



日向ぼっこ通信 第31号

新年あけまして おめでとうございます



こうせい苑デイサービスの利用者様作品

今回の「日向ぼっこ通信 第31号」は・・・

- ・ ジ・アール(慈亜留)旭ヶ丘 令和元年11月新規オープン (P1)
- ・ スタッフSHOW会(紹介) (P2)
- ・ 人財発見/今回の人財は? (P3)
- ・ 我らリハビリテーション部 EP22「インナーマッスルを鍛えましょう」 (P4)
- ・ 飯地院長の一聞一湯 ※飯地院長の院外活動報告 (P5)
- ・ 8月～11月イベント(催しもの)紹介 (P6)

NEW

ジ・アール(慈亜留)旭ヶ丘 令和元年11月新規オープン

おしゃれな外観



広々とした
快適空間



自然光
たっぷりの居室



夫婦(二人)部屋
もあります



トイレ(全室完備)

クローゼット付き



洗面台



リハビリも出来ます

身体が不自由になっても
安心して入浴できます



身体の状態に合わせた
多彩なお風呂!!

寝たままでも入れる特浴

ホーム長()挨拶

ジ・アール(慈亜留)旭ヶ丘では、人生の大先輩である入居者様に節度ある対応を最重要と考え、取り組んでまいります。

3つの『こ』・・・1.ことば 2.こうどう 3.こころ のすべてを持って、入居者様お一人おひとりの心に寄り添ったケアの実践を目標といたします。また、入居者様が歩んで来られた生活を入居後も継続していただけるよう、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。

心優しいスタッフと『私らしく豊かな生活』を一緒にエンジョイしませんか。 ホーム長 河野 伸生

スタッフSHOW会（紹介）



ホーム長
河野 伸生

●好きな食べ物

ハンバーグ

●趣味

野球・キャンプ・
スノーボード

●好きなことわざ

凡事徹底

ジ・アール旭ヶ丘での抱負、目標

“伸生（のぶお）”だけに、入居者様が伸び伸びと生きていただけるサポートを全力で致します!!



主任
前田 幸子

●好きな食べ物

焼肉

●趣味

飲み歩き

●好きなことわざ

一期一会

ジ・アール旭ヶ丘での抱負、目標

ジ・アール旭ヶ丘での出会いを大切に、入居者様と私たちスタッフの笑顔が絶えないホームを目指します。



看護師
下村 恵美子

●好きな食べ物

手羽先

●趣味

旅行

●好きなことわざ

七転八起

ジ・アール旭ヶ丘での抱負、目標

明るく、笑顔で、安心・安全・快適な生活が出来るように日々邁進致します。よろしくお願ひします。



見学・ご相談いつでもOK!!

ジ・アール旭ヶ丘は、地域の皆様と共に歩んで参りたいと思います。介護や医療のことならどんな相談でも構いません。お気軽にご相談下さい。また、施設見学も随時受け付けております。少しでも興味のある方のご訪問をお待ちしております。

特定施設入居者生活介護とは

介護保険サービスの一つで、特定施設（サービス付き高齢者向け住宅等）入居している要介護者に対して、その特定施設内において行われる入浴・排せつ・食事等の介護、その他の日常生活上又は療養上の世話、機能訓練を指します。介護サービスはすべて施設の職員が提供します。（特別養護老人ホームに準じたサービスの提供）

特定施設のメリット（ジ・アール旭ヶ丘の場合）

- ・自分のことをよく知ってくれている顔なじみのスタッフからサービスが受けられます。
- ・24時間介護スタッフ常駐で、手厚い職員配置基準の介護を受けられるので安心です。
- ・介護費用が月額なので、重度になっても高額な自費サービスの発生の心配もありません。
- ・日中は看護師が常駐し、24時間のオンコール対応で安心の医療体制を確保。

じん さい 人財 じん さい 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あります。
医療法人幸晴会では、約330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5か所

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：こうせい苑グループホーム
氏名：杉田 真弓
職種：介護職員、計画作成担当
趣味：写真を撮ること、アルバム作り

この仕事に就いたきっかけ：

将来の自分の家族のことを考え、介護の勉強をしようと決めたのが40歳の時で、中谷クリニックに就職し、ずっとグループホームにいます！

- 平成17年9月 こうせい苑グループホーム入職
- 平成23年4月 介護福祉士資格取得
- 平成27年6月 介護支援専門員資格取得
- 平成30年6月 喀痰吸引等研修修了

いろんな職種の方々に教えていただき、感謝しています。

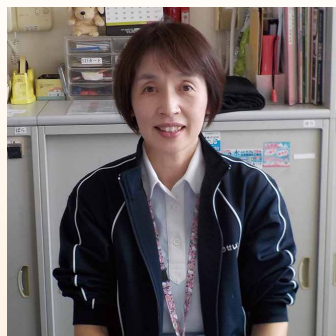
これからも入居様が「ここにいて良かった！」と思ってくださるよう、頑張っていきます!!



孫と遊ぶことが一番楽しいです!!

上司から部下へ

～心温まるメッセージ～



こうせい苑グループホーム
若山ホーム長

常に笑顔で明るく職員を引っ張ってくれる、とっても男前(笑)な3Fリーダーです。
アイデアとユーモアに富み、ご利用者様やご家族様からの信頼も厚く、周りはずっと笑いが溢れています。

前向きに頑張っておられる姿を見て、いつも頭が下がる思いです。

これからもその溢れる才能を遺憾なく発揮されることを願っております。



笑顔が絶えない
レクリエーション
時間です!

我ら、リハビリテーション部!

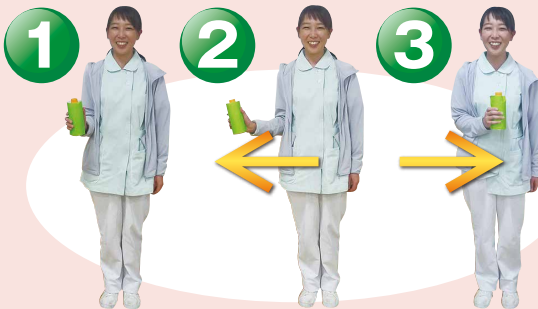
Episode²² - インナーマッスルを鍛えましょう -

レッスン1



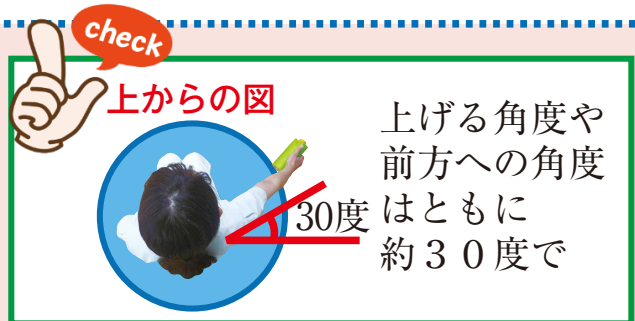
脇をしめて片手に団扇など軽いものを持ち外側に広げます

レッスン2



重り（写真はペットボトルに水を入れ約500g）を持ち左右に腕を振ります

レッスン3



重りを持ち斜め方向に向けて腕をあげます

レッスン4



寝ている状態から重りをもった腕を垂直に突き上げます
その状態で小さく円を描くように重りを回します

インナーマッスルとは深層にある筋肉です。
表層（見える筋肉）が強くてもインナーマッスルが弱くなると
着替えや洗濯物干しなどの日常生活動作が行いにくくなります。



vol.18

「HSPで冬を乗り切る？」

いちもん いっとう
一聞一湯

「温泉療法医」飯地院長の

各地の温泉には、「怪我をした鹿が傷を癒している姿を見て湯治場となった」「戦国時代、負傷した兵を癒す隠し湯だった」といった伝承を持つ温泉が少なくありません。温泉が体を癒すことは、古より経験的に知られています。医学の父と称されるヒポクラテスは「薬や手術で治すことができなければ、熱によって治すことができる。もし熱によって治すことができないならば、病だろ」とまで述べています。しかし、何となく気持ち



持ちが良かった、ご利益があった、のような主観的評価だけでは、効果を立証したことはなりません。具体的な作用・効果とはどのようなものなのでしょうか。これまでも、体温の上昇で、循環が良くなるからといった、効果が説明されてきました。これに加えて最近、注目を浴びるのが「ヒートショックプロテイン(HSP)」と呼ばれる、特殊なタンパク質の存在です。HSPの発見は1962年、シロウジョウバエの観察から、熱ショックによってDNAの一部が活性化される現象が発見されたことに始まります。HSPはもともと体内に存在する物質ですが、ヒートショック

クという名が示すように、身体への熱負荷(熱ストレス)によって細胞内に発現する特殊なタンパク質です。このHSPが増加することで、傷ついたタンパク質が修復され細胞を守る、ストレスを防御する、免疫力を増強するといった、健康に繋がる作用が明らかになりました。HSPには様々な種類が存在すること、熱ショックだけでなく、圧力などの物理的なストレス、薬品などによる化学的なストレス、さらには心理的ストレスによっても誘導されることも分かっています。人体は60兆個に及ぶ細胞で構成されていますが、その大部分はタンパク質です。そのため、常に新しいタンパク質が各組織の細胞でつくられ、必要な場所に送られ、同時に老化したり、機能を失ったタンパク質が分解処理されています。HSPはタンパク質の修復や新陳代謝に深く関与しているものと考えられています。さまざまな病気や機能不全、怪我が治り易くなるなどの医学的効果に加えて、運動能力が上昇するというメカニズムが明らかになり、運動選手のトレーニングにHSPを誘導する入浴法を取り入れるケースも出てきています。細胞は43℃以上に加熱されると死



滅して機能を失ってしまうという性質を持っています。HSPは細胞がストレスに曝された時に救助隊的な役割として発現するよう、具体的に、湯温が40℃の場合には20分、41℃では15分、42℃で10分という入浴時間がHSPを増やすために必要なことが分かっています。42℃で10分の入浴は循環器系へのストレスが強く安易には推奨できませんが、炭酸を含む入浴剤を使用するとより早い体温上昇と保温力のアップによって、40℃・15分の入浴での有意な増加が確認されています。入浴後に大切な事は保温です。最低20分はしっかりと保温をすることで入浴2日目から約4日間の期間、HSPの増加が期待できます。マラソン大会や運動会などの前ではこの2日間のHSP入浴法がお勧めかもしれません。もう一つ注意点を挙げるとこの入浴法は頻回に行い過ぎるとHSPが誘導されにくくなるのが分かっています。HSPは細胞が危険を感じる非常事態に登場するもので、非常事態が日常と認識されれば、その必要性が無いと判断されてしまうようです。ですから多くても4日に1回ぐらいまがが良いようです。夏の暑さに備えた菫蒲湯。冬の寒さを乗り切るためのゆず湯などの古くからの習慣、経験的なものが始まりかもしれませんが、古くからの習慣や言い伝えの中には何かしら真理が存在しそうで、今回のテーマは現代科学がそれに追いついた観が感じられます。



飯地院長の院外活動報告

本年も病院間の連携と情報交換を目的とした「地域医療連携フォーラム」が開催されました。(株)メディチュア、渡辺優先生からは次回診療報酬改定を視野に入れ、特に地域包括ケア病棟の今後や中河内医療圏に関するデータなどの講演をいただき、大阪警察病院循環器内科部長樋口義治先生からリアルワールドデータから読み解く抗血栓療法についてご講演をいただきました。



左2人目より樋口先生、渡辺先生、原田院長(八尾徳洲会)、鶴園院長(医真会)、星田総長(八尾市立)

医師向け医療ポータルサイト「MEDY」事務局様から長年のサイトでの臨床Q&Aへの投稿や運営への助言に対してお礼の色紙を頂きました。



8月～11月イベント(催しもの)紹介

祭 **8月**  **納涼祭**



看護小規模多機能ホーム中谷

9月 



家庭菜園 

第二こうせい苑グループホーム

10月 



運動会 

デイサービスセンター中谷

11月 



避難訓練 

中谷クリニックデイケア

法人全体の忘年会無事終わりました

職員延べ二〇〇名が
八尾グランドホテル
に集合♪♪

令和元年十二月十四日(土)、八尾グランドホテルにて、医療法人幸晴会の忘年会が開催されました。事業所間の交流はもちろん、景品の抽選会等が行われました。事業所対抗の余興も行われ、優勝チームは看護小規模多機能ホーム有志でした。約2時間という短い時間でしたが、令和2年に向けてリフレッシュが出来た一日となりました。



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
- B** こうせい苑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
- A** 訪問看護ステーション中谷
- I** 八尾市地域包括支援センター中谷

《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

《介護付有料老人ホーム》

- E** ジ・アール(慈垂留)北木の本
- J** ジ・アール(慈垂留)旭ヶ丘
《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



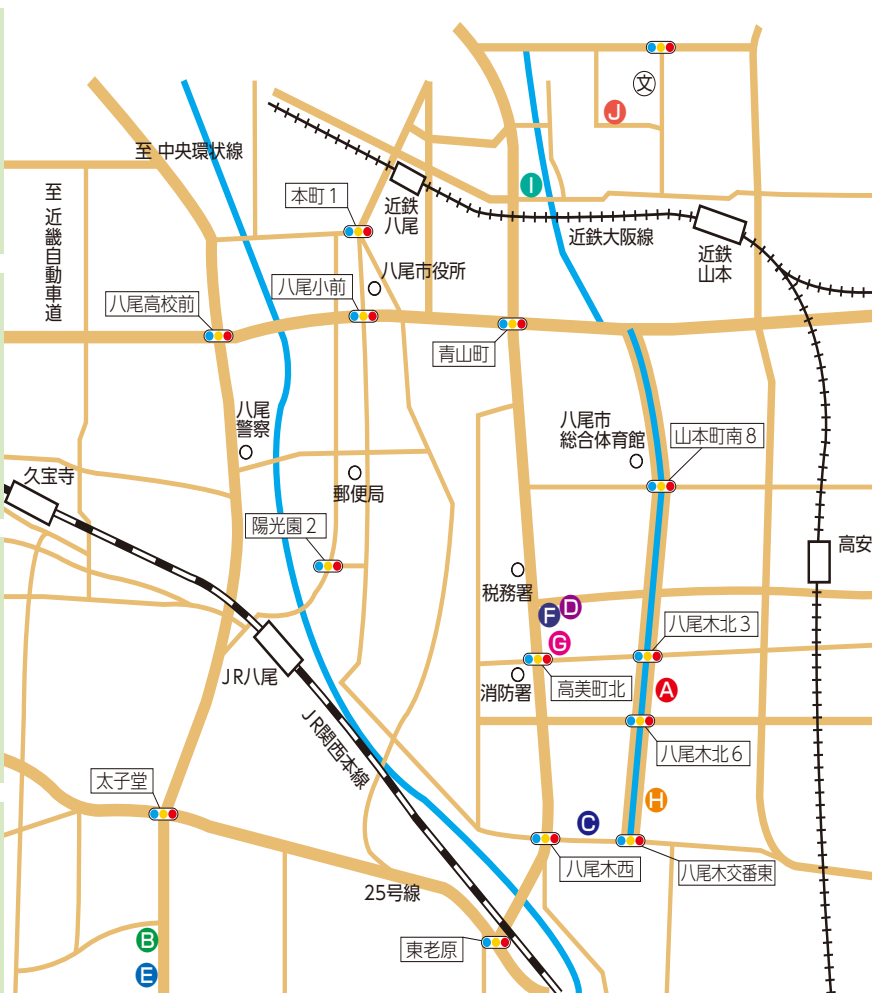
八尾木北 5-107-2



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



旭ヶ丘 3-7-5

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 **072-993-5585**
中谷クリニックまで

ホームページ

幸晴会

検索