

FUYOU

31
2022・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



住み慣れたご自宅で
自分らしく暮らすために
～いま、「ニューライフ芙蓉」からお伝えしたいこと～

表紙写真：法人職員撮影 撮影場所：奥入瀬溪流

CONTENTS

- ふようトーク…………… 住み慣れたご自宅で自分らしく暮らすために
～いま、「ニューライフ芙蓉」からお伝えしたいこと～
- くらしのアイデア…………… ちょっとした工夫でお部屋の乾燥を防ごう！
- RakuRaku エクササイズ…………… 立ったままできるストレッチ
- 脳の3分エクササイズ…………… 足し算四字熟語／青森県市町村名クイズ／文字入れクイズ／ひらがな計算・カタカナ計算
- 栄養士のれびのーと…………… とっても簡単！かぼちゃ餅
- 心のサプリメント…………… 音楽でおうち時間を楽しむ ～心と体をリラックス～
- お薬のはなし…………… 過敏性腸症候群(IBS)
- 動画はじめました…………… 芙蓉会病院 20周年お祝い動画撮りました
- かわら版…………… ご存じですか？ ヘルプマーク

ふようトーク 住み慣れたご自宅で

医療法人芙蓉会の介護老人保健施設「ニューライフ芙蓉」は、令和4年4月より在宅強化型老健へ転換し運営をしております。今後の「ニューライフ芙蓉」の運営などについて佐藤事務長へ話を聞きました。



Q.1 在宅強化型老健へ転換したとのことですが、介護老人保健施設いわゆる「老健」とは、どのような役割を持つ施設ですか？



A.1 「老健」とは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、ご自宅への復帰を目指すための施設です。

以前、省令の基本方針で「老健」は『在宅復帰施設』と定義されており、それが広く定着していました。ですが、平成29年改正の「介護保険法」に『在宅支援施設』と明記され、老健には在宅復帰だけではなく、多くの機能があることが示されました。

やはり、住み慣れたご自宅、住み慣れた地域で自分らしく生活することは非常に重要なことと考えています。そのため、「在宅復帰支援、そして「ご自宅で自分らしく暮らすための支援、も「老健」の大きな役割となっています。

Q.2 “高齢者の方がご自宅へ復帰（在宅復帰）し、自立した生活ができるように支援する、ということが大きな役割なのですね。

「ニューライフ芙蓉」においては、どのような方法で支援しているのでしょうか？



A.2 ①入所 ②ショートステイ ③通所リハビリテーション ④訪問リハビリテーションなどを、ご利用者の状況に合わせ計画し、実践しています。

そのために、医師、看護職員、介護職員、リハビリテーション職員、管理栄養士、ケアマネジャー、支援相談員、歯科衛生士など、多職種が連携を図り、協働で運営しています。

ご利用者様一人おひとりのお体の状況や必要となる介護、リハビリは異なりますが、「ニューライフ芙蓉」では“いまご自身でできること”、“工夫や訓練でできるようになること”に目を向け、在宅で生活できることを目標にご支援しています。

ただし、様々な理由によりご自宅での生活が困難な方もいらっしゃいます。その場合はご相談させていただいたうえで、ご自宅以外の長期利用可能な施設等をご紹介します。



自分らしく暮らすために

～いま、「ニューライフ芙蓉」からお伝えしたいこと～

Q.3 「老健」には多くの役割があるということ、また「ニューライフ芙蓉」での支援への取り組みについてもわかりました。

ところで、「在宅強化型老健へ転換」とは、具体的にはどのようなことでしょうか？



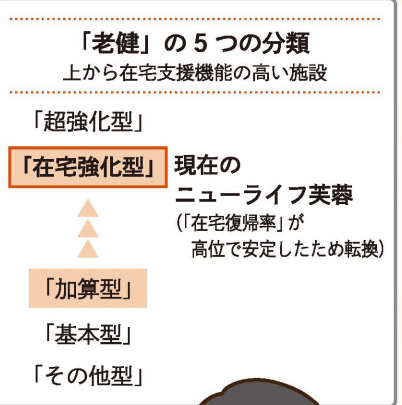
A.3 「老健」はその在宅支援機能に対する評価に応じて次の5つに分類されます。

在宅支援機能の高い施設から「超強化型」「在宅強化型」「加算型」「基本型」、これらの要件を満たさない「その他型」です。

当施設の場合、この「加算型」から「在宅強化型」に転換したということになります。

転換に結びついたポイントは、入所されている方が長期的に過ごすことが出来る在宅生活の場（扱いも含む）を再建された割合（「在宅復帰率」）が高くなったことが挙げられます。また、リハビリテーション部門を強化したことで、より早い段階から入所されている方々の生活の場における課題を明確にし、それに対するご支援をできたことが大きいと思います。そして何よりも、このような活動の下支えをご家族様にご理解いただき、積極的な復帰支援を継続できたことが今回の在宅強化型転換の最大の要因となりました。

ただし、「在宅強化型」への転換に伴い、入所サービスやその他一部サービスご利用の際にご負担金の増額が発生することになりました。当施設の機能が評価されてのことではありますが、スタッフ一同、これまで以上に充実したサービスで施設運営にあたる所存です。ご理解の程、よろしく願いいたします。



ありがとうございました。最後に、読者の皆様にお伝えしたいことがありましたらお願いいたします。

「在宅強化型」へ転換したことの「意義と責任」に真摯に向き合い、ご利用者様、そのご家族、また地域の方々に必要とされる施設を目指して日々取組んでまいります。

今後、「在宅強化型老健」として、

- 施設入所から在宅生活への復帰支援の更なる強化
 - 訪問リハビリテーションで在宅生活の基盤づくり
 - 自分らしい生活を後押しするための通所リハビリテーション活用推進
 - ご家族も自身の時間と生活を大切にいただくためのショートステイ活用推進
- これらをひとつながりのサイクルとし、地域貢献できる施設でありたいと考えています。何か気になることがございましたら、いつでも当施設スタッフへご相談ください。



介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉

〒030-0121 青森市妙見3丁目11-14

電話 017-728-2200（代表）





ちょっとした工夫で

お部屋の乾燥を防ごう！



秋が深まり、寒さが増してくるこの季節。暖房を使う機会も増えて、空気の乾燥が気になる季節でもあります。乾燥によるデメリットとしては、「風邪などの原因になる菌・ウイルスの増殖力が高くなり、感染リスクが高まる」「乾燥した空気を吸い込むことにより喉や気管が乾燥し、喉が痛くなることがある」「静電気が発生しやすい」などがあります。

人が生活するのに好ましい湿度は40～60%といわれています。湿度計などを活用しながら適切な湿度をキープし、快適な暮らしを送りたいですね。そこで、ちょっとした工夫でお部屋の乾燥を防ぐ方法をいくつかご紹介します。

コップに水を入れて置いておく

水が少しずつ蒸発し、簡単に加湿できます。湯気が出るくらいの温度のお湯だと、より早く蒸発します。お気に入りのアロマオイルを入れて、香りを立たせるのもオススメです。



また、温かい飲み物を置いておいてもOK。湯気での加湿はもちろん、飲むことで喉も潤います。

観葉植物を取り入れる

植物には、水分を吸い上げて葉っぱから放出する「蒸散」という機能があり、これにより加湿できます。寒さに強い品種を選び、その植物に合った手入れをして、楽しみながら育てましょう。



カポック



ガジュマル

お部屋を水拭きする

よく絞った布で床を水拭きしましょう。拭いた部分の水分が蒸発し、お部屋の湿度を上げてくれます。空気が乾燥している季節ほどその効果を実感できるはず。お部屋も綺麗になり、一石二鳥です。



洗濯物をお部屋に干す

部屋干し専用の洗剤や柔軟剤を使えば、臭いを気にせず加湿効果も。大量の洗濯物を部屋干しするのはちょっと抵抗がある…という方は、お部屋に濡れタオルを一枚干すだけでも違いますよ。小さなタオルよりも、バスタオルなど大きいものを使うことで、より効果が上がります。



浴室の扉を開けておく

入浴した後にお湯を抜かず、浴室の扉を開けておくことで、蒸発した水分が広がります。ただし、長時間行くと湿度が高くなりすぎてしまうことがあるので、扉を開けておく時間やお湯を抜くタイミングは調整しましょう。



体を支えるための動かない椅子・柱・壁などがある場所で行いましょう。立った際にふらつきのある方は誰かに見守ってもらうなど、転倒しないように注意してください。立った際に体を支えるものが周囲にある状態で始めます。

弾みをつけながらストレッチを行うと痛みが出てしまう方がいますので、伸びていると感じるところで静止したままストレッチすることをおすすめします。

内もものストレッチ その1

壁などに背中を向けて、足幅は肩幅より大きく開いて立ちます。膝とつま先は同じ方向を向くようにします。両手で両膝を支えながら少しずつ腰を落としていき、中腰の姿勢になります。この中腰の姿勢から、ストレッチする足側の肩を、反対のつま先に近づけるように、内側にひねり入れていきます。内ももが伸びていると感じる程度のところで止め、20～30秒程度数えましょう。



バランスが取りにくい場合は、壁におしりを付けたり、椅子に浅く腰かけても◎

立ったままできるストレッチ③

ストレッチの目的と効果

今回は内ももをストレッチする方法を2種類ご紹介します。内ももにある筋肉は、前後左右に加え回旋の動きもできる機能性の高い股関節と繋がりが、主に足を閉じる時に働きます。股関節の他には骨盤とも繋がっており、歩いたり階段を上り下りしたりする時に、下半身に安定をもたらす大切な仕事もします。また、鼠径部には下半身へと繋がるリンパ節が存在しており、内もものストレッチは下半身の循環を促すことに繋がります。普段あまり意識することのない内ももの筋肉ですが、たまに注目してあげて、ストレッチしてみてもいいかがでしょう。

内もものストレッチ その2

壁などに背中を向けて、足幅は肩幅より大きく開いて立ちます。膝とつま先は同じ方向を向くようにします。両手で両膝を支えながら少しずつ腰を落としていき、中腰の姿勢になります。この中腰の姿勢から、ストレッチする足側の膝を床に近づけるように伸ばしていきます。内ももが伸びていると感じる程度のところで止め、20～30秒程度数えましょう。



バランスが取りにくい場合は、壁におしりを付けたり、椅子に浅く腰かけても◎

循環改善

 柔軟性アップ

立って行くとふらつきなどバランスが取りにくい場合は、壁などにおしりを付けたり、椅子に浅く腰かけて行ってみてください。立って行う場合と流れは同様ですので、写真を参考にストレッチしてみてください。

ストレッチ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。



脳の3分エクササイズ

今回で2回目です。チャレンジしてみてください。
答えはこのページの下にあります。

(例) 長 短
+) 唯 無
転 転

(例)の答えは上から
いっちょういったん、ゆいいつむに、にてんさんてん

1 足し算四字熟語 に数字を入れて四字熟語を完成させましょう。

① 石 鳥
+) 角 面

臓 腑

② 遮 無
+) 面 臂

中 九

③ 朝 夕
人 脚
者 様
+) 世 代

転 起

2 青森県市町村名クイズ 青森県の市町村名をあげてみましょう。

◆数字のつくもの (例) **八戸市**

市 _____ 市 _____ 市 _____ 町 _____
町 _____ 町 _____ 町 _____ 村 _____

◆ひらがなのみのもの

市 _____ 市 _____ 町 _____

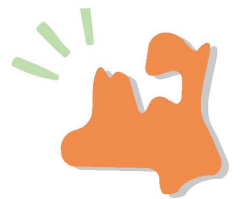
◆東・西・南・北がつくもの

町 _____ 町 _____ 村 _____ 村 _____

3 文字入れクイズ ○に同じ文字を入れ単語を完成させましょう。

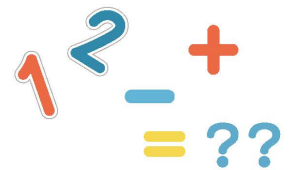
[ヒント]

① コ○セ○ト [2口が多い?] ① _____
② ○ゅうかん○ [○○砲] ② _____
③ し○か○せ○ [ビューン] ③ _____
④ そ○ご○○けつげ [○○の顔です] ④ _____



4 ひらがな計算・カタカナ計算

①ごたすにたすいちたすよんは ① _____
②きゅうたすろくたすさんひくには ② _____
③ナナタスゴヒクサンタスイチハ ③ _____
④キュウタスヨンタスロクヒクハチハ ④ _____



こたえ 1 ① 一 二 いっせきにちょう ③ 一 一 いっちょういっせき
四 四 しかくしめん 二 三 ににんさんきゃく
五 六 ごろうろっぴ 三 三 さんしゃさんよう
② 二 二 しゃにむに 一 一 いっせいちだい
八 六 はちめんろっぴ 七 八 ななころびやおき
十 八 じゅっちゅうはっく

2 数字：三沢、五所川原、十和田、三戸、五戸、六戸、七戸、六ヶ所
ひらがな：むつ、つがる、おいらせ
東西南北：東北、南部、東通、西目屋

3 ①コンセント ④ ①12
②しゅうかんし ②16
③しんかんせん ③10
④そうごろうけつげ ④11



栄養士のれしぴのーと

とっても簡単！かぼちゃ餅



免疫力アップで、
これからの寒い冬を
乗り切りましょう！

とっても簡単！ かぼちゃ餅

テーマ「かぼちゃの栄養、
まるごといただきよう」

【作り方】

- ① かぼちゃを（皮つき）適度な大きさにカットし、水を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ② 柔らかくなったら、お湯を捨てもう一度火にかけて、水気を飛ばす。
- ③ かぼちゃの水気が無くなったら、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ④ 手で触れる位に冷えたら、適度な大きさにして平らな丸にする。
- ⑤ フライパンを熱してからバターと油を入れ、④を入れて、両面焼いて出来上がり。（味つけが足りない方は、砂糖しょうゆをつけても美味しく召し上がれます）

【材料（5～6個分）】

- ・かぼちゃ（皮つき）400g
- ・片栗粉 45g
- ・バター 10g
- ・油 少々

★エネルギー 270kcal

タンパク質 8.4g 脂質 8.4g 塩分 0.2g

Point

かぼちゃに多く含まれるビタミンA・C・Eは免疫力アップに役立つ栄養素です。また、ビタミンA・Eは脂溶性ビタミンといい、油と一緒に摂る事で吸収率が高まります。





1/f ゆらぎのススメ

海や森などが奏でる自然の音に触れると、心も体も元気になります。

それは、自然の音には規則的なようで緩やかに変化する「1/f ゆらぎ（エフぶんのいちゆらぎ）」と呼ばれる特性があり、それが人間の体のリズムと合っているから。共鳴し合い、心身ともにバランスが整うのではないかと考えられています。

ヒーリングミュージックと呼ばれるジャンルの音楽には、自然音や環境音が収録されているものなど、意識的に「1/f ゆらぎ」が取り入れられているそう。気軽にうちの中でも取り入れてみませんか。



音楽でうち時間を楽しむ

心と体をリラックスマ



外部記事

音楽を聴いて癒されたり、元気が出た経験は、多くの方がお持ちなのではないでしょうか。近年の研究によって、音楽には、心を豊かにするだけでなく、心身の不調を招くストレスの対策に役立つなど、いろいろな効果があることが明らかになってきました。

ただし、音楽にも多様なジャンルがあり、それぞれの好みがありますので、「誰にでも同じように効果的な音楽」というものが存在するわけではありませんが、音楽がもつ基本的な特徴に基づいた「音楽の効果」についてご紹介します。

これから寒さが増し、おうち時間が増えるこの季節。音楽とともに素敵な時間を過ごしてみたいかでしょうか。

◆生理的・身体的な作用

自律神経のバランスを整える

自律神経は、交感神経と副交感神経がバランス良く働くことによって健康な状態を保つていきます。しかし、副交感神経の働きは加齢やストレスにより低下するため、交感神経だけが強く働くアンバランスな状態になりやすく、様々な不調を招いているケースが多いのです。

音楽は副交感神経に働きかけ、自律神経のバランスを整えてくれる効果があることがわかってきています。

特に効果的といわれているのが、高音域で透明感のあるメロディーや、ゆらぎのある音。例えば、モーツァルトを聴いて脈拍が安定したり、波の音や鳥のさえずりなどの自然音が入ったヒーリン

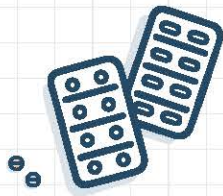
グミュージックを聴いて筋肉の緊張が和らいだり。リラックスできる環境で、目を閉じながら音楽に集中すると、より効果的です。

◆心理的な作用

楽しい記憶で和やかに

記憶力が高い10代から20代のときに聞いていた音楽は、生涯に残るといわれています。

かつてよく聴いていた音楽を聴いたり、その音楽について話したりするだけで、その時の状況や感情がよみがえることがあるかと思えます。懐かしさを感じる曲は、喜び、幸せ、満足、リラックスなどポジティブな感情を呼び起こしやすいので、楽しかった思い出に浸るうちに、心が明るくなることがあるのも、音楽の持つ効果のひとつでしょう。



お薬のはなし

番外編



～過敏性腸症候群(IBS)～

今回、お薬のはなしはでてこないのですが、日本人の10%程度が経験するという「過敏性腸症候群」についてです。以前は「過敏性大腸」と呼ばれていましたが、大腸だけではなく小腸を含めた腸全体の機能異常が認められたため、「過敏性腸症候群」と呼ぶようになりました。



Q.1

どのような病気ですか？

A.1

腸に炎症や潰瘍がないにもかかわらず、お腹の痛みや不快感に下痢や便秘を伴う症状が続きます。排便の異常の現れかたは人によって異なり、絶えず下痢が続くケースもあれば、便秘と下痢を数日ごとに繰り返すケースもあります。また、腹痛やお腹の張りなども伴うケースも少なくありません。



Q.2

どのようなことが原因と考えられますか？

A.2

発症メカニズムは解明されていませんが、疲れ、睡眠不足、運動不足、高脂質な食事、過度な飲酒など生活習慣の乱れが、発症や悪化の要因と考えられています。その他、私たちが日常で感じるストレスも要因のひとつではないかとの見方もあります。また発症要因は、単一よりは複合によるものが多いようです。



Q.3

症状を緩和するためにはどのようにすればよいですか？

A.3

食生活を含めた生活習慣全般を正すことが必要です。そのうえで、ご自身が普段感じていらっしゃるストレスに向き合い、避けられるストレスであれば避ける方法を、また、避けられないストレスであれば、自分が楽になる考え方や発散の仕方を見つけ、実践してみてもいいでしょうか。

「ストレス社会の現代では、時に自分を許すことも必要です。」

薬剤師からひとこと

無理せず、ゆっくりしたペースで歩みながら、むしろ「身体からの警告」を上手に利用して休めるようになればしめたもの。美味しい食事や適度な運動など、良い習慣を取り入れ、生活全体の質を上げることで症状が軽くなると思います。

引用文献 ・ Medical Note : 「過敏性腸症候群」
・ e-ヘルスネット : 「過敏性腸症候群」
・ サワイ健康推進課・不調改善ヘルスケア : 「ストレスに対する身体からのSOS過敏性腸症候群」

芙蓉会病院 薬剤科 科長 棟方 千里

20周年お祝い動画撮りました



芙蓉会病院は2022年7月1日に20周年を迎えました。



マスコットキャラクター“FUYONくん”とスタッフで
動画を作成しました。

患者様の昼食に20周年記念スイーツをご提供♪



“FUYONくん”をかたどったケーキと
“20”のクッキーを添えて



おいしそう〜♪

動画



ブログ

詳しくは、ホームページでご覧になれます。
ホームページ内の「動画」「ブログ」バナーをクリック！

ホームページはこちら https://www.fuyoukai.or.jp/fuyoukai_h/



医療法人芙蓉会からのお知らせ

ご存じですか？ ヘルプマーク



全国の自治体・企業・医療機関では
「ヘルプマーク」の普及に
取り組んでいます。

青森県庁ホームページより引用

青森県庁 健康福祉部 ホームページへのリンクはこちらです。



芙蓉のひと

IIDA NAOYA

4月より介護主任代理を務めることになりました。

自分の長所は、いつも笑顔で利用者様に接していることだと思います。未熟なところもありますが、周りのスタッフの協力を得ながら、新しいことにも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

ニューライフ芙蓉
ケア・サービス部 入所科 介護主任代理

いいた なおや
飯田 直也



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

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/>

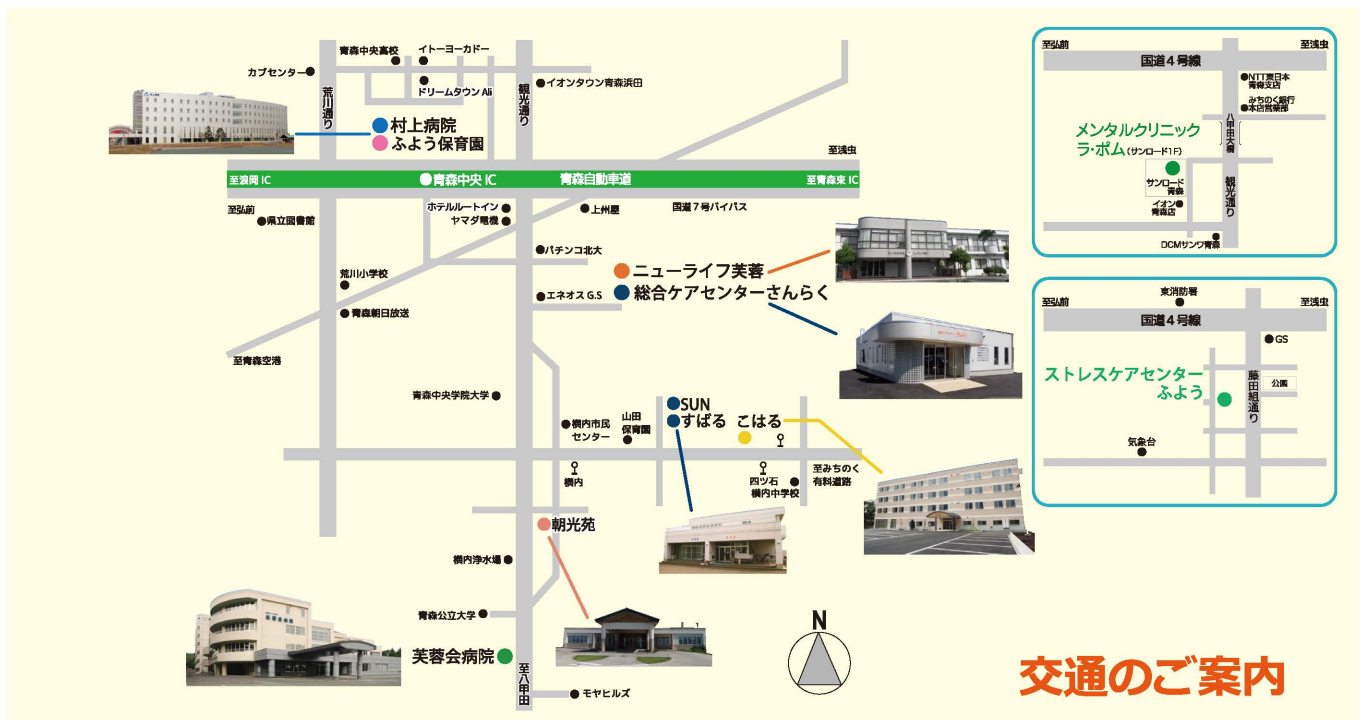


芙蓉会

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