



仁誠会通信



やさしく
やわらかく
あたたかく

心ひとつ



第18号
2016.10



今年、新入職の
フレッシュな
看護職・技士職の
みなさん

目次

- 2-3 秋の体力づくり
～「透析前・透析中の運動」各クリニックの取り組み紹介～
- 4-5 男の楽しみ上昇中～『メンズクラブ』会員募集中～
- 6 各施設から 「夏のイベント」・「祝 敬老会」
- 7 患者勉強会から
「45年の透析生活を振り返って」佐藤哲矢さん講演
全国介護老人保健施設大会 in 大阪 学会発表
- 8 「認知症サポーター養成講座」のお知らせ
「オレンジカフェ赤とんぼ」のお知らせ

仁誠会クリニック 光の森

仁誠会クリニック光の森では「いつまでも元気で自宅から」をスローガンに、ラジオ体操、ウォーキングマシン、透析中のバイク運動などを導入しています。

「国民の体操」ラジオ体操は透析前の準備運動として皆さんに浸透しています。また、運動の興味が落ちないように「ケアピクス」「スロースクワット」なども一緒に取り入れてきました。その一環として、28年4月からは「忍にん体操」を新たに取り入れています。

「忍にん体操」とは伊賀発祥の忍者の動きと精神を取り入れた体操で、テレビでも地域の体操としては「日本一効果がある」と言われる体操です。効果としては「転倒予防」「バランスの保持」「足腰の強化」「脳の活性化」などが挙げられます。この体操は今まで導入した中で一番の人氣で、現在も続いておりラジオ体操と併行して秋の体力づくりにはこれでは不十分!! 夏祭りでも一役買いました。今後も皆さんが楽しく生き生きと運動ができるよう、新しい運動を取り入れていきます。



夏祭りでも全員で「忍にん体操」



透析前の「忍にん体操」患者さんと

各クリニックの取り組み紹介

秋の体力づくり

運動が大切なのはわかるけど、なかなか面倒で億劫です。でも仁誠会

は透析前や透析中の時間を有効活用した取り組みを行っています。毎日行う全身運動から、週に一度指導してもらいながらのポイントリハ運動。『継続は力なり』や『たすくには感じない効果が、しばらくすると現れるでしょう』。

ぜひ興味のある方はお声掛けしてください。

仁誠会クリニック 大津

仁誠会クリニック大津では、転倒防止、筋力・体力維持目的で、透析前と透析中に運動を推進しています。運動開始当初と比べると、参加人数や実施時間も増えてきています。

透析前は、ラジオ体操と「北国の春」バージョンの体操や踏み台昇降を、DVDを好みに合わせ自ら操作して取り組んでおられます。歌を口ずさみながら運動している姿に、スタッフも思わず笑顔がこぼれます。

透析中はボール、チューブ、マグネサイザーを使つての3種類です。ボール・チューブのDVDは2パターンあり、マグネサイザーは10分から1時間タイマーをかけ、穿刺後よりほぼフル稼働している状況です。

患者さんからは「運動すると気持ちよくなる」「運動を始めて筋力がついたのが分かる」等の声もあり、転倒やそれによる骨折も少なくなっており、成果も少しずつ現れているように感じます。



ボールを使った腹筋運動

個人の目標としてダイエットを目指している方については、インボディで筋肉量を測定する事で結果が目に見えます。50回達成の賞状や100回達成の記念品を目標に日々の励みとなつていくようです。

今後は、透析日に運動する事でそれが習慣となり、非透析日にも自宅で運動する方が徐々に増えていくことを目指していきます。



マグネサイザーによる下肢筋力強化



チューブによる膝折れ防止運動

仁誠会クリニック ながみね

仁誠会クリニックながみねでは運動指導員による朝のリハビリ体操を、7月より毎週金・土に透析室にて個別で行っています。

熱い指導のもとに透析中の患者さんにも一生懸命リハビリ体操に励まれています。

今では運動に興味をもたれる患者さんも増え、患者さんより「家ではなかなかできないので助かっている」「継続が大事だ」という声が聞かれています。

スポーツの秋になりました！運動をしていつまでも元気で楽しい毎日をお過ごししましょう！



トレーナーの徒手療法によるつま先あげ(つまづき防止)運動

仁誠会クリニック 新屋敷

入院中の運動

8月にオープンした仁誠会クリニック新屋敷の病棟は、広い運動スペースを設け、回復期のリハビリや筋力低下予防の運動が行えます。



仁誠会クリニック 黒髪

仁誠会クリニック黒髪でも多くの患者さんが透析中のリハビリを実施されています。

穿刺時間や送迎時間を気にせず実施できるので続けやすいのではないのでしょうか？また、声かけをしながらか一緒にやってくれる運動指導員の存在は大きいと思います。患者さんからも「初めは嫌だったけど今では身体が楽になつてきた」「自分では何をしたらいいかわからなかったけどここで教えてもらって自宅でもやっている。」などの効果を実感されています。



トレーナーの徒手療法による下肢伸展運動

ご自宅で出来る介護サービスのご案内

赤とんぼ訪問介護事業所

ヘルパーによる生活援助

管理栄養士の指導の下、透析食や減塩食の調理もいたします。

24時間365日きめ細やかな支援を行います。
*お問い合わせ/TEL:096-3331-8879

仁誠会クリニックながみね

訪問リハビリテーション

理学療法士が直接ご自宅に伺いリハビリテーションを行います。

日常生活を営む支援や、住宅改修・福祉用具の適合などの提案や助言もいたします。

*お問い合わせ/TEL:096-3331-2211

栄養 応援

筋力維持のための食事管理のコツ!!
食事は、主食・主菜、副菜を揃えて3食バランス良く。



主食

ごはん、パン、麺など

炭水化物を多く含み、大切なエネルギーとなる。

御飯なら1日に3杯

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となる。

1日に3皿

副菜

野菜、きのこ類、海藻類など

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

1日に5皿

肉、魚、卵などの良質のたんぱく質を欠かさず。

筋肉を構成する筋たんぱく質は、合成と分解をたえず繰り返しています。食事からたんぱく質を充分に摂取していれば合成が行われ、不足すれば筋たんぱく質の分解が促進し筋肉量が減少します。このことから、食事でたんぱく質を摂取することが大切だと言えます。

たんぱく質の1食あたりの目安量(どれか1つ)

- 薄切り肉3枚/約60〜70g
- 魚の切り身1切れ
- 卵1個
- 豆腐約1/3丁

偏らないように、いろいろな食品を選びましょう。

筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を。

体内で作ることの出来ない9種類の必須アミノ酸のうち、バリン・ロイシン・イソロイシンを「BCAA」と呼びます。BCAAは、筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあるとされています。

BCAAを多く含む食品

- 卵
- まぐろの赤身
- 大豆類
- 牛乳

男性利用者さんがレクリエーションや趣味の講座にあまり参加されず、食事以外ではお部屋やお一人で過ごされる時間が多い事が気になっていました。そんな時、オーストラリアへ研修で参加した際に、研修先の施設で男性利用者を対象にした「メンズクラブ」が開催されていました。

研修後、赤とんぼでもそれを取り組み始めました。やってみると、男性同士、仲間同士の繋がりができて、好評を得ています。

最近、男性の利用者さんの利用が増えて来ています。私達は、男性利用者さんご自身が自分の人生をどの様に過ごしたいか、赤とんぼに来てどのような活動を好まれているのかを知り、一緒に考え、活動や男性利用者さん同士の交流の提供等を行います。

「赤とんぼに来てよかったー！楽しかったー！」と、充実した人生深まる「メンズクラブ」の会員募集中です！

男の楽しみ 上昇中

『メンズクラブ』
会員募集中

私の若かった頃の話聞いてくださいますか…



入所科4階では3年前にメンズクラブを発足させました。

初めは町内や近所の付き合いの様な形でお酒を飲みながら語り合う会でしたが、回を重ねるうちに利用者さんからの要望が出はじめ、キャバレーやお出かけ、お月見会等の活動を行う事が出来ました。とても喜んで頂き、男性利用者さんの楽しみや、やる気に繋がりがやっつよかったと感じています。

今後は、入所や通所の垣根を超え、全体で男性利用者さんにスポットを当てた活動や企画を行いたいと思っています。

静かなひと時だお抹茶が美味しい！



赤とんぼ 4入所 メンズクラブ発祥

赤とんぼ 3入所 夏はビール！

入所科3階では、7月31日にビアガーデンを開催しました。本物のビールやカクテルの味はやはり格別。枝豆やから揚げをつまみに、おいしそうに飲まれている姿がとても印象的でした。

特に、男性利用者さんは、ビールに酔いしれたようで笑顔もあふれていました。元バーテンダーの職員がいる3階では、今後も定期的にこのような男性のお楽しみを開催していきます。



なんぼ？ なんか？ 誘おうか！



ガンバレ猪木

赤とんぼ 通所 「メンズクラブ」創設まごか

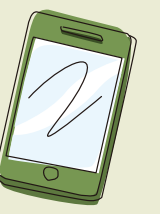
男性の方を対象に「カクテルBar」を行い、好評！「楽しかった」「また機会があれば参加したい」等の声を頂きました。

それをきっかけに、通所では利用者さん主体の「メンズクラブ」を創設予定です。

メンズクラブの中でリーダーを決定し、メンバーの選定・年間計画作成・企画の立案・実施迄の計画・実施・振り返り・次回の企画へと、利用者さん自身で決めて運営出来る様に考えています。

また、囲碁や将棋、麻雀等も人気があり、参加者も増えてきました。利用者さんが赤とんぼでの「楽しみ」を持って頂ける様、場所の配慮や対戦相手とのコミュニケーションの懸け橋となるようサポートしていきたいと考えています。

今年に入り、50代から90代と幅広い年代の方にご利用頂いています。その方の世代に応じた活動の提供を行います。例えば、パソコンをご利用出来るスペースを設け、パソコン・スマホ教室等、要望に応じた講座も検討していきます。



ビールをお願いします！ おつまみは、枝豆と唐揚げね

会に一緒に着たが、緊張するナ

涼みと着たが、緊張するナ

夕妻と着たが、緊張するナ



また、男性利用者さんの楽しみとして週に数回、プロレスのDVDの映像を流しています。皆さん、真剣にみられている姿はとても印象的です。

赤とんぼ 黒髪 『その時歴史が動いた』 人気上昇中！

赤とんぼ黒髪の趣味の講座で『その時歴史が動いた』を始めるきっかけになったのは、男性利用者さんが増える中で、得意な歴史の話で、男性利用者さんにより楽しんで頂ければと思ったからです。

毎月1回の講座で、これまで「真田幸村と真田一族」と「天草四郎」について行いました。今では男性女性問わず

「いつ歴史があるの？その日に振り替えて、来ようと思うんだけど」「次はこればやってくれんね。私も調べてくるけんね」「よく調べとるね。色々ためになった。ありがとう」といった声を頂けるようになりました。

また、「私の時はこう習ったけど、その説はどうなの？」これは、こうなったけんこうなったとよ」と利用者さんに教えて頂くこともとても多いです。

これからは、歴史に興味がない方でも楽しんで参加頂けるよう、地図・写真・年表・覚えやすいご合わせ・クイズ等を交えながら行っていきたく思います。

まだまだ発展途上ではありますが、私自身も本を読み、勉強し、もつともつと楽しい講座にしていきます。今回は「徳川幕府の終焉」。乞うご期待！

金崎 圭将(介護士)



特技がうんだ楽しみ 『相撲甚句』



合の手を入れてもらうと気が入ります！

竹矢 欣一さん
高校生頃から始め、50年の経歴の持ち主。結婚式等、お祝いの席でも披露されており、赤とんぼ黒髪でも、2回程披露いただきました。堂々の歌いっぷりです。

『ハモモカ』 西村尚さん

イベントなどでもハーモニカの演奏を披露されます。

これからは沢山の曲を聞かせてくださいね！



緊張はするけど、練習して人前で演奏は充実感がありますよ！



赤とんぼ通所
お友達と一緒にヨーヨー釣り。
落とさないように慎重に...



仁誠会クリニック新屋敷
大人気の射的。
お目当ての商品目指して
真剣!



仁誠会クリニック大津
炎天下での
そうめん流し
大盛況でした!

夏のイベント

7月〜9月にかけて、仁誠会の介護施設とクリニックで「夏祭り」「納涼祭」「マルシェ」「感謝祭」と称したイベントが行われました。それぞれ、趣向を凝らした出し物や美味しい匂いと共に立ち並んだ屋台がにぎわいを見せ、患者さんとご家族・地域の方、職員がひとつとなり大いに盛り上がりました。



仁誠会クリニック黒髪
待ちに待った夏祭りは
浴衣でおめかし!



仁誠会クリニック光の森
患者の竹村さんが
ご家族と一緒
珈琲店を出店!大盛況!



仁誠会クリニックながみね
患者さんによる
絵手紙教室は大盛況!
参加者の作品は展示して
皆さんにお披露目!



赤とんぼ入所科3階
ボランティアさんにお手伝い頂き、
浴衣で涼々お披露目!



赤とんぼ入所科4階
夏祭りのフィナーレ「花火」!
家族との夏の楽しい一時を

45年の透析生活を振り返って

患者勉強会を開催しました

7月3日パレアホールにて、仁誠会患者勉強会を開催しました。その中で今年透析生活45年となる佐藤哲矢さんに講演をお願いしました。それは、佐藤さんが歩まれた、仁誠会で職員として、また患者さんとしての透析ライフのお話は、きつと、たくさんの方の道標になるのではないかと考えました。実際、「前向きに生きてこられた5つ



のささえと題した内容は、とても示唆に富み、会場の感動を呼びました。詳しい内容を冊子にまとめ発行しております。是非ご一読ください。



他に、勉強会では、熊本地震を経験して得た教訓を今後活かすために、技士科竹盛科長より地震の時の被災の状況を説明し、万一の際の緊急離脱等について説明がありました。また、赤塚管理栄養士から食事(とくにカリウムと水)の管理について、歯科医師の田尻陽子先生より災害時の口腔ケアと誤嚥性肺炎について、増田・赤澤の両看護師から薬の管理や「生活不活発病」の予防運動について、笑いを交えながら説明があり、今後の備えとして貴重な勉強会となりました。



赤とんぼ入所科3階
みなさんに表彰、
お祝いでいただき
喜びの笑顔



赤とんぼ通所
今年百歳になる
利用者さんの表彰



赤とんぼ通所
今年も恒例の
チャリディングの
元気なダンス

祝敬老会

各施設・フロアにて敬老会が開催され、それぞれ楽しい催し物や表彰式など、ご家族も参加され、一緒に皆さんをお祝いさせて頂きました。最高齢の方は103歳で、「これからも、リハビリを頑張ります」と力強いコメントを頂き、涙あり、笑ありの記憶に残る1日となりました。



赤とんぼ入所科4階
ご家族に囲まれて



赤とんぼ黒髪
長寿のお祝い
ご家族と



赤とんぼ黒髪
長寿を祝って
「乾杯!」



赤とんぼ長嶺
「白寿」の
表彰式

第27回 全国介護老人保健施設大会 in 大阪で 発表しました



入所科
3階
竹田津 恒

今回大阪で行われました全国老健大会にて「入浴時の業務改善報告」について発表しました。浴室内でのリスク予防、職員のスキルアップによる利用者さん、職員ともに無理のない入浴ができるよう入浴委員会を中心に職種、業者と連携して取り組みを行ってまいりました。しかし現在衣類紛失など新たな問題も発生しています。今後も入浴委員会を中心に他職種、業者との連携を継続し問題解決をしながら安全、安心な入浴を目指していきたいと思っております。

フロント
北里 雪江



演題職員の意識向上を目指した5S活動について発表しました。快適で安全な施設を目指し、平成24年から外部コンサルタントによる施設巡回と、CS委員会を中心に環境整備を進めてきました。全職員が自主的に5S活動を進め、維持していくには意識の変化が重要であると報告しました。仁誠会内研修会でも報告しますので、皆さんに活動内容を再認識してもらい、今後も事務科が口うるさい小姑役に徹しながら、環境整備を進めていきたいと思います。

認知症サポーター養成講座



「明日の私のためだから、認知症サポーターになりませんか!」

認知症サポーターとは、何か特別な事をする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の出来る範囲で活動します。

サポーター養成講座を受講した方は「認知症の人を支援します」という意思を示す目印のオレンジリングが渡されます。温かさを感じさせるこの色は「手助けします」という意味を持ち、オレンジリングを身につけることで周囲にも「あの人は認知症の人のお手伝いをしているんだな」と一目でわかる効果があります。認知症サポーター養成講座は地域住民、企業、学校に向けて開催しており、ご依頼があればいつでも対応いたします。



託麻西校区にて

今回は9月13日(火)託麻西校区、9月21日(水)帯山校区で養成講座を開催しました。

10月11日も地域に向けて計画しておりますのでご要望の際にはお問い合わせください。

*お問い合わせ:赤とんぼ居宅介護支援事業所 TEL:096-331-3811(荒木・加来)

次回養成講座開催 | 日程/11月9日(水) **参加費無料**
会場/サンライフながみね 14:00~ **どなたでも参加できます。**



一周年を迎えます



「オレンジカフェ 赤とんぼ」を始めて一年が経とうとしています。毎回、健康体操や懐かしい歌などを織り交ぜ、楽しいおしゃべりと交流の場を提供しています。常連さんと呼べる方々も何組か生まれました。



**毎月第3日曜日
午前10時の開店です。**

*お問い合わせ:赤とんぼ TEL:096-331-3737(磯崎)

認知症についてもっと知りたい方、お話ししたい方、どなたでもお気軽にお越しください。お待ちしております。

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

〒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

■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

■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

■有料老人ホーム 赤とんぼ長嶺

〒861-8039 熊本市東区長嶺南6丁目25-97
TEL:096-368-8800 FAX:096-368-1188

■小規模多機能ホーム 赤とんぼ長嶺

TEL:096-368-8885 FAX:096-368-1155

■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 熊本市東区戸島西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。

仁誠会窓口メールアドレス
jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp

仁誠会のホームページが
リニューアルしました!

ホームページ