

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

24時間ケアステーションあさひコート開設!

7月1日から、金森会では24時間ケアステーションあさひコートを開設しました。このサービスは、定期巡回・随時対応型訪問介護看護というのが正式名称で、要介護認定1～5の方が、月々定額の料金でこの介護サービスを受けることができます。（要支援の方は対象外となります。）

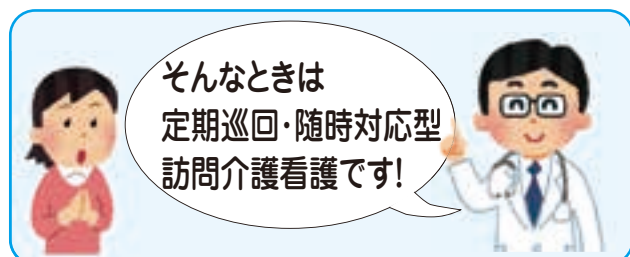
自宅で生活しながら定期的なホームヘルパーの支援を行い、何かあった場合には24時間体制で急な呼び出しにも対応いたします。また、医療が必要な方には訪問看護師の定期訪問や随時訪問も行います。

このサービスは、介護施設の機能を地域に出すサービスと言われています。介護施設では、部屋の呼び出しボタンを押すと、職員が廊下を歩いて部屋にやってきます。このサービスでは、自宅の呼び出しボタンを押すと、電話回線を通じて事業所に連絡が行き、職員が車を運転して自宅にやってきます。施設の廊下が、地域の道路に変わっただけという訳です。このサービスが始まることで、住み慣れたご自宅で介護を受けながら生活できる方が多くなることを希望しています。ご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。

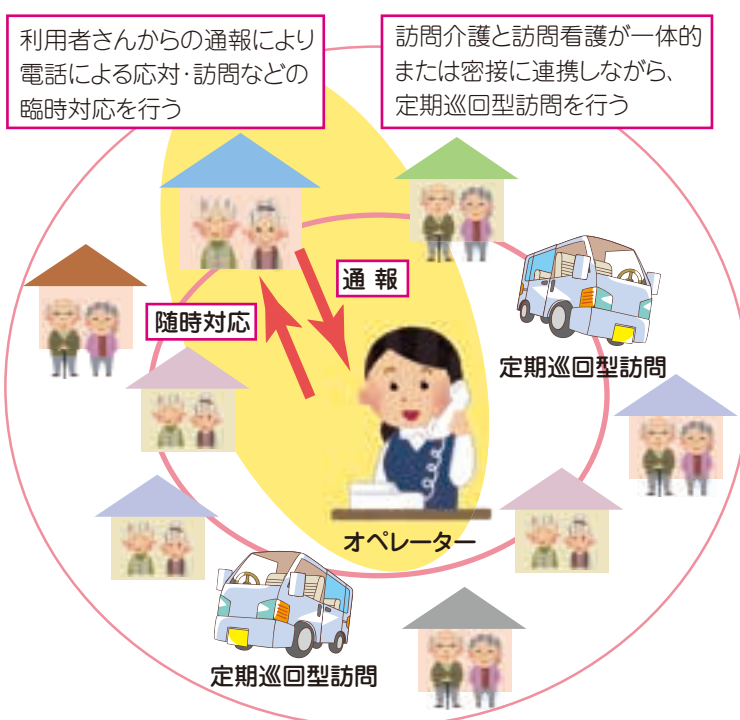
常務理事 金森 周二

お問い合わせ：0964-23-5266 担当：本田

このようなお悩みございませんか？



定期巡回・随時対応型 介護看護サービスだと…



在宅介護手当をご存知ですか？

宇土市にお住まいで常時介護を必要とする人を在宅介護されている方に対し、要介護1人につき手当が支給されます。

対 象

要介護 3 …………… 6万

要介護 4・5 …… 12万

入院や入所または介護サービスなどの利用日数が対象期間(1年)を通して120日以内である高齢者の方を1年間在宅で介護しているご家族。

今回の対象期間は平成25年9月1日から平成26年8月31日までです。

昨年より要介護3の方も対象になりました。

申請期間は平成26年10月1日から31日までです。



手続き・お問い合わせ

あさひコート TEL 0964-23-5266

地域包括支援センター TEL 0964-24-1555

景雅苑 TEL 0964-27-1010

ケアコート 季節の お食事



秋の行楽弁当「栗赤飯弁当」

ケアコートうと本町では、利用者の皆さんに季節を感じながら、楽しんで食事をしていただるように様々な企画を行っています。



和菓子バイキング



ケアコート多目的ルーム をご利用ください！

ケアコートうと本町には多目的ルームがあり、一般の方も無料でご利用いただけます。広さは、大体50畳ほどありますので、地区の寄り合いや、小さなお子様をお連れになつてのレクリエーションなどはいかがでしょうか。

利用可能日：月曜～日曜

利用可能時間：9:00～21:00

施設使用料金：無料 (後片付け含む)

※お盆(8月13日～15日)と年末年始(12月30日～1月3日)を除きます。また、当法人の行事を優先させていただきますので利用できない場合があります。



子育て支援センターひまわりさん ご利用風景

ご利用希望の方はケアコート受付にて申し込みを行っております。

机や椅子の貸し出しもできます。その他、詳細についてはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：0964-24-5888 担当：中村

健康ワンポイントアドバイス + 簡単!! 体操シリーズ第8弾「頭痛の予防・緩和体操」

頭痛

自分が「頭痛もち」だと思ったことはありませんか。ある調査によると、日本人の約30%が頭痛で悩んでいるそうです。その多くの人が「頭痛もち」だから仕方がないと諦め、病院に行くほどではないと自己判断して我慢されているのではないのでしょうか。しかし、頭痛は立派な病気です。ご自分の頭痛のタイプによっては効果的な運動や薬もあります。医師の診断を受けて、適切な治療を受けましょう。



頭痛にもいろいろな種類があります。チェックしてみましょう!!

- 後頭部を中心に頭全体が締めつけられるような重い痛み
- 肩や首のこりを伴う痛み
- 軽いめまいを伴う痛み
- ほぼ毎日のように痛む
- 温めると頭痛がラクになる

- 「ズキン、ズキン」という波打つような強い痛み
- 月に1～2回起きる
- 頭痛が起きる前に目の前にチカチカした光が見えることがある
- 体を動かすとガンガンと頭に響く

- 目をえぐられるような激しい頭痛
- 1～2ヶ月の間、毎日痛みがあらわれる
- 痛みがあらわれるのは1～2時間
- 激痛のためじっとしてられない

緊張型頭痛

対策

＜温める＞
蒸しタオルなどで温める

＜適度な運動＞
同じ姿勢を続けない

＜ストレッチ＞
首をゆっくり回転させる

【※普段からストレスをため込まないようにしましょう!!】

片頭痛

対策

＜こめかみを押さえる＞
こめかみを押さえて、血流を阻害する

＜こめかみを冷やす＞
静かな部屋で休む

【※痛む時は血管を広げる入浴や運動、マッサージは厳禁です!!】

群発頭痛

対策

＜専門医を受診＞

＜禁酒禁煙＞

＜普段から規則正しい生活を心がける＞

注意!! 他にも、クモ膜下出血や脳腫瘍など危険なものもあります。これまで経験したことのないような強い頭痛や手足の麻痺・しびれ・けいれんや、激しい嘔吐、高熱などを伴う頭痛が起きた時は、すぐかかりつけ医に受診しましょう。

夏の疲れをしっかりリセット

夏を過ぎても夏バテの症状が改善しないことがあります。冬の寒さに備えるためにも、早めに体力を回復させておきたいものです。日中はまだ暑い日もありますが、冷たい物を控え、温かい食べ物(飲み物)に切り替え胃腸をいたわりましょう。

仙台名物 芋煮

秋になると、仙台では河川敷で芋煮を囲む「芋煮会」が盛んに行われます。

～根菜類を柔らかく煮込んだ温かい料理は体力回復にお勧めです～

《作り方》

- ① 鍋に、ささがきしたごぼうと分量のだし汁を入れて煮る。
- ② 豚肉、里芋、人参、きのこ類、大根は食べやすい大きさに切り鍋に入れる。
- ③ 具材が柔らかくなったら、一口大に切った白菜と豆腐、調味料を入れ、仕上げに斜めに切った長葱を入れる。

【材料：4人分】

豚うす切り肉 …… 200g
 里芋 …… 400g
 人参 …… 1/2本
 ごぼう …… 1/2本
 きのこと …… 70g
 (椎茸・舞茸など)
 大根 …… 100g
 白菜 …… 150g
 長葱 …… 1/2本
 木綿豆腐 …… 1/2丁
 1人分(エネルギー 280kcal 塩分 2.2g)

管理栄養士
おすすめ
レシピ

だし汁 …… 4カップ
 味噌 …… 80g
 砂糖 …… 大さじ1/2
 酒 …… 大さじ2



まちなかりハビリで体験してみませんか。

まちなかりハビリでは、毎週土曜日午前中に一般の利用者の方を対象に、機器を使った「パワーリハビリ」や「マット運動」を楽しんでいます。

他にも、腰の痛みに効く体操や、体力をつけるコースに分かれ、一人ひとりに合ったリハビリを提供しています。

見学・体験も随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

問い合わせ先：0964-27-5151

担当：伊藤



パワーリハビリ



腰痛体操

「楽しかった～」職員旅行

金森会では、スタッフの希望に沿って、平成25年度から職員旅行のプランを、これまでの2通りから5通りに増やしました。1泊2日のプランから、ご家族一緒に行ける日帰りプランと幅を広げることで、より参加者が増え、職員間の親睦が深まり、旅を満喫することができました。

行き先

- 1班：グリーンランド
- 2班：出雲大社
- 3班：福岡
(野球観戦・フリー)
- 4班：大阪
- 5班：巻岐



巻岐



出雲大社



グリーンランド

第20回 職場研究発表会

金森会では毎年、業務での問題意識や改善意欲の向上を目的として、職場研究発表会を行っています。発表までの過程の中で、各部門内で様々な意見を出し合い、スタッフ間の意思統一を図っています。

日時：平成26年10月10日(金) 18：30～20：30

場所：宇土市民会館大ホール ※発表内容に興味のあられる他施設・事業所の方は是非お越し下さい。

発表部門	テーマ	発表者
金森医院 外来	プチ改造!外来のビフォーアフター ～狭い予診室のレイアウト～	吉田 佳穂子
金森医院 リハビリ部	病棟内での活動性向上を目指して!	村松 幸太郎
あさひコート 相談部	あさひコート利用者データから見えてくるもの ～平成27年度改正をみすえて～	吉村 春香
あさひコート 通所リハビリ部	あなたの願いかなえ隊 ～よりよい在宅生活を目指して～	飯田 久子
訪問リハビリ部	訪問リハビリテーションを知ってもらうために ～パンフレット、事例集を通して～	眞喜志 里美
デイサービス すみよし	『つ・な・が・り ～利用者、家族と共に～』	大川 智
デイサービス おうだ	おうだの1年	松下 竜
デイサービス うと本町	私の思い・・・伝わってますか ～Nさんに教えてもらったこと～	内田 守昌

職員紹介



金森医院
看護介護部 倉岡 美奈子

入職して16年目に入りました。

当初は体を動かすのが好きで、九州各地のウォーキング大会やマラソン大会に参加していましたが、ここ数年は野球観戦に夢中です。応援グッズを揃え、周りの席の人達と一緒に選手への応援を楽しんでいます。野球が大好きだった父の分も、年に2～3回は母と一緒に出掛けています。

今年は広島のマツダスタジアムで参戦しましたので、次回はどの球場に出発しようかと計画中です。



訪問看護ステーション あさひコート
訪問看護部 富井 美紀

私の楽しみは、休日を利用して温泉とグルメを楽しむ小旅行です。花が大好きな私は、季節の花々に触れられるプランで楽しんでいます。特にお気に入りのコースは、やまなみハイウェイから行く九重です。四季折々色々な趣があり、大自然の織り成す風景に心癒されています。くじゅう花公園は皆さんご存知でしょうか? 花々の彩と香りに包まれ、九重連山を背景にまさに楽園ですよ。自然と触れ合った後は、ゆっくり温泉に入り、ご当地の名産物に舌鼓をうち、美味しいお酒を軽くいただき、非日常の幸せをかみしめる…。これがあるから、今を頑張れる。私のパワーの源です。



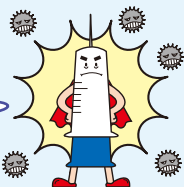
あさひコート
事務部 大島 明子

現在、私が唯一定期的に行っているスポーツが金森会のミニバレーです。週1回程度で行われており、いい汗をかいています。日頃の(?)ストレス解消にもなりますよ。また、10月11日の宇土地区医師会ミニバレー大会に向けて頑張っています。皆さん一度参加されてみてはいかがでしょうか?お待ちしております。

他にもゴルフの方にも力を入れて今後も頑張っていきたいと思います!



インフルエンザ 予防接種の お知らせ



今年もインフルエンザの流行期が近付いてきました。金森医院では、**10月1日(水)**より接種開始となります。

日常での予防として、うがい・手洗い・十分な栄養・休養と併せて、予防接種をおすすめいたします。

- 接種対象者：小学1年生以上
- 中学3年生までは、1回目の接種に限り
1000円の助成があります。(宇土市の場合)
- 一般の方 3900円
- 65歳以上 1700円(宇土市の場合)

平成26年

日にち/11月9日(日曜日)
時 間/10:00~12:00
場 所/あさひコート



ミニバレー 金森会運動クラブ

現在、宇土市民体育館で週に1回、2時間程度の練習を行っています。

日頃の運動不足解消、また、10月11日に行われる宇土地区医師会ミニバレー大会に向け、頑張っています。



8月の患者数・利用者数

外来患者延数	2684人
通所リハビリ利用者延数	1792人
訪問看護利用者延数	338人
訪問リハビリ利用者延数	383人
訪問介護利用者延数	1207人
居宅介護支援利用者数	298人
デイサービス利用者延数	1688人
有料老人ホーム入居者数	33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	34.3日
あさひコート平均在所日数	30.2日

平成26年行事予定

10月

- インフルエンザ予防接種開始(1日～)
- 宇土地区医師会ミニバレーボール大会(11日)
- 老人保健施設親善ソフトボール大会(26日)
- 健康教室(デイサービスはなぞの)

11月

- あさひコート文化祭(9日)
- 訪問看護・ヘルパーステーションふれあい会(16日)
- 金森医院当番医(23日)
- 糖尿病教室(予定)

12月

- 宇土市特定健診終了(26日)



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 24時間ケアステーション **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 まちなかりハビリ
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**