



ふくみ

44

2015

「必要な時に、必要な人へ、必要なだけ、トータルにサービスを提供していく」人は必ず老いていきます。その過程で、要介護状態になることもあります。そのとき、「介護」が必要になったというただそれだけの理由で、愛着のある家や地域から離れ、病院や施設で暮らすことになったり、それは寂しく辛いことでしょう。本当に豊かな長寿社会・地域社会とは、だれもが、どんな状態になっても、安心して住みながら家や地域で暮らし続けられることだと、私たちは考えています。

医療法人社団福寿会 理事長 福岡増介

足立区ホームページより

TOPICS

「地震・災害に対する心がまえ」

今、首都直下型地震がおきたら、行政による支援が届くのはおよそ24時間から72時間後とされています。災害が発生したときに、一人でも多くの命を救うためには一人ひとりが自分の身は自分で守る、近くにいる人同士が助け合うが重要です。

地震が発生しても、身近に火災などの危険や自宅に被害が無ければ避難する必要はありません。いざというときに避難しなくても良いように家具の転倒防止や家庭内備蓄など日頃から心がけましょう。

●家族との集合場所や連絡方法の確認をしておきましょう。

●食料や飲料水を最低3日分以上備蓄しましょう。

●避難所等を確認しておきましょう。

●介助や援護を必要とする方は、防災手帳を作成し、携帯しておきましょう。

防災手帳へ記入例

- ・緊急連絡先（家族・知人など）・避難場所 ・家族などの集合場所
- ・かかりつけの病院 ・診療所の連絡先 ・日ごろ通っている場所（職場・作業所・施設など）・治療中の疾患、合併症
- ・服薬品の種類、服薬上の注意 ・介助、介護と対応上の配慮点
- ・援護を求めるメッセージ

●年に一度は防災訓練を実施しましょう。

福岡クリニックでは、定期的に防災訓練を行っています。

3月26日(木)にご利用者様スタッフ共に消火器の使用法を確認しました。



「実際に使用してみることで大事！」

【防災訓練の様子：福岡クリニックにて】



EVENT REPORT

福寿会グループ「第11回在宅サービス研究発表会」開催

4月11日(土)「第11回在宅サービス研究発表会」をエル・ソフィアで開催しました

昨年のテーマ「地域包括ケアシステムの構築に向けた医療・介護の連携」を引き継ぎ、今年のテーマは「地域包括ケアシステムを支える」と題してサブテーマを「多職種の連携で「生きる」を支える」としました。今年は第一部に基調講演を横浜市立大学医学部看護学科 老年看護学教授・看護学科長 叶谷 由佳先生をお迎えして地域包括ケアシステムについて学ばせて頂きました。

第二部ではテーマに沿って7題の発表があり、それぞれすばらしいものでした。

今回の学びで福寿会が「地域や高齢者に安寧な状況を提供できる」ことを確信しました。福寿会だからこそできる課題がまだあります。そのために惜しみない努力をしていきたいと思ひます。今回、ご協力頂いた全ての皆様に感謝いたします。ありがとうございました。次年度の大会委員長は、門脇宣世介護部長です。より一層すばらしい大会になりますよう一丸となり、惜しみない努力をしてまいります。

第11回大会委員長

介護老人保健施設はくちょう 療養部長 館岡浪子



INFORMATION

福寿会 職員募集 見学を随時受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

知り合いの方から「しらさぎはいい施設だよ」という評判を聞いて入職しました。また、駅から徒歩5分という近さと待遇も良かったです。職場では、利用者様に信頼され、「安心だわ」と声をかけられることがとてもうれしいですが、利用者様の満面の笑顔が一番うれしいです。



【介護老人保健施設しらさぎ・梅田診療所】



介護老人保健施設しらさぎ
Oさん/介護福祉士(19年入社)



編集後記

新入職員が入り、フレッシュな雰囲気が漂うこの季節。

福寿会でも新しいスタッフの決意を先輩スタッフが温かく見守る雰囲気の中で新入職員入職式がおこなわれました。

福寿会グループでは、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。

- 発行・編集担当：福寿会本部
- 発行所：医療法人社団福寿会 〒123-0851足立区梅田7-18-11
- 電話：03-5681-0336 ●FAX：03-5681-8080

お問合せはコチラ

TEL 03-5681-0336

本部人事課まで

中村
管理栄養士



訪問栄養指導でおなじみ

中村先生の
「おうちで作る
らくらくレシピ」

～市販品もうまく活用してみましょう～

今回は、市販品をうまく活用して、栄養バランスよく食事していくアレンジをご紹介します。
全てのおかずを手作りすると大変ですので、1品は市販の食品を入れてみましょう。
全体的に品数が多く、栄養のバランスが良いメニューとなります。

もやしと豆腐ハンバーグのおかずサラダ

1人前 エネルギー126kcal、たんぱく質10.4g、食塩1.2g

【材料】1人分

- もやし40g ●新玉ねぎ15g
- 鶏卵1個 ●きゅうり30g
- 豆腐ハンバーグ1個(市販)
- 塩・和風ドレッシング適量



【作り方】

1. 鶏卵は水から中火～弱火で12分茹でます。
もやしも茹でます。
2. きゅうりと新玉ねぎはスライスしてきゅうりは塩で軽くもみ、玉ねぎは水にさらします。
3. 市販の豆腐ハンバーグはレンジで温めます。
4. 器に豆腐ハンバーグ、ゆで卵は食べやすい大きさに切り、もやし、2と共に盛り付けて、和風ドレッシングをかければ出来上がりです。

福岡クリニック在宅部
TEL:03-3852-8377

介護制度
NEWS

4月から介護保険制度が変わりました

団塊の世代が75歳以上となる2025年、介護が必要な高齢者は急増すると予想されています。
これに対応するため国は介護保険法を改正して、年をとってもできるだけ元気に地域に暮らし続けられる仕組み、「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。
そしてこの仕組みづくりの中心となるのが地域の事情をよく知っている市区町村です。
これからは国が決めた一律の仕組みだけではなく、地域ごとの特性に応じた仕組みづくりも求められています。



相談部
弓狩幸生

いったいどこが変わったの？

▼平成27年4月から

- ◎特別養護老人ホームの入所基準が原則要介護3以上になります
→要介護1・2の方はやむを得ない事情がある方以外入所できません。
- ◎低所得者の介護保険料の負担軽減が予定されています
→所得に応じて保険料が15段階に分かれました。(以前は12段階)
- ◎介護予防日常生活・支援総合事業が始まります
→これまでの介護予防事業及び要支援1・2の方のサービスの利用方法が変わります。
各自治体の判断により平成27年から29年の3年間の間に開始することになります。



▼平成27年8月から

- ◎一定以上の所得のある利用者は、サービス利用時の自己負担割合が2割になります
→7月には前年度の所得に応じて負担割合証が送られます。
- ◎低所得の施設利用者の食費・居住費の支給基準に資産要件が追加されます
→これまでは住民税非課税であれば対象になりましたが、今後は一定以上の預貯金がある方は対象外となります。

次回からはそれぞれがどのように変わったかを詳しくご説明します。

理学療法士
山ノ内聖一



介護予防教室

Let's 転倒予防体操

この体操を日常生活の中で心掛けていくと、体が温まり、筋力維持につながって転倒を予防できます！ 楽しく行ないましょう！

Lesson 2 これだけはやってみましょう！

Attention

※その日の体調に合わせて無理なく行ないましょう。
※水分をこまめにとりながら行いましょう。

「首の運動」

上を向く時は、少し肩を引いて顎を上げるつもりで行ないます。



「手を組んで上げる運動」

できるだけ大きく、息を吐きながら行いします。
(五十肩予防にもなります)



息を吐きながらゆっくり下を向きます。

肘を左右に大きく引きます。

「わき腹伸ばし」 上の腕を少し引っ張ります。



※掲載されている写真は、ご本人様の許可を得ております。

骨・関節・筋肉に疾患をお持ちで不安のある方は、主治医にご相談してから行なってください。