



ふくみ

47

2016

「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

2016年1月 在宅総合支援センターふくろうより撮影

TOPICS

赤羽岩淵病院は

2016年1月1日より「一般病棟」から

「地域包括ケア病棟」として生まれ変わりました

▼ 地域包括ケア病棟とは・・・

急性期治療を経過し、病状は安定していても、すぐに在宅（ご自宅や介護施設）での生活に不安のある患者様に対し、安心して復帰できるよう、サポートさせて頂くための病棟です。

地域包括ケア病棟は、患者様の在宅へのスムーズな復帰を目的として、「在宅復帰支援計画」を作成して、医師や看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーが協力して、治療・支援を行ってまいります。

また、退院後のケアについてもソーシャルワーカーがサポートさせて頂きます。

▼ 対象となる患者さま

在宅（ご自宅）、在宅強化型介護老人保健施設や特別養護老人ホーム・有料老人ホーム等の介護施設への移行が希望の方が対象となります。

例えば・・・

- 急性期治療後も継続した積極的なリハビリテーションが必要な方
- 日常生活に不安があるため、様子を見ながら在宅や施設へ帰る準備を進めたい方
- 介護サービス調整、住宅改修などで在宅での療養に一定の準備期間が必要な方・・・等



☆ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください☆

TEL:03-3901-2221

E-mail:akabane.soudan@fukujukaigr.or.jp (赤羽岩淵病院相談室 中土(なかつち)まで)

EVENT REPORT

法人相談部勉強会レポート

2015年12月22日法人相談部勉強会を行いました。

今回は地域包括支援センターの事例として虐待が疑われるものの、家族の拒否により、必要な支援に繋がれず、最終的には対象者が亡くなってしまったという悔いの残る貴重なケースでした。

事例の中で実際に介入した場面を取り上げ、KJ法※を使って介入時に考えられる対応についての活発な意見を交わすことができました。

虐待が疑われるケースの場合、利用者の救済は当然ですが、養護者支援も同時に考える必要があります。緊急性を常に判断しながら、強制介入と意思決定の尊重のバランスをはからなければならない地域包括支援センターの対応の難しさを感じる事例でした。

※ KJ法:収集した多量の情報を効率よく整理するための手法。



【勉強会後相談部スタッフでパチリ】

忘年会を楽しみに来年も頑張る！

こまどりデイサービスセンター

2015年12月19日。年に1回皆様が楽しみにしている忘年会を竹ノ塚フラルガーデンにて行いました。お箸で食べる和食を「美味しい・昨年より美味しい」等お料理に感動。

余興はフラダンスの「フラ・オ・カナニ」の皆様による優雅なハワイアンダンスをご堪能いただき、利用者様と職員が一緒になってフラダンスを踊り、楽しみました。来年も楽しみに1年間頑張る！

と皆さん気合い十分で笑顔の絶えない1日となりました。



お問い合わせはコチラへ

こまどりデイサービスセンター

TEL 03-5647-1505

INFORMATION

福寿会歯科クリニック 移転リニューアルオープンのご案内

このたび、福寿会歯科クリニックは2016年2月1日より移転リニューアルオープンいたしました。

当クリニックは、車いすでの通院も可能な外来診療と、高齢者の方を中心とした歯科訪問診療を行っております。

待ち時間を少なくするために、予約制となっておりますのでお電話にてご予約をお願いいたします。

＜新住所＞

東京都足立区梅島1-13-17 1F

＜地図＞



＜診療時間＞

	月	火	水	木	金	土
午前	9:30～12:30					
午後	14～18					
夜間	18～21					

※木曜日の夜間は隔週になります

編集後記

1月中旬より本格的な寒さとなりました。外出が億劫になるこの時期。中面に掲載の「転倒予防体操」をご参考にして少しでも運動不足を解消しましょう！本年もどうぞ愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。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



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」

～体調が悪い時でもおすすめしたい食事～

体調が良い時は自分で食事の支度をするものの、風邪などで体調の悪い時は食事を抜かしてしまう方も多いのではないのでしょうか。体調が悪い時こそ栄養を十分にとってよく休むことが早く体調を元に戻す秘訣です。一人暮らしだと特に食事の支度が億劫になってしまいがちですが、簡単にすぐに作れ、栄養のとれるレシピをご紹介します。

▼レトルトシチューのリゾット▼ (1～2回分)



【材料】

- レトルトシチュー・・・1袋
- 牛乳・・・500ml
- ブロッコリー（冷凍）・・・20g
- ごはん・・・100g
- とろけるチーズ・・・10g
- ウィンナー・・・20g

【作り方】

1. ウィナー、ブロッコリーは小さ目に切ります。
2. 1とレトルトシチュー、牛乳、水少々、ごはんを入れて弱火で煮ます。
3. 全体的に柔らかくなったら火を止めてチーズを入れて混ぜ合わせれば出来上がりです。

【1人前】

エネルギー547kcal
たんぱく質21.5g
食塩2.2g

通院などが困難な方のご自宅に管理栄養士が訪問し、食生活や栄養に関する様々なご相談にお応えすると共に、一人ひとりに合った無理のない現実的な食介護プランをご提案する「訪問栄養指導」。私たちは「食事」や「食べる」ことを通して、健やかな在宅生活を応援します！

福岡クニック在宅部 TEL:03-3852-8377

医療・介護 NEWS

悪質商法に気をつけましょう

昨年よりマイナンバー制度がスタートし、それに便乗した「マイナンバー詐欺」が全国で多発しており、特に、加齢に伴い、経済面や健康面で不安を抱える高齢者がターゲットとなっています。

《事件例》

- ⇒「マイナンバーのセキュリティに〇万円かかります。」という電話。
- ⇒架空の滞納金の請求書を作り、「支払わないとマイナンバーが交付されない」というメール。

マイナンバー関連の電話は、詐欺を疑ってください。
不審に思った際には、コールセンターか警察へ相談しましょう。

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178(無料)

平日 9:30～22:00 土日祝 9:30～17:30

マイナンバーは、みだりに他人に知らせないようにしましょう。
(国の行政機関や地方公共団体、勤務先以外は、マイナンバーの提供を求めてはならないとされています。)
また、マイナンバーが記載されているカードは、大切に保管してください。

前年までは介護保険関連の話題を取り上げてきましたが、今年からは介護保険以外にも医療サービスや福祉サービスなど、皆様のお役に立つ様々な情報を発信してまいります。

在宅総合支援センターふくろう TEL:03-5888-9192



相談部
弓狩幸生



介護予防教室 Final Lesson まとめ

Let's 転倒予防体操

「両手を目いっぱい開く」

指先に力を入れるようにして、できるだけ開きましょう。

Let's 転倒予防体操の最後に今までの体操をまとめました。保存版として活用ください。これからいつでもどこでもひとつでも楽しく行なっていきましょう！

「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。



「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ます。(五十肩予防にもなります)



肘を左右に大きく引きます。

「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。



息を吐きながらゆ～っくり下を向きます。

「肋骨ひねり」

拳を上に向けて前後に伸ばします。



「わき腹伸ばし」

上の腕を少し引っ張ります。



「身体の前屈」

足の裏の筋を伸ばします。



「腰ひねり」

膝を軽く曲げ、お腹を少し前に出すようにして45度くらいまで、リズミカルに。



「身体捻転(ねんてん)」

上下に腕を伸ばして後ろを振り向くように。



「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。



「あずき洗い体操」

円を描くように回します。手は浮かせてもO.K&足は曲げてもO.Kです。股関節を柔らかくしていきます。



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。