

FUYYOU

22
2020・7
夏号



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

企業主導型保育事業所

子育て応援します！

ふよう保育園



CONTENTS

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| ■ふようトーク | 子育て応援します！ふよう保育園 |
| ■くらしのアイデア | リバウンドしない片付け3つのコツ |
| ■RakuRaku エクササイズ | 座ったままでストレッチ 下肢編 |
| ■ごぞんじでしたか？ | 医療・介護・福祉に関するお金の話～民法改定による日常生活に関する影響～ |
| ■あおもり食命人 | 鱒(マス)のピカタ |
| ■心のサプリメント | 深呼吸で心の不調と上手に付き合う |
| ■薬剤師に聞く病気の話 | 糖尿病 |
| ■ぬり絵コーナー | むらかめくん |

アンケートに答えてくれたのは
保護者：看護師

保育料に
福利厚生費での援助があるので助かって
います。



勤務終了後に
すぐに迎えに行ける環境



職場に保育園があってよかったこと

夕給食があり、
最大 21:00 まで延長できる



三大アレルギーを除去した
安心、安全な給食

公園に隣接し散歩での
リスクが少ない（車道を通らない）



手挟み防止のドアや
空気を汚さない床暖房システムと
ソフト材加工の安全な床面

少人数制のじっくり
かかわれる保育



園のPRポイント
こんなところが自慢です！

清潔で明るい園舎と
園庭歩道を通して
公園まで散歩できる立地環境



アンケートに答えてくれたのは
保育士 A さん

外国人講師による
週 1 回の英語レッスン

ABC



明るく楽しいスタッフが多いので

毎日笑いの絶えない保育園です。

少人数制なので子供たちとたっぷり

じっくり関わる事ができるところが自慢です。





企業主導型保育事業所

子育て応援します！ふよう保育園

保護者さんと保育士さんに
聞きました

ふようトーク



お問い合わせ：ふよう保育園
代表TEL 017-763-5776

365日開園で、日祝も
追加料金なしの保育料

保護者の参加回数が
少ない園の行事
(仕事を休まなくてもいい)



ふよう保育園を選んだポイント



アンケートに答えてくれたのは
保護者：事務員・販売員

追加料金なしで、ミルク代や食事代、
おやつ代も込みのリーズナブルな保育料



うちの子の園内
お気に入りのスペース



手作りする物（雑巾等）が
少なくて助かっています。
保育料の中に全て含まれていて
家計にやさしいところも良いと思います。





リバウンドしない片付け ③つのコツ

1 収納場所を決める



収納場所を決めると探し物が少なくなり、片付いた状態をキープしやすくなります。

よく使うものは取り出しやすい場所に収納しましょう。手の届きやすい高さや場所へ収納すると出し入れがしやすくなります。室内の導線に沿った収納位置もポイントです。

2 いらないものを捨てる

必要以上にものを増やさないのがポイント。収納スペースに対して7割程度の量を目安にすると出し入れをスムーズにすることができます。

「1年間着なかった服」、「何かを保管するのに役立ちそうな、空き箱や空き缶」など、いつか使うかも、もったいないからとっておこうという具体的に使う出番のないものは、思い切って処分することを考えてみましょう。



処分の際のゴミの分別・収集方法については、自治体のルールを確認し、リサイクルやリユースも検討してみましょう。青森市では一部の使用済みの小型家電、衣類、パソコンなどを、市の施設等で拠点回収をおこなっています。

3 床にもものを置かない

床にもものがないと、部屋が広く見えるだけでなく、よく片付いていると感じます。床に何もものがない状態をつくることを意識してみましょう。床がきれいだと掃除もしやすくなります。





Step1

椅子に浅く腰掛けます。
※椅子からずり落ちないように気をつけましょう。

むくみ
解消

血流
促進



Step2

同じ姿勢のまま片足を前に伸ばします。
伸ばした足のつま先は天井に向けたまま膝をしっかりと伸ばします。



Step3

伸ばした膝の上に両手を置き、少しずつ手を前に滑らせて押し込んでいきます。
ふくらはぎや太ももの裏が伸びていると感じるところで20秒程度止めましょう。
片方の足が終わったら反対側の足も同じように行います。

座ったままでストレッチ 下肢編

ふくらはぎや太ももの裏にある筋肉には下半身の血液を心臓に戻す大切な役割があります。車での長時間移動や病院の待ち時間は、脚の血流が滞りやすくなることも。脚の血流が悪くなるとむくみが起きたり脚の疲労感が抜けないと感じたりします。ストレッチで脚の血流を促しましょう。



日常的に行える気軽なストレッチを取り入れることで、1年後、2年後と差が出てきます。ちりもつもれば・・・の気持ちで、気が付いたときに行うことをおすすめします。

* 次回は「座ったままでストレッチ 上肢編 ①」です。ぜひご覧ください。



ごぞんじでしたか？

医療・介護・福祉に関するお金の話



120年ぶりの「民法改正」 日常生活のお金に関する影響は？

2020年4月1日から民法の契約に関する基本的なルール「債権法」が一部改正され施行されました。

Q:今回、なぜ改正されたのでしょうか？

A:この「債権法」は明治29年(1896年)に制定されてから約120年間実質的な見直しがされてい
ませんでした。そのため、制定当時から現代までの社会・経済活動の変化に対応できない部分がありま
した。また、条文には明記されていないものの、現在の裁判や取引実務で実質的に通用している基本
ルールがあり、それが明記されました。

Q:今回の改正で私たちの生活にかかわる変更点がありますか？

A:身近なところでは「保証人」に関する変更点があげられます。

具体的には、極度額(上限額)の定めのない個人の根保証契約は無効になりました。

*極度額は「〇〇円」などと明瞭に定めなければなりません

*「根保証契約」とは、一定範囲に属する不特定の債務について保証する契約 例えば保証人となる
時点で現実にとりだしの債務が発生するのかがはっきりしていないケースのこと



身近な例として以下のケースが根保証契約に該当することがあります

- お子さんがアパートを賃借する際に、親御さんが賃料などを管理者との間でまとめて
保証するケース
- 親御さんを介護施設等に入居させる場合に、入居費用や事故等の賠償金などを介護施設等
の間で
お子さんがまとめて保証するケースなど

参照:法務省ホームページ



今回取りあげたのはほんの一例です。前述の通り介護施設等への入居契約など、私たちはさまざまな場
面で保証人となり、また保証人になることを依頼される方もいらっしゃるかと思います。私たちにとっ
て法律に関することはなかなか難しく敬遠しがちですが、お金にかかわる基本的なルールは知っておく
ことが大事ですね。



油脂を控えるよう工夫している

バランスのいいメニューである

ピカタとは

イタリア料理に由来する西洋料理のひとつ。

卵の衣をからませて肉や魚を洋風にいただくのにピッタリです。衣もパン粉などを使用せず少ない油で焼き上げる、ヘルシーな料理です。

本来は粉チーズが入りますが、今回はだし汁でアレンジしてみました。

マス
魚尊
のピカタ

エネルギー 254 kcal 塩分 0.7g (1人分)

【材料 2人分】

生マス 2切れ (1切れ 60g)
だし汁 80cc
香味スパイス 適量
小麦粉 小さじ2 (6g)

溶き卵 20g } ピカタの衣
パセリ 少々 }

サラダ油 小さじ1弱 (3g)

【付合せ野菜】

ブロッコリー 30g
千切りキャベツ 適量
ミニトマト 適量

【作り方】

- ①マスの切り身をだし汁に浸す
- ②マスの切り身に香味スパイスを少々ふり (塩コショウでも可)、小麦粉を全体にまぶす
- ③溶き卵、パセリのみじん切りをまぜ、ピカタの衣を作る
- ④サラダ油を熱したところに ③の衣を絡めたマスの皮面を上にして弱めの中火で焼く。ひっくり返して皮面も弱火で焼く
- ⑤付合せのブロッコリーは色よく茹で、千切りキャベツ、ミニトマトとともに添える

お好みでソースをかけてお召し上がりください

深呼吸で

心の不調と上手に付き合う

イライラや落ち込み、緊張状態にあるときは、呼吸が浅くなりがちです。

こんな時、意識的に深呼吸をすることで、自律神経のバランスをとり、心身にかかる負担を軽減することができます。

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの働きを調整するために、自分の意志とは関係なく24時間働き続けている神経です。

そしてこの自律神経には、起きている時、緊張している時に優位になる交感神経と、寝ている時、リラックスしている時に優位になる副交感神経があります。

深呼吸は、この自律神経のバランスを自分の意志でコントロールすることができる貴重な方法です。

心の不調を感じたら、気軽にできる深呼吸で、ストレスを上手に開放してみませんか。

まずは時間や回数にこだわらず、吐くことと吸うことに意識を向けることで、少しずつ体の緊張がほぐれ、リラックスしていく感覚を味わってみましょう。お気に入りのアロマ(リラックス効果のあるもの)を楽しみながら行うのもいい方法です。

深呼吸のコツ

- 鼻からゆっくりと息を吸う
- 吸う時間の倍の時間をかけて口から吐く



鼻から吸う



口から
ゆっくりと吐く

薬 剤 師 に 聞 く 病 気 の 話

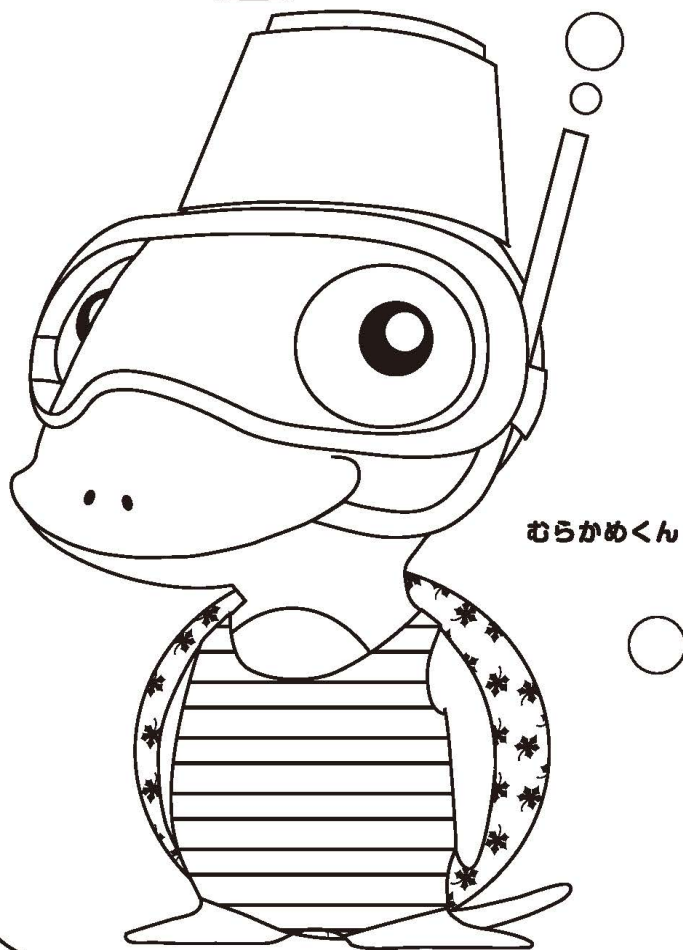
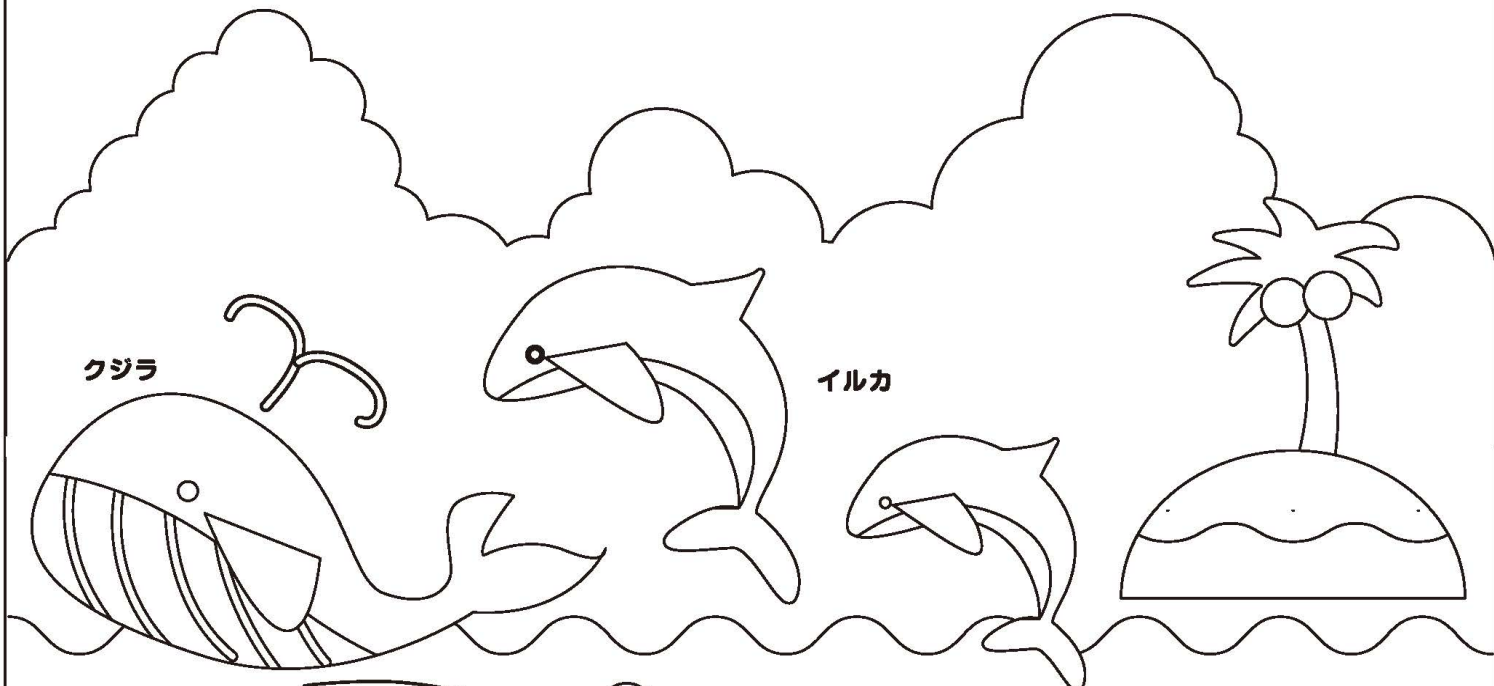
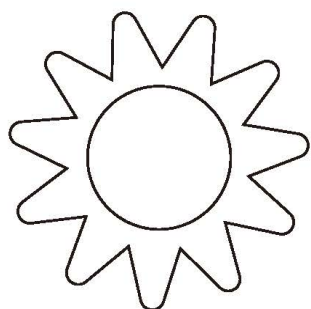
疾患名	糖尿病		
疾患の特徴	<p>糖尿病はインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンが十分に働かない原因は、インスリン分泌低下とインスリン抵抗性です。糖が増えて、血糖濃度いわゆる血糖値が高い状態が続くと血管が傷つけられます。それが原因で、将来的に心臓病・失明・腎不全・下肢の切断など、より重い病気を引き起こす心配もでてきます。</p> <p>*インスリン・・・骨格筋・脂肪組織・肝臓に作用し、それぞれへの糖の吸収を促すホルモン *インスリン抵抗性・・・インスリンの作用が十分に発揮できない状態</p>		
病気の症状	<div data-bbox="268 1041 497 1361" data-label="Image"> </div> <p>高血糖における症状として</p> <ul style="list-style-type: none"> ●のどの渇き・水をよく飲む ●尿の回数がふえる ●体重が減る ●疲れやすくなる <p>*症状がなく糖尿病に罹っている自覚のない方も多くいます</p>		
治療薬について	<ul style="list-style-type: none"> ・インクレチン関連薬 ・SGLT-2 阻害薬 		
<p>現在、糖尿病薬の選択はそれぞれの薬物作用の特性や副作用を考慮に入れながら、各患者さんの病態に応じて行われています。副作用としては特に低血糖に注意が必要です。その低血糖を起こしにくくし、体重も減らせる可能性のある（個人差あり）薬物が最近多く使われるようになってきました。それは、インクレチン関連薬（DPP-Ⅳ阻害薬、GLP-1 受容体作動薬（注射））とSGLT2阻害薬です。これらの薬はますます使用される機会が増えるでしょう。</p> <p>また、今年中に世界初 経口 GLP-1 受容体作動薬が発売される予定です。</p> <p>しかし、新しい薬がいくら発売されても糖尿病治療の基本は、運動療法と食事療法です。あくまでも、薬物は補助療法なのです。このことを肝に銘じて糖尿病に立ち向かいましょう。</p>			

ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつけてね!

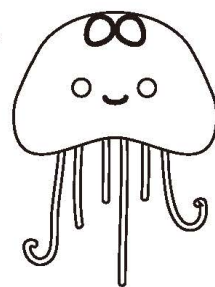
村上病院のマスコットキャラクター

むらかめくん

むらかめくんと、海のなかまたち。
海の中でどんなおはなしをしてるのかな?



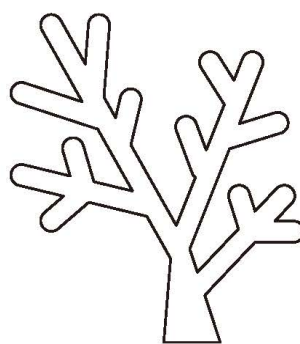
クラゲ



カクレクマノミ



ほらがい



サンゴ

医療法人芙蓉会からのお知らせ

皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、

多くの皆様が、ご不便とご不安の中、毎日過ごされていることと思います。

当法人といたしましては、今後も安全で且つ安心な医療・介護・福祉サービスをご提供できますよう

全力で努めていく所存です。

皆様の生活が、一日も早く平穏なものとなりますよう心より深く願っております。



医療法人 芙蓉会 理事長 村上 拓也

季刊誌FUYOUをご覧ください、誠にありがとうございます。

本年4月に発刊させていただきましたFUYOU春号におきまして、芙蓉会グループ主催の

「いきいきフェスタ2020」開催のお知らせをさせていただきました。しかしながら皆さまご存知の通り新型コロナウイルスの感染拡大が全国規模で広がり、当法人といたしましても感染拡大防止の観点より「いきいきフェスタ2020」中止の判断にいたしました。

ご来場を心待ちにしていたいただいた方々には、心よりお詫び申し上げます。

次回開催の折には皆様に喜んでいただける「いきいきフェスタ」を企画してまいります。

どうぞ宜しくお願いいたします。

いきいきフェスタ実行委員

芙蓉のひと

ABE HIRONOBU

食は元気の源。患者様が自然と笑顔になる安全で安心、おいしい食事を提供することを心掛けています。スタッフが一致団結し、満足して喜んで頂けるように日々努力して行きます。

芙蓉会病院 栄養科 調理主任

あべ ひろのぶ
阿部 大史

地域医療に貢献し 地域に必要とされる病院を目指して

内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・脳神経内科
整形外科・血管外科・泌尿器科
精神科・心療内科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科

人間ドック 健康診断 訪問診療



医療法人 芙蓉会 村上病院
青森市浜田3丁目3-14 017-729-8888 (代表)
相談窓口: 地域医療連携室・医療看護相談室 017-752-1188 (直通)



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/>

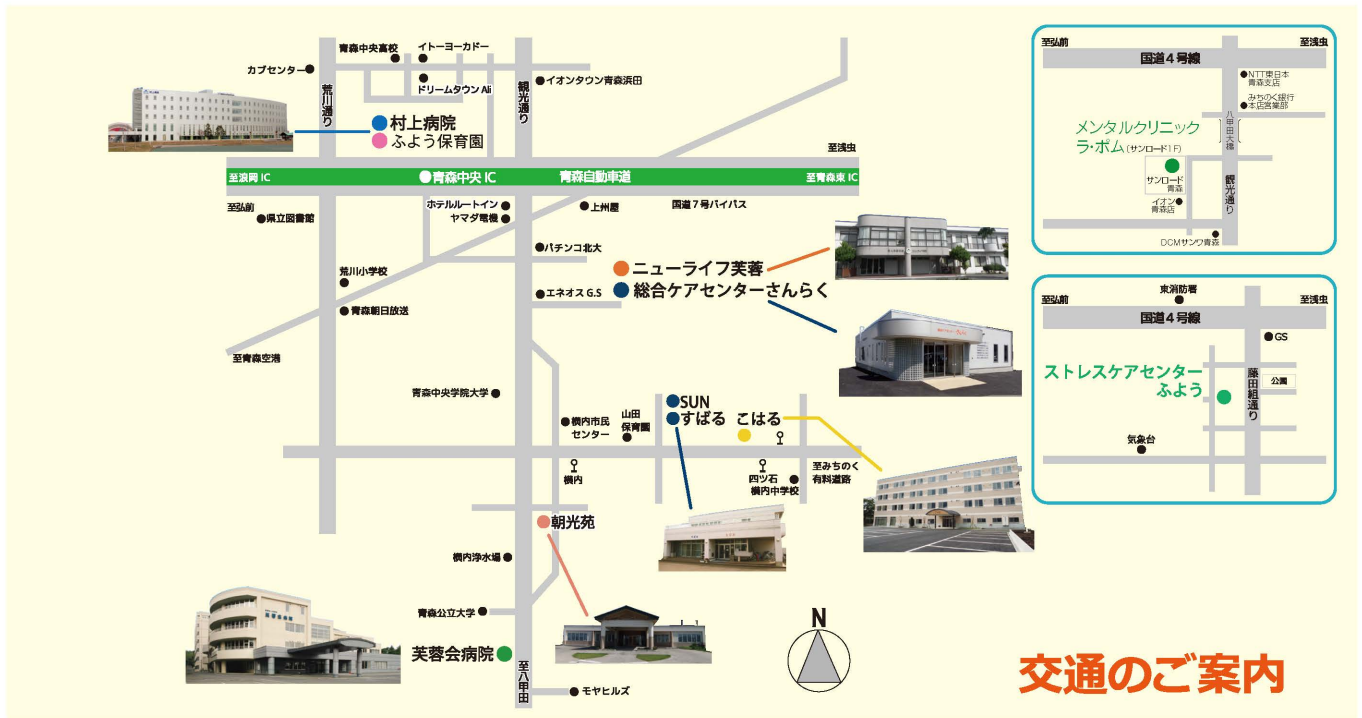


芙蓉会

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
- 村上病院
- メンタルクリニック ラ・ポム
- 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
- 住宅型有料老人ホーム こはる
- 総合ケアセンター さんらく
- ふよう保育園

青森市大字雲谷字山吹 93-1
 青森市浜田 3丁目 3-14
 青森市緑 3丁目 9-2
 青森市妙見 3丁目 11-14
 青森市大字四ツ石字里見 76-1
 青森市妙見 3丁目 11-14
 青森市浜田 3丁目 3-49

TEL:017-738-2214
 TEL:017-729-8888
 TEL:017-718-8277
 TEL:017-728-2200
 TEL:017-728-1226
 TEL:017-728-2201
 TEL:017-763-5776

FAX:017-738-2249
 FAX:017-729-8887
 FAX:017-718-5260
 FAX:017-728-2203
 FAX:017-728-1227
 FAX:017-728-3452
 FAX:017-739-2263

【グループ施設】

- 特別養護老人ホーム 朝光苑
- ストレスケアセンター ふうよう

青森市横内字亀井 245-1
 青森市花園 1丁目 25-20

TEL:017-764-5117
 TEL:017-718-2566

FAX:017-764-5118
 FAX:017-718-1533

本誌のお問合わせ：地域サービス部 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp