵抗力（免疫力）の向上によるとされています。予防をしながら、抵抗力を養いましょう。腎臓病患者さんは免疫力が落ちていることもあります。免疫力を高める食品には、白菜、大根、小松菜、ブロッコリー等があります。他にも免疫力アップの食材は色々ありますので管理栄養士と相談しながら、日頃からたくさんの食材を万遍なく摂り、免疫力をつけましょう!!

肺炎は発症後に
急に悪化することもある



からだの抵抗力（免疫力）が弱まる

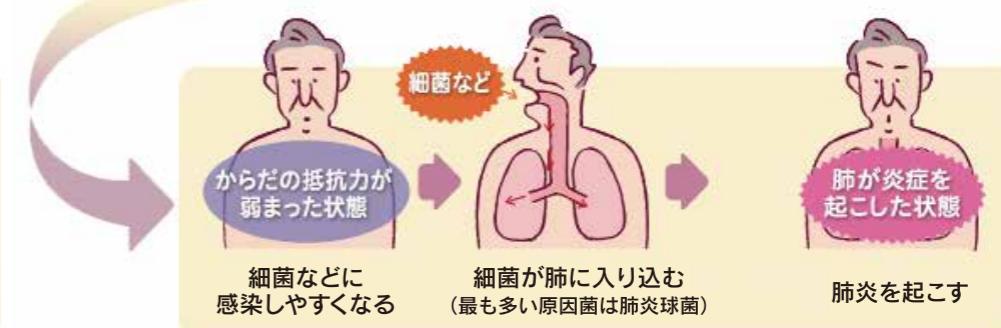


糖尿病、呼吸器や心臓に持病があるなど

**平成26年度より
肺炎球菌ワクチン接種の助成が
はじめました。**

平成27年度から平成30年度までの間は、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方が対象となり、平成31年度からは、その年度に65歳の誕生日を迎える方が対象となります。

自分はならないと思わず、肺炎の重症化を防ぐためにも、ワクチン接種をしていきましょう。



冬の体重管理

透析患者さんの 検査について

NT-ProBNP

透析前NT-ProBNP:
1ヶ月間隔で2回測定（ベースライン）

6ヶ月後 NT-ProBNP、心胸郭比測定

NT-ProBNP値が
ベースライン値より
2倍以上上昇

心不全を含む心疾患の
疑いがあります
精密検査が必要です

寒さもひとときわ厳しくなつてきました。熊本県透析施設協議会の臨床研究におけるNT-ProBNPの採血にご協力して下さった方、ありがとうございました。
NT-ProBNPは、心臓に負担がかかりると産生され血中に放出されるため、心臓機能の注意信号として評価されています。高値であればあるほど心臓に負担がかかった状態であることを示します。
採血は3回行い、1回目と2回目の測定値を平均し、6ヶ月後再度測定し、その値の2倍以上の上昇を示した場合、何らかの心疾患があるのでと考えられます。



体重測定は毎日行うようにしましょう。
体重（DW）が基準となります。DWは、身体に余分な水分が貯留しきれないための基本体重であり、非透析日2日間でDWの5%以内、非透析日1日で3%以内の体重増加が望ましいとされています。



冬は汗をかきづらく、活動量も減る時期で体重が増えやすいです。体重が増加すると血液量が増えますので、それだけ心臓に負担がかかりNT-ProBNP値が高くなります。体重増加は少なくしたいですが、インフルエンザ等の感染症も流行つくるので免疫力アップのため栄養もつけなければなりません。しっかり食べて体重を管理するのは難しいかもしれません、ちょっととしたコツを覚えてください。

冬といつたら鍋の時期ですね。すき焼き体重が増えやすくなっています。水炊きやしゃぶしゃぶのようなたれに分が多くて、塩分が少なくてすみます。できれば透析が中1日のときだけにしてみて下さい。

ボランティアさん

今年もよろしくお願ひ致します。



赤とんぼ・通所リハビリテーション赤とんぼ黒髪合同で11月15日(土)にボランティア交流会を開催しました。

今回は、ボランティアさん同士の「交流」に重きを置き、握手・自己紹介をしての100円じゃんけんゲームでスタート!ボランティアさんの活動紹介や、職員から歌のプレゼント、そして、カクテルサービス、料理でおもてなしをさせていただきました。最後に一人ずつガーベラを持っていただき「花は咲く」を合唱し、会場が一体となり盛り上がりました。ボランティアさんからも「楽しかった。おもてなしが伝わってきた」などのお声をいただきました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。

昨年もボランティアの皆様には大変お世話になりました。

本年も仁誠会をどうぞよろしくお願いいたします。

ケアセンター赤とんぼ ボランティア担当 合志 沙弥香



ボランティアさん募集 ~赤とんぼで楽しい出会いを~

「できる事」を「できる範囲」で「無理なく」「楽しく」行っていただけるように、ボランティア担当が、その方にあった活動を一緒に探しします。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(担当:合志) TEL:096-331-3737

・赤とんぼ黒髪(担当:上野) TEL:096-346-3535

平成27年 仁誠会行事予定

- 1月 患者新年会
- 3月 第4回 いきいきフォーラム
- 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 第13回 赤とんぼ杯ダーツ大会
透析患者様勉強会
- 8月 仁誠会クリニック新屋敷改築OPEN
各施設 夏祭り
- 9月 敬老会
- 10月 仁誠会文化祭
仁誠会秋のゴルフコンペ
- 11月 ボランティア交流会

村田 紗子さん(フロント)
仁誠会クリニックながみね

去年は、ながみねの増床工事や新屋敷の患者さんの受け入れ、DTの活動で夏と秋にはソナスセッションという季節の演出で患者さんと一緒に楽しむ活動をしたり新しいことを体験することができた年だったと思います。今年も、努力することを忘れず、去年以上に新しいことにチャレンジしていきたいです。

沖 陽子さん(看護師)
仁誠会クリニック黒髪

気がつけ人生3回目の年女です。月日が流れるのは早いものだと改めて実感しました。今年の目標は料理にチャレンジします。運動は定期的に行っているので、女子力アップのために料理が趣味になるくらい上達出来るように頑張ります。仕事はマイペースで頑張っていこうと思います。



未年生まれの
患者さん、
利用者さん、
そして職員

今年の夢を語る

竹本 節子さん
仁誠会クリニックながみね

私の一番の楽しみは、通所でのおしゃべりです。また食べることも大好きです。カラオケも好きで懐メロを聴くと若い時のことを思い出します。戦争を経験している世代の考えは「贅沢は敵」と思っています。今はもったいないことが多すぎですね。今年、年女になりますが、これからも夫に感謝し元気で長生きしたいと思います。



久保田 弘さん
仁誠会クリニック黒髪
不摂生だった私ももうすぐ還暦!
栄養科長さんのダイエット指導以来、出張・外食の多い私の摂取カロリー管理の味方はイートスマート(www.eatsmart.jp/)である。体重:80kg、摂取エネルギー:2160kcal、たんぱく質摂取:80g、食塩:9g、K:2000mg、P:1200mg、アルコール:20gに目標設定し、サイクリングマシンを楽しんでいる。仁誠会のドクターおよびスタッフの皆さんには感謝感謝である。



床次 寿賀子さん
仁誠会クリニック光の森
早いもので私の透析生活も27年目に突入しました。未年の女として、これからも私らしく楽しく遊び、飛び跳ねつつものんびり草を食みながら、日常生活を過ごしていきたいと思います。そして27年間目標にしている旅行をこれからも続けていきたいと思います。



2015



坂脇 早苗さん
仁誠会クリニック大津

私が仁誠会さんにお世話になって6年が経ちました。月日が流れるのは早いもので、今年“還暦”を迎えます。命をつないでくださっている多くの方々に心より感謝いたします。恩返しは何もできませんが、元気で少しでも社会に貢献できるよう頑張って行きたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。



井伊 キヌエさん
赤とんぼ入所科4階

天草の島から離れて7年、海と山に囲まれ静かな所で、その中で1軒だけといつてもいいようにお店がありました。私は結婚してすぐに主人からお店をするように言われて何十年も頑張っていました。生鮮食品、薬、衣料品、雑貨、人々が暮らすに必要な物は置いていました。中でもお正月には新しい下駄を準備する人が多く忙しかったです。自分で、はな緒をたてて、切れないように強くしっかりと下駄を作っていました。店と畠で忙しい毎日でしたが、近所の人から声をかけられたりして楽しく暮らしていました。何でもすぐに忘れてしまいますが、天草で暮らしていたことは今でも心の中に残っています。今度、島にいるお姉さんと会わせてくれるらしく、それを楽しみに待っています。家族から長生きしてほしいと言われているので、ぼちぼち頑張ります。



古賀 一正さん
有料老人ホーム
赤とんぼ黒髪

「抱負や夢はないなあ~。年末年始に病気ばっかりして(有料に)いることが少なかったから、今年はいるように気を付けたい」とおっしゃりながら、隣にいた奥様の富重様と顔を合わせられる姿は、ご夫婦の歴史を物語り、微笑ましく感じました。



吉田 誠男さん
通所リハビリテーション
赤とんぼ黒髪

肥後狂句やカラオケと芸術に関して多才な吉田さん。「今年の抱負…赤とんぼ黒髪の歌を完成させたい。歌詞は出来あがって曲をつけてもらうように(職員の佐伯さん)に頼んでいるのが、出来あがるのが夢かな…」とのこと。新屋敷や赤とんぼでも才能を発揮して歌を作られています。



森本 住子さん
赤とんぼ通所

赤とんぼには昨年から通っています。初めは、家が遠く利用を躊躇しましたが、来てみて、パン教室、料理教室、体操など楽しみを見つけることが出来ました。家では宿題にもらって帰った『 Sudokuteki (数独)』にも取り組んでいます。今年の抱負は、「膝の痛みがなくなって、もっと歩けるようになって、街に買い物に行ったり、旅行に行ったりしたい」



堀田 鶴子さん
赤とんぼ入所

「次で84歳になります。今まで元気だったので、こけてしまつて足を悪くしてしまいました。今年はこの赤とんぼで足を丈夫にして、旦那さんといっぱいお話をしても料理を作り食べさせてあげたいです!」と愛情たっぷりのお言葉を頂きました。どうか良い一年をお過ごしください!



第3回 生き生き フォーラム

予告

日時: 3月8日(日)
会場: ケアセンター赤とんぼ

どなたでも
参加できます。

参加費
無料

第1部: 講演会 <9:00~11:00>



テーマ

「知っておきたい介護予防のためのはなし～運動の効果～」

筑波大学大学院人間総合科学研究科

准教授 山田 実 先生



第2部: 体験 <11:00~13:00>

あなたの体力を知ろう!

大好評の筋量・筋力測定などなど…

体験コーナーで体力チェック!

また、いろんな世代の方の役に立つ情報もいっぱい!



地域から屋台出店のご協力 <11:00~13:00>

お問い合わせ先: 医療法人 仁誠会地域連携室 ☎096-360-7112

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 熊本県中央区黒髪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

改築中のため休診中

■ 仁誠会クリニックながみね

〒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 熊本県中央区黒髪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 熊本県東区戸島西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 熊本県東区戸島西2丁目3番10号
TEL: 096-331-2211

●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](#) [検索](#)