



ふくみ

43

2015

医療法人社団福寿会 理事長 福岡靖介

「必要なときに、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ら、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 福岡靖介

ご挨拶

住み慣れた地域で安心して暮らせるトータルサービスの強化を

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのことと存じます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。福寿会もおかげさまで今年で23周年を迎えることとなりました。

さて、現在厚生労働省では、団塊の世代が75歳以上となる平成37年に向け、「地域包括ケアシステムの構築」の取り組みがスタートしています。「地域包括ケアシステム」とは、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるシステムのことです。

昨年の4月には、消費税が増税し、今年は介護報酬改定の年となり、厳しい状況が続くことになられるかと存じますが、福寿会グループでは、住み慣れた家や地域で皆様が安心して暮らしていただけますよう、「必要なときに、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」のモットー通り今以上の努力をしていく所存です。

地域包括ケアシステム構築のために、福寿会の他職種間での連携を更に密にして、より一層皆様にトータルにサポートしてまいります。



医療法人社団 福寿会
理事長 福岡靖介



EVENT REPORT

1月の「法人勉強会」開催

1月は「高齢者の栄養管理」について法人の勉強会が行われました。

歳を取るにつれて最も減少する体内の成分や、筋肉(タンパク質)摂取について学びました。



福寿会グループ忘年会開催

昨年12/19(金)、福寿会グループの忘年会が東京マリアージュにて職員等総勢500名が参加して、盛大に行われました。

福岡理事長の挨拶から始まり、新しくグループに加わった特別養護老人ホーム「支え合いの家」の紹介、そして恒例となった演芸大会、最後は大ビンゴ大会が行われて、幕を閉じました。

演芸大会では、アニメ「妖怪ウォッチ」の「ようかい体操第一」や、「アナと雪の女王」に使用された「Let it go」の合奏など、その年の代表的なものが出されました。この演芸大会では、その年どんなものが流行したのかわかることもでき、面白いところです。さて、今年は何が流行するのでしょうか。



INFOMATION

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。

30代～50代の看護師が在籍しています。子どもが小さい職員も多く、体調不良での休みや学校行事等の予定が入った時には職員間で協力をしながら訪問の調整を行っています。若手ナースも安心して働くことができる環境だと思います。毎日の休憩時間は、明るく楽しい雰囲気です。一緒に訪問看護してみませんか？



かもめ訪問看護ステーション
所長 君塚 才美

お問合せはコチラ

採用案内

中途採用も募集中！



採用専用フリーダイヤル

0800-800-7575

医療法人社団福寿会 本部

03-5681-0336 平日 9:00～17:30

福寿会看護部のホームページはコチラ

<https://fuku-k.net/>

編集後記

寒さも折り返し地点でしょうか。体を動かすことが億劫になるこの季節。転倒予防体操の「これだけはやってみよう！」の深呼吸から始めました。心も広がって少し寛大になれたような気がします。

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

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」

冷凍食品は野菜、肉や魚、卵の入ったおかず、ご飯類、果物とたくさんの種類があり、冷凍庫で保存ができますので、保存食にもなります。

商品に表記されたワット数と調理時間をしっかり守れば、簡単に栄養バランスのとれた食事を作ることができます。



チン！

福岡クリニック 在宅部
TEL:03-3852-8377

～冷凍食品をうまく活用しましょう～

寒い時期は、毎日お買い物ができなくなりがちで、おかず一品とご飯で済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか。
今回は、冷凍食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。

ほうれん草入りスープ餃子

1人前 エネルギー:120kcal、たんぱく質6.0g、食塩1.9g

【材料】1人分

- ギョーザ2個
- たまごスープ フリーズドライ1個
- 水カップ1(200ml)



全て冷凍食品をアレンジ。
調理実習にて作ったおかず

【作り方】

- 1: 鍋に水を入れ沸騰させます。
- 2: 1に凍ったままのギョーザと4～5cmの長さに切ったほうれん草を入れて、約4分程度加熱します。
- 3: 器にたまごスープを入れ、2の熱湯をそそぎ軽く混ぜてからギョーザとほうれん草を入れます。

介護制度
NEWS

ここがポイント！ 『高齢者くらしのガイド』

足立区が発行している『高齢者くらしのガイド』から、福祉サービスについてわかりやすく解説します。

都民対象のサービス
なので、足立区外の
皆さんも対象ですよ！



相談部
弓狩幸生

でかけませんか！

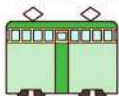
東京都シルバーパス

内容

70歳以上の都民の方に、都営交通(都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー)と都内の民営バス(コミュニティバスはるかぜを含む)に乗り乗できる「東京都シルバーパス」を販売しています。

- 対象: 70歳以上の方(誕生月の初日から購入可能です。1日が誕生日の方は、前月の初日から購入できます。)
- 費用: 20,510円(4月～9月に購入の場合は10,255円)
※以下の方は、1,000円で購入できます。
①住民税が非課税の方
②住民税が課税でも、合計所得金額が125万円以下の方
- 有効期間: 購入後、最初に迎える9月30日まで

- 窓口: バス会社など。区役所では販売していません。
- お問合せ先: 東京バス協会 TEL:03-5308-6950



今号で『高齢者くらしのガイド』は最後となります。
次号からも皆さまに活用できるようなものをご紹介します。



理学療法士
山ノ内聖一



介護予防教室

Let's 転倒予防体操

今号より、わたくし山ノ内聖一の転倒予防体操のコーナーが始まります。

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！ 楽しく行なってまいりましょう！

Lesson 1 これだけはやってみましょう！

「深呼吸」

深呼吸は、鼻から吸って口からゆ～っくりと吐き出します。

口から吐き出す時に、口をすぼめてやってください。気管を広げる効果があります。体操の始めと終わりに。



「腰落とし(そんきょ)」

足をハの字に広げて、できるだけ腰を深く下げます。この体操は股関節を柔らかくします。



「ふくらはぎを伸ばす」

一歩前へ踏み出し、後足のかかとを地面にくっつけます。出した足と同じ手を上げ、もう片方の手を腰にあてて行なうと、より効果的にふくらはぎが伸びます。



「太ももを叩く」

太ももをトントンと叩きます。

筋肉の緊張を緩め、全身の血液の循環が良くなります。

Attention

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

※掲載されている写真は、ご本人様の許可を得ています。

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。