社会医療法人 栄光会
医療介護施設
かめやま
広報誌
（介護版）
Vol.13
2016 Aug

手と目と

「海の世界」
リハビリの一環として
通所リハビリの
利用者の方々数名で
作成されました

■Contents■

■特集（地域協働部のご紹介）
■部署紹介～通所リハビリテーション～
■お家でできる簡単エクササイズ
■真柴先生の一度行くならこんな国
■PT 石元の一度やってみたかった
■新入職員紹介
■売店メール便り
■編集後記
■お問い合わせ先一覧

「手と目と」

**この言葉には、
「手」と「目」で「看る」
（手＋目＝看）という
私たちの思いが込められています**

地域協働部 のお仕事

これからの超高齢化社会を支える介護・保育専門職の労働人口はますます不足していく状況です。その状況に対し、国は地域住民の方々が住み慣れた地域・自宅で安心して生活できるよう、地域包括ケアシステムの構築を進めています。

住民主体の支え合い（互助）や自助の体制を整備し、地域・住民を中心とした

『在宅…ときどき施設。在宅…最後は施設。』

『我が事・丸ごと』がキーワードとなっています。

メモ

「我が事」・・「他人事」になりがちな地域づくりを、地域住民が「我が事」として主体的に取り組んでいただく仕組みを作っていく。
「丸ごと」・・市町村において、地域づくりの取組の支援と、公的な福祉サービスへのつなぎを含めた、「丸ごと」の総合相談支援の体制整備を進めていく、また「縦割り」の公的福祉サービスも「丸ごと」へと転換していく。
（参考：厚労省ホームページ）

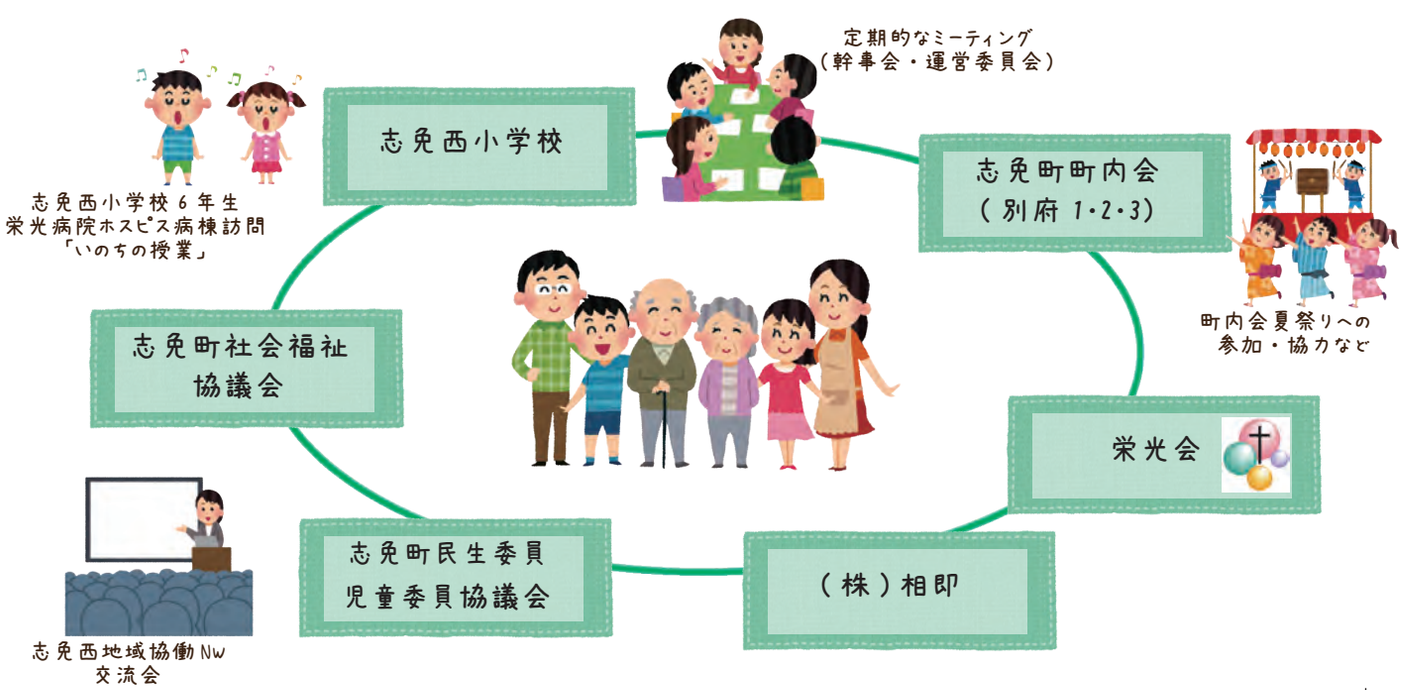
この様な状況において栄光会は**地域協働部**を設置し、地域協働の窓口として活動しています。

【活動の紹介】

志免西・地域協働ネットワーク　事務局活動

①ネットワークの構築と情報共有をサポート
②コーディネート事業

約４年前、地域住民の方々が主役の志免西・地域協働ネットワークが設立されました。
志免西小学校区の町内会（別府１・２・３町内会）、志免西小学校、志免町社会福祉協議会、志免町民生委員児童委員協議会、㈱相即、そして栄光会が参加しています。
今後さらに、志免西小学校区の他の町内会、また介護事業所にも参加を呼びかけ、地域生活を継続する為に必要なサービス等を協議し、実行に移す有機的な繋がりのあるネットワークを目指しています



特集『教えて！あなたのお仕事』（その 6）

高齢者向け健康教室

うきうきルーム

志免町では、地域で自分らしく　いつまでも元気に暮らし続けていただくために、各町内会ごとに　公民館で高齢者向け健康教室「うきうきルーム」を開催しています。

「うきうきルーム」は志免町からの委託を受け、
青洲会クリニック様、八尋整形外科様、栄光会が担当させていただいています。
対象は、志免町に住民登録をしている 65 歳以上の方です。

【プログラム】

脳活体操

福岡県福祉レクリエーションサロン
三根先生

リズムや音楽に合わせて
気持ちよく手指や身体を動かします。
身体を動かすことにより
脳も活性化させていきます。

アイパッドを使って脳トレ

ischool　小倉教室
濱田先生

今、話題の iPad を使って
脳を活性化させていきます。
指導者がつきますので、
初めての方も安心です。
視覚、聴覚、指先からの刺激で
脳を活性化させます。

音楽サロン

歌ったり、簡単な楽器に触れたり、
聴いたりして、心身ともに
豊かになりましょう。

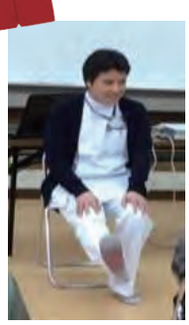
音の玉手箱

唱歌、昔懐かしい曲を中心に皆で歌い、
回想法にもつながるような内容です。

高齢者の食事、低栄養、サプリメントの話

食事の内容、低栄養に視点をあてた講話を行います。
サプリメントの上手な摂り方、選び方もお話しします。

遊びリテーション



レクリエーション、
軽体操を中心に、
転倒予防なども
おこないます。

口腔機能向上の講話

口腔機能の維持向上は、要介護状態への移行を防ぐ
効果があると注目されています。
自宅で行えるケアの方法などをお話しします。

**多彩なプログラムで
とっても楽しいので
ぜひご参加ください！**

※詳しい日程などは
志免町ホームページをご覧ください。
※水分補給のための飲み物を
お持ちください。
※動きやすい服装でお越しください。
※必要な方は室内履きをご準備ください。

通所リハビリテーション

通所リハビリテーションのリハビリは「身体機能」を高め、「自分らしく過ごす」ためにとても重要だと考えています。
では、通所リハビリテーションの紹介をさせて頂きます

利用者さんの目標に沿ってリハビリのプログラムを作成し実施・評価を行っています。

調理訓練の様子です。
月１回予定しています。
男女問わず、
参加して頂いています。

昔の写真を見ながら、
一緒にその当時の事を話すなど
認知症予防プログラムも
実施しています。

通所リハビリの畑では
野菜作りをしています！
収穫した野菜で、
調理訓練しています

お家でできる！簡単エクササイズ（12）
～「リズム体操」のすすめ～

リハスタッフによる

リハビリテーション課
竹川 浩一

「おうちで出来る簡単エクササイズ」のコーナー第12弾です。
今回は、脳の活性化にも役立つと言われているリズム体操についてご紹介します。

こんにちは。作業療法士の竹川です。今回は、『リズム体操のすすめ』というテーマですが、簡単に言えばこれまで紹介されたエクササイズを組み合わせて、何かの曲に合わせてやると効果UP♪というお話です。

音楽に合わせて運動をすると、まず音楽のリズムやテンポを脳で理解し、自分の身体を音楽に合わせて動かし、さらに身体の動きが音楽と合っているかを判断しながら行うので、複雑な脳の働きを必要とします。つまり、認知症予防にも効果があると言われています。また、ちょっとやったらキツイと止めてしまうものも、曲に合わせてやると意外と長く続けられたりするものです。その分、運動耐久性も向上しますし、より楽しく取り組めたりします。今、いろんなリズム体操が考案されてきていますが、オリジナルのリズム体操を作って挑戦してみてくださいね！

とこれだけでは苦情殺到でしょうから、一つリズムを使った簡単なエクササイズをご紹介します。自分の手と足を楽器のように使ってリズムを奏でます。使うのは3種類。

①両手で膝上を叩く　②かかとの上げ下げ　③つま先の上げ下げ

この3種類で次のリズムを叩いてみてください。②、③はどちらでも良いですが、やりすぎると脛（すね）やふくらはぎが痛くなってくるので、適度に使い分けてくださいね。

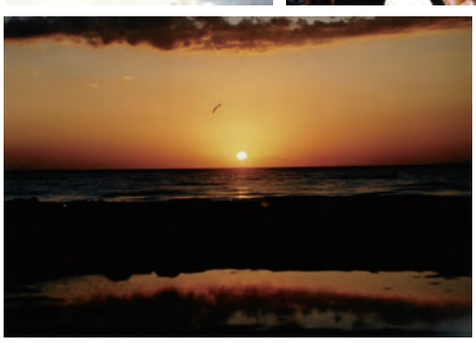
Ex1: タンタン トントン タンタン トントン タンタン トントン タンタン トントン
右 左 右 左 右 左 右 左 左 右 左 右 左 右 左 右

Ex2: タタタタ トト タタタタ トト タタタタ トト タタタタ トト
右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右

Ex3: タッタタタッタ トントントントン タッタタタッタ トントントントン
右 右左右 左 右 左 右 左 左 左右左 右 左 右 左 右

いかがでしょう？出来ましたか？　特に、右利きの方は左から始まるフレーズ、左利きの方はその逆が難しかったのではないでしょうか？

最近テレビでも紹介されてましたが、太鼓などの叩く楽器を使うことは、脳の活性化に最も有効で認知症予防に最適と言われています。上のエクササイズは、自分でいろんなパターンを無限に作ることが出来ます。テンポの違う音楽に合わせてやってみるのもよいでしょう。さらに、足のむくみ軽減の効果も期待できますよ♪



島山クリニック真柴先生の たまに行くならこんな国

★「アメリカ合衆国～フロリダ南部～」編★

アメリカでも有数の観光地として知られており、多くの観光スポットがある。マイアミビーチは、カリブ海クルーズの拠点として、また、多くのCMなどで使用されている絶景ドライブスポットであるセブンマイルブリッジ（全長 10.887km）への出発点でもある。

青い海の中をまっすぐ伸びる真っ白い橋が数多くのサンゴ礁の島（キー）を結んで、4 時間でアメリカ本土最南端の町キーウエストに至る。以前は、鉄道の橋であったが、ハリケーンで大きな被害を受け、修復後は道路として再開通した。当時の名残をみることができる。

キーウエストは、アメリカの小説家で、「老人と海」「誰がために鐘は鳴る」「武器よさらば」など多くの名作で知られるアーネスト・ヘミングウェイゆかりの地であり、屋敷は博物館として公開されている。また、行きつけだった酒場の席も保存されている。キーウエストの夕陽は世界一ともいわれ、ベストスポットは観光客であふれている。

セントピーターズバーグは、1 年を通じて穏やかで、温暖な気候であり、引退した人達に人気の高い都市である。ここで見られるいちごミルクを流したような朝焼けと、空と海を真っ赤に染めてメキシコ湾に沈む夕陽（写真）は実に感動的である。

PT石元の 一度やってみたかった

皆さん、こんにちは。PT石元です。このコーナーは私が「1度やってみたかった」ことをやってみて皆さんにお勧めするコーナーです。

皆さんは朝食をとっていますか？私は恥ずかしながら、朝食をとっていません。朝食はとても大事なものと分かっているのに、少しでも寝ていたいという欲求から、中学生ぐらいから食べていません。これは改善しなければなりません。とはいえ、忙しい朝の時間、バリはやっ！とアサデスとあさチャンを見ながら情報を得て、愛犬の散歩と朝シャワーが必須の私は何を食べればいいのでしょうか？　そこで今回は、朝食に食べたいメニュー・ヘビー級王座決定戦をやってみたいと思います。ルールは起きて10秒以内に、そして早く食べ終えることとしたいと思います。まず、最初のメニューはカツ丼です。これは、なかなかヘビーです。しかし朝から縁起が良く、今日の勝負に全部勝てそうです。寝る前に枕元にカツ丼を置いて寝ました。翌日、目覚めた私は、早速カツ丼を手にし、口へほおばりました。しかし、全然喉を通りません。結局食べ終わるまでに30分も要し、完全にKOされてしまいました。次はステーキ弁当にします。朝から豪華感がすごく、寝る前から朝食が楽しみになりどんどん食べれそうな気もします。枕元にステーキを置いて寝ましたが、カツ丼と同じKO負けです。3日目はラーメンを試しましたが、まったく箸が進みません。朝ご飯というものはこんなにも食べれないものなのでしょうか。この後、天ぷら、もつ鍋と続けようと思っていましたが中止とし、朝はやっぱりパンだなと思いつき、ビックマックにしました。パンにしたというのに、全く進まず、私はやっぱりお米が大好きで地球に生まれて良かったーと織田裕二風に叫びました。そして、ヘビー級から階級を下げ、最後はネットに頼り、フルグラというものを見つけました。何ということでしょう。スラスラと入っていき、時間も3分で完食し、私のKO勝ちとなりました。ということで朝食No.1はフルグラです。

今後は、朝ご飯をちゃんと食べないとと反省しつつ、そういえば年1回朝食をとるのが、栄光会野球部の納会で原鶴温泉の咸生閣の朝食だなと思いつつ、今年の納会の朝食は、咸生閣のご飯を食べきってやろうと意気込み、咸生閣のサラダにかかっているシーザードレッシングは最高だけど、ジャングル風呂のシャワーの水圧がもう少し強ければと願いつつ出勤しました。皆さんも、朝からカツ丼、ステーキ、ラーメン、ビッグマックはお控えください。

Photo& 文：石元 淳也
（リハビリテーション課　課長代理）

新しいスタッフが加わりました

【H.28.4.1 ～ H.28.7.11 入職】

おおの さとし
大野　聡

7月11日、
有料かめやまに
入職しました
大野と申します。
一日も早く
入居者様や
職員より
信頼されるように
頑張ります。

所属 ： 介護付
有料老人ホーム
「かめやま」
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： 買い物
サッカー観戦

おおいし ゆか
大石　由香

毎日笑顔で
頑張っていこうと
思います。
見かけたら
声をかけて頂けると
うれしいです。

所属 ： 介護付
有料老人ホーム
「かめやま」
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： 映画
カラオケ

ふじい なおみ
藤井　直美

笑顔を忘れずに
少しでも
皆さまの支えと
なれるように
頑張りたいです。

所属 ： 介護付
有料老人ホーム
「かめやま」
職種 ： 相談員
趣味 ： ボルダリング

たてやま じゅん
竪山　淳

入居者の皆さまが
少しでも快適に
過ごして
頂けるように
一生懸命
お手伝いさせて
いただきます。

所属 ： 栄光会
ヘルパーステーション
職種 ： ケアワーカー
（介護福祉士）
趣味 ： バスケット

ゆの きま ゆ
柚木　麻友

元気よく
頑張ります。
よろしく
お願いします。

所属 ： 介護老人保健施設
「グロリア」
職種 ： ケアワーカー
（介護福祉士）
趣味 ： 映画鑑賞

にしだ かずたか
西田　和貴

初めての
仕事場なので
現場に早く慣れ、
焦らずに覚え
頑張って
いきたい。

所属 ： 介護付
有料老人ホーム
「かめやま」
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： ボウリング

はやし ちひろ
林　千尋

笑顔で
大きな声で
元気よく
がんばります。

所属 ： 通所リハビリ
テーション
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： ドライブ
飲酒･外食

かとう みほ
加藤　美穂

笑顔を忘れず
利用者様に
寄り添った介護を
心がけます。

所属 ： 通所リハビリ
テーション
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： 映画鑑賞
陶芸

売店メール便り

新しくドレッシングが出来ました !!
これで野菜を美味しくたくさん
食べませんか?

information

6月より営業時間が変更になっています
月～土　9：00～15：00
祝日　10：00～15：00
※日曜日はお休みになりました

編集後記

梅雨が明け、暑い夏の到来です。

厳しい暑さに負けないように水分補給と室温調整はもちろんのことですが、適度な運動、十分な睡眠と３食きちんと食事を摂ることにも気を付けたいものです。

しかし夏が苦手な私にとってこれらを実行することは難しく、気が付けば素麺、スイカばかり食べてしまい、涼しいクーラーの効いたところでゴロゴロとしてしまう‥。

こんなことではいけないとアラフォーの手習いというところで、「福岡マラソン･ファンランの部」にエントリーしました！！この結果は後日誌面にてご報告出来ればと思いますのでお楽しみに・・・。

５月に栄光会の仲間となり日が浅い私ですが、今号より広報営業部会に参加させていただくこととなり、皆様に喜んでいただける誌面作りを頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願い致します。（藤井）

※広報誌の送付が不要な方は
下記までご連絡ください。

社会医療法人栄光会
広報営業部会　担当：安川（和）
TEL 092(935)0147
E-mail k-yasukawa@eikoh.or.jp

まと日と
2016年8月1日発行
Vol.13
発行／社会医療法人 栄光会 福岡県糟屋郡志免町別府西3-8-15 TEL 092(935)0147 発行責任者／理事長 下稲葉康之 編集／広報営業部会（介護班）
発行予定（年3回）／4月・8月・12月（1日発行）

8月 診療スケジュール

（2016年8月1日現在）

■ 亀山クリニック

月～土 9：00～12：30 ※午前中の受付は12：00まで
月・木・金 16：00～17：30 ※午後の受付は17：15まで
【火・水・土 午後休診】／【日・祝日休診】

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療	波多江 真柴	波多江	折田(泰) 波多江	－	白井	－	波多江	波多江	波多江	波多江	波多江 真柴	－

お問い合わせ先 一覧

●通所リハビリに関するお問い合わせは
栄光会通所リハビリテーション 092-935-1365

●訪問看護に関するお問い合わせは
栄光会訪問看護ステーション 092-935-1030

●訪問介護に関するお問い合わせは
栄光会ヘルパーステーション 092-937-5815

●介護相談及び介護保険申請に関するご相談は
栄光会ケアプランサービス 092-937-5021

●施設入所・入居に関するご相談は
介護老人保健施設 グロリア 092-935-2129
介護付有料老人ホーム かめやま 092-935-2146
住宅型有料老人ホーム 安息 092-936-7510

●受診その他、上記以外のお問い合わせは
医療介護施設かめやま 092-935-0148（代表）

●特別養護老人ホームへのお問い合わせは
特別養護老人ホームこころ 092-935-5560（代表）

【 栄光会ヘルパーステーション 訪問介護職員 募集中！ 】

★未経験者歓迎★

私達は高齢者や障がいのある方に寄り添い、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにお手伝いをさせて頂いています。
明るく働きやすい職場で小さなお子さんがいる方でも安心して働けます。勤務時間については希望する時間で対応いたします。
未経験の方でも安心して働けますのでこの機会に是非ご連絡下さい。ヘルパーの資格をお持ちでない方には、資格取得助成をいたします。

【随時お問い合わせ受付中】
〈人事担当〉
社会医療法人栄光会 栄光病院
電話 092(935)0147（病院代表）
【担当： 事務局長 藤江、人事労務課 近藤】

**わたしたちと一緒に
栄光会グループで 働いてみませんか？**

栄光病院グロリア介護基金のご案内

栄光会の医療・介護・福祉の事業展開のために皆さまお一人お一人のお力添えを心よりお願い申し上げます。栄光会事業の趣旨にご賛同賜り、ご支援頂けますならば、誠に幸甚に存じます。

【グロリア介護基金 お振込口座】
グロリア介護基金 代表 下稲葉康之
西日本シティ銀行 博多支店 普 No.1905699
福岡銀行 粕屋支店 普 No.549383
郵便振替 No.01780-9-148645（代表者名等なし）
＊一口 壱万円（法人・個人を問わず何口でも結構です）

社会医療法人 栄光会
医療介護施設
かめやま
〒811-2205 福岡県糟屋郡志免町別府2-2-1
Tel.092(935)0148
Fax.092(937)6141
URL: http://www.eikoh.or.jp
E-mail: eikoh@eikoh.or.jp

●医療介護施設かめやまでは、利用者の方々の「個人情報保護」に取り組んでいます