かなもり

医療法人社団 金森会

Vol.57
2014年7月1日

理念　誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

外来 リハビリテーション

一人一人に合わせたリハビリを提供します

当院では、外来の患者さんに対して医師の指示に基づき、個別にリハビリを行っています。身体の痛みや言葉・飲み込みに不安がある方は、医師にご相談ください。

また、マッサージ、ホットパック、干渉波、パワーリハビリ、体操指導、福祉用具選定、言葉や飲み込みの訓練なども行っています。

理学療法士2名、作業療法士3名、言語聴覚士1名
(内　外来担当3名)

◎実施時間

月曜～金曜：　8時30分～12時30分（受付12時まで）
　　14時30分～18時（受付17時45分まで）
土曜：　8時30分～13時（受付12時30分まで）

施設基準：運動器リハビリテーション料(Ⅱ)
　　脳血管疾患等リハビリテーション料(Ⅱ)

訪問 リハビリテーション

「自分らしい」生活のために…

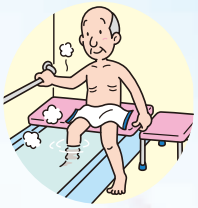
ご自宅（有料老人ホームも含む）にお伺いしてリハビリをいたします。利用者さんやご家族のこころとからだの健康のために、さまざまなお手伝いをさせていただいています。

理学療法士2名、作業療法士3名、言語聴覚士1名

- 心身の力を改善させるお手伝い

- 趣味などを楽しんでもらい、生活を充実させるお手伝い
- 上手な動作や上手な介護をするためのアドバイス

- 生活しやすい環境づくりや道具の工夫



お問い合わせ先　金森会 訪問リハビリテーション部　TEL 0964-23-5266

ドクター紹介

石井（いしい） 正将（まさのぶ）

初めまして。今年度よりお世話になっております
石井正将と申します。
昨年までは国立熊本医療センターに勤めておりました。
毎週金曜日、午後のみの診療ですが、
よろしくお願い致します。
〈循環器外来担当（予約制）〉

デイサービスおうだは、オープンから1年が経ちました。

「やるなら楽しく!!」をモットーに
“農作業こそリハビリ”
“散歩こそリハビリ”
“笑顔こそリハビリ”
毎日利用者さん、スタッフ一緒に
1日を楽しんでいます!

お問い合わせ：松下・園田　TEL 0964-27-1755

健康ワンポイントアドバイス

便秘について

便秘になると…

肌荒れやお腹が張る、腹痛、痔、イライラ、食欲不振、吐き気、体臭、不眠など様々な症状を引き起こします。
また、大腸がんや直腸がんなどになるリスクも高くなります。

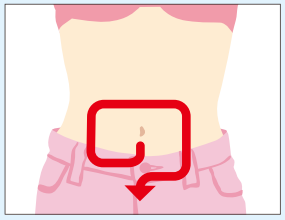
便秘の原因は?

○ 水分、食物繊維、運動、睡眠の不足　○ ストレス
○ がまん癖がある　○ 無理なダイエット
○ アルコールの過飲　○ 加齢　など

簡単!! 体操シリーズ第7弾「便秘に効くマッサージ・体操」

便秘の解消には運動が一番良いと言われています。しかし、毎日運動を続けるのは大変かと思いますので、今回は簡単にできるマッサージと体操をお伝えします。

排便に大切なのは、腸の動きとお腹の筋肉です。そこを刺激するものです。



➔ お腹の「の」の字マッサージ
● 時計回りに20回。

➔ 上体左右ずらし
● 左右に10回ずつ。

➔ 膝抱え
● 5～10回。

ヨーグルト、毎日続けて便秘解消!

管理栄養士おすすめレシピ

ヨーグルトは便秘の方におススメの食材です。試した方も多いと思いますが、その効果を十分に発揮するにはコツがあります。

- 商品を選ぶ時は「生きたまま腸に届く乳酸菌」が入ったものを選びましょう。
- 同じ銘柄(同じ乳酸菌)のものを浮気せず毎日続けて食べることが大切です。1ヶ月続けて効果がない場合は、違う銘柄(違う乳酸菌)に変えてみて下さい。
- 食物繊維やオリゴ糖を含む果物との相性は抜群です。ブルーベリーや桃など旬の果物と一緒に食べましょう。干しブドウやプルーンは保存が効き便利です。前日から混ぜておくと軟らかくなり更に美味しくなります。
- きな粉、すりごまも食物繊維が豊富です。また、砂糖の代わりにオリゴ糖(市販の甘味料)を入れても良いでしょう。

きな粉とオリゴ糖のヨーグルト

【材料：1人分】
ヨーグルト
（プレーン）…100g
きな粉 ……大さじ2
オリゴ糖※……小さじ2
1人分:
エネルギー　96kcal
食物繊維　2.0g

※「オリゴのおかげダブルサポート」(商品名)使用
……ドラッグストア、薬局などで購入できます。

※努力しても改善がみられないときは、かかりつけ医へご相談ください。

デイサービスすみよし 8周年記念行事

利用者の皆さんやご家族・地域の方への感謝の気持ちを込めて、記念行事を開催しております。

スライドを用いて1年間の活動報告やスタッフ紹介、ボランティアさんによる演舞等で楽しんだ後、茶話会を開きゆっくりとしたひと時を過ごして頂いております。「毎年楽しみで来ております」「これからもよろしくね」などの嬉しいお言葉に、私たちスタッフも元気とやる気をもらっています。

これからも皆様のお役に立てるよう、頑張って参ります。

第36回 ふれあい会

訪問看護ステーション・ヘルパーステーション合同で、6月1日に第36回ふれあい会（家族会）を開催しました。

今回は、「栄養管理」に関する勉強会を企画しました。管理栄養士による講義では、高齢者が陥りやすい低栄養についてと、その予防の仕方を学びました。また、「日々の献立作りに苦労している」という介護者の方々の声に応え、手軽に出来る献立の実演も行いました。「今日はなんばしょかなぁ～ 😟 ??」と頭を悩ましておられる時の救世主となれば幸いです。

ふれあい会は年2回、介護者どうしの仲間作りの場として、看護・介護・福祉に関する多岐にわたるテーマを掲げて開催しております。これからも皆さんにお楽しみ頂ける企画を提供していきたいと考えていますのでよろしくお願いします。

第4回 陽だまり会

6月8日にあさひコート（入所）にて陽だまり会（家族会）を開催しました。各ユニット毎に分かれて利用者さんや、ご家族、スタッフが活動を一緒に楽しみました。

（紫陽花ユニット）季節の風を感じて、昔を思い出しながら、らっきょう漬けを行いました。

（御輿来ユニット）利用者さんと一緒に、中庭で育てたレタスなどを使ってサンドウィッチを作りました。

（船場ユニット）利用者さんに塗っていただいた魚の絵を切り抜き、魚釣りゲームを行いました。

（雁回ユニット）「たまには欲しいあまーいお菓子」と利用者さんよりリクエストがあった為、ご家族と一緒に力を合わせてどら焼きを作りました。

活動の間には世間話に花が咲き、御家族との距離がぐっと近くなりました。

介護福祉士 合格 おめでとう

介護老人保健施設あさひコート
川越 健史

現状に甘んじる事の無いよう向上心を持って仕事に取り組みます。

医院通所リハビリ
遠山 未登里

「介護福祉士」という自覚と責任を持ってより一層頑張ります。

相談室
濱田 康臣

今まで以上にプロ意識を持って努めていきます。

ケアコートうと本町
山本 由美

念願叶って、合格することが出来て、とても嬉しいです。
初心を忘れず、頑張ります。

ケアコートうと本町
岩崎 朝美

介護者として利用者の目線に立ったケアを心がけ、優しく誰からも話しかけられやすい介護者であるよう努力していきます。

デイサービスうと本町
永目 智寿

自分に出来る精一杯の事を日々頑張っていきます。

デイサービスうと本町
中西 宏明

利用者の方を笑顔にできる、明るく元気な介護福祉士として頑張ります。

デイサービスあさひまち
山村 里美

2年がかりでのまさかの合格でとても嬉しかったです。これからも利用者さんの為、介護力の向上めざし頑張ります。

職員紹介

金森医院
看護部　篠原 由美子

入職して、あさひコート→通所リハビリ→金森医院と異動して18年になります。良きスタッフに恵まれ、いつも楽しく仕事することができています。1年1年思い出が多く残っていて、よく振り返ることがあります。それに、辞めていった人達とのOB会も楽しみとなっており、昔話に花が咲き、歳をとったな…と感じます。年齢と共に身体の動きが悪くなり、いつまで仕事が続けられるかと不安はありますが、少しでも自分のリハビリの為に山菜採りに行っています。これからの目標は、山菜採りを続けていくことと、かわいい孫と遊ぶことです。いつまでも元気でできたらと思っています。

在宅ケアセンターあさひコート
介護支援専門員　石橋 由紀美

金森会に入職して17年になりました。当時中学生だった子供達もそれぞれに独立し、手を離れましたので最近はウォーキングを楽しんでいます。天草から菊池、阿蘇まで年間10大会くらいに参加して、だんご汁やあわびの炭火焼などその土地ならではのふるまいも楽しませてもらっています。

これからもたくさんのウォーキング大会に参加して元気に歩き続けたいと思います。

あさひコート栄養部
栄養士　松永 一美

二人の息子が愛知県に就職して早や六年。今では年一回のリフレッシュ休暇を利用して息子に会いに行くのが仕事の励みになっています。一日中部屋の隅々まで掃除をし、手料理を囲んで息子との会話を楽しみます。息子と行く近場の観光も楽しみの一つです。去年は伊勢神宮に参拝でき、ありがたく思っています。一方、義母、主人の三人家族になり、時間に余裕もできたので、老化予防も兼ねてピアノを習い始めました。数年後にはリサイタルなるものを開けるまでになるでしょうか??

老人保健施設対抗親善ソフトボール大会

去る4月27日に老人保健施設対抗親善ソフトボール大会が富合町の雁回公園グラウンドで行われました。あさひコートからは2チームが出場し、Aチームが準優勝を果たしました。

予選では同率となり、選手全員によるジャンケンを勝ち抜き決勝トーナメントへ。準決勝では延長戦で1点差まで追い込まれましたが、ホームでのクロスプレーでアウトを取り、決勝進出を決めました。Bチームは予選敗退しましたが、Aチームの為、絶えることのない応援でみんなが一致団結して1日を終えました。結果はあと一歩でしたが、互いの為にみんなが一生懸命になれたことはとても良い経験となりました。

Aチームが準優勝

5月の患者数・利用者数

外来患者延数	2949人
通所リハビリ利用者延数	1890人
訪問看護利用者延数	397人
訪問リハビリ利用者延数	423人
訪問介護利用者延数	1335人
居宅介護支援利用者数	306人
デイサービス利用者延数	1772人
有料老人ホーム入居者数	32人
小規模多機能ホーム登録者数	20人
金森医院平均在院日数	34.5日
あさひコート平均在所日数	29.1日

平成26年行事予定

7月
- 金森医院当番医（20日）

8月
- あさひコート夏祭り（9日）
- ケアコート夏祭り（22日）
- 宇土地蔵祭民謡パレード参加（24日）
- 献血車来院

9月
- 宇土市特定健診開始（1日～）
- 消防訓練
- 金森医院当番医（14日）
- 金森医院通所リハビリ家族会
- デイサービスあさひまち家族会

かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所
通所リハビリテーション
金森医院
宇土市本町6丁目5番地　TEL 0964-22-0017

介護老人保健施設
在宅介護支援センター
通所リハビリテーション
あさひコート
宇土市旭町106番地　TEL 0964-23-5211

居宅介護支援事業所
訪問看護ステーション
ヘルパーステーション
在宅ケアセンター
宇土市本町6丁目7番地　TEL 0964-23-5266

住宅型有料老人ホーム
デイサービスうと本町
小規模多機能ホーム
ケアコートうと本町
宇土市新小路町2番地　TEL 0964-24-5888

介護予防センター まちなかリハビリ
宇土市北段原町69番地3　TEL 0964-27-5151

デイサービス はなぞの
宇土市花園町1054番地1　TEL 0964-24-1225

デイサービス あさひまち
宇土市旭町151番地4　TEL 0964-26-1820

デイサービス すみよし
宇土市網津町68番地1　TEL 0964-26-1588

デイサービス おうだ
宇土市下網田町1344　TEL 0964-27-1755

医療法人社団　金森会　金森会　検索