



日向ぼっこ通信 第19号

明けましておめでとうございます



中谷クリニックデイケア
ご利用様と一緒に

今回の「日向ぼっこ通信 第19号」は・・・

- ・皆様に新年のご挨拶
「矢原理事長、飯地院長、各管理者の新年の抱負」(P 1～2)
- ・医療法人 幸晴会 人財発見！ 今回の人財は？(P 3)
- ・我ら、リハビリテーション部 エピソード10 太ももの筋力を向上(P 4)
- ・飯地院長の「一聞一湯」(P 5)
- ・医療法人幸晴会 「給食事業部からのお知らせ」(P 5)
- ・ミニミニ介護保険情報「介護保険施設とはどのような施設？」(P 6)



謹賀新年



医療法人 幸晴会
理事長 矢原 靖之

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ますますご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。平素は、医療法人幸晴会を御引立て頂き、誠に有難う御座います。

昨年は介護保険制度の改正があり、当法人におきましては、改正に伴う対応に追われた年となりました。これもひとえに当法人のサービスをご利用して頂いている皆様に満足をしていただけるサービスの提供を目指した結果と言えます。平成28年度は医療保険制度の改正が控えています。医療サービスの提供におきましては当法人としては責務を持って対応を考えていきたいと思っております。

医療法人幸晴会は、今年も地域に根付いた医療・介護サービスの提供を行う所存であります。末筆となりますが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ新年の挨拶と代えさせていただきます。



医療法人 幸晴会
院長 飯地 理

新年明けましておめでとうございます。皆様には健やかに 新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また因頃から、皆様には医療法人幸晴会の運営に対しご理解とご支援をいただき厚く感謝お礼申し上げます。

さて、日本人の5人に1人が75歳以上となる超高齢社会が到来するとされ医療・介護・福祉サービスの需要がピークを迎えると予測される2025年まで残すところ10年をきり、昨年は、当法人といたしましても、今後更に必要があるであろう在宅医療・介護について提供できる医療・介護・福祉サービスの充実苦心する日々でした。皆様から求められるサービスをどのようにきめ細やかにそして円滑にご納得いただける内容で提供できるか、本年も今まで以上に地域に必要とされる八尾市におきます医療・介護の中核施設を目指し、職員一同の協力と研鑽により、さらなる質の向上を目指していきたいと考えます。本年もご理解とご支援の程をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



各管理者の新年の抱負



こうせい苑デイサービスセンター



センター長 松久保 悟
19時までの延長利用・年中無休営業・特別浴を完備など幅広い利用者様に愛されるデイになりました。活気の溢れる雰囲気が一番の特徴です。

ジ・アール北木の本



ホーム長 土井 善勝
家賃42,000円、月額合計99,000円と法人内最安のサービス付き高齢者向け住宅です。八尾の南部地域はお任せください。

看護小規模多機能ホーム中谷



ホーム長 堤 信博

昨年の6月に新規オープンした事業所です。通い・泊り・訪問介護・訪問看護の4つのサービスを一体的に提供しています。いつも顔なじみスタッフで安心です。

デイサービスセンター中谷



センター長 竹山 将展

八尾天然温泉に入れるデイサービスです。足湯の設備もあり、体の芯までポッカポッカです。理学療法士も配置され、より本格的なりハビリも可能になりました。

中谷クリニック通所リハビリテーション



センター長 玉田 泰大

リハビリスタッフ6名と充実した人員配置で本格的なりハビリが受けられます。スタジオエリアも新設しましたのでぜひ一度見学に来てください。

ジ・アール中田2号館



ホーム長 岩佐 薫

法人内では唯一のデイサービスの併設されたサービス付き高齢者向け住宅です。優しく丁寧なスタッフが揃っていますのでお気軽にご相談下さい。

第2こうせい苑グループホーム



ホーム長 松田 克子

「認知症になっても、その人らしい生活を送って頂ける」グループホームは少人数でアットホームな雰囲気の施設です。ターミナルケアの対応も行っています。

在宅サポートセンター中谷



「介護が必要になっても住み慣れたご自宅で、24時間安心して過ごしたい」ご自宅で施設のような充実した介護・看護が受けられます。緊急の対応も受けられます。

デイサービスセンター中田2号館



センター長 逢坂 允幸

「お泊りデイ」当デイの一番のセールスポイントです。個室完備でプライバシーも確保されています。延長利用・年中無休・特別浴も完備しています。

中谷クリニックケアプランセンター



センター長 中村 博保

経験を積んだケアマネジャーが11名在籍しています。介護の相談はいつでも受付していますのでお気軽にお電話やお立寄り下さい。

じん ざい 人財 発見

探してみよう！(医)幸晴会の「人」「財」！

「人財」「人材」「人在」「人罪」

組織においての分類として

以上のように職員の価値を表現することができます。

医療法人幸晴会では、約300人の従業員が日々医療・介護が必要な方々の支援・援助を行っています。

・介護保険関連事業所13事業所 ・高齢者向け住宅4カ所
その中の「人財」となる従業員をピックアップさせていただきます。

今回の「人」「財」は？ 医療法人幸晴会になくてはならない存在！常に光輝く存在！その方は！



所属先：サービス付高齢者向け住宅 ジ・アール中田

氏名：岡本 ひとみ

職種：介護福祉士

趣味：手芸(上手ではありませんが…)、ショッピング

この仕事に就いたきっかけ：

保育所で働いていた時に同僚の御主人が介護の仕事をしており、「やりがいのある仕事だよ。」と話をしてもらったことがきっかけで資格を取り、現在に至っています。



応援で運動会を盛り上げました！

～医療法人幸晴会に おける人材たる軌跡～

平成20年 4月 中谷クリニック

通所リハビリテーション 入職

平成22年 3月 サービス付高齢者向け住宅

ジ・アール中田 異動

通所リハビリ入職時にはわたしの指導係として、竹中ホーム長にお世話になりました。

ジ・アール中田に異動しても竹中ホーム長のもとで指導や指示を仰ぎながら、入居者様に「明るい雰囲気の中で楽しくより良い生活をしていただけますよう」頑張っていきたいと思います。



「いつも笑顔で明るく」をモットーに!!

「上司から
心温まる



部下へ、
メッセージ」

ジ・アール中田 竹中ホーム長

岡本リーダーはジ・アール中田にとってなくてはならない存在です。

入居者様にはやさしく、職員には的確に指示ができ、時に厳しく時にやさしく、日々一生懸命業務に取り組んでくれています。

岡本リーダーとは医療法人幸晴会に入職し、通所リハビリでの所属も含め、7年と8ヶ月一緒に仕事をさせてもらっています。

岡本リーダーがいてくれたからこそ、ここまでやってこれたと思っています。

これからも二人三脚で一緒に頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

我ら、リハビリテーション部！

Episode⑩ 一太ももの筋力を向上



内転筋

外転筋

【内転筋運動位】



ボールを挟みながら立ち上がります



膝を外に向けながらゆっくり腰を下ろします

【外転筋運動】

足を横に
あげていきます

Good



この時体が傾くと
違う場所に力が
入ってしまいます

BAD



足を開きそのまま内股
でゆっくり腰を下ろし
ていきます



足を少し後ろへ伸ばす
ように上げた後ゆっく
り下します

中谷ダイケアにおいても外転筋が弱り歩行に影響が出ている方や内転筋が硬くなり関節の可動域が減少している方がおられます。弱体化した筋肉はもちろんですがバランスよく筋肉の強化を図っていく動作面の改善だけではなく人生が豊かになる様に我々中谷スタッフは今後も努めていきたいと考えています。

まず外転筋は足を外に広げる筋肉です。また立位時・歩行時の姿勢保持においては骨盤を安定させるために働いています。そして内転筋は外転筋とは反対に足を内側へ動かします。この筋肉の働きが弱いとうまく重心を真ん中に寄せることが出来なくなってしまう。

私たちは日常生活において立つ・歩くなどの行動を繰り返しています。またどちらかの足に体重を多くかけることもよくあります。今回紹介する股関節外転筋と内転筋はその際に大事な役割を果たす筋肉です。



しかし、疑問もあります。入浴時間を11分と19分超に分けた場合、長時間サウナに入っていた人ほど、突然死、冠動脈疾患、心血管系疾患の死亡リスクも低下していましたが、なぜか全体の死亡リスクにはサウナ

の結果でした。

⑤サウナに週1回通う人比べて、週4回以上通う人は40パーセント死亡リスクが低下する。というサウナは凄いと

た人数を調査した。②突然死は週1回サウナに通う人と比べて、週4回以上通う人は63パーセント低下。③冠動脈疾患での死亡は週1回の人と比べて、週4回以上通う人は48パーセント低下。④心血管系疾患で死亡

は週1回の人と比べて、週4回以上通う人は50パーセント低下。⑤サウナに週1回通う人比べて、週4回以上通う人は40パーセント死亡リスクが低下する。というサウナは凄いと

た人数を調査した。②突然死は週1回サウナに通う人と比べて、週4回以上通う人は63パーセント低下。③冠動脈疾患での死亡は週1回の人と比べて、週4回以上通う人は48パーセント低下。④心血管系疾患で死亡

は週1回の人と比べて、週4回以上通う人は50パーセント低下。⑤サウナに週1回通う人比べて、週4回以上通う人は40パーセント死亡リスクが低下する。というサウナは凄いと

Onsen Sommelier
温泉ソムリエ



「温泉療法医」飯地院長の
いちもんいっとう

vol.7
「サウナで長生き」

いちもんいっとう

つける点には、①水風呂は心血管系にストレスをかける可能性がある、水シャワー程度にしておいたほうが安全。②脳への血液が十分に行き渡らない可能性がある、食後の状態でのサウナの使用は控える。③発汗による脱水を予防するために、十分な水分を補給する（サウナから出て体重計に乗って、減ったところを飲んで、その体重をキープしようとして飲水を控えてはダメです。）

このように注意をしながら、サウナを利用していただきたいものです。サウナは医療現場でも近年、主に慢性心不全や閉塞性動脈硬化症に対する治療法として利用されつつあります。通常のサウナ（90℃〜100℃）とは異なり、60℃の乾式低温サウナを用いた治療法「和温療法」と言われるものです。なぜ効くのか、そのメカニズムの詳細は完全には解明されていませんが、以下のことが考えられています。

①血管拡張による心臓の負担軽減②血管拡張や血管新生などによる末梢循環の改善③精神的なリラックス効果による交感神経の緊張緩和などです。

急性効果として、温熱効果による末梢血管抵抗の低下に伴う心拍出量の増加、肺血管拡張作用からの前負荷軽減により僧帽弁逆流の減少と肺動脈圧の減少を示した報告があり、慢性効果としては一酸化窒素（NO）の産生を増加させることで末梢血管内皮機能の改善を示した報告があります。

他にも心室性不整脈を減少させるとの報告もあり、基礎研究や臨床での実績から2010年改訂版の日本循環器学会の慢性心不全治療ガイドラインにおいて和温療法はClass IIと紹介されています。和温療法は「高度先進医療B」として承認を受け、現在、国立国際医療センターをはじめとした全国の中核病院による多施設前向き共同研究が進められています。

に入っていた時間は関係なかったのです。長く入れば入るほどサウナは健康や寿命にいいということではなさそうです。

サウナを利用の際に気を

つけない

可能性

安全

ので、食

による脱

サウナ

の体重

です。）

このよう

きたいも

心不全

されつ

異なり

療法」と

ズム

ことが

①血管

新生な

効果に

急性

に伴

報告

を増

報告

他にも

基礎

環

療

先

ンター

向

共

同

研

究

が

★医療法人 幸晴会 給食事業部からのお知らせ★

この度、医療法人 幸晴会では平成27年11月より、当法人の介護保険サービスをご利用されている方々、また、各サービス付高齢者向け住宅にお住まいの方々、グループホームにお住まいの方々へ『栄養満点の美味しい食事』を提供するために「C K（セントラルキッチン）給食事業部」にて調理を統括する運びとなりました。配属されました管理栄養士と調理師がチーム一丸となって、当法人のサービスをご利用されている皆様へ食事の提供をしていきます。皆様にはご理解を賜りますようお願い申し上げます。



管理栄養士
阪本 望 主任



調理師
松山 定雄 調理師長

皆様、どうぞ宜しくお願いします！！



今回の「ミニミニ介護保険情報」は介護保険施設について説明を致します。介護保険施設とは介護が必要となり自宅での生活が難しくなった方が入所するという施設です。

一体どのような施設なのでしょう？ また、介護保険制度の改正で何が変わったのでしょうか？

『自宅での介護が困難』



『介護保険施設へ入所』



介護保険施設…

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護療養型医療施設を指します。介護保険法に基づいて都道府県知事の指定を受けた施設です。

「介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」

一般的に「特養」と呼ばれている施設です。

平成27年度介護保険制度の改正に伴い、新規での入所は原則「要介護度3以上」の方が対象となりました。常時介護が必要で自宅(居宅)での生活が困難な方が入所して日常生活上の支援や介護を受けることができます。



「介護老人保健施設」

一般的に「老健」と呼ばれる施設です。「老健」は入所して自宅(居宅)での生活へ復帰ができるようにリハビリテーションを中心としたケアを受けます。リハビリ等が介護老人福祉施設より充実し、できる限り在宅復帰を目標にしているため、入所期間は介護老人福祉施設と違い無期限ではなく、約3か月毎に退所か入所継続の判定が行われる施設です。



「介護療養型医療施設」

主に医療法人が運営する医療施設です。特別養護老人ホームや介護老人保健施設よりも重度の要介護者などを受け入れています。施設では食事や排泄の介助などの介護サービスは提供されるものの、介護療養型医療施設はあくまでも医療機関であり、提供されるのは本来、急性疾患からの回復期にある寝たきり患者に対する医学的管理下のケアが中心です。そのため、特別養護老人ホームのように終身制ではなく、状態が改善してきた場合には、退所を求められることもあります。



※介護保険施設に入所される方々は食費・部屋代が住民税の課税されていない世帯等では負担が軽減されていました。しかし、平成27年4月の介護保険改正に伴い、同年8月から負担軽減に関する基準の見直しが行われました。

①配偶者が市町村住民税を課税されているかどうか？課税されていると負担軽減の対象外となります。(世帯が同じかは問わないことになっています)

②預貯金等の金額を確認し、基準額を超える場合は負担軽減の対象外となります。

★基準額：「配偶者がいる方：合計2,000万円」「配偶者がいない方：1,000万円」

★預貯金等に含まれるもの…

預貯金、有価証券(株式等)、金・銀などの

時価評価額が容易に把握できる貴金属、投資信託、タンス預金(現金)



※介護保険改正に伴い、在宅で暮らす方や保険料を負担する方との公平性を更に高めるため、食費・部屋代については、一定額以上の預貯金等の資産をお持ちの方等にはご自身でご負担して頂くよう基準の見直しがされました。また、施設入所だけではなく「ショートステイ」を利用される方の食事代・部屋代についても上記の取り扱いとなります。

<編集後記>

皆様、あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。「日向ぼっこ通信」は今年の春に20号を迎えることになります。幸晴会の情報や医療、介護の情報を今後も取り上げていきたいと思っています。今年もどうぞ宜しくお願いします。

(編集員一同)

編集・発行

〒581-0016 八尾市八尾木北3丁目123番地

(電話)代表 072-993-5585

医療法人 幸晴会

法人理念

慈愛・信頼・創造・永続

豊かな心と高い志を持って医療・介護サービスを提供し利用者様や地域社会の信頼を得ることが、私たちに与えられた使命です。

医療法人 幸晴会 グループ事業所

A 中谷クリニック

- 内科・皮膚科
- 訪問看護・訪問リハビリ

A 中谷クリニックケアプランセンター

A 中谷クリニックヘルパーセンター

- 介護タクシー

《通所施設》

A 通所リハビリテーション

B こうせい苑デイサービスセンター

C デイサービスセンター中谷

D デイサービスセンター中田 2 号館

《サービス付高齢者向け住宅》

E ジ・アール(慈垂留)北木の本

F ジ・アール(慈垂留)中田 1 号館

D ジ・アール(慈垂留)中田 2 号館

H ジ・アール(慈垂留)八尾木

《地域密着型サービス》

B こうせい苑グループホーム

G 第二こうせい苑グループホーム

【八尾市指定・夜間対応型訪問介護】

A 夜間対応 安心コール中谷

【八尾市指定 定期巡回・随時対応型訪問介護看護】

A 在宅サポートセンター中谷

I 看護小規模多機能ホーム中谷



八尾木北 3-123



北木の本 5-6-1



八尾木北 5-107-2



中田 3-44



北木の本 5-114



中田 3-47-1



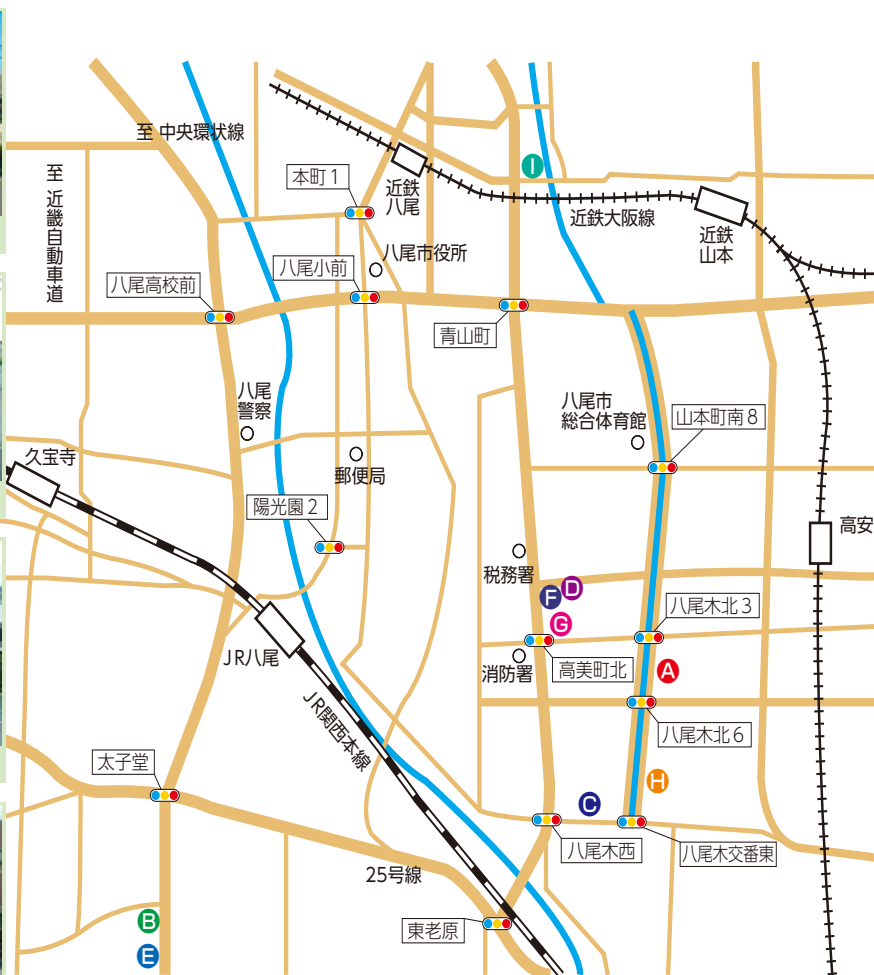
中田 3-54-26



八尾木北 6-30



桜ヶ丘 2-121-6



在宅医療・介護全般に関する問い合わせ、ご相談は随時承っております。
下記の電話番号まで、問い合わせください。

問い合わせは
中谷クリニックまで

072-993-5585

ホームページ

幸晴会

検索