



2017.7

夏号

巻頭記事

住宅型有料老人ホーム

こはるのご紹介

Vol. 10

季刊誌：年4回発行  
発行：医療法人芙蓉会

CONTENTS

- 住宅型有料老人ホームこはるのご紹介 ..... 1P
- 認知症者ケアの8つの基本 ..... 2P
- ニューライフ芙蓉大相撲星取倶楽部 ..... 2P
- 秋だ！ワッショイ！祭りだ！ ..... 3P
- ぶよう's キッチン  
タラのガーリックパン粉焼き ..... 3P
- MKT2014 コラム ..... 3P
- 毎年受けていますか？健康診断 ..... 4P
- 糖尿病教室のお知らせ ..... 4P

# 医療法人芙蓉会

## 住宅型有料老人ホーム「こはる」のご紹介

仲夏のみぎり、皆様におかれましては  
ますますご清祥のこととお喜び申し上  
げます。

また、平素より当法人の運営に際し格  
別なるご協力とご支援を賜り厚く御礼  
を申し上げます。

さて、この春、住宅型有料老人ホー  
ム「こはる」を芙蓉会に経営統合し  
ました。

2025年の団塊の世代が後期高齢  
者を迎える前に、住み慣れた地域で  
自分らしい暮らしを安心して続けら  
れるよう「住まい」・「医療」・「介護」  
「予防」サービスをより一層円滑に提  
供できる体制として統合する必要が  
ございました。

これまでの運営につきましては、入  
居者・ご家族・関係者の皆様に心か

ら感謝を申し上げますとともに、引き  
続き、住宅型有料老人ホーム「こはる」  
をご利用いただけますと幸いに存じ  
ます。

私は「入所している方とそのご家族  
も安心して医療・介護を受けられる、  
地域に必要とされる施設をめざしま  
す」の経営理念を掲げ、しっかりと青  
森の大地に根をはり、地域の方々か  
ら絶対必要とされる芙蓉会にしてま  
いりますので、今後ともご指導の程  
宜しくお願い申し上げます。



医療法人 芙蓉会  
理事長 村上 惇

### 心地よくゆったりと、そして明るくたのしい こはる日和のようなホームを目指します

住宅型有料老人ホーム「こはる」が開設されて今年11月1日で10周年を迎えます。今日まで支えてくだ  
さった地域の皆様に心より感謝申し上げます。さて、記念すべき10周年のこの年、住宅型有料老人ホーム「こ  
はる」は医療法人芙蓉会の仲間入りをさせていただくことになりました。まだまだ未熟ではありますが、皆  
様に選ばれる「こはる」を目指し職員一同一層の努力をしてみたいと思いますので、今後ともご指導ご鞭撻を賜り  
ますようお願い申し上げます。



おかげさまで10周年



# 認知症者ケアの 8 つの基本

～カンフォータブル・ケア～

カンフォータブル・ケアとは、認知症者が心地がよいと感じる刺激を用いてケアすることで、認知症による周辺症状の軽減をはかるケア技術です。

芙蓉会病院

1. 『常に笑顔で対応する』 進行しても、表情を見て反応する能力は本能的に持っています。
2. 『常に敬語を使う』 進行しても、社会的習慣や礼節は維持されています。
3. 『相手をほめる』 理性や理論での説得は逆効果となりやすく、ほめて対応することが大切です。
4. 『謝る態度をみせる』 謝罪されることで怒りの感情がおさまりやすくなります。
5. 『不快なことは素早く終わらせる』 痛みを伴う処置などは、素早く終わらせます。
6. 『演じる要素を持つ』 不快な感情を抱いてケアをすると、患者様は敏感に察知します。
7. 『気持ちに余裕を持つ』 ケアする人は意図的に余裕を持ち自分を客観的に観察する習慣を身につけます。
8. 『相手に関心を向ける』 一人一人の患者様に目線を合わせ、声を掛けることが大切です。



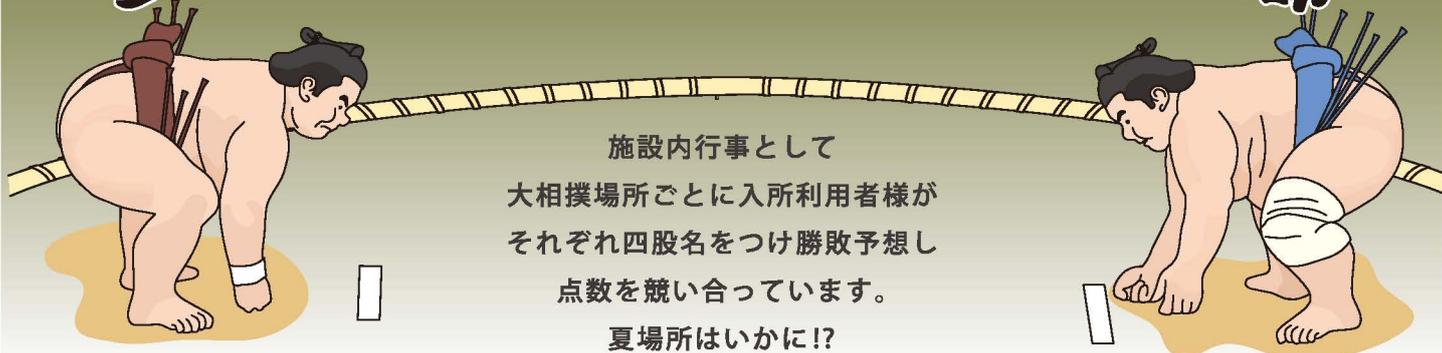
認知症病棟専門スタッフ

精神科認定看護師 細川勝広

私たち芙蓉会病院スタッフは、認知症者が「笑顔」で「その人らしく」過ごしていけるように基本を大切にしながら、これからも頑張っていきます。

## ニューライフ芙蓉大相撲星取倶楽部

介護老人保健施設  
ニューライフ芙蓉



施設内行事として  
大相撲場所ごとに入所利用者様が  
それぞれ四股名をつけ勝敗予想し  
点数を競い合っています。  
夏場所はいかに!?

春場所の結果：1位 ANNASUI (175点) 2位 スタン・ハンセン (174点) 3位 風林火山 (167点)

# 秋だ！ワッショイ！祭りだ！



今年も『SUN・すばる・そら祭り』を開催します。模擬店では焼き鳥や焼きそば、ゲームコーナーでは射的やヨーヨー釣りを企画しています。また、日頃SUNのプログラムで行っている物作り体験もできます。去年はアイロンビーズでキーホルダーやコースターを作りました。作った作品は皆さんお持ち帰りできます。今年も皆さんが楽しめる物作り体験を企画していますのでお楽しみに！大好評のスタッフのダンスもあるかもしれません！皆様のお越しをお待ちしております。

・焼鳥・焼きそば  
¥100～  
・ゲームコーナー  
抽選番号付  
無料券配布



写真は去年の風景です

## どなたでも参加できます！

- 日時：平成29年9月22日（金）13時～15時
- 場所：SUN/すばる/そら
- 抽選券：正面受付にてお渡ししています

ふよう'S キッチン FUYOKAI  
**たらのガーリックパン粉焼き**

エネルギー 214Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.6g 炭水化物 7.3g 塩分 0.9g



オープンで焼くからとてもヘルシー！  
淡泊なたらが、ガーリックの効いたパン粉で香ばしく、ふっくら仕上がります。  
なんにでも合う味付けなので、いろんな魚で試してみてもいいかもしれません。

材料（4人分）

たら切り身	4切れ	A	にんにく（チューブでもOK）	2片
塩コショウ	少々		パン粉	大さじ6
マヨネーズ	適量		粉チーズ	大さじ4
			パセリ（ドライでも）	適量
			オリーブオイル	適量

作り方

- ① たら切り身にはあらかじめ塩コショウをしておき、マヨネーズを塗る。
- ② Aの衣の材料を混ぜ合わせ、パン粉が少し湿る程度にしておく。
- ③ ②で作った衣をたらにたっぷりのせる。
- ④ 180度に予熱したオープンで15～20分ほど、パン粉に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みの付け合わせを添えれば出来上がり

## 目指せ！ 人生の レジェンド MKT COLUMN

百歳以上の長寿者、まさに人生のレジェンドを百寿者～センテナリアン～と呼ぶ。日本全国で約6万5千人、青森県では約560人、百寿者に聞いた心がけていることナンバーワンは『食事に気を付けていた』『腹八分目・暴飲暴食をしない』を意識している方が最も多い。それ以外にも「物事にこだわらない」「規則正しい生活をする」「睡眠・休養を十分とる」「適度な運動をする」が多かった。その一方で「特に心がけていない」という何とも自然体な方も4人に1人いるのは驚き★健康長寿のために明確な答えはないものの、食事・運動・休息・心のバランスがとれた生活を心がけ、あなたも人生のレジェンドを目指しましょう。

**MKT 2014** 短命県脱出、健康長寿活動に興味のある方  
hashikawamasatoshi@gmail.com まで

# 短命県返上に向けた村上病院健診室からのメッセージ 毎年受けていますか？ 健康診断

健康診断を受けることは受けても、健康を意識する人は少ないのが現状です。

健康診断は、毎年行っているから大丈夫

血圧高いけど… 血糖が少し高いけど… コレステロールが高いけど… 症状がないから大丈夫は要注意です。

- ①健康に関する正しい知識と考え方を身につけること。
- ②健康診断結果から、自分のデータをきちんと把握すること。
- ③異常があれば、二次検査（外来受診）をしっかり受けることを心がけて下さい。

村上病院は、

・一般健診・1日人間ドック・1泊2日人間ドックの他、各種検査も充実していますので、是非足を運んでください。健康はあなた一人のものではありません…家族や職場みんなの願いです。今一度、あなた自身の健康をチェックし、これからの健康管理に努めましょう。

## ご利用いただいた方の声

### Fさんから：1日人間ドック利用

「人間ドックでピロリ菌があると言われたので、後日外来受診を行いました。お薬をもらい治療したら、今は胃の調子がとてもいいです。」

### Aさんから：1日人間ドック利用

「今回初めて人間ドックを受けました。胃カメラや脳の診断もあってとても安心しました。コレステロールが高かったのでお薬を飲むことにしました。健康大事！」

## 一日人間ドック 当院の一日人間ドックは、頭部MRIや内視鏡検査も標準となっております。

実施要項	検査項目
<ul style="list-style-type: none"> <li>■料金 /39,000 円</li> <li>■実施曜日 /月曜日～金曜日</li> <li>■開始時間 /午前 8：30</li> <li>■終了予定時間 /おおよそ昼頃（昼食付）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・身体測定</li> <li style="width: 33%;">・血清検査</li> <li style="width: 33%;">・胃十二指腸内視鏡（経口・経鼻）</li> <li style="width: 33%;">・理学的検査</li> <li style="width: 33%;">・腫瘍マーカー検査</li> <li style="width: 33%;">・便検査</li> <li style="width: 33%;">・尿検査</li> <li style="width: 33%;">・動脈硬化検査【ABI】</li> <li style="width: 33%;">・骨密度検査</li> <li style="width: 33%;">・肝機能検査</li> <li style="width: 33%;">・頭部 MRI</li> <li style="width: 33%;">・栄養指導</li> <li style="width: 33%;">・血中脂質検査</li> <li style="width: 33%;">・眼底検査</li> <li style="width: 33%;">・胸部 X 線（正面）</li> <li style="width: 33%;">・腎機能検査</li> <li style="width: 33%;">・胸部 CT</li> <li style="width: 33%;">・心電図検査</li> <li style="width: 33%;">・血糖検査</li> <li style="width: 33%;">・肺機能検査</li> <li style="width: 33%;">・腹部超音波検査</li> <li style="width: 33%;">・血液学的検査</li> </ul>

平成 29 年度

## 村上病院 糖尿病教室のお知らせ

### 糖尿病教室は

村上病院2階会議室で行っています

7/14 金 10:00～10:30	「糖尿病食事療法について」 管理栄養士 工藤 慶子
8/18 金 10:00～10:30	「お薬のお話 ～内服～」 薬剤師 三浦 可央子
9/8 金 10:00～10:30	「糖尿病の合併症を知る ～健康で長生きするために～」 糖尿病専門医 増田 光男



「クイズ形式で学ぶ糖尿病のウソ・ホント」  
看護師 高森 久美子 / 中嶋 朋美

「食品交換表使用のポイント」  
管理栄養士 工藤 慶子

※テーマは変更になる場合がございます。



# 医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

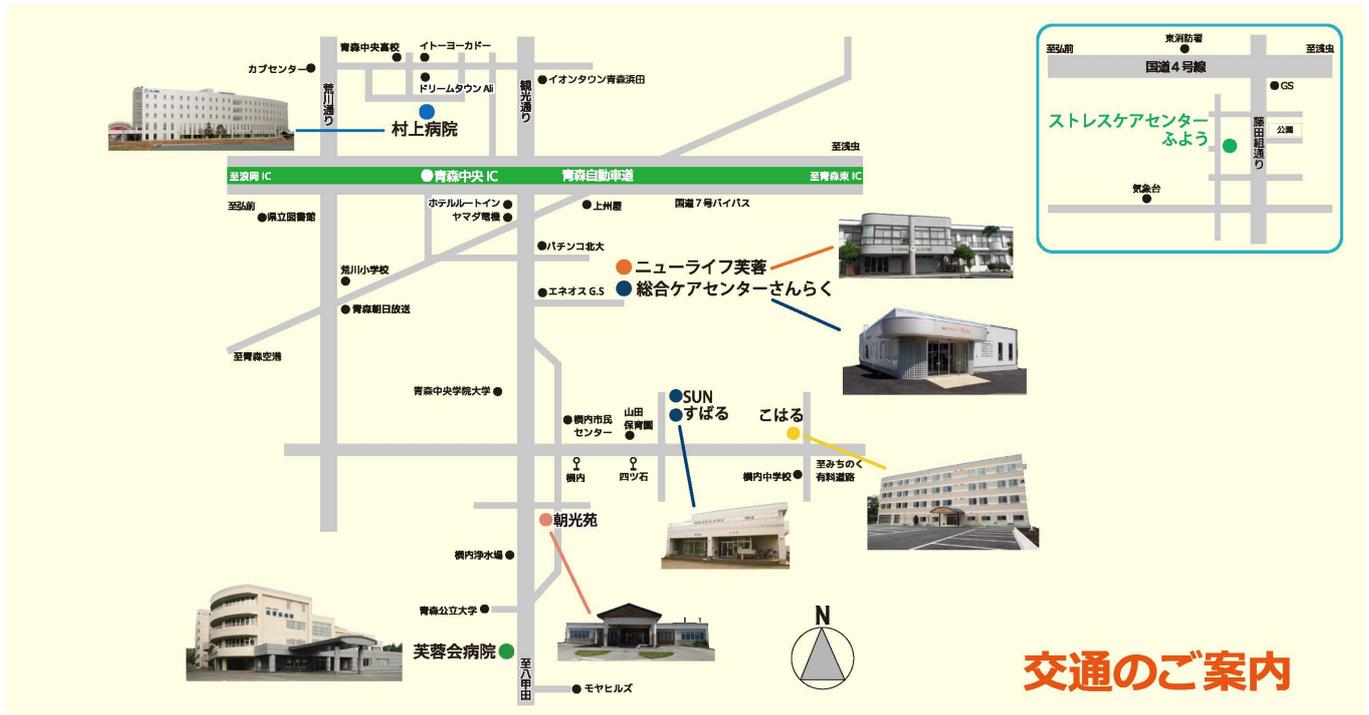


芙蓉会

検索

## 芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者様、利用者様の状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



## 交通のご案内

■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷山山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3 丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
<b>【グループ施設】</b>			
■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1 丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533