

FUYYOU

26

2021・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



介護保険制度の利用方法と

利用者の声

CONTENTS

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| ■ふようトーク…………… | 介護保険制度の利用方法と利用者の声 |
| ■くらしのアイデア…………… | 使用済み麦茶パックの便利な活用法 |
| ■RakuRaku エクササイズ…………… | 座ったままできる楽々体操 下肢編② |
| ■ごぞんじでしたか?…………… | 知っててよかったお金の話 ～「再生可能エネルギーと賦課金」について～ |
| ■あおり食命人…………… | メバルの醤油糍(こうじ)煮付け |
| ■心のサプリメント…………… | 快眠・肩こり・冷却に塩まくら生活ははじめませんか? |
| ■薬剤師に聞く病気の話…………… | 夏に注意する病気と薬 |
| ■ぬり絵コーナー…………… | さんラッキー |



②

お母さん
おじやましまーす



①

今日は久しぶりに
娘家族が来る日
一人暮らしの母は
はりきって料理をしていた。

みんなで食事は久しぶりだから
ハンバーグとお味噌汁をつくるわよ



いただきまーす

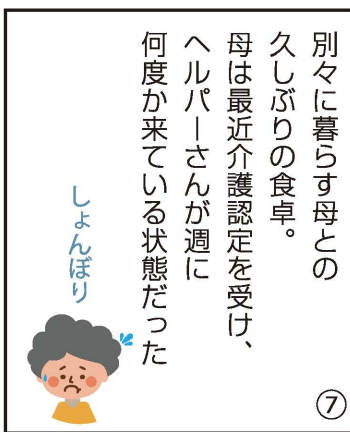
いただきまーす



③

ハンバーグだー！

やったー！



別々に暮らす母との
久しぶりの食卓。
母は最近介護認定を受け、
ヘルパーさんが週に
何度か来ている状態だった

⑦

しょんぼり



あら、
ハンバーグが…

もしかして

⑥



⑤

えっ？

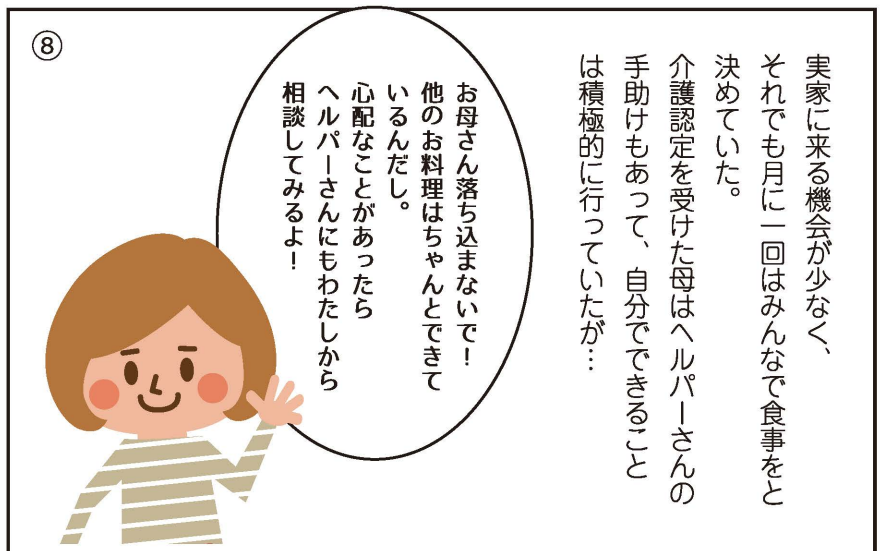
ん？

ん？



お義母さん
これはこれで
おいしいですよ！
洋風つみれ汁！

⑨



⑧

お母さん落ち込まないで！
他のお料理はちゃんとできて
いるんだし。
心配なことがあったら
ヘルパーさんにもわたしから
相談してみるよ！

実家に来る機会が少なく、
それでも月に一回はみんなで食事をと
決めていた。
介護認定を受けた母はヘルパーさんの
手助けもあって、自分でできること
は積極的にやっていったが…

ふようトーク



さまざまな介護保険制度がありますが
今回は訪問介護を実際に利用している
家族と、ヘルパーの方にいろいろな
利用方法について聞いてみました。



介護認定を受けるときは、母もわたしたちも戸惑いでしたが、
別々に暮しているので心配なこともあり、まずは相談から…という感じでした。
さまざまな手続きを経て、母には「訪問介護」が合っているのでは、という提案を受けました。
ヘルパーさんが訪問した時の母の様子はどうでしたか？



初めは緊張してる様子もありましたが週に3回ヘルパーが訪問することにも慣れたよ
うで、一緒に調理や掃除をしながら、ヘルパーとの会話に笑顔が見られています。



最初妻から「お母さんの物忘れ気になるね」とは言われていましたが、今回のハンバーグ騒動で
改めて、ヘルパーさんが来てくれていることに安心しました。
共働きで、なかなか来ることが出来ず、今はお義母さんひとりで病院に行っていますが、今後病
院の付き添いもやってもらえますか？



訪問介護には掃除や調理の他にも色々なサービスがあります。
もちろん通院の付き添いもお手伝いできます。安心してお任せください。



今はヘルパーさんの手助けもあり、母も自分でできないことに自信をなくすことは少ないのですが
症状に変化があった場合、私たちの様に離れて暮らす家族はどのように相談するのが
良いのでしょうか。



まずは担当のケアマネージャーさんに相談してください。
私たち訪問介護はケアマネージャーさんとの連携を図りながら
その方にとって必要なサービスをご提供できるよう務めています。
高齢になると色々心配ごとが増えますが、これまでと変わらず出来る限りご自宅で
生き生きと暮らしてもらいたいですね。



医療法人 美善会

さんらく

青森市妙見3丁目11-14

017-728-2201(代表)



詳しくは、季刊誌最終ページの
かわら版をご覧ください。



捨てる前にやってみて!

使用済み麦茶パックの便利な活用法

ミネラルを豊富に含み、ノンカフェインで香ばしい香りがおいしい麦茶。大麦には体を冷やす作用もあるため、体にこもった熱を取ってくれる夏の定番飲料です。

そんな毎日ゴクゴク飲みたい麦茶を、一度に大量に作ることができ、お湯でも水でも作れるティーバッグはとても便利。実はこの出がらし、便利に再利用することができるのです。その活用方法をご紹介します。

お掃除に使える

コップに麦茶を入れた時、表面に時折薄い油が浮いているような膜が張ることありませんか?それは麦茶の原料の大麦に含まれる油分で、この油分に油を分解する成分が含まれているのだそう。

麦茶を出した後のお茶のパックは、そのままシンクやガスコンロ、お鍋などに使って磨けば柔らかい茶殻がステンレスに傷をつけずに優しく研磨してくれ、ピカピカになります。特に魚焼きグリルは、魚の臭いが気になるため、麦茶パックで予洗いをすると効果がてきめんにあるそう。スポンジで洗う時に油でベタベタになることも防げ、また洗剤も節約することができます。



冷蔵庫や靴箱の消臭剤になる

消臭効果のある麦茶パックは、乾燥させれば消臭剤に。電子レンジに入れて600wで1分ほど加熱して乾燥させます。それを容器に移し冷蔵庫に入れておけば、香ばしい香りが立ち込め、冷蔵庫の気になるニオイを消臭してくれるのだそう。また、靴箱に入れておけば靴のニオイも取ってくれます。

★
★
★ 空き瓶に入れて
気になる場所
を消臭 ★



排水口のニオイ・ぬめり対策

麦茶には脱臭効果やぬめりを取る力もあるので、出がらしのパックを排水口のゴミ受けカゴに一晩おいておくと、翌朝にはニオイとぬめりが減ると言われています。この方法は、麦茶以外にも使用済みの緑茶などのティーバッグでも◎。

★
★ 一晩おくだけで
ぬめりに効果的 ★



炊き込みご飯の材料にする

麦茶の出がらしをお米と一緒にに入れて炊飯器で炊くだけで、香り高い炊き込みご飯が出来上がります。麦茶の香ばしい匂いが食欲をそそるご飯は、こってり系のおかずとの相性がバツグンですよ。

入浴剤代わりに

麦茶にはシミを防ぐ亜鉛や、肌のコラーゲンを強化する働きのあるケイ素といったミネラルが入っているので、飲むだけでなく入浴に使っても美肌効果があると言われています。使用後の麦茶パックを浴槽に入れて、入浴剤代わりに使ってみましょう。香りもいいしお風呂上がりにさっぱりしますので、ぜひ使ってみてください。



膝の曲げ伸ばし

椅子に座り、膝は 90 度程度にしましょう。背もたれに寄りかかるようにして座ります。体を安定させるために、両手で椅子の座面を支えても問題ありません。そこから膝を伸ばしたり戻したりします。膝は動く範囲でしっかりと伸ばしてから元に戻しましょう。この時、太ももの裏側は椅子から離れないようにします。左右交互に「いーち、にーい」とゆっくり数えられる程度の速さで、まずは 10 回を 1 セットとして行いましょう。



ポイント

膝をしっかり伸ばす瞬間は、図にあるように太ももの表側・膝上の内側あたりに力が入ることを意識しながら行ってください。膝が伸び切らないと感じる方は、無理せずに膝が動く範囲で行うようにしましょう。

太ももの上げ下げ

椅子に座り、膝は 90 度程度にしましょう。体を安定させるために、両手で椅子の座面を支えても問題ありません。この体操は可能であれば体を後ろに倒さないように背中を伸ばして行います。そこから太ももを上げたり下げたりします。太ももは椅子から少し離れる程度上げれば問題ありません。左右交互に「いーち、にーい」とゆっくり数えられる程度の速さで、まずは 10 回を 1 セットとして行いましょう。



太ももを上げる際は、足の付け根（股関節）から動かすことを意識してみてください。体を後ろに倒さないように背中を伸ばして行くと、足が上がりにくく感じるかもしれませんが、太ももが椅子から少し離れる程度でも体操はしっかりできていますので大丈夫です。

回数は 10 回 1 セットとして紹介していますが、慣れてきたら少しずつセット数を増やしてみてください。「朝・昼・晩に 1 セットずつの 1 日計 3 セット」、「お出かけ前に 2 セット・帰宅後に 1 セットの 1 日計 3 セット」など、ご自身の生活に合わせて行ってください。

座ったままでも行える体操は、転ぶ心配が少ないため安心して行うことができます。最近あまり散歩に出歩かなくなってしまった方やテレビの前で過ごす時間が増えてしまったご家族がられる方がいらっしゃるかもしれませんね。体操は少しずつでも全く問題ありません。ぜひ 1 回でも試して頂ければと思います。

体操中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。
また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。

* 次回は「楽々エクササイズ 上肢編①」です。ぜひご覧ください。



座ったままできる楽々体操 下肢編②

ストレッチの目的と効果

前回に引き続き、今回も座ったままできる体操をご紹介します。今回はさらにレベルアップして、足全体を動かす運動をしていきます。下半身には大きな筋肉がたくさん付いているため、それらを動かすことで循環の改善が図れます。今まで休んでいた筋肉を動かし、繰り返し体操を行うことで、少しずつではありますが筋力アップにも繋がります。

循環改善

筋力アップ

ごぞんじでしたか？

知っててよかったお金の話

「再生可能エネルギーと賦課金」について

電気料金 1000 円超値上げ 再生可能エネルギー普及へ
太陽光や風力など、再生可能エネルギーの普及のため、家庭の電気料金に上乗せされる負担額が、2021 年度は 1,000 円以上値上がりして、初めて年間 1 万円を超える。

～～（略）～～

経済産業省によると、2021 年度の買い取り費用は、全体でおよそ 3 兆 8,000 億円で、標準的な家庭の場合、年間の負担額は 1,188 円値上がりし、1 万 476 円となり、初めて 1 万円を超える。政府は、再生可能エネルギーの導入を拡大していく方針で、今後、国民負担が増加する可能性もある。

（FNN プライムオンライン 3 月 25 日掲載）

みなさんは、ご利用された電気料金の内訳をじっくり確認したことはありますか？料金内訳の中に「再エネ発電賦課金」という項目があります。正式には「再生可能エネルギー発電促進賦課金」と言い、冒頭記事で値上がりするといわれているのはこれです。この賦課金の単価は経済産業大臣が定め、毎年 5 月から適用になります。

Q 「再エネ発電賦課金」はお金に換算するといくらですか？

A 2021 年 5 月～2022 年 4 月 3.36 円 /kwh
(2020 年 5 月～2021 年 4 月 2.98 円 /kwh) です。

一世帯あたり 1 ヶ月の電力消費量 (kwh) に 3.36 円を乗じた金額が電気料金に上乗せになります。冒頭の記事によれば、この上乗せになる金額が年額で 1 万 476 円になるということです。



*参考…東京電力エナジーパートナー株式会社 HP

Q どうして「再エネ発電賦課金」が必要になるのでしょうか？

A 再生可能エネルギーの固定価格買取制度によって電力会社が買い取りにかかった費用を電気使用者が電気の使用量に応じ、電気利用料の一部として負担するためです。

再生可能エネルギーの固定価格買取制度

「再生可能エネルギーの固定価格買取制度」は、再生可能エネルギーで発電した電気を、電力会社が一定価格で一定期間買い取ることを国が約束する制度です。電力会社が買い取る費用の一部を電気をご利用の皆様から賦課金という形で集め、今はまだコストの高い再生可能エネルギーの導入を支えています。この制度により、発電設備の高い建設コストも回収の見通しが立ちやすくなり、より普及が進みます。

*資源エネルギー庁 HP より

最後に

「再エネ発電賦課金」の金額推移 (2013 年 5 月～2021 年 5 月) 単位 (円)

0.35 / 0.75 / 1.58 / 2.25 / 2.64 / 2.90 / 2.95 / 2.98 / 3.36

*東京電力ホールディングス HP より

「再エネ賦課金」が値上がりしているというよりは、日本国内で再生可能な方法での発電量が年々増加しているということなのでしょう。二酸化炭素の排出削減が叫ばれる昨今、地球環境のよりよい未来のためには必要な経費ですね。

※資源エネルギー庁・参照…「エネルギー白書 2020」

塩分を控えるよう工夫している

食材を生かした調理方法である



メバルの しょうじょう 醤油糀煮付け

【材料 1人分】

メバル	一尾	味付け 調味料
醤油糀	10g	
砂糖	3g	
調理酒	1g	
みりん	3g	
昆布だし	60cc	
生姜	2g	
ねぎ	15g	

エネルギー 129 kcal 塩分 1.0g

【作り方】

- ①メバルは下処理をします。
- ②生姜は皮をむいて千切り、ねぎは斜め薄切り。
- ③醤油糀、砂糖、調理酒、みりん、昆布だしを合わせる。
- ④生姜とメバルを煮付ける。
- ⑤アクを取りながらねぎを入れます。
- ⑥火が通ったら完成。

糀には

- アミラーゼ
でんぷん質を消化して糖分に分解（甘味をつくる）
- プロテアーゼ
タンパク質をアミノ酸に分解（旨味をつくる）
- リパーゼ
脂肪を分解する

と呼ばれる3大消化酵素を始め、酵素が豊富に含まれています。
（出典：麹のちから！ 山元正博著）

特に、この3つの酵素は体内でエネルギーを得るための重要な働きをしてくれます。



快眠、肩こり、冷却に塩まくら生活はじめませんか？



「塩まくら」とは名前の通り、塩が使われた枕です。より快適な眠りを追求する方に支持されています。

主に肩こり、頭痛、冷え性に効果的ですが、塩には熱を取る効果がありますので、夏の暑くて寝苦しい時にも活躍してくれます。「冷却効果＋身体の悩み改善」で翌朝のスッキリ感が違います。

塩まくらの作り方

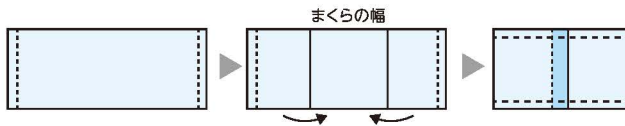
■ 用意するもの

- 約1kgの天然塩
- 22cm×60cmくらいの綿生地
- 裁縫セット ● フライパン



1. 枕カバーを作る。

- ① 両側のフチをぬう。
- ② 内側に折る。
- ③ 10cm重ねてぬう。



2. 塩を炒る。

フライパンの容量に合わせて、塩を投入。水気がなくなりサラサラになるまで乾煎りします。
※炒った塩は熱が取れるまでしばらく置いておきます。



3. 塩をセットし、カバーをかける。

炒った塩を中袋に入れて、中袋の口を縫って閉じます。このとき、中身が漏れてこないかしっかりと確認しておきましょう。

○塩まくらの安眠・快眠効果

天然の塩には、マイナスイオンが発生していると言われています。塩まくらのマイナスイオンは、リラックスや疲労回復などに、体に嬉しい影響をもたらすのです。その結果として安眠・快眠が期待できるとされています。

また、人が眠りにつく瞬間というのは、体温が高まった状態から徐々に冷えていくときです。塩まくらの塩で頭部が冷やされ、副交感神経が優位になることで、スーッと眠りに落ち安眠・快眠へと導かれるでしょう。

○熱と痛みを併せた肩こりに

冷やすことで回復へ向かう肩こりに関しては、塩まくらの塩の冷却効果が役に立つと言えるでしょう。毎日肩こりの悩みを

抱えている方は、塩まくらの塩が問題を解決してくれるかもしれません。

○エアコンと塩まくらを併用する

30度を越える猛暑が続く夏では、塩まくらの冷却作用にも限界がきます。そんなときは、エアコンと塩まくらの併用をおすすめします。塩まくらを使わない通常の環境であれば、エアコンの温度を低く設定する必要がありませんが、塩まくらと併せて使用することで塩が一定の冷感をもたらしてくれるでしょう。塩まくらは積極的に日常生活へ取り入れることで、健康になれるだけでなく、エアコンの使用を控えるといったエコにも繋がるのです。



夏に注意する病気と薬



夏場は高温多湿な環境により、様々な体調不良や病気が発生しやすくなります。

また、薬によっては思わぬ副作用がおきることがあります。

注意したい病気やお薬を服用する際の注意点をお知らせします。

Q&A

Q これから夏本番を迎えるにあたり気を付けたい病気や症状はありますか？

A 皆さんもよくご存知かと思いますが、「熱中症」「夏風邪」などがあげられます。その他、ビールがおいしい季節となりますが、ビールやお酒の多飲により危険が増す「尿路結石」にも注意が必要です。

Q 夏場にお薬を服用するにあたって注意することはありますか？

A 夏場は汗をたくさんかくために、尿量が減少する傾向があります。身体の水分が不足すると汗をかくことができないので十分に体温を下げられず、熱中症から脱水を引き起こす危険性が高まります。特に高齢者は注意が必要です。これに関連して、「SGLT-2 阻害薬」や「利尿薬」を服用されている方は脱水を防ぐために

①こまめな飲水 ②適度な水分補給 ③一度に多くの水分を摂らない等に気を付けていただきたいと思います。

「熱中症」…症状として、頭痛、めまい、吐き気、筋肉痛、痙攣などがあげられ、初期症状に気づいたらすぐに涼しい場所に移動し、水分補給と休養をとってください。

「夏風邪（感染症）」…症状としては腹痛や下痢などの胃腸症状があげられます。

三大夏風邪として、ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱があり、主にお子さんに多く発症します。これらは、大人であっても免疫力が落ちている場合に罹ることがあります。



「尿路結石」…ビールやお酒では水分補給はできません。逆に利尿作用により脱水しやすくなり、その影響で「尿路結石」（腰や背中での痛み、排尿時痛）が起きやすくなります。

最後に、夏場の高温多湿に負けないよう体調を整え、元気に夏を過ごしましょう。



お薬について

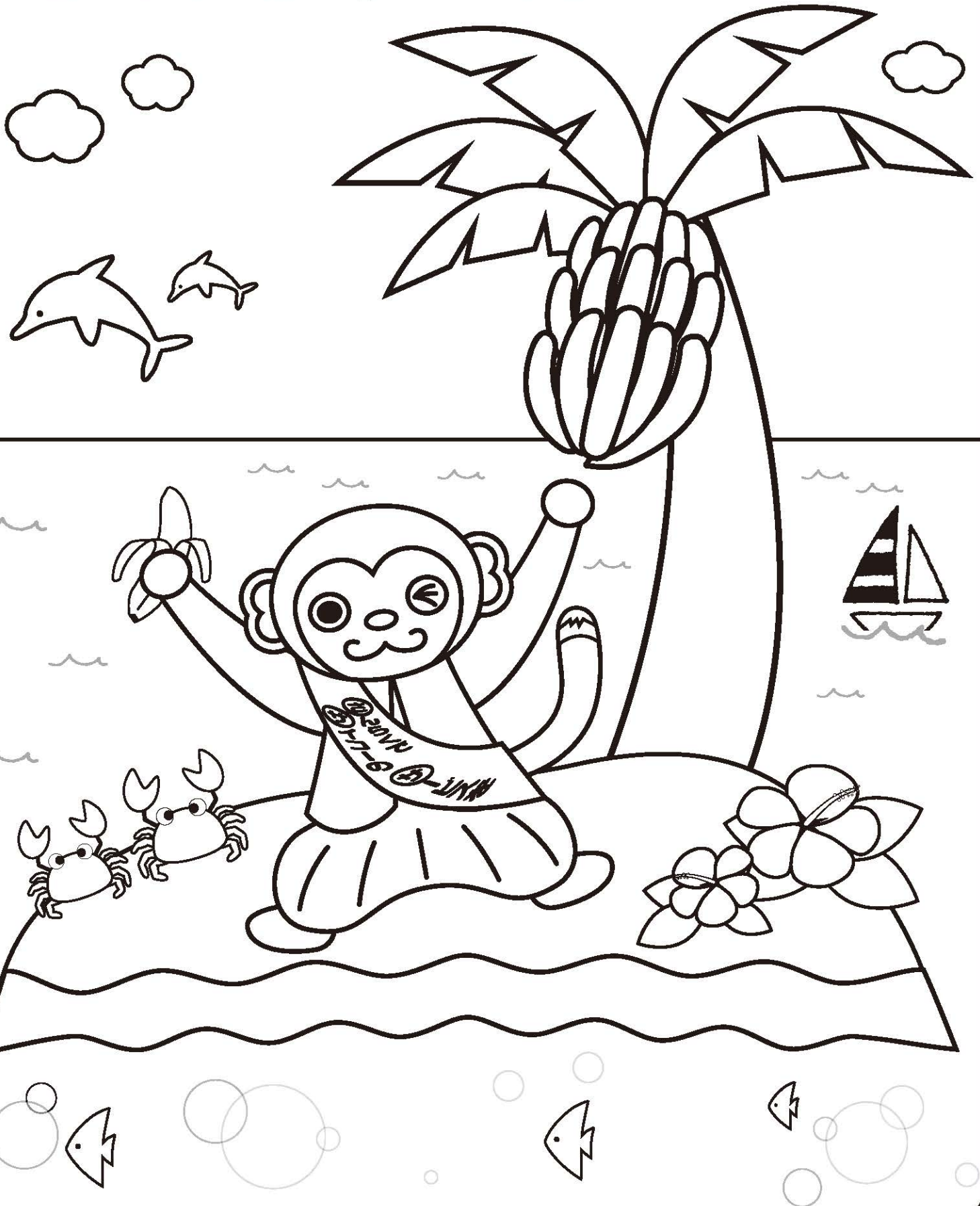
◎ SGLT-2 阻害薬：腎臓で糖を再吸収する輸送体（SGLT2）を阻害することで、過剰な糖を尿と一緒に排出させて血糖値を下げる薬

◎ 利尿薬：腎臓に作用して尿量を増やし、体内の余分な水分を排泄することにより、身体のむくみを取り、さらに利尿による循環血流の減少などにより血圧を下げる薬

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!

さんらくのマスコットキャラクター

さんラッキーくん



医療法人芙蓉会からのお知らせ

「訪問介護ステーション エプロン」からのお知らせ

～～ 訪問介護サービスをご利用してみませんか？～～

■ 訪問介護とは？

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、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活援助や、食事・入浴・排泄・通院などの身体介護をお手伝いします。

■ 業務内容

- ・ 訪問介護サービス（訪問介護、介護予防訪問介護）
- ・ 障がい福祉サービス（居宅介護、重度訪問介護、同行援護）



■ サービス内容（一例）

【身体介護】 排泄・食事介助・清拭・入浴・外出介助・起床および就寝介助・外出介助

【生活援助・家事援助】 掃除・洗濯・一般的な調理・配膳・買い物・薬の受取り・ベッドメイク

【重度訪問介護】 常時介護を要する障がいのある方の居宅における身体介助・生活援助など

【介護保険外サービス】 趣味活動（サークル活動、音楽鑑賞）の付添い・理美容院への外出・趣味的買い物やお墓参りなど

* 介護保険では適用されない場面でお手伝いします。原則、当事業所をご利用されている方が対象になります。

■ 基本利用料金の一例（利用料金の1割～3割が負担額となります。負担割合証に記載があります）

身体介護1回につき（訪問介護）

時間	基本料金	自己負担額 (1割負担の場合)
30分以上1時間未満	3,960円	396円
1時間以上1時間半未満	5,790円	579円

生活援助1回につき（訪問介護）

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	1,830円	183円
45分以上60分未満	2,250円	225円



介護保険外サービス利用料金 (ヘルパー1名で対応の基本料金)

基本料金 (60分まで)	3,000円
以降15分毎に	500円



ご利用に関する詳しい内容は、下記連絡先までお問い合わせください。

「訪問介護ステーション エプロン」

〒030-0121 青森市妙見3丁目11-14（総合ケアセンターさんらく内）

TEL 017-728-3581 FAX 017-728-3452

epuron@fuyoukai.or.jp



芙蓉のひと

WADA RITUKO

訪問介護ステーションエプロンは在宅生活のお手伝いをしています。住み慣れた自宅で安心して快適な生活を送れるようスタッフ一同努めて参ります。

総合ケアセンターさんらく
訪問介護ステーションエプロン
サービス提供責任者
介護福祉士

わだ りつこ
和田 律子

地域の皆様に安心を届けられる
ケアセンターを目指します



医療法人芙蓉会 さんらく

青森市妙見3丁目11-14
017-728-2201 (代表)



介護に関するご相談

障がい福祉に関するご相談

介護サービス事業所

- 青森市南地域包括支援センター 017-728-3451(直通)
- 居宅介護支援センター 芙蓉 017-738-7008(直通)
- 訪問介護ステーション エプロン 017-728-3581(直通)
- 訪問看護ステーション マザー 017-728-2202(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/>

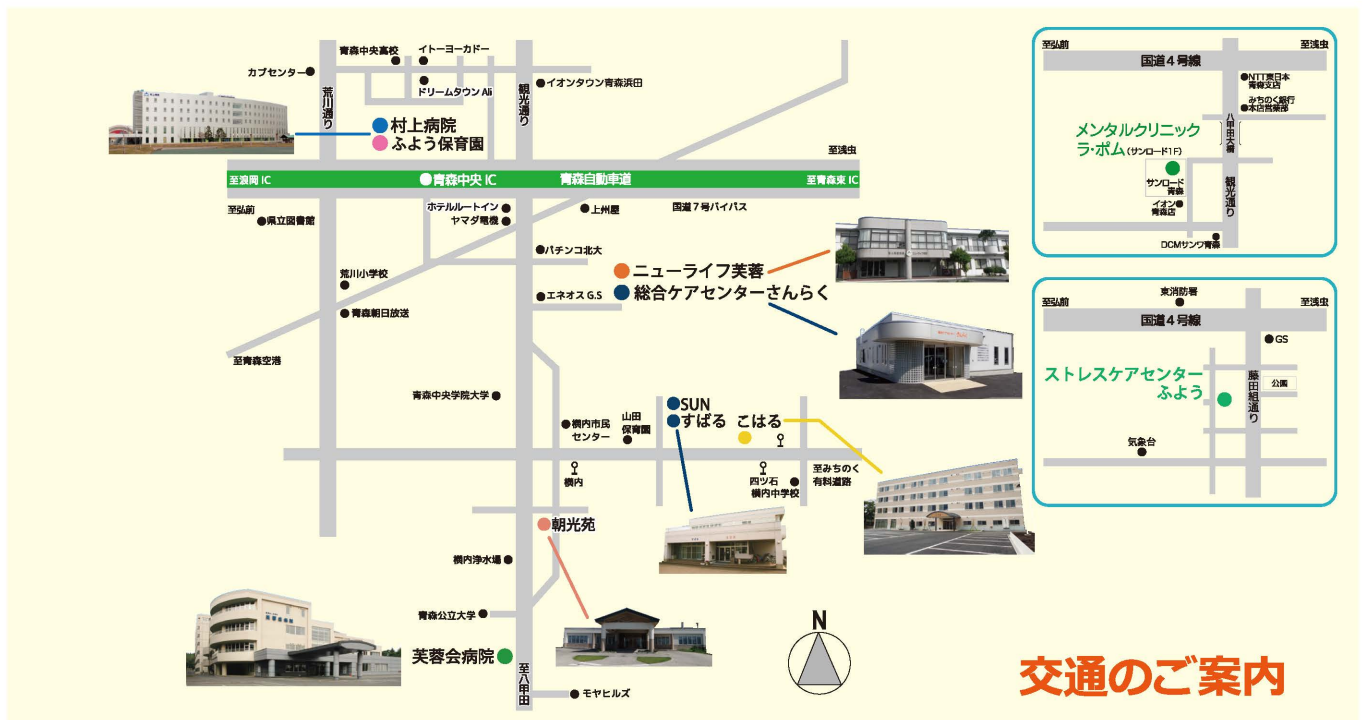


芙蓉会

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	青森市大字雲谷字山吹 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
■メンタルクリニック ラ・ポム	青森市緑 3丁目 9-2	TEL:017-718-8277	FAX:017-718-5260
■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
■ふよう保育園	青森市浜田 3丁目 3-49	TEL:017-763-5776	FAX:017-739-2263

【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 ふうよう	青森市花園 1丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533

本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp