



発行日 平成23年1月1日

発行元 医療法人 幸晴会

医療法人 幸晴会

平成23年新年号

# 日向ぼっこ通信 第3号

## 新年明けましておめでとうございます

新春の候、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。  
平素はなみなみならぬお引き立てを心より感謝申し上げます。

さて、新しい年が始まりました。今年が平成23年。はやいもので平成に入り23年となります。  
我々、医療法人幸晴会が中谷クリニックとして産声をあげ誕生したのが、平成10年です。

当時はまだ、介護保険制度は施行されておらず、日本において介護サービスという認識も低かったことと思います。それが介護保険制度の発足から、様々なサービス形態が生み出され今日に至っております。医療法人幸晴会と致しましては、地域の皆様、そして高齢者様が健康で、また、自立した生活を過ごしていくことができますよう、医療・介護、双方の持てる力を十分に発揮して、皆様へサービスを提供していく所存であります。至らない点多々あるかと思いますが、今後とも医療法人幸晴会を宜しくお願い申し上げます。



医療法人 幸晴会

理事長 矢原 靖之



こうせい苑デイサービスセンター ご利用者様皆さまにおける作品（貼り絵）

# 「今、伝えたいこと」

～ 初心に帰る・自分自身の意識改革 ～



医療法人 幸晴会

法人本部部長 福森 チエミ

早いもので、私が中谷クリニックに入職し、皆様に様々な形でお世話になり12年が過ぎました。この12年で医療法人幸晴会として組織も大きくなり、多くの介護に関します事業を手掛けるようになりました。

当初の介護事業はスタッフ数、10名程度、ご利用者様約25名の中谷クリニックデイケアセンターでありました。

しかし、現在、240名のスタッフを抱え、ご利用者様数も500名に達する八尾市でも有数の医療・介護サービスを提供する法人・事業所となりました。

事業所や組織が大きくなっても私達、中谷クリニックの信念は変わっていません。

今もその信念は引き継がれて、医療法人幸晴会の理念は「慈愛・信頼・創造・永続」となっています。

そして、私達法人職員の使命は「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」です。

職員の数が増えても、一人ひとりの職員が法人の理念に基づいた職員としての使命を忘れる事なく、日々与えられた業務に一生懸命の姿勢で取りくむ事が大切です。

それが、中谷クリニックの“初心に帰る”ということでもあります。

私達の提供しているサービスは、利用者様そして地域の皆様にとって有益となるサービスの提供を継続していかなければいけません。それこそが本来私達の目指すサービスです。

また、私達の提供しているサービスは利用者様に満足して頂き、利用者様、そして家族様にとっても財となるものでなければなりません。

そのためには、自分達の提供するサービスに磨きをかけることも大切ですが、地域に根ざし、利用者様、地域の皆様とのコミュニケーションをとっていくこともとても重要です。

「和」が大事です。 まずは仲間の「和」が大事です。

「良い仲間は良いケアを生み出す」これからも“和”を大切にして“利用者様”と“地域”と“職員”と一緒に考え、そして一体となった医療・介護サービスの提供に努めて参りたいと思います。

最後になりましたが、職員一同思いやりの気持ちを持ち、心の絆を大切に頑張っていきます。今後とも、皆様におきましてはご支援、ご協力の程、どうぞ宜しくお願いいたします。



# 平成22年 8月 各施設行事等のご様子



## 中谷クリニックデイケアセンター



## こうせい苑デイサービス



## 八尾天然温泉 デイサービスセンター中谷



## 小規模多機能ホーム中谷



## こうせい苑グループホーム



## 第二こうせい苑グループホーム



## 住宅型有料老人ホームジ・アール北木の本



## 住宅型有料老人ホームジ・アール中田



平成22年も様々な行事がありましたね。平成23年も皆様、どうぞ宜しくお願いいたします！！

# 消防訓練実施

医療法人 幸晴会 法人防災管理主事 木室 清治

皆様こんにちは。医療法人幸晴会に法人防災管理主事をしておりま  
す木室でございます。

私は八尾市の消防職員として40年間勤務し平成22年3月末に退職。同年4月1日よりこちらに勤務しており、  
(医) 幸晴会の数ある施設の防災管理を行う者としての重責を担当させていただいております。

常日頃より、火災等のあらゆる災害を発生させない事は勿論ですが、一旦発生  
した場合における対処方法や災害に対する未然防止を常日頃から、職員に対して  
意識づける事が必要と考えております。

平成22年は当施設において消防訓練を2回実施いたしました。内1回は消防職  
員及び消防車の派遣を依頼。直接、消防職員から助言・指導を受けることとなり  
ました。



消防訓練を行った施設は「こうせい苑グループホーム」「第二こうせい苑グルー  
プホーム」「住宅型有料老人ホームジ・アール北木の本」「住宅型有料老人ホーム  
ジ・アール中田」「小規模多機能ホーム中谷」となります。

とりわけ、こうせい苑グループホームにおいては、平成22年3月末明に出火し  
た札幌の施設火災が記憶に新しく、夜間火災等を想定した夜間訓練を消防職員指  
導の元行いました。当グループホーム、住宅型有料老人ホームは入居者様の命を  
守る暮らしの場でもあります。

(医) 幸晴会としましても①防火設備の完備、②避難訓練・消火訓練を年2回以上実施、③夜間災害にお  
ける想定訓練の実施、④地域支援体制の構築、⑤避難経路確保、等災害に対する対応を常に怠ることなく行  
っていく所存であります。今後も災害等が発生した場合を想定して、また、災害等が発生した場合の速やかな  
対応が行えるように、各関係機関とも連携をとって行きたいと思っております。



## 医療法人幸晴会では様々の職種の職員が皆様の支援をしています。 今回はその中で、作業療法士の 中村 耕平さんにインタビューしました。

### ① 作業療法士とはどんな仕事ですか？

作業療法士の作業とは目的のある動作、例えばトイレで排泄する・服を着替える・孫の為に折り紙を  
する等を指します。その中で、行う事が困難で生活に影響が出ている動作の改善を図る事が作業療法士  
の主な仕事です。

### ② この仕事をしようとしたきっかけは？

介護職員として働いていましたが、徐々に運動を一生懸命されている利用者様の姿を見てリハビリと  
いうものに興味を持ち資格を取りました。

### ③ 作業療法士として、今、重点的に取り組んでいることは何ですか？

利用者様が自宅での生活が今よりも楽しく、また、安全に過ごせるように多職種の方々と協力しなが  
ら、リハビリを受けられる方々の心身面の充実を図っていくことができるように仕事に取り組んでいます。

### ④ 今後の抱負などお聞かせ下さい。

リハビリの知識・技術をもっと勉強していくとともに皆様の苦しみや悲しみ、楽しみなど、もっと理解  
できる人間になっていきたいと思っております。

# ストレッチにトライ!

中谷クリニック リハビリテーション部だより

医療法人幸晴会 リハビリテーション部 主任 堀山 裕司

スポーツをする方や「腰痛」「肩こり」でお悩みの方まで筋肉をほぐす意味においても愛されているのがストレッチです。ストレッチとは筋肉を伸ばすことです。筋肉は縮んだ状態から伸ばすことによって力が発揮されます。

## ストレッチで守って欲しいこと

身体が冷えている時は、あたためてから行ってくださいね。  
(お風呂に入る、シャワー、軽いジョギング、準備体操等)

1. 反動をつけずに行う。(筋肉や腱に程よい緊張を感じたら、その状態を保持して下さい)
2. 徐々に強度を増して行う。(痛みを感じない程度に笑顔で伸ばしていく。10秒から15秒を保持)
3. オーバーストレッチに注意する。(痛いのを我慢しないで、心地よい感じで我慢できる程度に抑える)
4. マイペースで。(身体の柔軟性は人によってまちまちです。他人と比較しないで、自分なりのポジションややり方で気持ち良く行うことが大切です)
5. 自然な呼吸でリラックスして行うこと。(呼吸は呼んで字のごとく、吐いて吸ってが基本。息を止めたり、歯をくいしばったりしない)

### ①ハムストリングス



足を伸ばし、足の裏にタオルをかけて両手で引き寄せます。  
※背中が丸くならないように。

### ②内転筋群



両膝立ての状態から、足の裏を合わせながらゆっくり膝を開きます。

### ③大殿筋



仰向けになり両膝を曲げ、片方の膝を抱えて胸の方へ引き寄せます。

### ④大腿四頭筋



片方の膝を曲げて、両手を身体の後方に位置させ、状態を少しずつ倒して太ももの前面を伸ばします。

### ⑤わき腹のストレッチ



胸の前で指を組んで、頭の上へ上げます。片側に少し曲げた後ゆっくり元に戻し、反対側に曲げます。

## ストレッチの効果

1. 障害の予防 (関節の可動域を広くする・競技力を高め外傷を防ぐ・体の柔軟性を向上させる)
2. 全身の血流、リンパの流れを良くする。疲労の回復を早め、治癒能力を向上させる。
3. 肉体的、精神的な緊張を解消。筋・腱はもちろん、脳への血流が促進されることにより、リラックスするとともに、気分爽快となる。
4. 老化予防。いつまでも若さを保つには、はりのある筋肉を保つことが大切です。それには筋肉に刺激を与えてやる必要があります。



## (閑話)

平成になってからの出来事等を記してみました。皆様は当時、何をされておりましたか？

	世の中の出来事	テレビ・曲・映画等	その他
平成1年	昭和天皇崩御、一般消費税導入、宇野内閣成立（6月）海部内閣成立（8月）	寂しい熱帯魚、いかすバンド天国	バブル経済絶頂、一杯のかけそば、ゲームボーイ
平成2年	礼宮様紀子様結婚の儀、統一ドイツ誕生、イラク軍クウェート侵攻（湾岸危機）	ちびまる子ちゃん、ゴースト（ニューヨークの幻）	秋山豊寛さん宇宙へ
平成3年	湾岸戦争勃発、宮沢内閣成立	東京ラブストーリー、101回目のプロポーズ、愛は勝つ	バブル経済崩壊、きんさんぎんさん、携帯電話
平成4年	東京佐川事件、牛肉・オレンジ輸入自由化	セーラームーン	ナタ・デ・ココ
平成5年	皇太子様雅子様結婚の儀、Jリーグ開幕	クレヨンしんちゃん、ひとつ屋根の下	ジュリアナ東京、コギャル
平成6年	リレハンメル冬季オリンピック、関西国際空港開港	古畑任三郎、愛が生まれた日	ブレンド米、定期借地権住宅
平成7年	阪神大震災、地下鉄サリン事件	TOMORROW、星の金貨	ウィンドウズ95、PHS
平成8年	アトランタオリンピック、O-157	ガッツだぜ！！	ガーデニング、猿岩石
平成9年	ダイアナ元妃事故死、消費税5%へ	もののけ姫、エヴァンゲリオン	たまごっち
平成10年	長野冬季オリンピック、小淵内閣成立	タイタニック、夜空ノムコウ	ウィンドウズ98、iMac
平成11年	ユーロ始動、65歳以上人口2千万人超 介護保険制度施行	だんご3兄弟	五体不満足、着メロ
平成12年	シドニーオリンピック、森内閣成立	TSUNAMI (サザンオールスターズ)	IT革命、生茶
平成13年	米国同時多発テロ事件、小泉内閣成立	ハリーポッター、千と千尋の神隠し	ETC導入、サッカーくじ
平成14年	サッカーW杯日韓共催、欧州統一ユーロ	おさかな天国、ごくせん	公立小学校完全週5日制
平成15年	サラリーマン医療費3割負担へ、阪神セリーグ優勝	なんでだろう	インフルエンザ流行、新型肺炎
平成16年	アテネオリンピック、新1万円・5千円・千円札へ	冬のソナタ、マツケンサンバ	鳥インフルエンザ、楽天プロ野球へ
平成17年	郵政民営化法案、パキスタン大地震	ドラゴン桜、電車男	ノロウィルス、クールビズ
平成18年	トリノ冬季五輪、WBC世界一、安部内閣成立	ダ・ヴィンチ・コード	ワンセグ、任天堂Wii
平成19年	74年ぶり最高気温40.9℃、福田内閣成立	おしりかじり虫	麻疹流行、消えた年金
平成20年	北京五輪、後期高齢者医療、麻生内閣成立	崖の上のポニョ、そばにいるね	メタボ健診
平成21年	政権交代鳩山内閣成立、米オバマ大統領就任	おくりびと、1Q84	千円高速、新型インフルエンザ
平成22年	サッカーW杯南アフリカ日本ベスト16、バンクーバー冬季五輪、猛暑熱中症、菅内閣成立	大河ドラマ坂本龍馬	たばこ大幅値上げ 食べるラー油

平成22年（2010年）は気候が例年とは違う年だったような感じがします。4月に入っても春の陽気が感じられず、いつまでも寒かったような…。梅雨明けすると、猛暑が続き、日中は外に出て立っただけで身体がまいってしまいそうな…。そんな年だったと思います。

新しい年、平成23年（2011年）は一体、どんな年になるのでしょうか？

## 介護保険情報！

## ～ 認定調査について ～

「日向ぼっこ通信」第一号では、ご自宅等で利用できる介護保険サービスの説明、そして、第二号では介護保険が適用される施設サービス等について説明をさせていただきました。

さて、今回は全ての介護保険サービスを利用する際の基礎となる「認定調査」について説明をさせていただきます。

介護保険サービスを利用される際は介護が必要であると「認定」を受ける必要があります。

「認定」を受けるには、まず、認定を受ける為の「申請」を行います。以下「認定調査」に関する手順となっています。

- ① 市町村役所の介護保険課へ認定調査に関する申請に行く。本人が申請に行くことができない場合は家族や成年後見人、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護保険施設で代行してもらう。
- ② 申請が完了したら、市等の認定調査員が自宅に訪問され本人は心身に関する聞き取り調査を受ける。
- ③ 認定調査を元として介護認定審査会において審査・判定が行われ認定に関する結果が出る。結果が自宅に通知として郵送される。
- ④ 結果には「非該当」「要支援1・2」、「要介護1～5」までの区分が記載されている。その区分に応じた介護（介護予防）サービス計画が作成され、介護保険のサービス利用開始となる。以上が「認定調査」についての概要となります。

尚、介護保険サービスのご利用ができる方は、第一号被保険者（65歳以上の方）と第二号被保険者（40歳以上65歳未満の方で、加齢に伴う病気が原因で日常生活を送る際に介護や支援が必要な方）となっています。

また、介護保険サービスをご利用されるにあたっては、認定調査を受けて頂くことを上記にて説明をしていますが、まずもって主治医の先生に相談されてみる必要があります。これは、主治医の先生が心身に伴う状況について意見書を作成していただくからです。認定には医療からみた見地も含まれます。

認定調査に関することやこれから介護保険サービスを利用したいという希望のおありの方は、お近くの市役所、地域包括支援センターに相談されるかケアプランセンター等に相談してみてください。

相談料等は無料となっていますので、お気軽に相談していただくことができますと思います。

※ 以上、認定調査等については医療法人 幸晴会 ホームページにおいても、詳しく説明しています。

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

私たちの使命

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事が、  
私たちに与えられた使命です。

<編集後記>

今回の日向ぼっこ通信3号はいかがだったでしょうか？寒い日はまだ続きます。

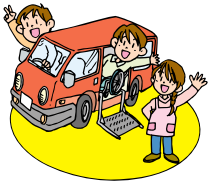
皆様、風邪など引かずに元気でお過ごし下さいね。  
編集室も風邪などに負けずに頑張っていきたいと思っています。(編集室)

各施設の詳細につきましては、

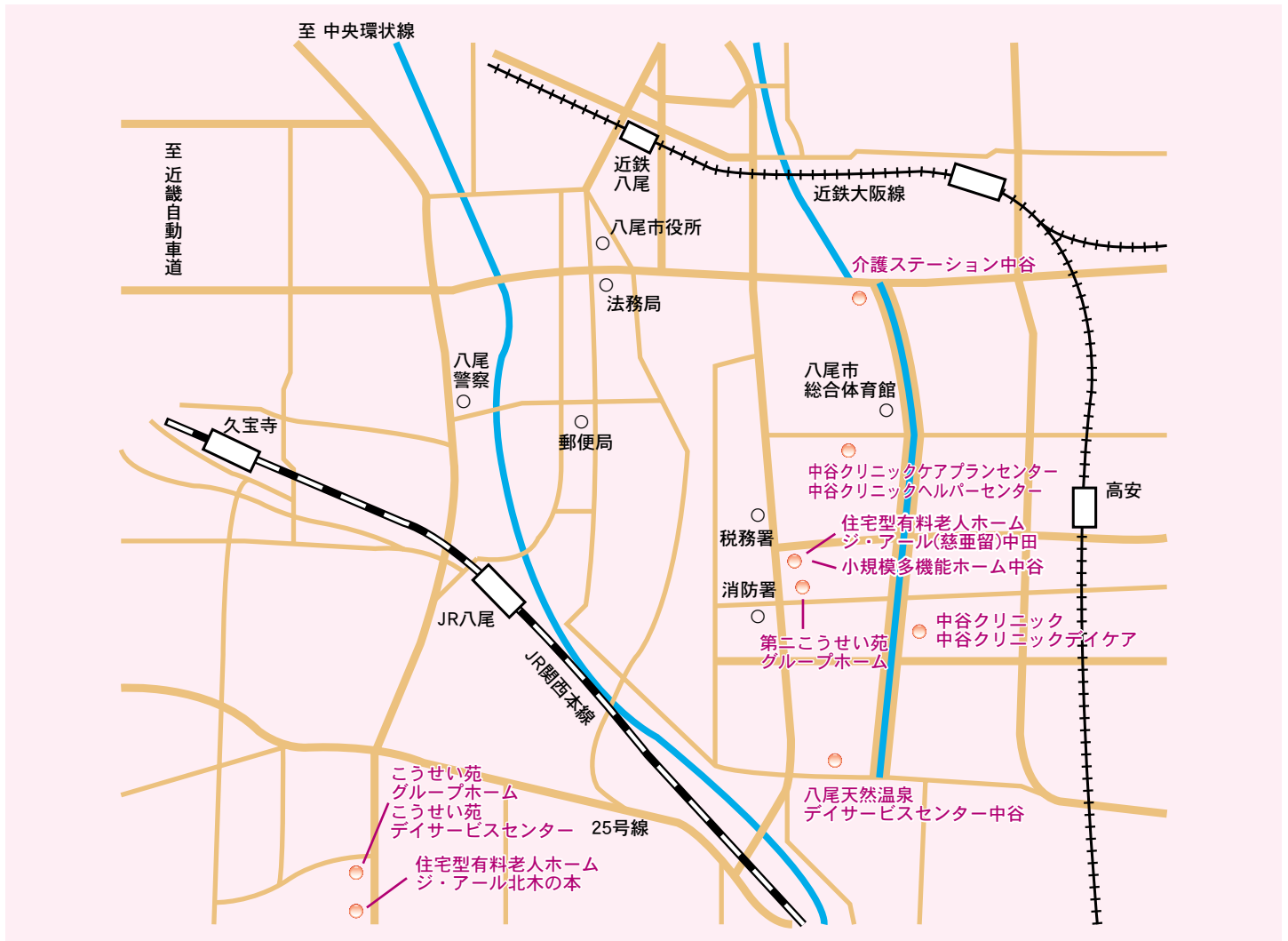
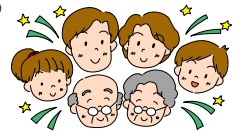
ホームページにも詳しく紹介しております。

医療法人 幸晴会 ホームページ

<http://www.nakataniclinic.or.jp>



# 医療法人 幸晴会 各事業所 所在地 マップ



医療法人 幸晴会 中谷クリニック 【住所】 八尾市八尾木北3丁目123番地

【電話】 072-993-5585

中谷クリニックデイケア

【電話】 デイケア直通 0120-804-605

中谷クリニックヘルパーセンター / 中谷クリニックケアプランセンター 【住所】 八尾市青山町4-5-25メゾンカリフ1階

【電話】 072-925-8333 / 【電話】 072-993-5850

介護ステーション中谷ヘルパーセンター ケアプランセンター

【住所】 八尾市南小阪合町1-1-8 【電話】 072-925-7172

こうせい苑デイサービス / こうせい苑グループホーム

【住所】 八尾市北木の本5-6-1 【電話】 072-928-0313

第二こうせい苑グループホーム 【住所】 八尾市中田3-54-26 【電話】 072-925-7833

(八尾天然温泉) デイサービスセンター中谷 【住所】 八尾市八尾木北5-107-2 【電話】 072-993-1231

住宅型有料老人ホーム ジ・アール(慈亜留) 北木の本

【住所】 八尾市北木の本5-114 【電話】 072-993-1331

住宅型有料老人ホーム ジ・アール(慈亜留) 中田

【住所】 八尾市中田3丁目47番地の1 【電話】 072-993-1155

小規模多機能ホーム中谷 【住所】 八尾市中田3丁目47番地の1 【電話】 072-993-0181