

FUYOU

17
2019・4
春号



理念

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目指します



CONTENTS

教えてドクター 心房細動 その1
ふようトーク 住宅型有料老人ホームこはる

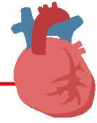
あおり食命人 お金の話
白菜と豚肉の重ね蒸し 訪問介護

教えて！ドクター



心房細動 その1

しんぼうさいどう



脈が乱れる不整脈の中でも「心房細動」について2回シリーズでご紹介します。

不整脈の1つ、心房細動

不整脈は、脈と脈の間隔（リズム）がおかしくなることを意味します。

大きく分けると3つの種類があり、脈が遅くなる、速くなる、脈と脈の間隔がバラバラになるものです。「脈」とは、心臓から押し出される血液の拍動が血管に伝わって感じられるものです。もし心臓のリズムに異常が起きれば、脈は乱れてしまいます。では、そのリズムは何によって作られているのでしょうか。

心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉に電気が流れて動く仕組みになっています。

この電気が正しく発生すればリズムは乱れませんが、「電気が発生しない」「別の場所から電気が流れてしまう」と心臓が規則正しく動きにくくなります。これが不整脈の状態です。心房細動はこの不整脈の中の1つです。

脈拍の違和感チェック！

脈が遅くなる

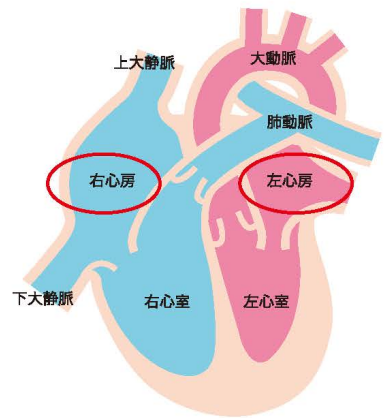
速くなる

脈と脈の間隔がバラバラになる

心房細動とは

通常心臓は上（心房）下（心室）に左右2つずつの部屋があります。

心房細動とは、心房に1分間に300回以上の無秩序な電気が発生して、その電気の一部が心室へ不規則に伝導するため、脈のリズムが不規則になる状態をいいます。心房細動には短時間だけ起きて元に戻る「発作性心房細動」と、ずっと持続している「慢性心房細動」の2種類があります。



心房細動はどんな人に多い？

心房細動は加齢とともに起こりやすくなる不整脈で、高齢者で多くみられるのが特徴です。

80歳以上では男性の約15%に心房細動が発症していることが報告されています。

また高血圧、甲状腺機能亢進症などの疾患がある方も心臓に負担がかかり心房細動を起こしやすくなります。

この他、ストレス・飲酒・過労・睡眠不足・脱水などが原因となることもありますので、皆さんも注意が必要です。



心房細動の症状は？どのように発見？

心房細動患者の多くには動悸、胸痛、全身倦怠感、息切れなどの症状が現れますが、初期には無症状なこともあります。動悸やめまいといった、症状の原因検査として行われた心電図検査で発見されることが多いです。

お問合せ：村上病院 循環器内科



017-729-8888

白菜と豚肉の重ね蒸し

今回使用したガーリック豚はにんにく粉末入りの飼料を食べて育った豚です。
にんにくを与えることにより、ビタミンB1やうま味成分のイノシン酸が
市販豚肉より多く含まれるなど、脂身までおいしい豚肉です。
白菜の甘みと豚肉のうま味を活かし、シンプルでヘルシーな料理です。



1人前 一人分: エネルギー 116kcal、塩分 0.3g

【材料1人分】

・白菜	70g
・豚肩ロース薄切り肉 (ガーリック豚)	40g
・万能ねぎ	3g
・ポン酢	6g

【作り方】

- 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を白菜の葉と軸が交互なるように重ねる。
これを繰り返して最後は白菜をのせる。
- 蒸し器のお湯が沸騰し、容器の中に十分蒸気が上がったら蓋をして10分ほど蒸す。
豚肉に火がしっかり通り、白菜もやわらかくなったら火を止める。
電子レンジの場合は耐熱皿に同様に並べ、ラップをかけて8分(600W)加熱する。
※加熱時間はあくまでも目安ですので、材料に十分に火が通ってない場合は追加してください。
- 蒸しあがったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。万能ねぎをのせポン酢をかけて出来上がり。



火が通りやすい
ように交互に
重ねるのが
ポイント!

共通の趣味で楽しく生き生きと

「囲碁仲間 4 人衆」

私たちは囲碁の仲間の 4 人衆です。
囲碁は、陣取り合戦で相手の陣地を攻める智恵が必要。
その戦略をあーだこーだと考えてやるのは本当に愉快的なもので・・・

仲間に声掛けあって囲碁を真剣にやりあっています。
4 人はそれぞれ身体の都合が違って、
1 人は車椅子ですが、何でも自分でできます。
車椅子の操作も得意でバックも方向転換も上手に乗りこなしています。
相撲の星取りにも参加し、テレビの相撲観戦にも熱が入ります。
入居している方は圧倒的に女性が多いですが、
男性陣も女性パワーに負けず、楽しく過ごしています。



自宅で過ごすような自由な時間と、
コミュニティーのある暮らし。
安心できる環境で一人一人が
無理無く過ごしている様子を
垣間見ました。

拠点を変えても変わらない絆 「夫婦円満の秘訣」

私たちは金婚式をとうに終えましたが、2 人仲良くまだまだ元気です。2 人でこはるに入居して、3 年になります。
こはるでの生活にも慣れ、趣味の将棋仲間もできました。
夫婦で居室を行き来し、2 人で過ごす時間もありますが、居室で DVD を見たり、テレビを見たり 1 人の時間も楽しんでいます。
妻はデイサービスに通ったり、家族と外出したり、気分転換をはかっています。妻が家族と外出のときは、留守番をしています。
自分の時間があるのが夫婦円満の秘訣かな！



住宅型有料老人ホームこはる

施設概要

- 居室（完全個室 全 60 室） ※24 時間職員が対応いたします
- 共用設備 ・ 食堂（各フロア毎）・大浴場 ・ 個浴室（2ヶ所）
・ 特別浴室・多目的ホール 他・喫茶室

入居に関するお問い合わせは

〒030-0125 青森市大字四ツ石字里見 76-1  **017-728-1226**



自分らしく自由なライフスタイル

「マダム 88 歳」

こはる開設当初から入居しているマダム 88 歳！
平成 20 年 3 月こはるに入居して 11 年になります。
毎朝 5 時に起きて簡単な洗濯をして朝の 1 日が始まります。
朝食を食べた後は“こはる”のお友達と「喫茶室カフェさくら」で
コーヒーを飲みながらおしゃべりをして楽しむのが日課です。
そして夕食後には、食堂でお酒を少し飲みながら、トランプや花札を
してから、居室に戻り就寝の準備をします。
お酒は嗜む程度ですが、いいですね～
2, 3 ヶ月に 1 回は送り迎え付で行きつけの美容院に行って
パーマをかけておしゃれをします。身だしなみはとても重要です。
“こはる”には行事もたくさんあって、いろいろ忙しく過ごしていま
す。何よりも自分でできることはがんばって！これが大切です。



私の 1 日

- 5 時 起床、身だしなみを整える
- 5 時 30 分 洗濯
- 7 時 30 分 朝食
- 8 時 40 分 リハビリ特化型デイサービス（毎週月曜日・午前）
- 10 時 カフェさくら又は居室で水分補給
毎週火曜日居室の掃除、洗濯（ヘルパー利用）
- 12 時 昼食
- 13 時 30 分 訪問販売パン屋さんでお買物（毎週金曜日）
- 14 時 毎週月、金曜日大浴場で入浴（ヘルパー利用）
- 15 時 こはる提供のおやつ、お茶をいただく
- 17 時 30 分 夕食
- 18 時 食堂でトランプ、花札をお仲間と興じる
- 21 時 消灯



住宅型有料老人ホームこはる



ふようトーク

“こはる”は「要支援」の方から、
「要介護」の方まで幅広く様々な方々が
お住まいとして生活しています。
毎日の日課も異なれば、趣味、嗜好も違いますし
ご夫婦の新しい生活の形を“こはる”で築いて
いる方もいらっしゃいます。

今回はそんな皆様の中から 3 組の方々の
ライフスタイルをご紹介します。





訪問介護



今回は訪問介護のサービス内容と気になる利用料金について
当法人の訪問介護ステーション エプロンを例にみていきましょう。

訪問介護とは・・・

対象者：利用対象となる方は65歳以上の第1号被保険者（第2号被保険者にあつては特定疾病で認定を受けた40歳以上～65歳未満の方）で要介護認定・要支援認定を受けた方が対象です。

内容：ホームヘルパー（訪問介護員）が、介護を必要とする方のご自宅を訪問し、清掃・洗濯・買い物・調理などの生活援助や、食事・入浴・排泄・通院補助などの身体介護をお手伝いします。

Q 訪問介護サービスを利用したいのですが、誰に相談すればよいですか？

A 青森市役所の、介護保険課・障がい者支援課、または地域包括支援センターにご相談ください。
居宅サービス計画、サービス等利用計画書の作成を依頼している場合は、依頼した事業所の介護支援専門員又は、相談支援専門員へご相談ください。

Q 訪問介護の利用料金を知りたいのですが。

A 訪問介護ステーションエプロンでの利用料金は下記自己負担額に事業所加算Ⅱ（10%）
処遇改善加算Ⅰ（13.7%） 特別地域加算（15%）などが加算された金額になります。

※各事業所により加算は異なります。



訪問介護ステーション エプロンの利用料金 （平成31年2月現在）

身体介護（1回の利用につき）

時間	基本料金	自己負担額（1割負担の場合）
20分以上30分未満	2,480円	248円
30分以上1時間未満	3,940円	394円
1時間以上1時間半未満	5,750円	575円

介護予防 日常生活支援総合事業料金（ひと月あたり）

サービス内容	時間	自己負担額（1割負担の場合）
訪問型独自サービス費（Ⅰ）	週1回程度の利用	1,168円
訪問型独自サービス費（Ⅱ）	週2回程度の利用	2,335円
訪問型独自サービス費（Ⅲ）	週2回を超えての利用	3,704円

生活援助

時間	基本料金	自己負担額（1割負担の場合）
20分以上45分未満	1,810円	181円
45分以上60分未満	2,230円	223円

そのほか利用できるサービス

障がい福祉サービスにおける重度に肢体が不自由な方の生活援助をする
重度訪問介護や視覚障害により移動が困難な方の各種援助を行なう同行援護
その他介護保険サービス利用者・障がい福祉サービス利用者を
対象に介護タクシーのサービスなどがあります。



※利用者様の自己負担額は基本料金の1～3割となります。

ご質問や気になる点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

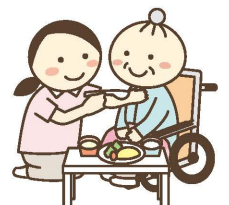
青森市南地域包括支援センター 代表 TEL 017-728-3451

居宅介護支援センター 芙蓉 代表 TEL 017-738-7008

訪問介護ステーション エプロン 代表 TEL 017-728-3581

訪問看護ステーション マザー 代表 TEL 017-728-2202

※住所は4施設とも 青森市妙見3丁目 11-14（総合ケアセンターさんらく内）



第10回 **いきいきフェスタ** 2019

入場無料

芙蓉会グループ

6月15日土

12:30~16:00(開場/12:00)

会場

県民福祉プラザ4階

- 県民ホール(講話、芸能イベント)
- 大・中会議室(健康チェック等)

詳細については
近日ご案内いたします。
ご期待ください。

医師による
健康講話
健康チェック

「だし活」試食
など
体験コーナー

芸能
イベント

医療
介護・予防
栄養相談
コーナー

MKT から早朝散歩のお知らせ

雪解けとともに今年も早朝散歩の季節がやってきました。
早朝散歩も今年で5年目に突入！
今年も、6月から開始する予定です。皆様の参加をお待ちしています。

毎週月曜日 朝 6:00 ~ 場所：浜田中央公園
(月曜日が祝祭日の場合は中止となります。)



糖尿病教室のお知らせ

糖尿病は長く付き合っていくなくてはならない病気です。
仲間と共に学び支えあう機会として糖尿病教室を開催しています。



4/12	<ul style="list-style-type: none"> ■ 糖尿病治療最近の話題 ■ 運動をしよう！！ 	糖尿病専門医 理学療法士
5/10	<ul style="list-style-type: none"> ■ 足を見てみよう！ ■ 糖尿病の検査について 	糖尿病療養指導士 臨床検査技師
6/14	<ul style="list-style-type: none"> ■ 低血糖になったら・・・ ■ お薬の話し -内服- 	糖尿病療養指導士 薬剤師

*テーマや担当者は変更になる場合があります。
毎月第2金曜日 10:00~10:30 2階会議室で行っています。
お問合せ：村上病院 糖尿病内科外来 ☎ 017-729-8888

芙蓉のひと

TAKANO NORIKO

「こはる」は入居されている方々のご自宅です。入居者さまには楽しく穏やかに、心地よい毎日を過ごしていただけるように又ご家族には安心して頂けるようにスタッフ一同これからも日々努めて参ります。

住宅型有料老人ホーム こはる

ケアサービス部 科長

たかの のりこ
高野 紀子





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/>

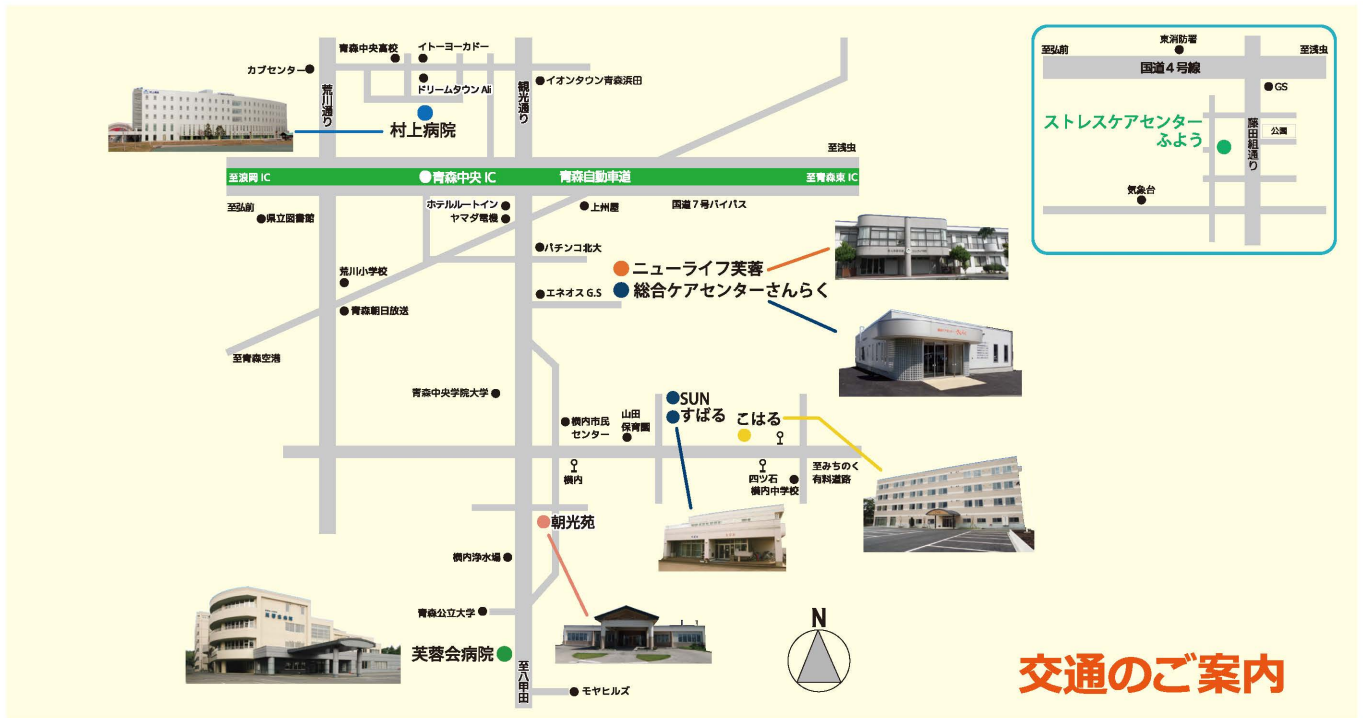
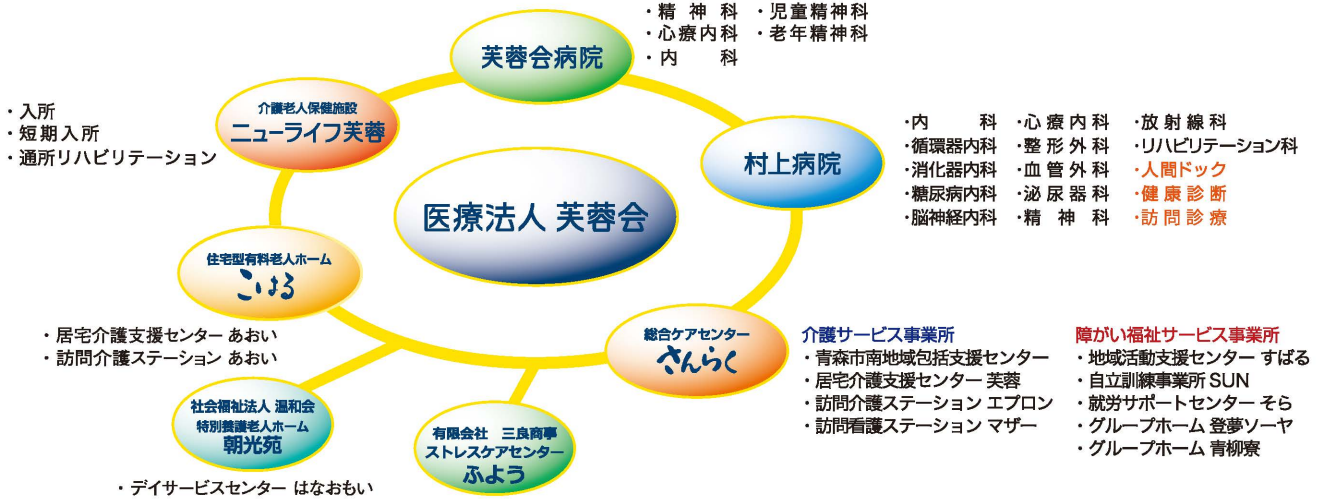


芙蓉会

検索

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さま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。



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷山字山吹 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
【グループ施設】			
■ 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