



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. 26

2021 Feb



「うしこちゃん」
通所リハビリテーション利用者さんの作品

手と目と

■Contents■

- 特集（通所リハビリテーションご紹介）
- 部署紹介
～栄光会ヘルパーステーション～
- 連載
- 志免町人物列伝
- 新入職員紹介
- 〇〇に夢中！
- お問い合わせ先一覧
- 編集後記

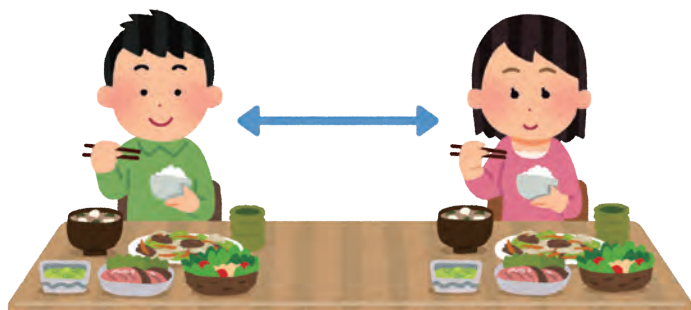
「手と目と」

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



感染予防に力を入れています!!

- 食事の際の配慮（対面禁止・飛沫防止シート設置）



- マシン使用後、随時消毒実施



- 時間ごとの換気



- スタッフ常時マスク・フェースシールド（ゴーグル）着用

1日3回検温実施 37.5℃以上 出勤停止



体験随時受付中!!（送迎付き）

栄光会ファミリークリニック
通所リハビリテーション
担当：松岡・チエ

☎ 092-935-1365

栄光会ファミリークリニック通所リハビリでは

● 利用者様の乗車前に検温・手指消毒 入館時の手指消毒実施



利用者様のマスク常時着用 送迎後その都度車内消毒



● 来客の入館制限



● 送迎車の密禁止



栄光会ヘルパーステーション

今日も、ヘルパーステーションのスタッフたちは、大奮闘中!!!

ただ、『もっとしてあげたい』と『ここまでしかできない』
の間に、思春期の少女のように日々思い悩んでいます。

地域の方々に安心をお届けできるよう、
これからも精進して参ります。
皆様の笑顔が、私たちの活力です。



《お問い合わせ先》

栄光会ヘルパーステーション

担当：田ノ上

☎ 092-937-5815

続・『からだと心』 自律神経のお話し

～ 全集中、深い呼吸、

大胸筋ストレッチの型編 ～



社会医療法人栄光会
地域協働部
理学療法士 林 邦男

皆さんこんにちは。理学療法士の林と申します。

前回、からだと心を繋ぎ、心身の健康を維持するために24時間、365日体制で働いてくれる“自律神経”についてお話をさせていただきました。今回は、前回のおさらいと“呼吸”から自律神経を整え、内臓機能や免疫力を高めることに繋がる大胸筋ストレッチを理学療法士の目線からご紹介していきます。

【自律神経のおさらい】

- ・呼吸、循環、消化、体温、代謝、発汗、生殖、内分泌などの機能を最適な状態に調節することで、身体内部の環境の恒常性（homeostasis：常に同じ状態であること）を維持している。
- ・心身の健康を保つため、交感神経（スイッチ ON）と副交感神経（スイッチ OFF）がある。
- ・自律神経が乱れると、夜眠れなくなったり、日中やる気が出ないようになるといった状態になる。
- ・内臓機能・免疫力が低下し、恒常性を保つのが困難となり、病気をしやすい悪循環へ陥る。

【自律神経を整えるポイント】

- ・過度の緊張状態が続き、背中（胸椎）が固くなった結果として、①肩こり、②腰痛、③浅い呼吸となる
- ・知らず知らずのうちに背中（胸椎）が硬直し、浅くなった呼吸を深くゆったりとした呼吸へ導く
- ・生活の中でついつい丸くなりがちな背すじを伸ばし、縮こまりがちな胸（大胸筋）を開く

【運動紹介】

まずはリラックスして、自分の身体の緊張状態を観察し、胸を開いたゆったり深い呼吸を目指してチャレンジしてみてください。

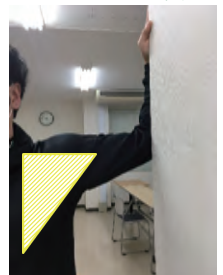
大胸筋のストレッチ 写真① 左右ともに10～20秒×2～3セット

- ※1 肘のひっかける高さを変えることで微妙に胸の前のストレッチされる場所が変わってきます。

腕全体のストレッチ 写真② 左右ともに10～20秒×2～3セット

- ※2 手の甲をひっかけて力こぶの筋肉（上腕二頭筋）等も“痛気持ちいい”程度にストレッチ

写真①



写真②



今回は、ご家庭でもできるストレッチを一部ご紹介させていただきました。

またの機会があれば他の運動や生活習慣の中でできることなどご紹介できたらと思います。

With コロナの自粛生活に鬱々と過ごされている方もいらっしゃるかと思います。

適度な運動と休息を心掛けて、“全集中とリラックス”の切り替えを上手に行いながら日々を過ごしていきましょう。

『今度は私が役に立てるようになりたい!』

2020年9月、下稲葉康之名誉会長が理事長を拝命している『NPO法人志免地域支え合い互助基金』は志免中学・志免東中学の学生さんに対し「支え合いのシンボルマークを考案して欲しい」というお願いをさせていただきました。各中学とも美術の授業で取り上げて下さり、800人の中学生から応募を頂きました。

今回このコーナーに登場をして下さる『宮島 煌さん』は、マークとして採用された作品を創って下さった方になります。



【宮島さん、マークに込めた想いを教えて下さい】

- ・志免町が今よりもっと人の手に支えられ、そして、人口が多いからこそ色々な人がいる中で、お互いの違いを認め合って、支え合える町になって欲しいと想いこのデザインと優しい色にしました。
- ・このマークを見て、少しでも多くの方がこの取組を知るきっかけの1つになったらいいなと思います。
- ・志免町が、これからもっと温かく、たくさんの人に愛される町になって欲しいです。



【宮島さんが今まで経験した支え合い・助け合いで、思い出に残っていることを教えて下さい】

- ・私は、小学校時代からみんなの前に出る機会が多くなってきました。そのきっかけは、2人の友達でした。その子達は、自分の事よりみんなの事を考えたり、私だったら絶対に気づかないところまで気が回るのを見て、今度は自分がこの人達の役に立てる様になりたい!と思ったからでした。
- ・そして私は生徒会に立候補します。生徒会活動に於いては、会長や副会長がみんなの為に頑張ってくれているから、今度は私がみんなの見えないところでもその人達を支える事ができたらいいなと想い、書記として頑張りました。
- ・お互いが大変そうな時は、他の生徒会メンバーが当たり前のように寄り添い、関わってくれ声かけをしてくれました。それが凄く嬉しかったし助かりました。この人達と一緒に活動ができて良かったと思います。部活が忙しい時は部活を優先したり、生徒会の締め切りが近い時は生徒会を優先したり..それを理解してくれた同じ部活のみんなと先生方、生徒会メンバーには感謝しかないし、常に支えられていたんだと思います。

【最後に、宮島さんの将来の夢を教えてください】

やってみたい事はいろいろありますが、まだこれだと決まってはいません。しかし、ズーッと想っている事は、『人のためになる』とか『誰かを笑顔にする』ような仕事をしたいと想っています。



今度は私が役に立てるようになりたい!

この心を持つ煌さんの存在に、来るべき時代へ大いなる希望を頂きました。煌さん、ありがとう。夢が実現する事を祈っています。



おおくりな
大久 里菜

初めてのことで、至らない点が多いですが、一つ一つ仕事を覚えて有料かめやまの一員として力になれるよう頑張ります。今後ともよろしくお願い致します。

所属：介護付き
有料老人ホーム
かめやま
職種：ケアワーカー
趣味：Youtube・音楽鑑賞



いしばし たくじ
石橋 卓治

足りないことばかりですが、貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

所属：介護付き
有料老人ホームかめやま
職種：ケアワーカー（介護福祉士）
趣味：サッカー・料理



かじわら よしえ
梶原 良恵

1日でも早く仕事に慣れて、戦力となれるよう頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します

所属：通所リハビリテーション
職種：理学療法士
趣味：読書
美味しいものを食べること



【連載】 〇〇に夢中!

ちゅっ前、
〇〇さんに夢中

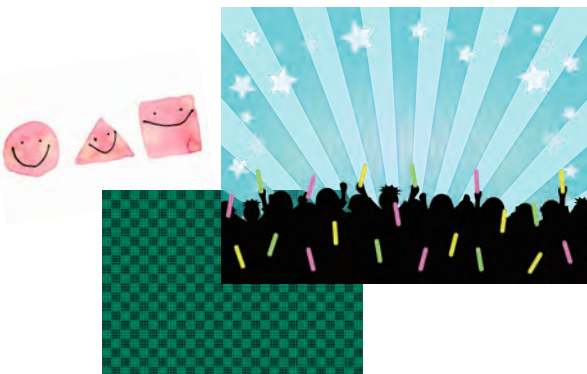


特別養護老人ホームこころ

栄養管理課 前田 裕子

今、私が夢中になっているものはありません。何がなんでもこれしかない。今、私はこれが好き！が無い・・・となるこれからどうするのでしょうか？
知らんがなっ！
でもちよっと前までは私にも夢中になった人がいます。
その人はEXILE ATUSHIさん。日本中があの時EXILE ATUSHIって熱中していた頃私は全く気にも留めませんでした。
子育て真最中に聴く音楽じゃない、とかなり偏見をしていたからです。
それが2年前、私の心の隙間にATUSHIさんの歌声が入ってきたのです。
知り合いから「(最後の雨)をカバーしたライブを観てみれば？」と勧められたのが始まり。
あまり音楽と縁のない私の唯一好きな歌です。曲と歌詞、声と歌い方が全て私のこころに響き、「何・この人！」と衝撃が走ったのを覚えています。

その映像だけで3日3晩夢中になってしまいました。
今、EXILEに関して世間はあの頃のように熱くないみたいで、家族から何で今頃？あの時はテレビを観せてくれなかった、と。
世間は今、鬼滅の刃に夢中になっている人達がいいます。
私は気になっていない・・・ともすれば数年後、『全集中！〇〇の呼吸』って一人夢中になり叫んでいるかも。



2月 栄光会ファミリークリニック 診療スケジュール

○日・祝日 休診です。

○午前の診療受付は **12:00 まで** となっておりますので、ご注意ください。

■ 内科・呼吸器内科・アレルギー科

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30 (受付12:00まで)	波多江	波多江	真柴	波多江	波多江	波多江
午後	13:30-17:00	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

■ 小児科

診療時間			月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30 (受付12:00まで)	外 来	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-15:00	予防接種・健診のみ	○	○		○	○	
	15:00-17:30	外 来	○	○		○	○	

TEL 092(935)0148 〈代表〉
092(937)5521 〈小児科直通〉

1) 月・火・木・金 14:00～15:00 **予防接種・健診専用時間は予約制**です。
予防接種と健診以外の方の入室はご遠慮ください。
2) 午後の診療受付は **15:00 から**です。

■ 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

通所リハビリテーション 092-935-1365

● 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

● 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

● 施設入居に関するご相談は

介護付き有料老人ホーム かめやま 092-935-2146

● 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

● 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

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)
*法人・個人を問わず任意の額で結構でございます



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)2146

Fax.092(937)6141

社会福祉法人 栄光会
特別養護老人ホーム

こころ

〒811-2232 福岡県糟屋郡志免町別府西 3-3-10

Tel.092(935)5560

Fax.092(936)4192

URL: <http://www.eikoh.or.jp>
E-mail: eikoh@eikoh.or.jp

編集後記

今年は丑年で男なので、健康診断に向けて目標を持つとと思い『節酒』を始めました。ダイエットもそうですが公言することが大切、後には引けません。

頻度と量が減れば家計も助かる、健康で長生きもできる、と信じ頑張っていきます!!

皆様も季節の変わり目ご自愛ください。(修)