



ふくみ

46

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、安心して住みなれた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

TOPICS

福寿会の介護老人保健施設は
「ご利用者様の在宅生活を支援する施設」として始動します

福寿会の介護老人保健施設
しらさぎ（足立区）・はくちょう（北区）ともに

※在宅強化型老健 となりました。

ご利用者の状況に合わせたリハビリを提供し、
ご利用者様の次の在宅生活に向けて強くサポートしてまいります！



目指したのは在宅で生活する方の笑顔

※在宅強化型老健 とは

在宅強化型老健の主な要件は

- ・在宅復帰率が50%以上
- ・ベッドの回転率が10%以上
- ・要介護度4又は要介護度5のご利用者が35%以上

を満たす老健のことを指します。

東京都内でも現在、十数ヶ所しかない
在宅復帰、在宅支援機能が高い老健です。



お問い合わせはコチラへ **TEL 03-5819-5952** 何でもお気軽にご相談ください



EVENT REPORT

地域のケアマネジャーさんとの勉強会開催

9月14日今年3回目となる「地域のケアマネジャーさんとの勉強会」を行いました。

▼ケアマネジャーとして知っておくべき感染症の基礎知識
～自分の身は自分で守ろう～

福岡クリニック 在宅部長 医師 多井 晃

- ・日本感染症学会感染症制御医(ICD)
- ・日本外科学会外科専門医
- ・日本プライマリーケア連合学会認定医・指導医
- ・日本医師会認定産業医

「感染症」の内容であった為、今回は地域のヘルパーステーションの方々にもお声がけをさせていただきました。中には、デイサービスの方からのお問い合わせもあり、多くの方にご参加頂き、終了時間ギリギリまで活発な質疑応答が行われました。



今後も様々な内容で、多くの方との勉強会を実施していきたいと思っています。

毎月の体力測定で健康維持を うぐいすデイサービスセンター

うぐいすデイサービスでは、毎月体力測定があり、その結果をもとにマシントレーニングや、物理療法を行い、筋力の強化を行なっています。

マシントレーニング→

下肢筋力の強化、歩行の安定、円背予防の為に
行っています。



←物理療法

浮腫を取るドマー、全身マッサージのウォーターベッドなど
行なっています。

9月19日には、絆のあんしんネットワーク連絡会によるデイサービス体験で、普段、皆様が行なっているマシンや物理療法の紹介と体験が行なわれました。

お問い合わせはコチラへ
うぐいすデイサービスセンター
TEL 03-5845-0912



INFOMATION

▼足立区 梅田診療所 診療時間変更のお知らせ

9月17日より梅田診療所の午後の診療時間が変更になりました。

旧 14:00～17:00
↓
新 15:00～18:00

11月より整形外科(水)の午後も15:00～18:00になります。
(金曜日午後の皮膚科は、当面14:00～17:00となります。)

また、リハビリは、14:00～18:00で行っております。

管理栄養士による栄養相談も行っております。
内科受診時、医師へお申し出ください。

お問い合わせはコチラへ
梅田診療所
TEL 03-5681-5020(受付)

		午前(9:00～12:00)	午後(14:00～18:00)
月	内科		内科(15:00～18:00)
	小児科		
火	内科		内科(15:00～18:00)
	検査		
水	内科		内科(15:00～18:00)
	小児科		整形外科(予約制)
木	内科		内科(15:00～18:00)
	整形外科		神経内科(予約制)
金	小児科		(15:00～)
	内科		内科(15:00～18:00)
土	皮膚科		皮膚科(14:00～17:00)
	内科		
日	小児科		
	耳鼻咽喉科		

編集後記

いよいよ10月からマイナンバー制度が始まり、マイナンバーの通知カードが送られてきます。それに伴う事件も多々予想されています。マイナンバーは、一生使うものになるので、大切に保管してまいりましょう。
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」

きなこはとても栄養豊富な食べ物です。
カルシウム始め、美肌効果も期待できますよ！

▼ポテト サラダ▼

1人前 エネルギー290kcal, たんぱく質13.1g, 食塩1.3g

【材料】5人分

- じゃが芋4個 ●きゅうり100g ●ハム5枚 ●ゆで卵2個 ●きなこ大さじ2杯
- スライスチーズ1枚 ●マヨネーズ大さじ4杯 ●塩、コショウ少々 ●酢少々

【作り方】

1. じゃが芋は皮をむいて、4〜6等分に切ってよく茹でます。
卵は水から12分茹でて、ゆで卵を作ります。ハムは小さく切ります。
きゅうりは薄くスライスします。
チーズは小さく切ります。
2. マヨネーズをボールに入れ、きなこ、牛乳、塩、コショウを入れて混ぜます。
3. 2のボールに1を入れて混ぜ合わせて出来上がりです。



福岡クリニック在宅部
TEL:03-3852-8377

～ロコモにならない食事 その2～

※ロコモはロコモティブシンドロームの略です。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、
立つ・歩くなど運動器が低下した状態のことです。
放っておくと、日常生活に支障をきたします。
今回は、ロコモを防ぐ食事のご紹介です。
筋肉の量を増やし、筋力を高めることが大切で、
骨と同様に材料が必要です。
最も重要な栄養素はたんぱく質ですが、エネルギー
減となる炭水化物や脂質をしっかり取っておくことも
大切です。

理学療法士
山ノ内聖一



この体操を日常生活の中で
取り入れていくと長続き
しますよ！

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！

いつでもどこでもひとつでも・・・楽しく行なってまいりましょう！

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。

Lesson 4 これだけはやってみましょう！

「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。



「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。



※あれば椅子に腰かけた方が良いです。

介護制度 NEWS

8月から改正された介護保険制度のおはなし Part2

今回8月に改正された介護保険制度について詳しくご説明します。

高額介護サービス費の月々の負担の限度額が変わります(一部の方)

介護サービスを利用する場合、利用者が支払う月々の負担額には、上限が設定されて
います。支払った負担の合計額が上限を超えた場合は、超えた分が払い戻されます。
今までの一般的な所得の方の負担額の上限は、37,200円でしたが、8月からは一部の
方は44,400円となりました。

相談部
弓狩幸生



※不明な点はお住まいの
役所の介護保険窓口
にお問い合わせください。

現行の段階区分

区 分	負担の上限(月額)
◎区民税課税世帯の方	37,200 円(世帯)
◎世帯全員が区民税非課税で合計所得金額と 課税年金収入額の合計が80万円を超える方	24,600 円(世帯)
・世帯全員が区民税非課税で高齢福祉年金受給者の方	24,600 円(世帯)
・世帯全員が区民税非課税で前年の合計所得 金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	15,000 円(個人)※
◎生活保護の受給者の方など	15,000 円(個人)

改正点

新設

区 分	負担の上限(月額)
◎現役並み所得者※	44,400 円(世帯)
◎区民税課税世帯の方	37,200 円(世帯)

※「世帯」とは、住民基本台帳上の世帯員で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指し、「個人」とは、介護サービス
を利用したご本人の負担の上限額を指します。

※ 現役並み所得者とは、課税所得145万円以上の65歳以上の方を指します。

- ただし以下の場合にはあらかじめ申請することにより37,200円になります。
- ・同一世帯内に65歳以上の方が1人の場合:その方の収入が383万円未満
 - ・同一世帯内に65歳以上の方が2人以上いる場合:それらの方の収入の合計額が520万円未満

「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&足は曲げててもO.Kです。
股関節を柔らかくしていきます。



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。