秀仁会だより

令和6年 冬号　　発行日　令和6年1月15日

可部　菜の花

http://nanohana-kabe.com/

菜の花通信、秀仁会だよりのバックナンバーもホームページに掲載しています。

新年のご挨拶

医療法人秀仁会　理事長　内藤 秀敏

皆様には健やかな新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年の秀仁会として大きな出来事はグループホーム菜の花を開設したことだと思っています。これにより介護老人保健施設菜の花、小規模多機能施設菜の花、ショートステイ菜の花畑、サポートハウス菜の花畑、グループホーム菜の花、デイケア菜の花、デイサービスセンター菜の花、トレーニングセンター菜の花畑と施設は一応整ってきました。最近の調査結果では人生の最期を迎えたい場所としていちばん望ましいのは自宅、理由は自分らしくいられるから、次に医療施設で理由してはプロに任せられるから、絶対に避けたい場所は家族に負担がかかるため子供の家、次に拒否感が強いのが介護施設です。

このように介護施設のイメージは非常に悪いものになっています。しかし現在では医療施設に死ぬまでいることは困難です。逆に介護施設を医者、看護師がいて看取りできる施設にすることは可能だと思っています。

私の思いはそのために種々の施設を作りいろいろな人が求めておられる最期を援助できるような体制を作ることです。現時点でも自宅で生活したい人はできるだけデイサービス、訪問介護、訪問看護を利用して援助を行い、時々は自宅で生活したい人、昼は自宅で生活し夜のみ施設に泊まりたい人、逆に昼間は施設にいて夜は自宅に帰りたい人は小規模多機能施設を利用するなど多様性に応じた生活が援助できる体制にあります。どのような最期を送りたいかご自身のご希望を申し出て頂ければ対応して行きたいと思っています。宜しくお願い致します。

明けましておめでとうございます

医療法人秀仁会　院長　桑原 健一

昨年は新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたことから、コロナ禍で中止されていた行事やイベントも再開されるようになり、年末では久しぶりに忘年会が開催されたという話も耳に入ってきて街中では賑わいがかなり戻ってきました。ただその一方で、海外ではウクライナ、ガザ地区での紛争は終わりが見えず、国内でも日常生活に影響する物価高騰で将来への不安を感じざるを得ない年でもありました。

そんな中でも、スポーツ好きの私としては日本チームをWBC優勝に導き、メジャーでホームラン王を獲得した大谷翔平選手の異次元の活躍、パリ五輪出場を決めた男子バスケットボールW杯と男子バレーボールW杯など日本勢の活躍に胸を躍らされました。もちろん新井カープの予想外の大健闘にも驚かされ楽しませてもらいましたし、今年もいやがおうでも期待が膨らみます。

今年は、医療・介護保険のダブル改定の年になります。高齢化社会に対応していくためにクリニックに対してはこれまでの「治す」医療から「治し、支える」医療への転換といった医療と介護の連携がより求められ評価されることになりそうです。

今年も皆さまに安心と満足をご提供できるよう患者様・利用者様最優先の医療を目指して、地域の皆さまに愛される医院として頑張っていきたいと思います。どうぞ今年もよろしくお願いします。

干支の置物作り

介護老人保健施設
菜の花

毎年恒例の干支の置物作りを行いました。1人1人いろいろな顔の辰のかわいい置物が完成しました。カメラを向けると素敵な笑顔で1枚撮らせていただき、職員一同も嬉しい気持ちになりました。今年もどうぞよろしくお願い致します。

明けましておめでとうございます

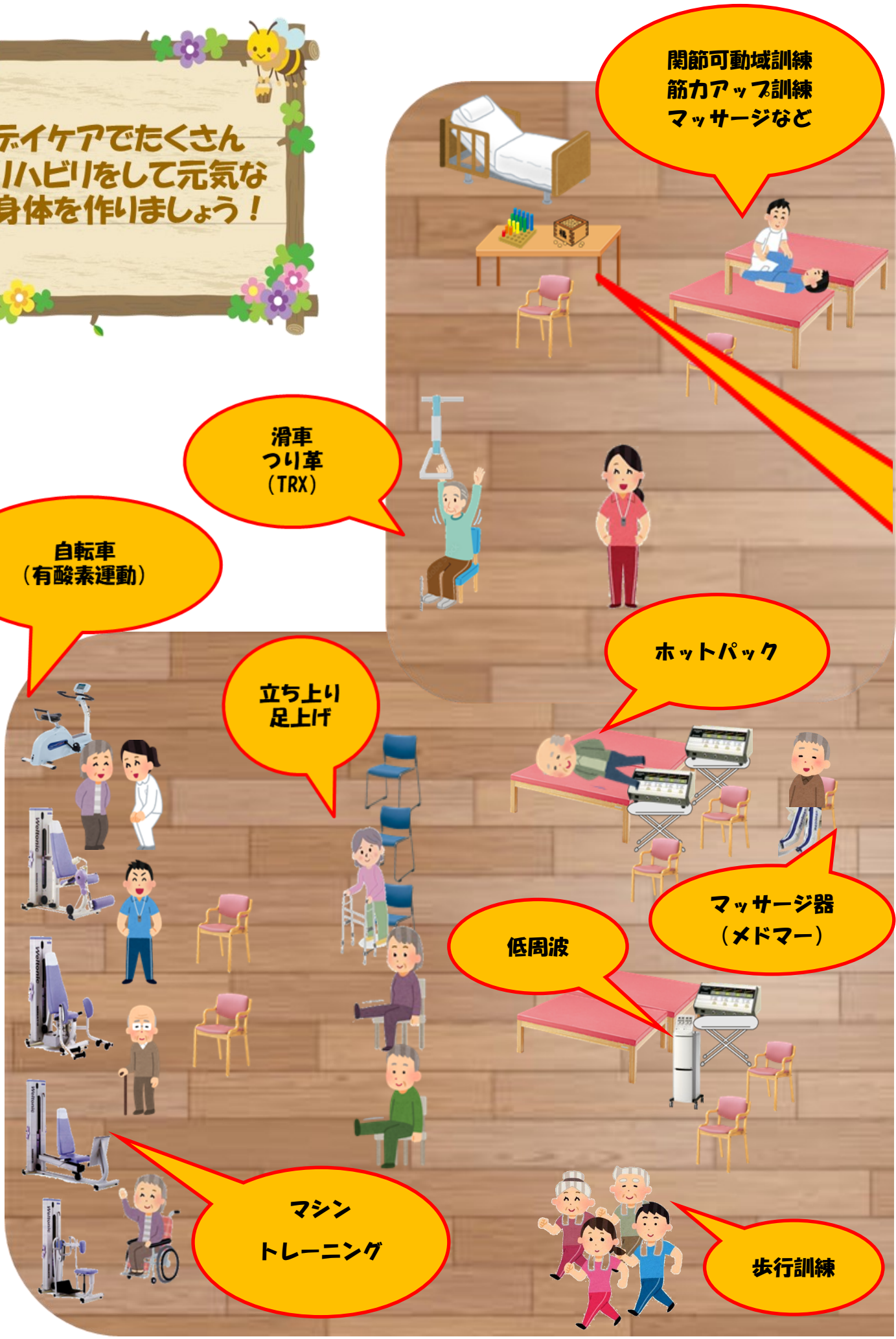
本年も皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。
宜しくお願い致します。

菜の花畑

ショートステイ菜の花畑・サポートハウス菜の花畑

トレーニングセンター菜の花畑・運転手・お掃除の方

デイケアでたくさんリハビリをして元気な身体を作りましょう！



デイケアフロアを紹介します

デイケアは以前、ないとう内科の横にありましたが、現在は介護老人保健施設の1階に移転して営業しています。デイケアのフロアには以下のリハビリ機器や道具が備わっています。

- プラットホーム：理学療法士、作業療法士がリハビリを行う台
- マシントレーニング：下肢筋力アップや円背予防などを行う機械４台
- 自転車：有酸素運動（持久力）
- 滑車：肩関節可動域訓練
- つり革（TRX）：全身運動
- 平行棒：歩行訓練
- 階段：昇降訓練
- ホットパック、低周波：痛みの緩和する温熱治療、低周波治療
- メドマー：下肢のマッサージ器
- ペグボード、豆つまみ：指先の訓練等を行う道具
- パズル：脳トレーニングや指先の訓練を行う手作りパズル

小規模多機能施設 菜の花

新年明けましておめでとうございます

皆様に支えられ、おかげさまで小規模多機能施設菜の花は１５年目を迎えることとなりました。

皆様と楽しい１年を送りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

小規模菜の花では１２月に地域の方のご参加もいただき消防訓練を行いました。避難誘導・通報・消火訓練を行い、ご利用者様も避難後には水消火器で使用法を体験しました。地域の方も実際にご利用者様の避難誘導を体験したり、訓練へのアドバイスもいただきました。貴重な消防訓練となりました。

消防訓練

製作

レクリエーションの時間を使ってミニしめ飾りを作りました。丹の花も可愛くでき上がり、2個3個と付けられていました。このお便りが届くころには、皆さんのお家に飾られているでしょうか？
皆様が良い年を迎えられますように。

畑

今年は畑もにぎやかに野菜作りをしたいと計画しています。先日は摂れたての春菊を天ぷらにして皆で美味しくいただきました。

新年、明けましておめでとうございます

旧年中は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。本年も一層のサービス向上を目指し職員一同誠心誠意努めさせていただきます。宜しくお願い致します。

コロナもだいぶ落ち着き、久しぶりに親戚が集まりお正月をされた方もおられると思います。改めて、顔を見て話しができることを幸せだと感じます。皆様に幸多き年となりますように。本年も宜しくお願い致します。

ヘルパーステーション

デイサービスセンター 菜の花

世界平和を願う

　世界では戦争や内戦などが常に起こっています。被爆都市である広島から世界に向けて世界平和の願いを込めて壁画を作りました。虹の色は大きく分けて７色で構成されていますが、部分部分によって様々な色に見えます。世界にもたくさんの国があり、たくさんの人が住んでいます。
人は皆価値観が異なり時には対立する事もあるでしょう。しかし、自分の考えだけを主張するのではなく、相手の立場に立って考えることで争いを回避したり、共に考える事で新しいアイデアが生まれることもあります。この壁画では虹を国に見立て、その周りに世界の平和を願う織り鶴を敷き詰め虹（国）の方向が乱れないように見守っていることを表しています。小さい鶴は苦労しましたが、ご利用者様１人１人が平和の願いを込めて折り鶴を折りました。

ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ 菜の花

新年明けましておめでとうございます
本年も引き続きよろしくお願い致します
　グループホームも早いもので開設より半年が過ぎました。あっという間の半年でしたが少しでも皆様に楽しく過ごして頂こうと思い、少しずつですが色々なことを行っています。
　１０月は可部の寺山公園に遠足に行ってきました。風は強かったですが、天気も良く可部の町が一望でき、入居者の方も大変喜ばれておりました。１１月は入居者の方とサンドウィッチ作りをしたりクリスマスリースを作ったりしました。サンドウィッチ作りでは入居者の方が思い思いの具材を挟み、出来上がった後は皆さん、美味しそうに食べられていました。１２月はクリスマス会を行い、職員が手作りのシチューやから揚げ等を作り皆さんで美味しくいただきました。
　これから寒くなり外出の機会も減ってきますが少しでも皆さんに楽しんでいただけるよう頑張っていきたいと思います！

心もからだも健康に！

森山真由美の元気森森体操

リハビリ室　理学療法士　森山 真由美

皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、皆さまにとってどんな一年だったでしょうか？ 広島ではG7サミットが開催されウクライナ情勢や核軍縮が大きなテーマとなり、ゼレンスキー大統領も参加され核兵器のない世界への決意を示す観点からも、歴史的なことでした。そして、このサミットをきっかけに世界平和について、多くの方が関心を持てた一年でもあったように思います。現在も、原爆資料館には多くの来館者があり、恒久的な平和を願いたいものですね。
暖冬とはいえ、朝晩の冷え込みもあり衣類を着込む事で姿勢が前傾になりやすくなります。姿勢を正しくする事で転倒も防げるので、今回は自宅にあるタオルでできる運動を紹介したいと思います。

体幹ストレッチ

- 両足を肩幅程度に開き、タオルをまっすぐに上げます。
- 上体を横にゆっくり倒します。痛くない所で20秒～30秒キープします。
- 上体が前傾になり過ぎないように左右行いましょう。

背中の筋肉のストレッチ

- 両手でタオルを持ち、まっすぐに上げます。
- タオルが後頭部に来るように、ゆっくりと下ろします。
- 呼吸を止めずに、肩甲骨を内側へ寄せるイメージで行います。

タオルを使う事で動きやすくなり、ストレッチしにくい部分でも、無理なく行うことができます。今年一年元気で快活に過ごせるように、一緒に続けてみましょう♬

ぐっすり眠れていますか？

睡眠障害が認知症を促す！？

認知症の方には睡眠障害の方が多く、認知症と睡眠は深い関係があると言われています。

脳が休息する時間を十分に取れないと脳は疲弊する一方、ホルモン分泌に異常をきたします。その結果、寝つきが悪くなる・眠りが浅くなる・昼夜の区別がつかなくなり夜間に徘徊するなどの症状を引き起こし、認知症を促す悪循環になってしまうのです。

ご自分に合う睡眠の質を見直しましょう

認知症とは、脳細胞の一部が壊れることによっておこる後天的な脳の病気です。近年では**普段の生活習慣を改善すれば生涯発症しない可能性もあるということが明らかになってきました。**睡眠は長くとれば良いという訳ではありません。時間の長さよりも“質”が重要です。「なかなか寝付けない」「早く寝たのに眠気が取れない」という方は、まず睡眠時間以外の生活習慣を見直してみましょう。睡眠は身体とともに脳を休め、頭の中を整理する時間と言われています。

質の良い睡眠をとるための3つの生活習慣

① 体温リズムを利用しましょう

一日の中で体温は変化します。活発に活動する日中は上り、夜間は下がります。人は体温0.4度下がると急速に眠気を感じる為、この体温サイクルを利用すればスムーズな入眠が行えます。また、起床時はゆっくりと体温が上がっていくサイクルに合わせてすっきりした目覚めにつながります。

※ 就寝の1時間半～2時間前に入浴し、上がった体温がゆっくり下がってきた頃、寝床に入るようにする。夏は、起床前に部屋を冷やしすぎると、うまく体温が上がらず寝起きが悪くなる場合があるので注意しましょう。

② 寝酒は控えましょう

アルコールは睡眠を浅くする作用があるため睡眠の質を下げてしまいます。

③ 朝、太陽光を浴びましょう。

人の体内時計は約25時間のリズムを刻んでいます。このズレを「光」が調整してくれます。

※ 外出が難しい時は、部屋のカーテンを開けて太陽光を部屋に取り入れるのもOK

＜参考文献：Pal-up 株式会社ダスキン　ヘルスレント事業部＞

エネルギー：162kcal、たんぱく質：11.4g、塩分：1.4

ひき肉と白菜のスープ

【 材料 】(2人分)

- ◇ 豚ひき肉・・・・80ｇ
- ◇ 水・・・・・・・250mℓ
- ◇ 白菜・・・・・・100ｇ
- ◇ しょうが・・・・5ｇ
- ◇ ねぎ・・・・・・5ｇ
- ◇ 卵・・・・・・・1個
- ◇ 鶏ガラスープの素・・小さじ1杯
- ◇ 塩・・・・・・・少々
- ◇ 片栗粉・・・・・小さじ1
- ◇ 水・・・・・・・小さじ2

【作り方】

① 白菜は、4～5㎝位に切り、ねぎは小口切り、しょうがは千切りしておく。
② ひき肉を鍋で火が通るまで炒めしょうがと白菜、水を入れ柔らかくなるまで加熱する。
③ 白菜が柔らかくなったら鶏ガラスープの素、塩で味をつける。
④ 溶き卵を全体にまわし入れる。
⑤ 最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
⑥ 器に盛り付け刻んだねぎをのせる。

エネルギー：293kcal、たんぱく質：12.7g、塩分：1.2ｇ(2個分)

サバの味噌煮炊き込みおにぎり

【 材料 】(おにぎり6個分)

A
- ◇ 米・・・・・・・1合
- ◇ 水・・・・・・・180ｃｃ
- ◇ サバの味噌煮缶・・1缶(160ｇ)
  ※ サバの味噌煮缶は汁ごと入れてください。
- ◇ しょうが・・・・・10ｇ
- ◇ 塩・・・・・・・・小さじ1/4杯

- ◇ ほうれん草・・・100ｇ(1/2束)
- ◇ 醤油・・・・・・小さじ1杯
- ◇ 胡麻・・・・・・・適量(お好みで)

【作り方】

① お米は研いでザルにあげ、しょうがを千切りにしておく。
② お湯を沸かし、ほうれん草を1～2分茹でる。ゆでたほうれん草を3㎝の食べ位に切り、水気を絞っておく。
③ 材料Ａを炊飯器にいれて炊飯する。
④ ご飯が炊けたら、②のほうれん草を入れサバをほぐしながらさっくり混ぜる。最後に香りづけに醤油、胡麻を入れもう一度混ぜる。
⑤ 食べやすい大きさのおにぎりを6個作る。

お正月が終わり、今日はちょっと休みたい、調理をするのがめんどう、疲れも出るころではないでしょうか。そんなときに簡単に作れるおむすびと身体が温まるスープを紹介します。
おにぎりは、炊飯器に入れて炊き込むだけなので簡単に作れ、サバの味噌煮缶をまるごと使っているのでたんぱく質やカルシウムも豊富です。
食欲がない時は、だしを入れてだし茶漬けとしても、美味しくいただけます。
スープには身体を温めるしょうがを使い、寒い冬におすすめです。みなさんも是非お試しください。

健康的な入浴法をご紹介します

① 脱衣所や浴室、リビングの温度差をなくしましょう。

リビングなど暖かい所から脱衣所など寒い所に移動すると血圧が急上昇し心臓に大きな負担をかけます。

② かけ湯をして湯船につかるようにしましょう。

いきなり湯船に浸かると血圧の急上昇の原因となります。入浴前にはかけ湯をして湯船に浸かるようにしましょう。手足、足先など身体の末端から心臓へとゆっくりとお湯をかけていくのがポイントです。

③ 湯船から出る時はゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

湯船から急に立ち上がると頭部の血液が急に下がり立ちくらみを起こす原因になります。一旦、浴槽の縁に腰かけてからゆっくりと立ち上がると良いとされています。

④ 熱すぎるお湯は控えましょう。

42℃以上の熱いお湯に入ると交感神経が刺激され、血管が収縮して血圧が上がり心臓に負担がかかります。また活動的になり睡眠の妨げになり質が低下します。
（40℃のお湯に10分）が目安です。

⑤ 体調がすぐれない時はお風呂に入らない。

体温が37.5℃以上あると、入浴後、呼吸困難になったり意識がもうろうとしたりするリスクが増える報告があります。37.5℃未満で体調が良ければ風邪症状があっても入浴OKです。

最後に…

トイレや洗面所でも注意が必要です。脱衣所や浴室だけでなく、トイレや洗面所もリビングとの温度差が生じやすい場所であるためできればこれらの場所にも暖房を入れてリビングから出る時は上着を着るなどの対策も有効です。

お風呂に入ることは優れた健康法です。実際、入浴の頻度が多い人は脳梗塞や心筋梗塞や心疾患のリスクが低い、要介護になるリスクが減るといった事例報告もありあす。一方で、入浴中の事故が多い現状もあるので入浴上手になってこの冬を元気に過ごしましょう。

スタッフ紹介リレー

このコーナーでは、毎回、
秀仁会で働く職員を紹介します。

きしもと　のりこ
岸本　典子

看護師

自己ＰＲ

９月より介護老人保健施設菜の花で看護師として働かせていただいています。利用者さまの気持ちに寄り添い、笑顔を忘れずに日々業務に取り組みたいと思います。よろしくお願い致します。

- 趣味：古着屋めぐり
- 好きな食べ物：かつ丼
- 嫌いな食べ物：生のｷｬﾍﾞﾂ

主な冬の行事

1月：もちつき大会（小規模）

2月：うどんの会（老健）
　　喫茶・手作りおやつ（老健）

編集後記

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。年明け早々から相次ぐ災害や事故に、悲しい気持ちでいっぱいになります。一刻も早い被災地の復興を願うとともに、天に昇る竜のように飛躍した年でありすようにしていきたいですね。これからも秀仁会だよりでは、菜の花の取り組みや、専門職からのコラムをお届けします。手に取って皆様に満足していただけるよう努力してまいりたいと思いますので、今年もどうかよろしくお願いします

森本　宜子

ないとう内科
〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-24
電話：082-815-3678　FAX：082-815-7833

介護老人保健施設 菜の花
通所リハビリテーション 菜の花
〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10
電話：082-814-0008　FAX：082-819-1140
Mail：info@nanohana-kabe.com

居宅介護支援センター 菜の花
〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-3
電話：082-814-2001 FAX：082-819-1140
Mail：kyotaku@nanohana-kabe.com

訪問看護ステーション 菜の花
訪問介護ステーション 菜の花
介護タクシー 菜の花
〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-3
電話：082-81４-0008　FAX：082-819-1140
Mail：nanohanans@nanohana-kabe.com

デイサービスセンター 菜の花
〒731-0221 広島市安佐北区可部4丁目21-11
電話：082-815-1150　FAX：082-881-2111
Mail：ds@nanohana-kabe.com

小規模多機能施設 菜の花
〒731-02１５ 広島市安佐北区可部町南原340-1
電話：082-818-6006　FAX：082-562-2127
Mail：st@nanohana-kabe.com

サポートハウス 菜の花畑
ショートステイ 菜の花畑
トレーニングセンター 菜の花畑
〒731-0221 広島市安佐北区可部6丁目14-8
電話：082-516-7727　FAX：082-516-7726
Mail：hatake@nanohana-kabe.com（ｻﾎﾟｰﾄﾊｳｽ）
Mail：hatake-ss@nanohana-kabe.com（ｼｮｰﾄｽﾃｲ）
Mail：hatake-tc@nanohana-kabe.com（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｾﾝﾀｰ）

グループホーム 菜の花
〒731-0221 広島市安佐北区可部8丁目14-21
電話：082-562-2877　FAX：082-562-8778
Mail：gh@nanohana-kabe.com