



日向ぼっこ通信 第22号

大阪府 最高齢者 西浦エツ様 111歳 おめでとうございます



お住まいのサービス付高齢者住宅ジ・アール中田にて
ご家族様、ジ・アール中田の職員と記念撮影！

今回の「日向ぼっこ通信 第22号」は・・・

大阪府最高齢者 西浦 エツ様

「111歳のお祝い おめでとうございます！」(P1)

八尾市 田中誠太市長がサービス付高齢者住宅ジ・アール中田へ長寿のお祝いに訪問されました。

- ・「人財発見」 今回の人財は？(P3)
- ・我らリハビリテーション部 エピソード13 ロコモティブシンドローム(P4)
- ・飯地院長の一聞一湯(P5) ・「インフルエンザについて考える」(P5)
- ・ミニミニ介護保険情報(P6)

祝

大阪府内最高齢者

西浦

エツ様

111歳

田中誠太八尾市長

長寿祝い訪問



西浦様を中心に家族様、田中市長、飯地院長と記念撮影

当法人が運営するサービス付き高齢者向け住宅「ジ・アール中田」に入居されている大阪府内最高齢者の西浦 エツ様（111歳）に高齢者保健福祉月間の9月29日、田中誠太八尾市長が長寿のお祝いに訪問していただきました。

西浦様は、明治38年生まれで、5年連続の八尾市最高齢者。今年、大阪府全体でも最高齢者となりました。市長の訪問を心待ちにされていた西浦様はお祝いの品としてクッションを送られると笑顔で受け取られ「ありがとうございます」と感謝の気持ちを述べられました。



田中市長からお祝いの品を笑顔で受け取られる

お祝いのコメント紹介



長男
西浦 司 様

母は、多くの方々に支えられ、穏やかに過ごさせていただいています。

夢の中での閻魔さまとの出会いや、皆さんへの感謝を話し、私は握手をして部屋を後にします。いつまでも元気で・・・と願っています。

未だ早し 閻王諭す 生身魂

皇寿 祝ぐ 集ひの庭に 小鳥来る

握りしむ 母のぬくもり 冬日和



ジ・アール中田
竹中 ホーム長

この度は大阪府最高齢者となられ、誠にありがとうございます。

エツ様は、ジ・アール中田が開設されてすぐ（平成22年3月）に入居されました。6年と7か月一緒に過ごさせて頂いています。

エツ様は一度決めたことはやり通すとても芯の強い方です。私達も見習いたいと常々思っています。これからも穏やかに過ごせるようお手伝いさせていただきます。

長寿の秘訣は 「みんなに感謝の気持ち」

111歳でもお元気な西浦様に長寿の秘訣をお伺いすると、「みんなへの感謝の気持ちを持つこと」ということでした。今回、大阪府最高齢になった感想も、「周りの皆さんのおかげで元気でいられます。嬉しいです」と感謝の気持ちを伝えられました。

西浦様によると、今まで3回あの世に行きかけたそうです。しかし、1回目は閻魔様にまだ早いと追い返された。2回目ははっきり覚えていない。3回目は女神さまに背中を押されて戻ってきたとおっしゃっています。

西浦様 日常生活のご紹介

ここでは、西浦様の日常生活の一部をご紹介します。

まず、食事は、朝食と夕食のみ召し上がられます。好物はお寿司とお刺身です。

睡眠時間も非常に長く、一日の大半の時間が睡眠といっても過言でないというほどです。

週2回のデイサービスを楽しみにされ、デイでは塗り絵を楽しむなど、すべてのプログラムに参加されています。仕上げた塗り絵はご家族様にプレゼントされています。

日課としましては、お経を上げられることと、新聞を読まれることです。



毎日、欠かさず新聞に目を通されます。テレビ番組欄は、一日ベッドサイドに置かれてテレビを見るときに活用されています。



塗り絵の作品です。デイサービスで仕上げられたものを大事に持ち帰られ、お孫さんに渡しておられます。



一日2食の食事は、少し食べやすい大きさに切っているものの普通食を召し上がられています。食べるスピードがとても速いです。



朝食後と就寝前の一日2回欠かさずお経を上げられています。とても有意義で、信仰深い時間を過ごされています。

ご入居のホーム紹介



サービス付き高齢者向け住宅
ジ・アール(慈亜留)中田

【特徴】

24時間介護スタッフが常駐し、夜間も安否確認のため定期的に居室巡回を行います。

食事も、管理栄養士の下、栄養バランスを考えた手作りの食事を提供します。

医療面では、中谷クリニック及び協力医療機関の医師による訪問診療も受けることができます。

じん ざい
人財
じん ざい
発見

じん ざい
探してみよう！(医)幸晴会の「人」「財」！

「人財」「人材」「人在」「人罪」
組織における分類として

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。

じん ざい
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：こうせい苑デイサービスセンター

氏名：大出 和利

職種：介護福祉士(機能訓練担当)

趣味：映画鑑賞、漫画

この仕事に就いたきっかけ：

奥さんの肩凝りがひどくマッサージをしてあげて楽になり、辛そうな顔から笑顔で「ありがとう。」と言われました。自分の力で他の人も少しでも笑顔になってくれたら良いなと思い、勉強を始めたのがきっかけです。



今年16歳になった老犬ミルキーです
TVにも出たことがあるんですよ

～医療法人幸晴会に
おける人材たる軌跡～

平成18年10月 こうせい苑デイサービスセンター 入職
業務内容は、身体のほぐし、機能訓練運動補助等です



カイロプラクティック、中国整体、操体法等の手法を用いて、利用者の方々の身体をほぐし、足・膝・腰・肩等の動きを良くし、痛みを少しでも和らげて、ひとりでも多くの人の笑顔が見られるように、日々精進しております。

「上司から部下へ、
心温まるメッセージ」



こうせい苑デイサービスセンター
松久保センター長

大出職員は、こうせい苑デイになくてはならない存在です。大人気のマッサージは、天下一品！「ほんまに気持ちええわ～！」「身体が楽になったよ！」等、感謝のお言葉を多くいただいております。これからも利用者様の笑顔をどんどん増やしていきましょう！

**みなさまのご利用を
お待ちしております**

こうせい苑デイサービスセンター
では、随時体験利用いただけます

スタッフ一同真心をこめて、
みなさまを
おもてなし 致します！



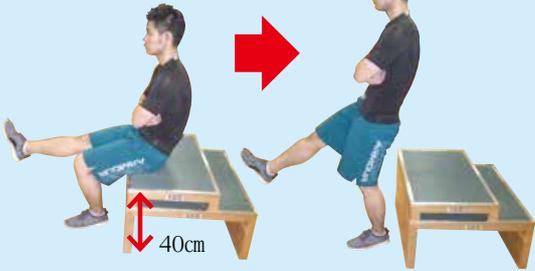
我ら、リハビリテーション部!

Episode 13 -ロコモティブシンドローム-

自身の状態を確認するためのテストです。無理をせずに行いましょう。

立ち上がりテスト

片脚立ち



片脚立ちができなかったら

両脚立ち



注意!

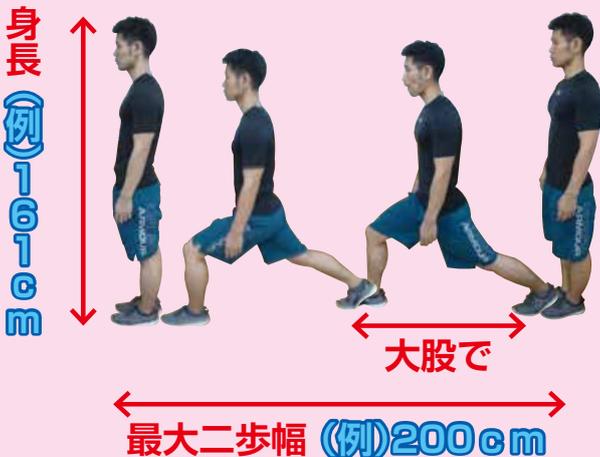
無理をせずに痛みが起きそうな場合は中止してください。反動をつけると後方に転倒する恐れがあります。

腕を組み反動をつけずに立ち上がりそのまま3秒間立位を保ちます。

<片脚40cmの台からできた場合⇒現状では立ち上がりの能力は高めです。>

<片脚40cmができなかった場合⇒両脚で20cmの台からの立ち上がりを行います。>

2ステップテスト



- ①両足のつま先を合わせます。
- ②できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。
- ③最初と最後のつま先までを測ります。
- ④次の計算式で2ステップ値を算出します。

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

例：200 ÷ 161 = 1.24 (ロコモ度2)

注意!

介助者のもとで行いましょう。
滑りにくい床で行いましょう。
バランスを崩さない範囲で行いましょう。
ジャンプしてはいけません。

【ロコモ度1】

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない
2ステップ値が1.3未満いずれか一つあてはまる場合です。

【ロコモ度2】

20cmの台からの高さから立ち上がれない・2ステップ値が1.1未満いずれかひとつあてはまる場合です。

ロコモ度1は移動能力の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので運動を習慣づける必要があります。

ロコモ度2は移動能力の低下が進んでいる状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性があります。

身体能力は年齢とともに低下していきますが、運動によってその低下を抑えることができます。

次回は運動について予定していますのでお楽しみにしてください。



背中に傷を負っただけで済み、養生のために温泉で湯治をすることにしたようです。城崎温泉の歴史は古く、平

「城崎」(前)
2014年に元兵庫県議が1年で106回も日帰り出張していたという城崎温泉、思いがけない理由で全国的に知名度が上昇し、騒動のピークには報道陣やワイドショーのレポーターが押し寄せ、城崎温泉観光協会のホームページへのアクセスが3倍以上に増加したといいます。近畿では、温泉地としては有馬温泉や白浜温泉と並んで有名ですが、他のエリアでは意外とご存じない方もおられます。私の経験からは城崎温泉の名を知らしめるのに最大の貢献をしているのは、志賀直哉の小説『城崎にて』だと思えます。ちなみに『城崎にて』ではなく、『城崎の崎にて』というのが正しいタイトル名です。志賀直哉が、城崎の崎に数週間、逗留した際の半エッセイ・半小説的な作品です。冒頭「山の手線の電車で跳ね飛ばされて怪我をした、其後養生に、一人で但馬の城崎温泉へ出掛けた」、なかなか衝撃的な書き出しですが、よほど当時の考えてもただでは済まない気がしますが、よほど当時の山の手線の電車の走りは穏やかだったのでしょうか、

「温泉療法医」飯地院長の
いちもんいっとう
一聞一湯
vol.9 「城崎温泉」

所を城崎温泉に設置し、この施設は太平洋戦争中まで存在しました。

安時代から知られている温泉で、1300年の歴史を誇ります。古より湯治・養生の場として用いられてきたようで、日露戦争の際には戦争で負傷した将兵を湯治させるために陸軍は寮養

従来、各宿には浴場が無く、外湯を利用するスタイルの温泉地でしたが、1950年から規模を制限した上で内湯の設置を各旅館に認め、広い浴場を希望の客は従来通り外湯に通う形で現在に至ります。私有地の源泉を含めてすべての源泉を旧・城崎町湯島財産区が一括管理し、温泉の内湯への配湯を開始し、1972年には上水道に似た「温泉集中配湯管理施設」が整備され、7つの外湯や各旅館にパイプを通じて給湯されることとなりました。現在、ほぼすべての宿に内湯が存在しますが、温泉資源の安定利用のための制限により内湯の規模は大旅館でも大きくありません。一般的には、温泉の成分や性状は源泉が100m離れても異なることが多く、すべての源泉からのお湯を「か所に集めて給湯する、この一括管理・配湯システムについては、それまで源泉ごとに多少の泉質の相違があったものが、外湯・旅館の内湯ともに差や特徴がなくなったことを惜しむ声も一部に聞かれます。ただ城崎温泉では基本的に旅館宿泊者は7つの外湯すべてへの入浴料を免除する制度を採用しており、浴衣姿で外湯を巡る「外湯めぐり」は城崎ならではの風景です。外湯の多くは7時〜23時が営業時間ですが、「柳湯」と「まんだら湯」は15時〜23時、城崎温泉駅が一番近い「さとの湯」は13時〜21時の営業と浴場により利用できる時間が異なります。また、土曜日・日曜日を除いて各浴場が重ならないように定休日があります。このようにもし泊で7つの外湯を全て回ろうとするのなら、気力と体力と時間以外にも、周到な準備と工夫が必要です。週末や休前日には温泉街は、各お宿の名前入りや貸し出しの浴衣の多くの人でにぎわいます。このような歴史と伝統を持つ城崎温泉ですが、昔ながらの風情ともてなを残しつつ、時代の変化に合わせて新しい取り組みが行われています。詳細は、城崎温泉にまつわるトリアととも次号にてご紹介したいと思います。



『インフルエンザについて考える』の巻



風邪とインフルエンザの違いは？

一般の風邪

「風邪」は、のどの痛み、鼻水、咳(せき)などの症状を伴う呼吸器の急性炎症です。発熱、頭痛、食欲不振などが起こることもあります。健康な人でも年に数回程度かかるといわれています。

インフルエンザ

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると、1〜5日の潜伏期間の後、**38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状**が現れます。健康な人であれば、その症状が3〜7日間続いた後、治癒に向かうと言われています。

インフルエンザの基本的な予防法は？

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 咳エチケット(マスク着用)
- ③ 外出後の手洗い等手指消毒
- ④ 適度な湿度保持(50~60%)
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥ 人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザの種類とは？

インフルエンザウイルスには、主にA型・B型・C型の3つがあります。



症状が重篤になる傾向があり、死に至ることもあります。また感染力が強いため、大流行(パンデミック)を起こしやすく、過去には香港かぜやスペインかぜなどの世界的な流行で多くの死者を出しました。2009年に世界中で流行したいわゆる「新型インフルエンザ」は、A型、H1N1亜型というものでした。



B型はA型よりも症状が比較的軽く、限られた地域で流行するケースが見られます。



鼻かぜ程度の軽い症状ですむことが多いウイルスです。

左記が基本的な予防法になります。ワクチン接種は当院でも行っております。接種前のご相談も受け付けております。



「地域包括ケアシステム」とは？

～住み慣れた地域で生活を送る為には、
どうしたらいいのでしょうか？～



「少子高齢化社会」という言葉を聞かれたことはないでしょうか？テレビや新聞等のメディアでもよく取り上げられていますね。

日本では合計特殊出生率（一人の女性が一生に産む子供の平均数を示す）を見ると1975年に2.0を下回ってから低下傾向となっています。

1989（昭和64）、平成元年には1.57を記録し、さらに、2005（平成17）年には過去最低である1.26となりました。

一方、「高齢化率」と呼ばれている数値は増加傾向となっています。65歳以上の高齢者人口は、昭和25（1950）年には総人口の5%に満たなかったのですが、昭和45（1970）年に7%を超え、さらに、平成6（1994）年には14%を超えました。高齢化率はその後上昇を続け、平成26年では26.0%に達しています。

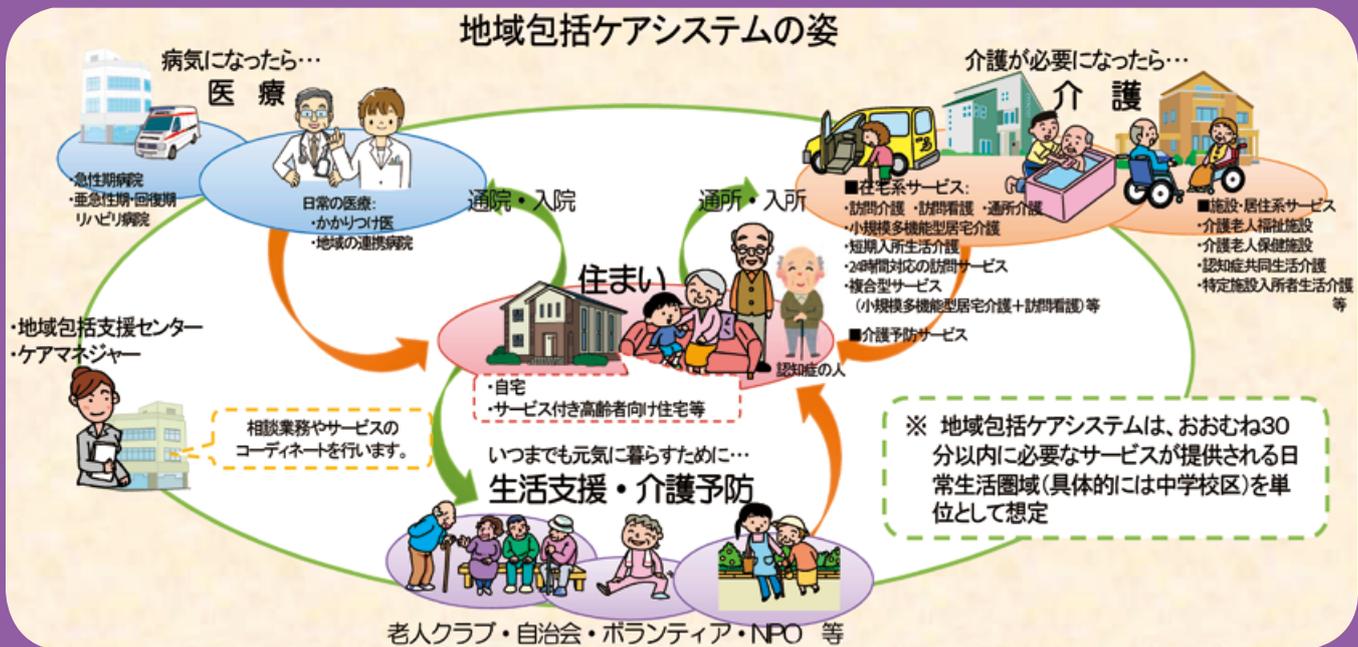
高齢者数が増加をたどる一方、介護が必要となる方も増えていくと考えられています。それに伴い介護保険サービスの利用も増加するとみられています。

統計では介護が必要となっても住み慣れた地域で生活を送りたいという希望が多くなっている現状があります。

介護保険制度の基本理念である「自立支援の考え方を共有しつつ、介護保険サービス等の利用だけに頼らない地域づくりをしていくことが今後は重要とされています。

その為には「地域包括ケアシステム」の構築が必要となります。

地域包括ケアシステムの姿



上記は厚生労働省から抜粋した「地域包括ケアシステム」のイメージ図となっています。

「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた地域、住まいで生活を送るために、医療・介護等必要とされるサービスを利用しつつ、合わせて老人会、自治会、ボランティアからの協力等も受けつつ相互が連携を図り支援・援助をしていくというシステムです。例えば、重度な要介護状態となっても地域で展開されている上記の「地域包括ケアシステム」を利用・活用すれば、住み慣れた地域で、自宅で、またはサービス付高齢者住宅等で安心して生活を送ることができるという公助・共助・互助・自助をふまえたシステムです。

※八尾市では平成28年10月8日（土）、地域包括ケアシステムに関する講演会が開催されました。



～ 『訪問看護ステーション中谷』開設のお知らせ ～

医療法人幸晴会は平成28年12月1日（木）、「訪問看護ステーション中谷」を開設する運びとなりました。自宅で生活を送る際、医療的な処置が必要な方に訪問看護のサービスを提供いたします。お問合せは … 「訪問看護ステーション中谷」 ☎072-993-5566 まで



<編集後記>

早いものであと少しで平成28年が終わりますね。皆さん、今年はどうな年でしたか？来年も「幸晴会」職員一同は皆様のご期待に応えるサービスの提供を目指していきます。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
- I** 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》
- F** ジ・アール(慈恵留)中田1号館
- D** ジ・アール(慈恵留)中田2号館
- H** ジ・アール(慈恵留)八尾木
- 《介護付有料老人ホーム》
- E** ジ・アール(慈恵留)北木の本

《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



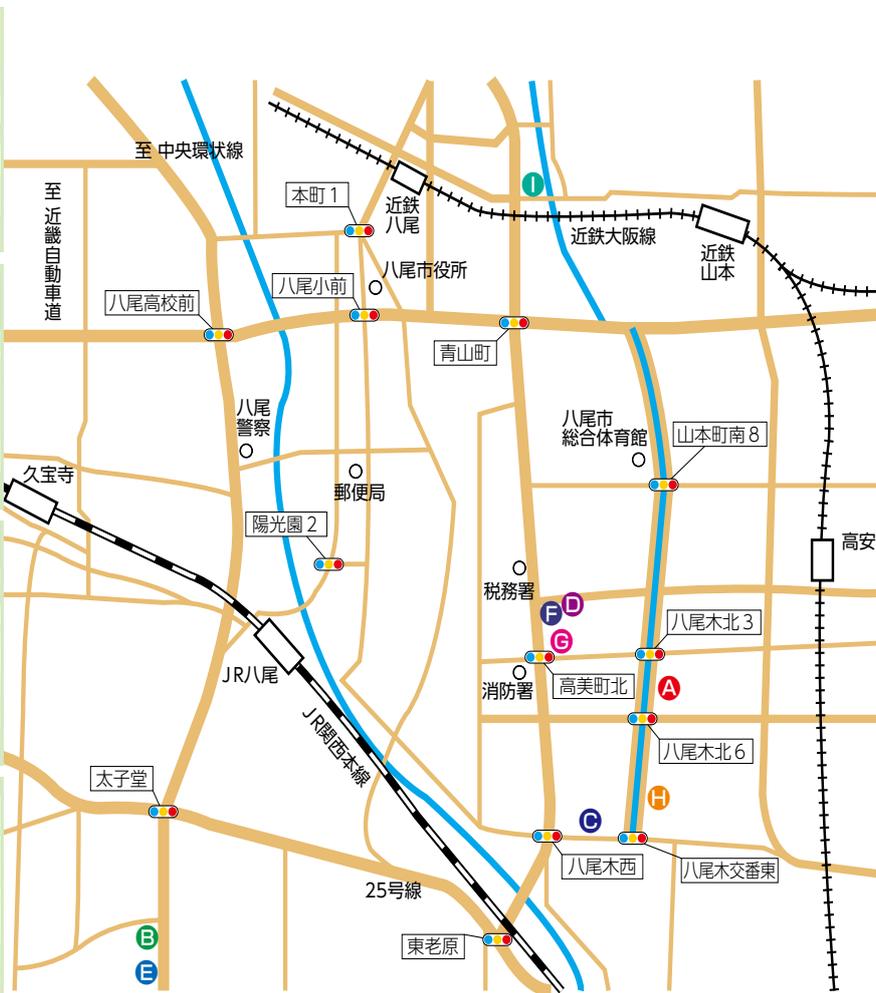
北木の本5-6-1



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