



日向ぼっこ通信 第4号



平成23年4月 中谷クリニックデイケアにて チューリップ育成中

今回の「日向ぼっこ通信 第4号」は・・・

- ・平成23年4月 中谷クリニック 副院長 石崎医師 就任挨拶
- ・薬の服用の大切さについて ・筋力増強トレーニングについて
- ・訪問介護（ヘルパーさん）の一日
- ・平成22年12月～平成23年4月各施設行事等の様子
- ・ミニミニ介護保険情報 ～訪問介護について～

平成23年 4 月からの

中谷クリニック 内科医 就任について



医療法人 幸晴会 理事長 矢原 靖之



新緑の候、皆様におき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。

平素は当医療法人幸晴会をお引き立ていただき心より感謝を申し上げます。

平成23年 3 月11日（金）に起きました東北地方太平洋沖地震におきまして被災された方々のことを、思いますと心が痛む毎日であります。被災された方々には心よりお見舞いを申し上げます。

この度、当医療法人幸晴会におきまして、平成23年 4 月から医療サービスの拡大を図る為、新しく日本消化器学会専門医・内科認定医の石崎医師を副院長に迎えることとなりました。

地域医療サービスを充実していくことは中谷クリニックの長年の夢でもあり、また、責務とも考えておりました。

高齢社会となり、介護が必要となる方々は全国的に増大しており、介護保険におけるサービスの充実を図ることが医療法人幸晴会として、地域の皆様への貢献であると常々心に刻んでいます。

また、「医療」についても同様と考えております。八尾市における地域医療の一旦を担う中谷クリニックとして、皆様が健康的な生活を送る事ができるよう、新しく就任した医師と共に外来診察等を通じて今後も努力を惜しまず医療サービスを提供していく所存であります。

現在、当医療法人幸晴会が提供しています介護保険サービス提供事業所、そして新しく就任いたしました石崎医師を今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

平成23年 4 月就任 皆様へご挨拶



医療法人 幸晴会 中谷クリニック 副院長 石崎 正彦



皆様、平成23年 4 月に医療法人幸晴会中谷クリニックに内科医として就任いたしました石崎 正彦と申します。

生まれは大阪で、物心ついた時は弥刀駅近くの八尾市内でしたので、八尾市にはご縁があります。やがて東大阪市に引っ越しましたが、小生は中学生の時から大阪の親元を離れて色々な土地を放浪。大学時代～医師になってからは岡山での生活が長く、家内も岡山産です。

というわけで、地元大阪に戻って医療を始めてからはまだ3年経っておらず、少しでも早く溶け込んでいけるように心がけています。

専門分野は消化器病と呼吸器病で、これまで大規模の病院で診療させて頂く機会に恵まれ、多くの経験を積むことができました。今後はこれらの経験を生かし、幅広い視野で診療できる医師となるべく努力して参ろうと思っております。

小生が新米の研修医時代、指導医の鬼軍曹から「歌って踊れる内科医になれ」と言われたことがあります。病気を診るだけでなく、患者様や医療スタッフみんなと人として気持ちが通じ合える医者になれ、との意味で、この気持ちを忘れずに地域医療に貢献できればと思います。

この度、中谷クリニックに就任することができて大変感謝しています。気軽にお声をかけて頂ける医師になれば幸いです。何かと至らない点があると思いますが、何卒宜しくお願いします。

薬の服用の大切さについて



中谷クリニック 訪問看護部 主任 芝田 そのえ



医師、薬剤師の指示等を守り薬を飲みましょう。

私達がお薬を飲む時はそれぞれ体調により薬の内容や飲み方が違ってきます。一般的には症状がある時に薬を飲んで、その症状が治まったら飲まなくてもいいと考えがちですね。

風邪や下痢止めなどはそれでもいいかもしれませんが、血圧の薬や糖尿病の薬、パーキンソン病等の薬は医師や薬剤師の指示などを守らなければ大変な事になる場合もあります。その為、指示された薬の飲み方をきちんと守る方がいいでしょう。

薬の飲み方のご紹介

お薬はできる限り、コップ一杯のお水か白湯で服用しましょう。

お茶でも差支えはありません。

牛乳や柑橘系のジュースは飲み合わせがあるので避けた方がいいでしょう。

- ★食 前 薬 …食事のおよそ30分前に服用します。(例：血糖をコントロールする薬や食欲を増す薬、吐き気止め薬等)
- ★食直前薬 …食事の直前に服用します。糖の吸収阻害剤などがあり、目安としてはお箸を持つ直前に服用します。
- ★食直後薬 …食事の直後に服用します。目安として、食事が終わってお箸をおいてすぐに服用します。
- ★食 後 薬 …食事のおよそ30分後に服用します。食後は胃に食べ物が残っている為、胃の粘膜を荒らすことを避けることができます。
- ★食 間 …食事のおよそ2時間後に服用します。食事中に服用する薬ではありません。食事中に服用する薬は「食中薬」といいます。
- ★頓 服 …必要に応じて服用します。痛み止めや下痢止め、吐き気止めなど一時的に症状を改善します。ほとんどの薬は一日の最大量が決められていますので医師、薬剤師に確認しましょう。
- ★就 寝 前 …寝る前に飲む薬です。睡眠薬や便秘薬があります。

私達、訪問看護は通院が困難となり、自宅で医療看護を余儀なくされている方々のお宅を訪問させて頂いています。ここ最近は老々介護されている方々や1人暮らしの方、末期ガンと診断を受けられた方々の自宅を訪問することが多くなりました。

薬の管理に関しては、何日も前の古い薬が押し入れ等や机の引き出しから出てきたということもあります。

また、年齢を重ねるごとに食生活にも影響があるのでしようか、朝・昼・夕の3食から2食へと食事の回数が変わっている方もいらっしゃいます。その分、頂いている薬を飲む回数も自然と減ってしまい、薬が余ってしまうのだらうと思います。

頂いている薬には血圧の薬や糖尿病の薬等、とても大切な薬があります。薬が飲めなくなってきた、または、たくさん薬が残っている場合などは担当の先生や薬剤師、看護師に気兼ねなくお伝えすることが大事だと思っています。

今の生活状況や身体状況にそった薬の飲み方の方法など相談してみたいかがでしょうか？

例えば、何種類も薬があり、飲む時間や飲む薬を間違ってしまい、困っている場合は「二包化」にしてもらえば、日付や服薬時間をその薬のパッケージに印字してもらうことができます。私達はお薬カレンダーやタッパーの活用などもおすすめしています。お薬カレンダーは最寄りの薬局で相談されるといいと思います。

タッパーの活用については、朝食後、昼食後、夕食後、寝る前など飲む時間帯ごとに区分けして入れ、日付順に取り出すことをおすすめしています。

薬を服用するという事は、とても大切なことです。ご本人、ご家族様の意識付けがとても大切だと思います。

担当の先生や薬剤師から指示された用法、用量を守り服用しましょう。

訪問介護(ヘルパーさん)の一日

訪問介護サービスのヘルパーさんの一日を追ってみました。

午前中 ご自宅へ訪問



ヘルパーさんが訪問介護をご利用される方のご自宅へ訪問します。

例：ヘルパーさんが調理や洗濯等の援助を行います。



※訪問介護の援助には「生活援助」という買い物・調理・掃除・洗濯等の家事的な援助があります。

事務所に戻ります。
援助内容の報告・記録
午後、ご自宅訪問



サービス提供後、一旦、事務所に戻ります。援助内容を報告、記録を記載します。次の利用者さんの援助内容確認後、ご自宅に訪問します。

例：ヘルパーさんがオムツ交換や着替えを行います。



※訪問介護の援助には「身体介護」というオムツ交換、着替え、入浴介助等身体的に介助を行うサービスがあります。

事務所に戻り、援助内容の報告・記録後、帰宅します。



サービス提供後、事務所に戻り援助の報告・記録を行い、業務終了となります。

訪問介護というサービスは介護保険サービスのひとつです。
身体機能の低下等により、要介護状態と認定された方々がご利用頂けます。
身体的な介助や生活を送る上で必要な家事等のサービスを受けることができます。

※要介護（要支援）認定の結果、ケアプラン（居宅サービス計画）上において、ご利用できるサービス等に違いがあります。

医療法人 幸晴会では様々な職種の職員が皆様の支援をしています。

今回は訪問介護から、中谷クリニックヘルパーセンターの大元 隆子さんにインタビューしました。



① 訪問介護とはどんな仕事ですか？

ご利用される方々が「幸せな生活」を送って頂く為の手助けをする仕事だと思います。

② この仕事をして良かったと思った事は何ですか？

利用者さんに介助を行い、喜んで頂いた時、この仕事をして本当に良かったと思います。

③ 訪問介護に携わって、今、重点的に取り組んでいることは何ですか？

援助する際は「誠実に対応をさせていただく」「利用者さんの立場を思いやる心を持つ」この2つの気持ちを忘れないようにしています。

④ 今後の抱負などお聞かせ下さい。

未熟な私ですが、一生懸命頑張ります！！ これからも宜しくお願いします！！

ヘルパーセンターでの研修の様様

訪問介護をご利用されている方々に喜ばれるサービスの提供ができるようにヘルパーさんのスキルアップの為に、定期的にヘルパーセンターで研修会を開催しています。



筋力増強トレーニングについて

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 部長 堀山 裕司



質問：筋力が低下すると何が不自由になりますか？

答：寝返り、座る、立つ、歩く、階段を上などの日常生活を送る際の基本的な動作がしづらくなります。

また、ご高齢の方特有の猫背・円背・膝の曲げ伸ばしが困難・すり足などの症状になりやすいと言われています。その原因の一因が「筋力の低下」だと言われています。

※さらにこんなデータも



下肢筋力の低下は転倒の主要な危険因子であり、筋力低下が認められる高齢者はそうでない高齢者に比べて、転倒の危険性が約5倍あるとされ、転倒の予防のために筋力増強運動は必要不可欠と言えます。

筋力増強の為のトレーニングをする際、以下の点に注意しましょう。

- 筋力増強の頻度は、週に2～3回。他の日は休息する。
- 筋力増強体操のやり過ぎは逆効果となる為厳禁。
- 適した負荷刺激を無理のない方法で増加していく。
- 3か月以上で効果が出現。継続することで効果が定着する。
- 筋疲労に注意し準備体操・整理体操を十分に実施する。

《 筋力増強の為のトレーニングの例 》

○かかと上げ・膝曲げの運動

- ①イスに軽く手をつけて両足をそろえて立ちます。
- ②つま先を軸にかかとをゆっくりと上げます。

膝を軽く曲げ、3～5秒保持した後、膝を伸ばしかかとを下ろす動作を繰り返すことによってつま先、太もも、ふくらはぎが強化され、歩行能力が改善されます。



○片足横上げの運動

- ①イスに軽く手をつけて、両足をそろえて立ちます。
- ②片足を横に軽く上げ、3～5秒保持した後、ゆっくり下ろす動作を繰り返すことによって、横方向に姿勢が乱れた時に身体を支える中臀筋が強化されます。



お知らせ 住宅型有料老人ホームジ・アール中田2号館 平成23年2月オープン予定

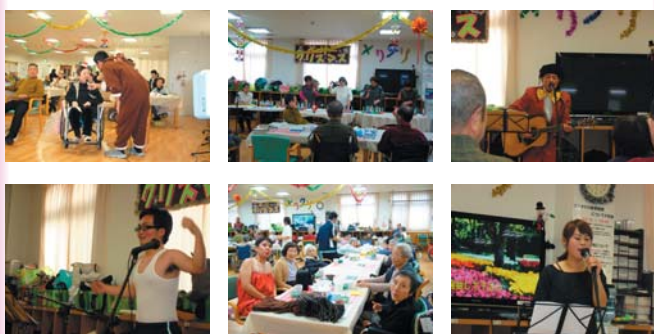
平成23年2月に八尾市中田に「住宅型有料老人ホームジ・アール中田2号館」の開設を予定しております。現在は準備段階となっております。

詳細は分かり次第、次号「日向ぼっこ通信」第5号においてご紹介させていただきます。

住宅型有料老人ホームジ・アール中田2号館 開設準備室

★ 平成22年12月～平成23年4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



介護保険情報！

～ 訪問介護について ～

今回の介護保険情報は介護保険サービスにおける「訪問介護サービス」について説明をさせていただきます。

まず、訪問介護のサービスを利用するには認定調査を受けて「要介護認定、要支援認定」を受ける必要があります。

訪問介護サービスとは、要介護の状態になった場合においても、可能な限りその居宅で自立した日常生活を営むことができるよう、入浴や排泄、食事の介護、調理等の家事など生活全般にわたり援助を行うサービスです。

ヘルパーさんが自宅に訪問し、日常生活を送る際の動作的な部分において介助をしたり、調理や掃除、洗濯等の家事的な部分において援助を致します。

訪問介護のサービスは「身体介護」と「生活援助」と二つのサービスがあります。

身体介護とは？

- ・排泄介助…オムツ交換の介助を行います。
- ・食事介助…食事摂取の介助を行います。
- ・清拭介助…身体を清潔に保つために清拭を行います。
- ・入浴介助…入浴が困難な方に入浴の介助を行います。
- ・更衣介助…着替えが困難な方に対して着替えの介助を行います。
- ・体位変換、移動・移動介助、通院等の外出介助。など

生活援助とは？

- ・買い物…ヘルパーが買い物の援助を行います。
- ・掃除…ヘルパーが掃除の援助を行います。
- ・洗濯…ヘルパーが洗濯の援助を行います。
- ・調理…ヘルパーが一般的な調理の援助を行います。
- ・菓の受け取り、衣類の整理（夏、冬物等の入れ替え）、被服の補修（ボタン付け、破れの補修）など

尚、一概に訪問介護サービスの全てが利用できるというわけではなく、介護保険制度上の決まりがあります。

詳しくは担当のケアマネージャーさんに相談されてみるのがいいかと思います。

《 医療法人 幸晴会より お知らせ 》

「東北地方太平洋沖地震」により被災された方々を支援する為に、微力ながら医療法人幸晴会としまして八尾市社会福祉協議会を通じて義援募金を行いました。

患者様におきまして募金のご希望等ありましたら、中谷クリニック外来受付にて患者様向けの募金箱を設置いたしておりますのでご活用して頂きたいと思っております。尚、患者様からお預かりした募金については、被災された方々に対して義援金として八尾市社会福祉協議会にお渡しいたします。ご協力の程、宜しくお願い致します。

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＞

皆様のおかげをもちまして「日向ぼっこ通信」も今回で第4号を発行することができました。

尚、第1号から第3号におきましては幸晴会の各事業所においてあります。お声をかけていただきましたらお渡しすることができます。

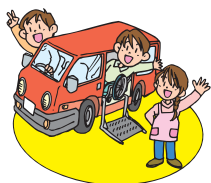
次号もどうぞ宜しくお願い致します。(編集室)

各施設の詳細につきましては、

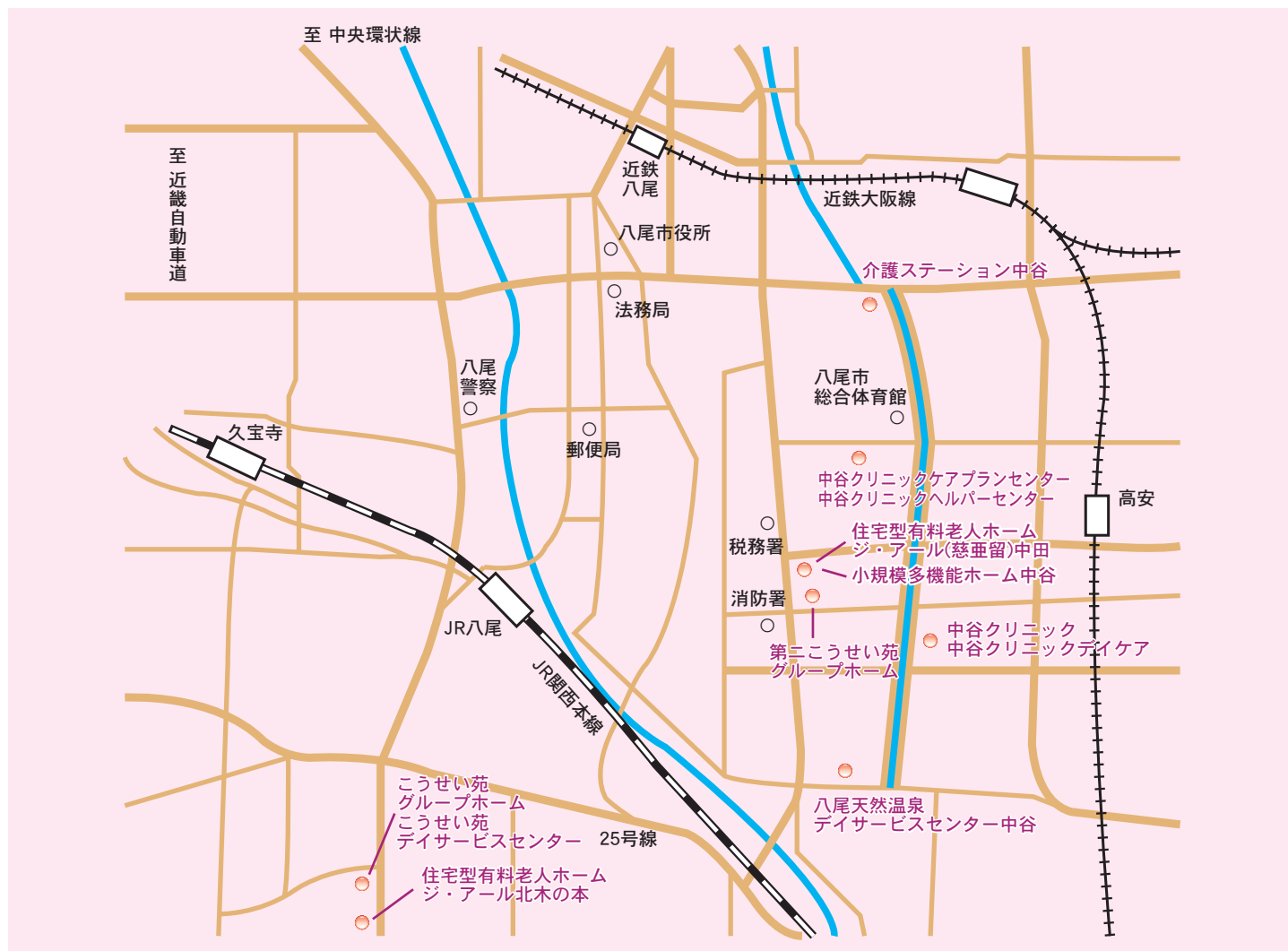
ホームページにも詳しく紹介しております。

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