

# FUYOU

27  
2021・10  
秋号



## 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



村上病院が果たす連携について

表紙写真：ニューライフ美蓉 リハビリテーション科 伊藤 奨

## CONTENTS

- |                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| ■ふようトーク……………          | 村上病院が果たす連携について                     |
| ■くらしのアイデア……………        | 部屋の空気をコントロールして快適な暮らし               |
| ■RakuRaku エクササイズ…………… | 座ったままでできる楽々体操 上肢編①                 |
| ■ごぞんじでしたか？……………       | 知っててよかったお金の話 ～光熱費にどのくらいお金を使っていますか～ |
| ■あおり食命人……………          | 鶏もも肉味噌漬け焼き                         |
| ■心のサプリメント……………        | 読書のすごい効果と習慣にするコツ                   |
| ■薬剤師に聞く病気の話……………      | ヒートショック                            |
| ■ぬり絵コーナー……………         | ニャーライフ                             |

## 村上病院が果たす連携について

青森県では、2025(令和7)年までにいわゆる「団塊の世代」が全て75歳以上となり、高齢化率は36.7%と超高齢社会を迎えます。こうしたなかで、地域の皆様が、医療や介護が必要な状態となっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して生活できる環境を整備していくことが大きな課題となっています。そのためには、医療と介護が、しっかりと手を取り合い、地域の皆様の視点に立って、ニーズに見合ったサービスを切れ目なく、かつ、効率的に提供することが求められます。



### 「地域医療連携室」「医療看護相談室」とは

地域の皆様の「自分らしい生活を実現したい」という想いをサポートするために、「地域医療連携室」「医療看護相談室」があります。医療の専門知識を有する「看護師」・医療・福祉制度に精通した「社会福祉士」・返書管理や他医療機関への受診予約を担う「事務員」。これら「多職種チーム」で協同し、地域の皆様と医療機関との橋渡しをしています。



看護師

社会福祉士

事務員



### 「つながり」について

#### ◎急性期病院やその他の病院

・病気や症状をしっかりと引継ぎ、安全な転院受入のために連携します。

#### ◎行政

・介護保険、障害福祉サービス、生活保護、成年後見、高額療養費など、制度の概要や手続き方法を説明し、適切な制度利用のために行政と連携します。

#### ◎地域包括支援センター

・ご自宅のある圏域の担当者と連携し、生活するうえでのご困りごとの解消を支援します。

#### ◎介護施設・障害福祉施設

・施設の概要(入所条件・入所費用など)を情報収集し、安心・安全に入所ができるよう施設と連携します。



## 具体的なサポート体制

### 入院・転院相談

他院などから事前に情報をいただき、当日スムーズに入院できるよう医療看護相談室の看護師が調整します。

### 退院支援

- ◎医療行為(吸引や点滴管理など)が必要な方は、主として看護師が担当し、地域の訪問看護師や施設スタッフとの連携をはかり、適切な療養先を紹介します。
- ◎医療費や施設入所費用など、経済的な悩みを抱えている方は、主として社会福祉士が担当し、高額療養費制度や生活保護制度などを紹介し、手続きについてご案内します。

### 受診予約

急性期病院での専門的な治療が必要な場合は、事務員が受診予約をとることで、当日の待ち時間軽減につながります。

### 外来相談

- ◎ご自宅で介護サービスを利用したい方には、社会福祉士が介護認定の申請やケアマネジャー探しをお手伝いします。
- ◎お薬の管理が大変になってきた方には、社会福祉士がかかりつけの調剤薬局と連携し、ご自宅での服薬管理をサポートします。



## 今後の課題と取り組み

青森県では少子高齢化のみならず、都市部への人口流出による人口減少がすすんでおり、当院の入院患者様のなかでもご家族が県外在住であるケースは増加傾向です。さらに、コロナ禍の影響でご家族との面談が、これまでの対面形式から電話やオンラインによる形式へと変化していますが、非対面の弊害として、ご家族との意思疎通に不足が生じないよう、細心の注意を払い対応しています。

その他にも、独り暮らし・老々介護・経済的困窮などの多種多様な悩みを抱えた方々が、自宅退院が難しく施設へ入所せざるを得ない

ケースも少なくありません。施設を選ぶ際のポイントとして、入所条件、入所費用、職員が保有する資格の種類、立地場所、入所期間などがあります。患者様・ご家族が、安心できる施設をお選びいただけるよう、地域福祉の情報収集をすすめます。

高齢化や過疎化、新型コロナウイルス感染症対策の新習慣への対応など、課題は山積していますが、このような環境のなか、地域連携ネットワークの強化とスタッフの専門性向上につとめ、地域の皆様に「安全・安心・迅速な連携」をご提供できるチーム作りを目指します。





## 部屋の空気をコントロールして健康的な暮らし

秋は朝晩肌寒くなったり、日中暑かったりと寒暖の差が大きい季節ですね。赤ちゃんは体温調節が苦手ですが、大人でも体調を崩しやすい時期です。どのような環境づくりが最適なのでしょうか。秋を快適に過ごす部屋づくりのポイントについて紹介します。

### 適切な温度

室内で快適な湿度は40～60%とされています。40%以下になると目や肌、のどの乾燥を感じるだけでなく、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。反対に60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。

秋から冬にかけては湿度がぐんぐん下がります。乾燥している日は、スキンケアをしっかり行ったり、加湿器を使ったりして、適切な湿度を保ちましょう。



### 秋も寝冷えに注意

7月、8月を経てようやく夏の暑さに慣れた私たちの身体は秋の初めはまだ涼しさに慣れていません。寒暖差の激しい季節は「寝冷え」による体調の悪化が多くなります。窓際で寝るときは厚手のカーテンをして冷気に直接当たらないようにする、パジャマや布団を冬用のものにするなどの対策をしましょう。特に赤ちゃんは自律神経の働きが未発達で体温調節もうまくできません。ご家族の方はこまめに室温や衣服の調整をしてあげましょう。



### 湿度計の設置

乾燥対策の第一歩は、湿度計の設置です。湿度は人間の肌感覚で計ることは難しいようです。湿度計を設置することで、また湿度を理想的な状態に保つことで体感温度も上がりやすくなり、寒さ対策もできます。加湿器を購入する際は、湿度計も同時に購入しましょう。



### 定期的な換気

暖房をして暖かい部屋にしたり、冷房をかけて涼しい部屋にしたりすると、ついつい怠りがちになるのが、部屋の換気です。

部屋の温度を保つためにエアコンを使うことが多いと思いますが、エアコンからはホコリや見えない雑菌・カビなどが出ています。目には見えませんが、これらを放っておくと、ハウスダストアレルギーやシックハウス症候群を誘発する可能性があります。

窓をあけて定期的に換気をし部屋の空気を入れ換えましょう。窓を全開にしなくても対角にある窓を少しずつあける程度で構いません。



## 指の曲げ伸ばし

椅子に座ります。背もたれを利用して良いですが、可能な方は背中を伸ばし、背もたれは使用せずに座りましょう。そこから両肘を伸ばして、両肩を90°程度前方へあげます。そのまま両掌を開いたり握ったりします。「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す。肩や肘、指の関節は無理のない範囲でしっかりと動かしましょう。



この体操では、指の動く範囲の維持や腕を上げる能力の維持に効果的です。

## 肩回し体操

椅子に座ります。背もたれを利用して良いですが、可能な方は背中を伸ばし、背もたれは使用せずに座りましょう。こちらの体操は、背中全体を支えるような高い背もたれの椅子を利用すると動きにくくなる場合があります。

指先が肩に触れるように肘を曲げます。指先が肩へ届かない場合は、できる範囲で行いましょう。そのまま肩を回していきます。「いーち、にーい」とゆっくり数えられる程度の速さで、前方へ5回、後方へ5回を1セットとして行います。



この体操では、初めに背中を伸ばすことをできるだけ意識してください。肩関節は、背中が丸まっている状態よりも伸びている状態の方が、よく動くことができます。背中が伸びた状態から肩を動かすことで、肩の動く範囲を維持することや肩周辺の循環を改善することへの効果が得られやすくなります。

## 継続

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」、「テレビを見ながら2セット・入浴の前に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**行ってみてください。

## 知る

指や肩などは、使わないといつの間にか機能が落ちてしまう部分でもあります。日常的に体操を取り入れることが、ご自身の身体の状態を把握することにも繋がります。今の程度指や肩が動くのか**ご自身で把握できていますか？**今回紹介した内容は今すぐにもできますので、早速試してみてください。

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②」です。ぜひご覧ください。



# 座ったままできる楽々体操

## 上肢編 ①

ストレッチの目的と効果

今回は座ったままできる腕の体操をご紹介します。腕をしっかり動かせるということは、日常生活における食事や着替え、洗顔や歯磨きなどの様々な場面で、誰かの手を借りずに自立して過ごすことに繋がっていきます。腕の機能を維持していけるように、簡単な体操をしてみましょう。

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

### 「光熱費にどのくらいお金を使っていますか」？

これから寒くなる季節「光熱費にいくらかお金を使っているのだろう」と思い調べてみました。

総務省統計局からでている「家計調査(二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在市及び政令都市(※)ランキング」(2018年(平成30年)~2020年(令和2年)平均)の食料以外という資料を参考にしました。

47都道府県庁所在市の他に、政令指定都市の川崎市・相模原市・浜松市・堺市・北九州市を加えた計52市でランキングされています。

項目として電気代・都市ガス・プロパンガス・灯油・上下水道・バス代・タクシー代・ガソリン・映画演劇等入場料の全9項目(電気・プロパンガス・灯油・ガソリンに関しては金額と数量、それ以外は金額のみ)がありました。

#### 灯油

青森市が金額・数量ともに多い方から1番で年平均金額79,197円、数量は970.3ℓでした。

(全国平均金額14,705円 数量172.2ℓ)ちなみに2番以降は札幌市・秋田市・盛岡市・山形市、やはり冬季に寒い道県が多いですね。1番がわかれば52番も知りたいところです。52番は温かい那覇市を想像しましたが、意外にも「大阪市」でした。金額は1,988円数量22.4ℓ。18ℓポリタンク1缶と約4分の1。

#### 電気代

青森市でもオール電化の住宅や冷暖房にエアコンをご利用されているお宅も増えているかと思えます。電気代金額は青森市9番で145,275円、使用量は6番で5664.9kwhでした。

気になる52番は金額・使用量ともに「神戸市」でした。「神戸市」は灯油の項目で金額・使用量ともに48番。そしてプロパンガスの項目でも金額・数量ともに52番。いったい、神戸市の方のメインとなるエネルギーは何なのでしょう？

#### 都市ガス

都市ガスの項目の8番に神戸市がありました。(56,678円)。青森市は52番(6,383円)



### 光熱費の使用料金額が青森市と対極関係にありそうな神戸市と比較してみました。(年間)

	神戸市		青森市	
電気代	96,307 円	52 番	145,275 円	9 番
ガス	56,678 円 (都市ガス)	8 番	37,359 円 (プロパン)	4 番
灯油	2,987 円	48 番	79,197 円	1 番
上下水道料	47,603 円	51 番	68,073 円	15 番
合計	203,575 円		329,904 円	

年間を通してみると約126(千)の差がありました。灯油の使用料金の差が大きいようです。

やはり、冬の寒さが厳しい青森では暖房のために他の地域より多くのエネルギーを使います。

日常のちょっとした場面でエネルギーの使い方を工夫し、「地球環境」にも「お財布」にもやさしい生活をしたいですね。

余談ですが「映画・演劇等入場料」、神戸市5番(7,022円)・・・青森市52番(2,261円)でした。

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

## 鶏もも肉味噌漬け焼き

### 【材料 1人分】

もも肉（桜姫鶏）	60 g
◎だし汁（野菜系）	20 cc
★味噌	5 g
★プレーンヨーグルト	5 g
★にんにく	0.3 g
サラダ油	2 g
キャベツ	30 g
紫キャベツ	3 g
ノンオイルフレンチドレッシング	5 g

つけ汁①（1晩）

つけ汁②（2時間程度）

### 【付合せ】

☆ピーマン	半分
☆マカロニサラダ	20 g
☆パン粉	2 g
☆粉チーズ ☆パプリカ粉	適量



◎鶏もも肉は一晚つけ汁①に浸しておく。

★一晚おいた鶏もも肉をつけ汁②に2時間程度つける。



エネルギー 204 kcal 塩分 1.1 g

### 【作り方】

- ①サラダ油をひき、皮面を下にしてフライパンで焼く。
- ②付け合わせのピーマンは縦に半分に切る。その中にマカロニサラダを入れ、上にパン粉と粉チーズを振りかけてオーブンで焼く。（グラタンのイメージ。焼目が付けばOK）
- ③焼きあがったもも肉とつけあわせの千切りキャベツとピーマンを盛り付けて出来上がり。

## 読書の秋到来♪読書のすごい効果と習慣にするコツ

本を読みたい、と思ってもなかなか時間が取れなかったり購入した書籍が自宅に積まれたままになっていたりしませんか？読書することは様々なメリットがあります。過ごしやすい秋から読書を習慣づけてみましょう。

### 読書を習慣化するコツ4選

#### □ 自分の読みやすい本を見つける

自分に合わない本を無理して読むことで読書が苦行になり脳が無意識的に読書を遠ざけてしまいます。難しすぎる、興味が無いと思ったら他の本に変えましょう。

#### □ 目に入るところに本を置いておく

目に見える範囲内に本を置いておくことが大切です。自分が読みたい本を3~4冊用意して、生活のあらゆる場所に置いておきましょう。

#### □ 最初は毎日1分間だけ本を読む

「意気込んでしまうこと」は挫折の原因にもなります。最初は毎日1分間だけ本を読むことを目標にしてみましょう。

#### □ 読書スイッチを生活の中に仕掛ける

習慣とは無意識のルーティーンです。「〇〇の後には本を読む」のように自分の生活に読書を組み込み習慣づけましょう。

#### ○ ストレス解消&リラックス

読書は、音楽鑑賞やコーヒー・紅茶、散歩、テレビゲームなどといったストレス解消に効果的と言われたきた方法と比べて、最もストレス解消に効果的だと実証されました。さらに静かな場所で行う読書は、たった6分間で60%ものストレスが軽減され、リラックスできることが分かりました。

読書でリラックス効果を得るためには「どのような内容の本を読むか」ではなく、いかに「本の世界に没頭できるか」が重要になります。

まずは自分が興味を持ちやすいジャンルの本から読み始めてみるとよいでしょう。

#### ○ 脳を活性化させる

読書は、単純に物語を追うだけの行為ではなく本の中に「風景



描写」や「音の表現」「におい」「味」などが登場することで五感を刺激し、新しい神経回路を誕生させるということがわかりました。

つまり、本の中の情報を想像することによって、脳が本当にそれを体験したかのように反応するのです！

#### ○ もの忘れ予防に

幼少期から中年期にかけて読書などの知的活動を続けてきた高齢者の脳には、アルツハイマー病の原因となる「アミロイドベータ」の蓄積量が少ないことが判明しました。

歳をとってからの読書にも効果があるようですが、若いころから日常的に行う方がより効果的だといわれています。思い立った今から読書の習慣を身につけてはいかがでしょうか。



## ヒートショック

みなさん「ヒートショック」という言葉を耳にされたことがあるかと思います。

高齢の方の入浴中の事故は11月～3月、冬季に多く発生しているそうです。その原因の多くは「ヒートショック」によるものと考えられています。寒くなる季節を迎えるにあたり「ヒートショック」に対する理解を今一度深め、冬季間も健康的に過ごしましょう。

\*参考…消費者庁HP「冬季多発する入浴中の事故に御注意ください!」

### Q & A

**Q** 「ヒートショック」とはどういったものですか？

**A** 気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと言います。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。

**Q** 考えられる原因は何ですか？

**A** 浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。

冬場の寒いトイレでも似たようなことが起こります。

血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながります。

**Q** どのようなことに注意すればよいですか？

**A** 冬場の風呂場やトイレを快適にするには

- ・脱衣所やトイレを小型の暖房器（温風式）で暖める。
- ・風呂場の床にスノコやマットを敷いておく。
- ・入浴前に浴室を温めておく
  - 例1) シャワーでお湯をためる
  - 例2) 浴槽のフタを開けておく
- ・トイレは暖房便座を設置する。



### お薬について

\*このようなお薬を服用後の入浴は危険です。

・血圧降下剤・精神安定剤・睡眠薬・抗うつ剤・総合感冒剤・抗アレルギー剤

○血圧降下剤：入浴することで低血圧意識障害を起こして溺水の危険性

○精神安定剤・睡眠薬・抗うつ剤・総合感冒剤・抗アレルギー剤：副作用で眠くなり溺水の危険性

最後に：お酒を飲んだ後も、入浴して眠ってしまうと溺水の危険があり注意が必要です。一般論として日本人にお風呂好きが多いのは、入浴による健康効果に加え、お風呂がもたらす幸福感にあるようです。前述のことに留意し、毎日湯船に浸かることで幸福感を高めてみてはいかがでしょうか。

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!

ニューライフふよふの Mascot キャラクター

ニャーライフ

Happy Halloween!



# 医療法人芙蓉会からのお知らせ



## 災害に備える 避難時におけるペット救護について

一般社団法人ペットフード協会のホームページによりますと、2020年度の調査結果から日本国内で飼育されている犬の数は約848万9千頭。同じく猫は約964万4千頭。合計で約1,813万3千頭とのことです。令和3年6月1日現在の東京都の人口は約1,395万8千人。これと比較しても日本国内で飼育されている犬猫の総数がいかに多いかわかります。実際身近にペットを飼育されている方も多くいらっしゃると思います。その方々は、ペットは家族の一員という思いでお世話をしているのではないのでしょうか。

それではもし災害が発生し、飼い主が避難所へ避難しなければならなくなった時、ペットはどうすればよいのでしょうか？環境省から「**災害時におけるペットの救護対策ガイドライン**」というものがだされています。

その中に、飼い主が行うべき対策例として

### 災害時

- ・人とペットの安全確保
- ・ペットとの同行避難
- ・避難所・仮設住宅におけるペット飼育のマナー遵守と健康管理



とありました。つまり、「避難するときはペットも一緒に」ということですね。

ただし、避難所・仮設住宅は他の方々との共同生活になります。中にはペットが苦手な方もいらっしゃると思います。

飼い主は平時からペットの「しつけ」や「健康管理」「迷子にならない対策(マイクロチップ等による所有者明示)」

「避難用品やフードの備蓄」これらを万全にすることが大切です。なんといっても、ペットは家族の一員なのですから。

## 芙蓉のひと

MIKAMI TAKAYOSHI

在宅生活を支援する施設として  
入所・通所などのサービスを行っており  
医師をはじめ介護・看護・口腔・栄養  
リハビリなどの専門職がチームで  
支援していきます。

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉  
ケア・サービス部 介護相談室 室長

みかみ たかよし  
三上 貴義



利用者様とご家族が安心して  
サービスを受けられる施設を目指します。



医療法人 芙蓉会  
FLYDOKU ニューライフ芙蓉

青森市妙見3丁目11-14 017-728-2200 (代表)

相談窓口：介護相談室 017-728-1166 (直通)

017-728-2290 (デイケア直通)





# 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/>

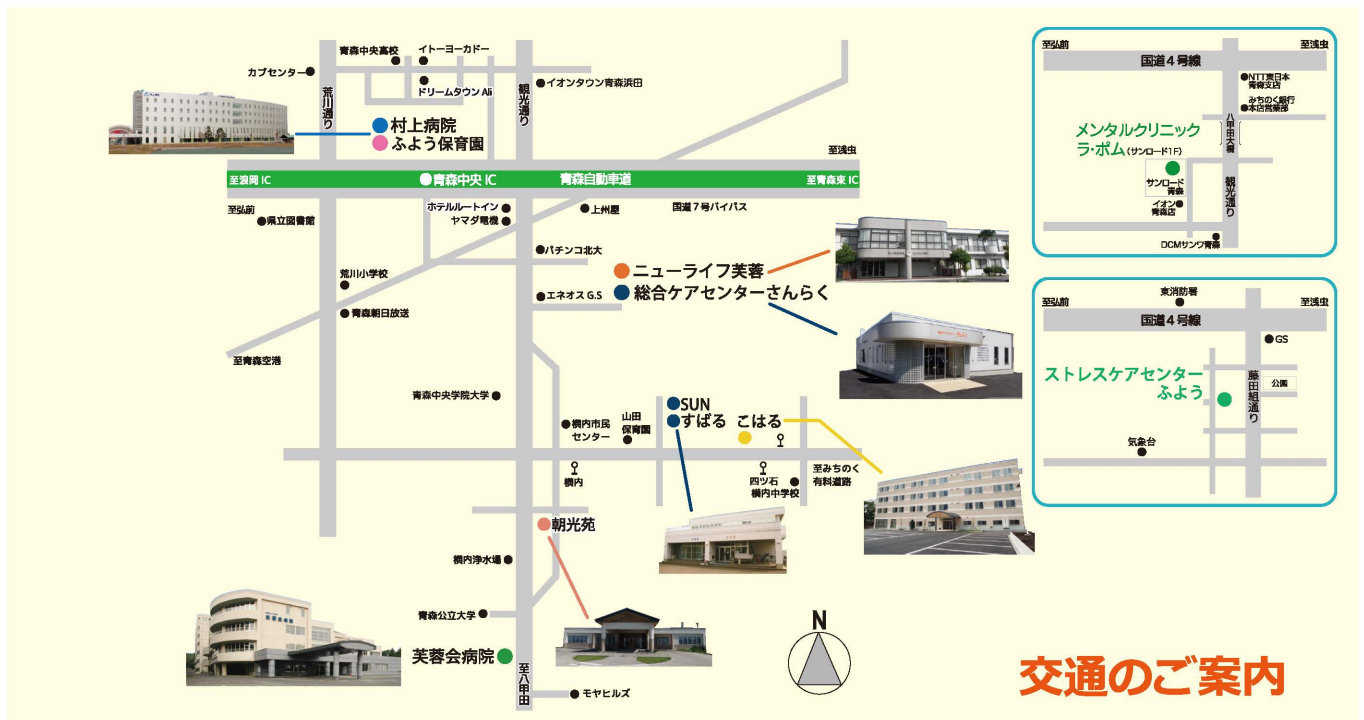


芙蓉会

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 (サンロード1F)	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](mailto:kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp)