医療法人　幸晴会

発 行 日　令和６年９月20日
発 行 元　医療法人　幸晴会
発行部数　2100部

日向ぼっこ 通信 Vol.43

敬老祝賀会 in こうせい苑グループホーム

お知らせ　日向ぼっこ通信の表紙写真を公募しております。ご利用者様、ご家族様でお写真を提供いただける方は、中谷クリニック法人機関紙担当(☎072-993-5585)またはサービス提供事業所までご連絡下さい。なお、応募が複数の場合は、審査を経て選ばせていただきます。

特集

P. 2

通所３施設に カラオケ機器導入!!

目次

医療法人 幸晴会の夏祭り　P. 3
飯飯地院長の一聞一湯　P. 4
我らリハビリテーション部　P. 5
INTERVIEW 人財インタビュー　P. 6
くらしサポート中谷通信　P. 7

通所３施設に カラオケ 機器導入!!

- 通所リハビリテーション
- こうせい苑デイサービスセンター
- デイサービスセンター中谷

うたを歌う際、息を大きく吸ったり吐いたりすることにより血行が良くなったり、体や脳に酸素がいきわたるようになったりします。そのため、冷え性の改善や免疫力アップや認知症の予防など、カラオケにより様々な効果が期待できます。

健康王国 DX

体を動かす	遊ぶ	観る・癒す	歌う
運動支援・体操 ダンスコンテンツ	映像コンテンツ	レクリエーション コンテンツ	合唱コンテンツ カラオケ

医療法人

幸晴会の夏祭り

アフターコロナで行事実施中！

状況に応じて、マスク・換気・手指消毒を実施して、感染予防しております

看護小規模多機能ホーム中谷

所在地：八尾市桜ヶ丘2-121-6
電　話：072-992-8080

☆わいわいがやがや☆
クリームソーダとすいかです。
美味しそうですね！

こちらはヨーヨー釣りです。
難しくて苦戦しています（笑）
職員も一緒に楽しんでいます。

すいか割りに挑戦です。
見事にヒットし割れました！
後でみんなでいただきました。

中谷クリニック通所リハビリテーション

所在地：八尾市八尾木北3-123
電　話：072-993-5585

恒例の職員による出し物です！
ボランティアにも来ていただき、
みなさんに喜んでいただきました。

デイサービスセンター中谷

所在地：八尾市八尾木北4-11-2
電　話：072-993-1231

普段とは違った
雰囲気で、夏祭りは
特別感が満載です。

職員の顔を目掛けて
スナイパー（利用者様）が
狙いを定めています。

各事業所新規利用随時受付中　１日無料体験もできます。
申し込みは、ご担当のケアマネジャー様にご相談下さい。

Onsen Sommelier 温泉ソムリエ

温泉療法医 飯地院長の 一問一湯

Vol.30 夏の入浴習慣こそ重要

寒暖計を見るだけでもしんどくなる

温泉医学は気候医学と深く関係しています。今年の夏の暑さはまさに殺人的とも言えるもので、毎日のように熱中症関連の報道がなされています。厚労省の集計では国内における昨年の熱中症による死者数は1744人で65歳以上の高齢者が1274人（86・3％）、1995年からの統計では最多でした。おそらく今年は記録を更新することになりそうです。発生場所では住居が41・6％と屋外より「住居で熱中症になる」ケースが増加しています。もはや夏のエアコンは快適に過ごすための贅沢品ではなく生命を守るための必需品と言えそうです。夏場の長時間の停電は不便を通り越して生命の危機といえそうです。熱中症のリスクは気温に加えて風の有無や湿度など様々な気象条件に左右されます。最近、熱中症の危険度を理解する目的で用いられる「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数」という言葉をお聞きになられた方も多いかと思います。WBGT（湿球黒球温度）と言われるもので、**暑さ指数（WBGT）＝湿度の効果7：輻射熱の効果2：温度の効果1**で表されます。湿度が気温よりこの暑さ指数には大きく影響することが分かります。地球温暖化はまだ前段階、猛暑関連の死亡率は1990年から2019年の間に4倍増加したが、65歳以上が猛暑で死亡するリスクは10・4％高かったという研究結果があります（doi:10.1016/S2468-2667(20)30256-5, Lancet）。

熱中症警戒アラート

運動による指針 / 気温(参考)・暑さ指数：WBGT

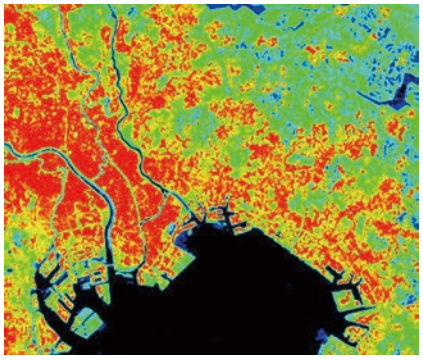
24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

果たして人類がどの程度の気温まで生存可能なのかについては気温（乾球温度）に加えて湿度が重要となります。おおまかに言えば、温度には3種類があります。まずは「乾球温度」、通常の温度計を用いたもので、そのまま気温を表します。次に「黒球温度」は、光や熱をほとんど反射しない黒色に塗装された薄い銅板の球中心に温度計を入れて観測するもので、この「黒球温度」は、直射日光にさらされた状態での日なたにおける体感温度と相関があります。最後に「湿球温度」は、水で湿らせたガーゼを温度計の球部に巻いて観測します。温度計の表面にある水分が蒸発した時の冷却熱と平衡した時の温度で、空気が乾いたときほど、気温（乾球温度）との差が大きくなり、皮膚の汗が蒸発する時に感じる涼しさ度合いを表します。ここで人間の体温調整をみると心臓や代謝のため化学反応を行う肝臓、筋肉をはじめ人体各部で熱が産生されています。人体の活動により体温は生み出される訳で運動をすれば骨格筋で、食事をすれば消化管の運動や代謝の上昇により体温は上昇します。深部体温が42℃を超えると生命の維持は不可能とされています。体温を適正に維持することは生命の維持と同義とも言えます。極端に寒冷な環境で体ががたがたと震える状態をシバリングと言います。体温が低下すると脳の視床下部から骨格筋に指令が行き、全身の筋肉が小刻みに震えます。この震えは1分間に最大200～250回にのぼる不随意運動（自分の意思で止められない）で、安静時に比べて最大で6倍もの熱を作り出します。逆に過剰な体温を低下させるのが発汗です。空気が乾燥している状態では発汗による熱の体内からの放出は効率よく行われますが、湿度が高い状況、湿度100％では汗が蒸発しないため体外へ熱を逃がすことが不可能となります。人間の生存限界は過去さまざまな研究から湿球温度で35℃とされています。今年の8月15日の八尾市の日中の気温は33℃、湿度は60％でした。これは湿球温度で26・5℃に当たります。まだまだ生存限界には余裕がありそうですが、湿度は同じで気温が42℃なら湿球温度は35℃となります。気温が上がれば湿度は低下するはずですが40℃の気温は今後ありえるかも知れないものです。（過去に熊谷市と浜松市で41・1℃の記録あり）、この生存可能な湿球温度は35℃というのは、理論とモデリングに基づく数値で、実際の人間を対象にした実験から出た数値ではありません。米国の研究チームが18～34歳の健康な若い男女24人を対象に熱ストレスの実験を行い、その結家を2021年に公表しています（jappphysiol. 00738. 2021）。

あまりの暑さに猿も氷にかじりつく

体外へ熱を逃がせない

実験参加者にカプセルに収められた小さな無線体温測定装置を飲ませ、実験空間の温度と湿度を少しずつ増加させ、実験対象者の深部体温が上昇する時点を調査しました。結果は人間の安全上限ラインは、理論上で提示された臨界温度35度よりはるかに低く、深部体温を恒常的に維持できる湿球温度は31度、湿度100％で31度、湿度60％で38度だとされました。ちなみに通常のサウナでの室温90℃、湿度5％での湿球温度は38・8℃になります。被験者が健康な若者ですから高齢者においては更に低いものとなるでしょう。この夏、いくつかの地域でこれを上回る暑さが確認されています。安全のためには適切なエアコンを使用した室温管理、危険な気温下での外出の自粛など天候相手には対応策も限られそうです。暑さに強い体とは暑い時に汗をかかない体ではなく、その逆に汗をかくことができるものとも言えます。夏の入浴習慣は外気温の上昇に素早く反応する暑熱順化のトレーニングになりえます。冬場より夏場の入浴が必要なのかもしれません。



地上は危険な暑さ

我ら リハビリテーション部!

今回は歩行時の『支持基底面』と『重心』の関係がテーマです。歩行時の下肢の振り出し手順を変更したことで歩行器歩行の安定性が改善した方の例を交えて解説します。

重心とは

物体の重さが釣り合う場所、重さの中心。人の身体の場合は骨盤付近（下の写真の赤丸付近）。重心が支持基底面の上にあると姿勢は安定、外に出てしまうと姿勢が不安定になってしまいます。

支持基底面とは

身体を支えている底面で、立っているときは両足の裏面とその間の面積が支持基底面となります（図1）。

図１. 立位時の支持基底面

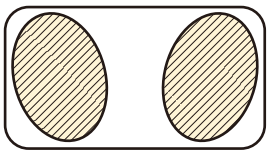
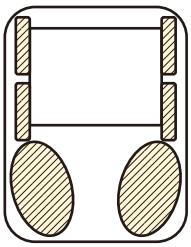


図２. シルバーカーの支持基底面



下肢の筋力低下などにより歩行が困難になった場合、杖や歩行器やシルバーカーで支持基底面が拡大し安定性が向上します（図２）。

今回の実例　Yさん

左不全麻痺で左上・下肢はある程度の随意性 (思い通りに動かすこと) はありますが、左下肢の膝折れが頻繁に生じ、杖では転倒リスクが高く歩行器を使用 ※赤丸は想定される重心の位置。

●初期段階●

歩行器→左下肢→右下肢の順番に降り出していましたが両下肢が前に出過ぎ、歩行器を前に出したときに重心が支持基底面の後方にきてしまい転倒の恐れがあり、なおかつ左下肢の膝折れが出ることが多い状態でした。

●歩行の変更後●

歩行器→右下肢→左下肢の順番に振り出し、振り出した際に下肢があまり前に出過ぎず、重心は支持基底面内にあり、安定性が向上し、膝折れも少なくなりました。

まとめ

今回は支持基底面と重心の関係と、それらによって生じる転倒リスク、および補助具を用いた場合のこれらの変化について説明しました。

また、歩行器を使用しても転倒リスクが高いままの場合があり、こういった場合はリハビリにおいて問題点を評価し改善できる場合もあります。

転倒が頻繁に起こる、または歩きづらさ等を感じたときはケアマネージャーに相談の上、デイケアやリハビリデイサービス等での機能訓練を検討してみてください。

INTERVIEW

人財インタビュー

人財とは法人の財産（財＝宝）となる人

老人ホームの品格
～きれいな言葉遣いから始まる介護～

Passion　仕事への情熱

職員に品位のあるホームを目指して

幸晴会に就職して１年が経過し、たくさんのご入居者様に出会わせていただきました。

ご入居者様との関わりの中で、私が一番大切にしていることは丁寧な対応ときれいな言葉遣いです。当たり前のことではありますが簡単なことではありません。

河野ホーム長も同じ信念をお持ちの方で、いつも見本にさせていただいています。品性のあるホームとして高い評価を受けているジ・アール旭ヶ丘で仕事できることを喜びに感じます。

また、笑顔になっていただけるようにユーモラスな話をさせていただくのですが、大体がスベッていますのでまだまだ修行が必要です。ジ・アール旭ヶ丘に来て良かったなと思っていただけるように日々情熱を費やしていきます。

Challenge　やりがい

ご入居者様に元気と活力の与える存在になりたい

多くのご入居者様は何かしらの疾患を持たれ、辛い思いをされている方も多いと思います。ジ･アール旭ヶ丘では、河野ホーム長と一緒に楽器の演奏会を定期的に開催しており、私はサックスを披露させていただいております。その中で「あんたのおかげで元気になったわ」と言っていただけることがあり、またご家族様にも感謝のお言葉をいただきました。

日々の介護業務でもそうですが、私はそのひとことでやりがいを感じます。これからもご入居者様に元気になっていただけるよう、全力で仕事に取り組もうと思います。

Off Shot
オフショット

ジャズが好きで4年前から始めたテナーサックス。

ジャズが好きになったきっかけは、小さい頃に父親に連れていってもらった喫茶店で流れていた音楽がジャズで、その曲に安心感を覚えたからです。

まだまだ未熟ではありますが、世界のプレイヤーに近づくために、日々練習に励んでいます。

※2024年10月24日㈭　14：00～八尾市文化会館プリズムホールで「介護施設魅力発信2024」（入場無料）が開催され、ジ・アール旭ヶ丘が発表施設に選ばれました。その中でサックスの演奏もさせていただくことになりましたのでお時間がありましたらぜひお立ち寄りください。

ジ・アール（慈亜留）旭ヶ丘

主任（介護福祉士）

YAMAMOTO　KENTA

山本　健太

入社　令和5年5月

くらしサポート中谷通信

開業して今年５月で、丸３年。無事に４年目を迎えることができました。現在、３つのサービス（福祉用具貸与、生活支援サービス、福祉用具販売）を対応しておりますが、過去のご依頼（売れ筋）をランキング形式にしてみました！

福祉用具貸与（介護保険または自費対応）

1位 **介護ベッド**（起き上がりや立ち上がりの手助けをし、負担軽減が可能）
自費ベッド　900円／月も扱っています

2位 **車椅子**（行動範囲を広げ、生活をより快適でポジティブなものにしてくれます）

3位 **歩行器**（お買い物やお出かけを、もっと自由に安全にサポートしてくれます）

生活支援サービス（自費対応）

1位 **通院介助**（ご自宅と病院の送り迎え、病院内の付き添いを致します）

2位 **家やお部屋の掃除・片付け**（不用品の処分もお任せください）

3位 **庭の手入れ**（雑草の草刈り、枝落としなど）※状況により庭師依頼可能

介護用品販売

1位 **靴**（その方の足や歩行に合った、安心して履けるクツを選定いたします）

2位 **防水シーツ**（防水機能や撥水機能を備え、介護する方の負担を軽減します）

3位 **栄養補助食品**（ビタミンやミネラル等、毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補助してくれます）

所　長　水上　健一（ミズガミ　ケンイチ）

資　格　福祉用具専門相談員、福祉住環境コーディネーター２級

マイブーム　大相撲、NHK朝ドラ、セブンイレブンのスムージー、毎夜食後のアイス、アマプラやU-NEXT（動画鑑賞）

好きな食べ物　カレー、焼肉、たこ焼き

ご用命は072-970-6521（くらしサポート中谷）

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

Ⓐ中谷クリニック
　○内科・皮膚科
　○訪問看護・訪問リハビリ
Ⓘ中谷クリニックケアプランセンター
Ⓑこうせい苑ケアプランセンター
Ⓐ中谷クリニックヘルパーセンター
Ⓐ訪問看護ステーション中谷
Ⓘ八尾市地域包括支援センター中谷
Ⓚくらしサポート中谷

《通所施設》
Ⓐ通所リハビリテーション
Ⓑこうせい苑デイサービスセンター
Ⓒデイサービスセンター中谷

《サービス付高齢者向け住宅》
Ⓕジ・アール(慈亜留)中田１号館
Ⓓジ・アール(慈亜留)中田２号館
Ⓗジ・アール(慈亜留)八尾木

《介護付有料老人ホーム》
Ⓔジ・アール(慈亜留)北木の本
Ⓙジ・アール(慈亜留)旭ヶ丘

《地域密着型サービス》
Ⓑ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

【八尾市指定・夜間対応型訪問介護】
Ⓐ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】
Ⓐ在宅サポートセンター中谷
Ⓘ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４-11-２

Ⓓ 中田３-44

Ⓔ 北木の本５-114

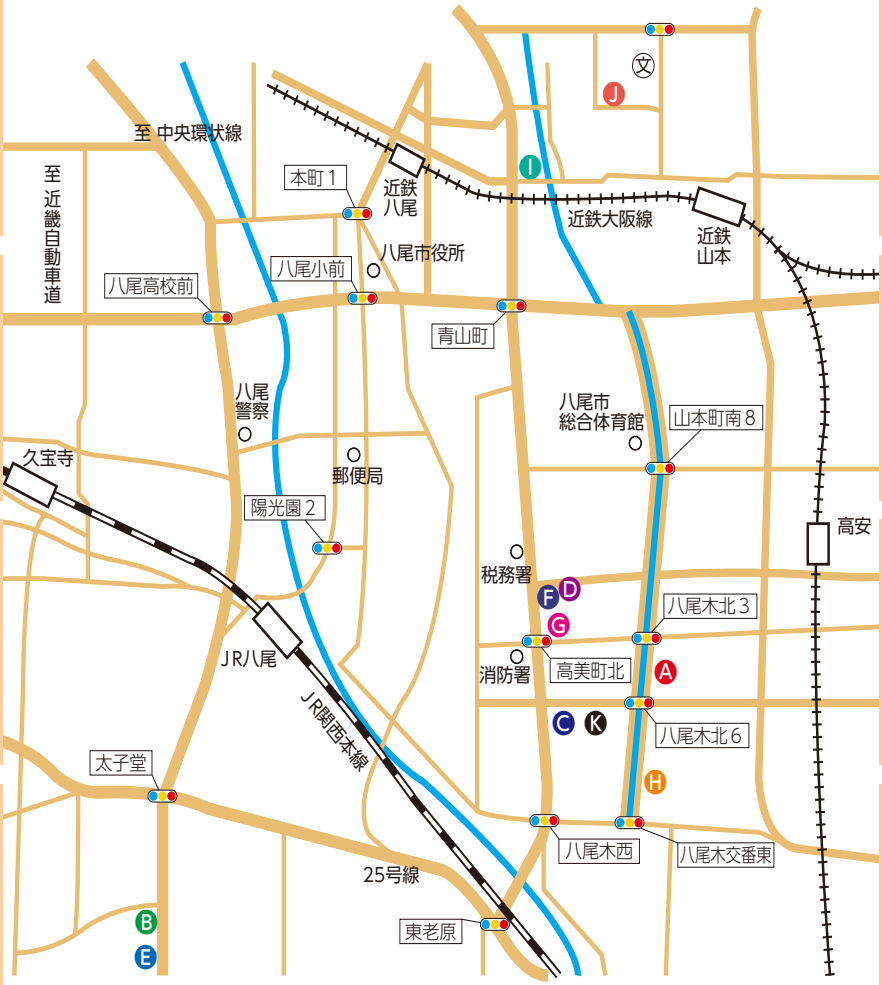
Ⓕ 中田３-47-１

Ⓖ 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、お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