



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

デイサービスえがお ～開設より10年を迎えて～

平成18年3月22日に宇土市旭町の民家を利用し、デイサービスあさひまちがオープンしました。現在でも、宇土市で認知症対応型デイサービスは当事業所1件のみです。

認知症の症状がある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしたいとの思いを大切に、地域に密着したデイサービスとして定員10名からスタート。現在は上限である定員12名となっています。認知症ケアに特化したデイサービスとして、認知症に関する専門的な資格、知識を持ったスタッフが安心できる時間を提供します。
(認知症実践者修了者3名、リーダー研修修了者1名)

利用者さんがゆっくりと過ごして頂ける空間確保を目的に、間取りの広い栄町の民家へ移転。名前も「デイサービスえがお」と改名しスタートしました。

利用者の皆様が自分の家のように、安心して過ごせる空間作り、可能な限り自宅での自立した生活が続けられるよう目指していきます。また、ご家族の方の身体的及び精神的負担の軽減を図る為の在宅支援にも取り組んでいます。

その中の一つが年2回開催する家族会です。介護をされているご家族の皆様、相談できる場として開催しています。ご家族同士の親睦も深まり、相談し合える関係も築けています。

今年、10周年を迎える事が出来たのも、多くの方々のご支援、ご協力の賜物と深く感謝しております。

地域の方々の力を借り、お一人おひとりの思いに寄り添い、いつまでも住み慣れた地域で、ご自宅での生活を安心して続けていただけるよう、デイサービスえがおは、皆様と共に歩んでいきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。



H28年度 家族介護教室・介護者のつどいのお知らせ

ご家庭で介護をされている方の、身体的・精神的な負担を軽減し、高齢者の皆さん・介護者の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでもその人らしく生き生きと生活することが出来るよう支援するため、「家族介護教室」「介護者のつどい」を開催します。

*介護で悩まれている方、運動について勉強されたい方は、お気軽に参加ください。



日時：平成28年 4月より 月1回開催
(第3土曜日) 13時30分から

場所：まちなかりハビリ(ダイレックス横)

(認知症予防目的) 偶数月…体操・勉強会を開催します。

(介護負担軽減目的) 奇数月…体操・つどいを開催します。

参加費無料です。

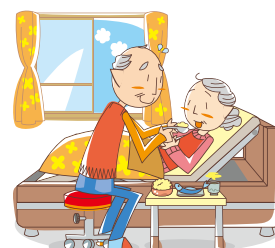
月	内 容	事業名	日 時	場 所
4	体操・講義(介護予防について)	家族介護教室	第3土曜日	まちなかりハビリ
5	介護者のつどい	介護者交流	第3土曜日	まちなかりハビリ
6	体操・講義(地域の資源について)	家族介護教室	第3土曜日	まちなかりハビリ
7	介護者のつどい	介護者交流	第3土曜日	まちなかりハビリ
8	体操・講義(認知症について)	家族介護教室	第3土曜日	まちなかりハビリ
9	介護者のつどい	介護者交流	第3土曜日	まちなかりハビリ
10	体操・講義(感染について)	家族介護教室	第3土曜日	まちなかりハビリ
11	介護者のつどい	介護者交流	第3土曜日	まちなかりハビリ
12	体操・講義(口腔について)	家族介護教室	第3土曜日	まちなかりハビリ
1	介護者のつどい	介護者交流	第3土曜日	まちなかりハビリ
2	体操・講義(高血圧について)	家族介護教室	第3土曜日	まちなかりハビリ
3	介護者のつどい	介護者交流	第3土曜日	まちなかりハビリ

問い合わせ先

地域リハビリテーション広域支援センターあさひコート

TEL 0964-23-5211

担当：作業療法士 柏原



通所リハビリ料理対決!!!

あさひコート VS 金森医院



対決肉じゃが

昨年12月16日(水)に、通所リハビリの取り組みの一つとして自立支援を目的とした料理対決を開催いたしました。

両通所リハビリをご利用の代表各3名にて、馴染み深い料理の代表「肉じゃが」を作っていました。

最近では台所に立つ機会がほとんどなくなったと話されながらも、手際よく調理され、味見をおこないながら満足のいく肉じゃがを作られました。



対決ということで、審査員は金森会を代表する5名の方々に試食をしていただき、「味」「見ため」各5点の10点満点で競いあった結果

あさひコート通所リハビリ...46点

金森医院通所リハビリ...47点

という僅差の結果となりました。審査員の方々からは、「具が柔らかく煮込んであり、味が染みていておいしかった。具が大きく食べごたえがあり、甘めの味付けでおいしかった。」との感想をいただきました。

これを機に両通所の親睦および、家庭内での役割を再構築していただけたらと思います。

今後、第2回も予定しております。ご期待ください。

金森医院病棟



みんな楽しみ『土曜の会』



毎週土曜日午後2時より入院患者さん限定の活動を行っております。

テーマは入院中の楽しみや生活に必要な動作の練習を目的に昨年の7月よりスタートしております。

取り組みの内容としては塗り絵や折り紙といった創作活動や調理活動、風船バレーなど様々な内容で開催しております。

調理では患者さんから「10年ぶりに包丁を握った!」「家でも料理を頑張ってみよう!」「皆で作って楽しかった」といった感想を頂きました。

まだまだ発展途上の取り組みですが、活動を通して少しでも入院患者さんを元気づけられればと考えております。





健康ワンポイント

美肌の天敵 紫外線について

紫外線って？

太陽から放出される太陽光線の成分のひとつ、肉眼では見ることができない電磁波です。

UV-A	皮膚の真皮層に作用し蛋白質を変性させる。皮膚の弾性を失わせ老化を促進する。
UV-B	色素細胞がメラニンを生成し防御反応を取る(日焼けのこと)。この時にビタミンDを生成する。
UV-C	強い殺菌作用があり、生体に対する破壊性が最も強い。オゾン層が破壊されると生物に著しい影響が出る。

当たりすぎると紫外線が何故からだにいけないの？

当たりすぎると、皮膚の細胞が傷つけられてしまい、さらには免疫力を低下させ、感染症が起こりやすくなり、皮膚にトラブルを起こしてしまいます。

日焼けのメリット

- ①適度な日焼けは健康的に見える
- ②免疫力を高める効果がある
- ③紫外線はビタミンDを合成する(カルシウムを吸収するのに必要) 毎日15分ほど太陽にあたれば必要な紫外線は吸収されます。

日焼けのデメリット

- ①シミ・しわ・そばかすができやすくなる
- ②お肌がたるみやすくなる
- ③お肌の乾燥・肌荒れを引き起こす
- ④皮膚がんへの影響
- ⑤白内障など網膜の細胞への影響など

(場所による紫外線の反射)

新雪：80% うす曇りの日：50～80% 砂浜：15～20% 曇りの日：60%
水面：10～20% 雨の日：30% アスファルト：10% 晴れ：100%
芝・土：10%以下 日陰の紫外線は約50%

いつから対策が必要か？

紫外線は4月ごろより量が増え、厚着から薄着へ変わり始める5月になって久しぶりに当たる紫外線に肌が敏感に反応し大きなダメージを受けます。1日で紫外線の量が一番多いのは午前10時～14時の間。特に気をつけた方が良いでしょう。

予 防

まず一番手軽なのは皮膚の表面に伸ばすだけで紫外線をカットする紫外線防止用化粧品、日焼け止めです。外出する際は日傘や帽子でガードすることをお忘れなく・・・ただこれだけでは下からの照り返しには対応できません。

日々の紫外線対策を効果的に行えるようにUVインデックス(紫外線が人体に及ぼす影響の度合い)を用いた紫外線情報があります。

- 1～2 弱い 安心して戸外で過ごせる
3～5 中程度 日中はできるだけ日陰を利用
6～7 強度 できるだけ長袖シャツ・日焼け止めクリーム・帽子を利用
8～10 非常に強い 日中の外出はできるだけ控えよう
11以上 極端に強い 必ず長袖シャツ・日焼け止めクリーム・帽子を利用 日焼け止めを塗る：

SPF→UVB(日焼け・シミ・皮膚がんの原因)を遮断する効果指標

PA→UVA(しわの原因)を遮断する効果指標

外出に合わせてそれぞれの効果と合うものを選びましょう。

散歩・買い物など⇒	SPF10前後	PA+
スポーツ観戦など⇒	SPF20前後	PA++
海水浴・登山など⇒	SPF30以上	PA+++ または++++

◆各数値を重ね塗りしても足し算にはなりません。SPF10の上に20を塗っても20です。

塗り方の4つのポイント

- ・洗顔→化粧水・美容液→日焼け止め→下地→ファンデーションが効果長持ち
- ・ムラなく伸ばす；目安は500円玉くらいの量(一度に塗りきれない時は2回に分ける)
- ・強く塗りこまない；肌荒れの原因にもなるので優しく手のひらで広げる
- ・2～3時間毎に塗りなおす

日焼け止めの注意点

- ・乾燥した皮膚には塗らない
 - ・薄く伸ばして使わない→効果が発揮できない
 - ・去年のものは使用しない→商品の劣化と雑菌の繁殖
 - ・紫外線のあたる直前に塗る
 - ・寝る前には必ず落とす
- 敏感肌の人は紫外線吸収剤が配合されていないモノをおすすめします。
睡眠不足や肉体疲労が続くと肌に栄養が行き渡らず紫外線の影響を受けやすくなります。十分な栄養と睡眠を取りましょう。

もし日焼けをしてしまったら・・・

- ・ヒリヒリした皮膚を冷やし、水分を与えます。
(ミネラルウォーターや浄水器を通したものがよい)
- ・日焼けで無理して皮をはがさないように注意しましょう。

看護リハビリセンター ころり

紫外線対策は食事から

ビタミンC・・・キウイ、かんきつ類、苺などの果物や、ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリー、菜の花、じゃが芋などの食材に豊富に含まれます。体内に蓄えの効かない栄養素ですから、小まめに補給しましょう。

ビタミンA・・・人参、ほうれん草などの緑黄色野菜に豊富に含まれ、油で調理すると吸収率が高まります。アーモンドなどのナッツ類、南瓜、ほうれん草、菜の花などに豊富に含まれ、油で調理すると吸収率が高まります。

リコピン(赤色の色素)・・・

トマトはリコピンを豊富に含むことで有名です。中でも、トマトジュースやトマト缶など加工品に使われる「赤系トマト」は、生食用の「ピンク系トマト」よりもリコピンを多く含みます。トマトは、意外に醤油や味噌との愛称も良く、「ひじきの煮物」や「茄子のみそ炒め」など和食の定番料理にも使ってみて下さい。酸味が利きすぎる場合は、砂糖で酸味を和らげると食べやすくなります。

トマト肉じゃが

材料：5人分

じゃが芋 …………… 3個
玉葱 …………… 1個
人参 …………… 1本
豚肉スライス …………… 200g
にんにく(みじん切) …… 小さじ1
オリーブ油 …………… 大さじ1
水 …………… 400cc(カップ2)

管理栄養士
おすすめ
レシピ

濃口しょうゆ …… 大さじ3
みりん …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1
トマト缶詰 …………… 1缶
こしょう …………… 適量
絹さや(ゆで) …………… 8枚
《1人分：エネルギー 281 kcal、塩分 2.2 g》

作り方

- ①じゃが芋は大きめの一口大、玉葱はくし形切り、人参は1cm厚さの半月切りにする。
- ②鍋ににんにくとオリーブ油を入れ、弱火で加熱。にんにくの香りがしてきたら、火を強め豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、じゃが芋、玉葱、人参を加え芋の表面が透き通る位まで炒める。
- ④分量の水を加え、煮たってから5分ほどしたら調味料Aと漬したトマト缶を加え落し蓋をし、10～15分程度煮る。
- ⑤蓋を外し、煮汁が半分ほどに煮詰まったらこしょうを振って出来上がり。
- ⑥器に盛り付け、絹さやを散らす。



挑戦!! 熊本城マラソン2016

松永保志 (後列左)

初グループ参加で通所リハビリのメンバーがいることで、前回より安心して走ることができました。また、応援が心強い後押しとなり完走することができました。本当にありがとうございました。

飯田久子 (後列中央)

今回初トライで17k地点であえなくリタイアでしたが、再度挑戦して次回は完走頑張ります!!

小松太郎 (前列左)

ものすごくきつかったのですがなんとか完走できました。職場メンバー5人での参加だったので頑張れたと思います。再来年あたりまた参加したいなと思います。

あさひコート
通所リハビリで
グループエントリー!!

岩田美代子 (後列右)

2週間前に溶連菌感染症にかかり、1週間高熱でうなされ一時は出場をあきらめかけましたが、走れるだけ走って楽しんじゃえ!と出場しました。結果25kでリタイアでしたが、学生時代を思い出し、最高の経験ができました。

中山智香子 (前列右)

初めてのフルマラソン。途中で心が折れそうになりましたが沿道の熱い応援が力となり完走する事が出来ました。いい思い出になりました。

簡単!! 体操シリーズ 第13弾 「足首・足指の体操」

加齢に伴い、足首などの関節は硬くなりがちです。足首が硬くなった状態で生活していると、重心が後ろに偏ってしまい膝や腰の痛みに繋がったり、バランスを維持することが難しくなってしまう、ちょっとした段差でも転倒しやすくなります。

転倒予防の為に、足首・指の柔軟性を維持しましょう。

①足首回し

足を組んでつま先を持ち、足首を回す。(左右10回ずつ)
(この体勢が難しい方は、無理をしないでください。)



②足指曲げ

両足の指を曲げ、伸ばす。(10回)



③つま先・かかと上げ

ゆっくりつま先を上げて、戻す。その後、かかとをゆっくり上げて、戻す。(5回)



職員紹介

甥っ子との写真です



事務局 監事
金森 正弘

皆さんは、ひとりカラオケに行ったことがありますか?私は思い出したかのように行くことがあります。初めてひとりでカラオケに行った時は少し勇気がいりましたが、今はへっちゃらです。皆の知らない歌を歌っても、同じ歌を何度歌っても誰も文句を言う人はいません。だってひとりなのだから…。よって、皆と一緒に行く時とひとりで行く時のカラオケは歌う歌がガラッと変わります。自分の声がかれていたら、昨日カラオケに行ったと思ってもらって構いません。ストレス発散にはもってこいですよ。



ヘルパーステーションうと本町
介護福祉士 甲斐 晃一

金森会では「エヴァンゲリオンオタク」で有名な私ですが、結婚を境にオタク度が急低下していました。今は専ら、妻と一緒にどこかにでかけ、何か美味しいものを食べに行くのが楽しみとなっています。

しかしながら、低下したオタク度を急上昇させるイベントが大阪のUSJで開始されました。『エヴァンゲリオン4D』というアトラクションの第2弾です。第1弾は昨年の慰安旅行でUSJに行き、体験できましたが、今回は行けるのかどうか、まったく目処が立っておりません。

行くならもちろん、エヴァ新幹線で行きたい…ああ、でも引越したばかりでお金ないし…ああ、お金と時間が欲しい…こんなつまらないことで悩んでいる今日この頃です。(笑)



デイサービスうと本町
介護福祉士 小林 栄子

「我が家のベビーラッシュ」

今年1月に3人の孫がほぼ同時期に誕生し、あっという間に4人の祖母になりました。

3人の子ども達が結婚し、人生の伴侶を持ち親となり、母親としては嬉しいと淋しいが半々というのが本音ですかね。

自身の子育て時は子ども達の年が近かったこともあり、楽しむ余裕もなく大きくなった感じです。だから孫たちはゆっくりゆっくりと大きくなってほしい。できればしばらくは赤ちゃんのままでいて楽しませてネ。



金森医院でできる検査のススメ ～その1～

骨塩定量検査

骨塩定量検査とは骨粗鬆症(こつそしょうしょう)を診断するために骨中のカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量を測定する検査です。当院ではX線を用いて行います

- ◇骨粗鬆症とは、体中の骨がスカスカの状態になる病気です。つまずいたりちょっと物が当たっただけで骨折してしまいます。
- ◇骨粗鬆症は、がん、脳卒中、心筋梗塞のように命をおびやかす病気ではありません。しかし、骨粗鬆症による骨折から寝たきりになり、要介護状態になる人は少なくありません。

骨密度について

骨密度は20代から30代にかけてピークを迎えます。

しかし、80歳になると、ピーク時と比較し、男性で約70%、女性では約60%、骨密度が減少します。特に女性は閉経を境として急激に骨密度が減少します。定期的に検査していただくことで骨代謝の推移を知ることが出来ます。

腰痛・背部痛・円背など気になられる方は、診察時に先生へお尋ねください。



頭の体操シリーズ 第4弾

『数字入れ』

下の数列は、それぞれ法則にしたがって数字が並んでいます。

□に適切な数字を入れてみましょう。

- ① 1・3・□・7・9・□・13
- ② 100・92・84・□・68・□・52
- ③ 6・12・□・24・□・36・42

08 `81⑥ 09 `94② 11 `9①:々

2月の患者数・利用者数

外来患者延数	2743人
通所リハビリ利用者延数	1722人
訪問看護利用者延数	329人
訪問リハビリ利用者延数	432人
訪問介護利用者延数	1040人
居宅介護支援利用者数	307人
デイサービス利用者延数	1473人
有料老人ホーム入居者数	31人
小規模多機能ホーム登録者数	23人
金森医院平均在院日数	29.2日
あさひコート平均在所日数	54.8日

平成28年行事予定

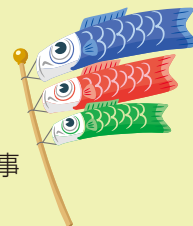
4月

- 金森医院当番医(17日)
- デイサービスはなぞの記念行事



5月

- 金森医院当番医(29日)
- デイサービスすみよし記念行事
- 老健ソフトボール大会(予定)



6月

- あさひコート家族会「ひだまり会」
- 訪問看護・訪問介護「ふれあい会」



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 看護リハビリセンター ヘルパーステーション 24時間ケアステーション **うと地域総合ケアセンター**
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

認知症対応型通所介護 **デイサービス えがお**
宇土市栄町26番地3 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

医療法人社団 **金森会** **金森会** **検索**