社会医療法人 栄光会
医療介護施設
かめやま
広報誌（介護版）
Vol.15
2017 Jun

手と目と

「初夏」
リハビリの一環として 通所リハビリテーションの利用者の方々数名で作成されました

■Contents■

■特集（イベントのご紹介）
■第 55 回 福岡県身体障害者体育大会ご報告
■お家でできる簡単エクササイズ
■志免町･人物列伝　～冨永優子さん～
■PT 石元の一度やってみたかった
■新入職員紹介
■編集後記
■お問い合わせ先一覧

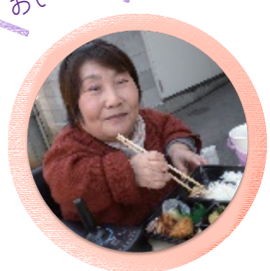
「手と目と」

**この言葉には、
「手」と「目」で「看る」
（ 手 + 目 = 看 ）という
私たちの思いが込められています**

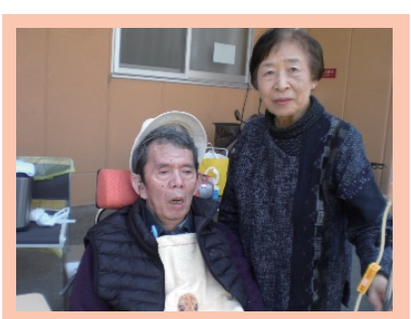
４月４日
栄光会訪問看護ステーション　お花見会

みんなでお弁当を頼んで
食べました

おいしい！

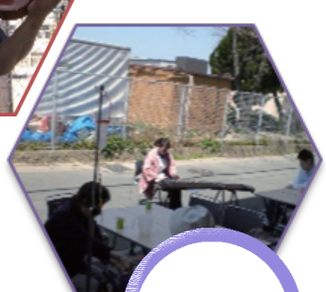


栄光会訪問看護ステーションでは、 毎年、 ご利用者様とそのご家族へ声かけをして花見をしています。
普段、 外出が難しい方も、 スタッフの介助で外出し、 ご家族と一緒にお花見をすることができました。
今年は、 天気が今一つで、 桜が満開とはなりませんでしたが、
皆さんの満開の笑顔で楽しい時間を過ごすことができました。



栄養士さんに
作って頂き、
特別メニューを
用意しました。

バイオリン
演奏



琴の演奏

5 月 19 日

介護付有料老人ホームかめやま　バラ園行ってきました！

介護付き有料老人ホームかめやまでは、 駕与丁公園のバラ園へ外出しました。
駕与丁公園ではたくさんのバラが満開を迎えていました。
五月晴れの駕与丁公園は子供から大人までたくさんの方で賑わっていました。
これから外出するには絶好の季節です。
少しずつですが、 色々なところに行きたいと思います。

筥崎宮＆菩提樹見学 番外編

～5 月 26 日～

駕与丁公園のバラもいいですが、
この時期は他にも素敵な木々が花を咲かせています。
福岡市東区にある恵光院の菩提樹がそろそろ見ごろになると聞き、
入居者の皆さんと一足先に様子を見に行ってきました！！
そしてすぐ隣には筥崎宮があり、
ゆっくりと新緑を散策することができました。
残念ながらまだ花は咲いていませんでしたが、
気持ちの良い風に吹かれながら五月の季節を楽しみました。

第 55 回　福岡県身体障害者体育大会のご報告

今年の5月3日、第55回福岡県身体障害者体育大会が開催されました。
本大会に、通所リハビリテーションから6名の利用者が参加されましたので、
この場を借りてご報告したいと思います。
この身体障害者体育大会は、障害者の方がスポーツに参加することで、
喜びや楽しみの機会を得て、自立と社会参加を促し、また県民の身体障害者への
理解促進にも寄与することを目的に開催されています。
そのため、様々な障害を持った方でも参加できるよう、いろんな競技が用意されています。
また障害の程度毎にクラス分けもされているため、ある程度公平な状況で
競技が行えるようになっています。

今回、陸上競技の部で、ソフトボールの遠投に2名、
フライングディスクに1名が参加、卓球競技に3名
参加されました。

結果として、フライングディスクに出場された長谷川賢史選手が見事銀メダル獲得！
また車椅子卓球に出場された深町美津子選手、中尾恵美子選手、石田邦子選手が、それぞれ1位、2位、3位で
メダルを獲得されました！
ソフトボール遠投に出場された下地重三選手、土岐國友選手は、惜しくもメダルには届かなかったものの
大健闘されていました。
今回の出場者は、昨年出場した下地選手の活躍に影響を受けての参加でした。
今年も応援団として数名見に行かれており、更に出場者が増えることを期待しています。
挑戦するのに”遅い”ということはありません！
私にも出来るかしら？と思われた方、是非是非挑戦してみてくださいね。

レポーター：作業療法士　竹川浩一

連載
簡単エクササイズ

お家でできる！簡単エクササイズ（14）
～ロコモトレーニングのすすめ～

リハスタッフによる

リハビリテーション課
平島 友紀

今回は「尿失禁予防・改善のための体操」についてお話します。

尿失禁とは、自分の意志とは関係なく、尿がもれてしまうことです。
原因は、膀胱や尿道を支える骨盤底筋（こつばんていきん）が、妊娠や出産・肥満・加齢等による緩みや損傷によって起こるもの、神経に起因するもの、運動能力の低下や認知機能の低下によって起こるものなど、様々です。女性や高齢者に多くみられます。
（骨盤底筋とは、骨盤の底にあり、内臓を支えている筋肉の総称です）

体操の効果が得られやすい尿失禁のタイプ

・腹圧性（ふくあつせい）尿失禁（にょうしっきん）…重いものを持ったり、力んだり、咳やくしゃみによって腹圧がかかって尿がもれてしまう
・切迫性（せっぱくせい）尿（にょう）失禁（しっきん）…強い尿意をもよおし、こらえきれずにもれてしまう

～骨盤底筋体操～　骨盤底筋を鍛えましょう！

あお向け　　椅子に座る　　テーブルに手をつく

いろいろな姿勢で行うことができます。力を入れやすい姿勢で行ってみてください。

【方法】
①足を肩幅に開いて、呼吸を楽にします
②肛門や膣周囲の筋肉をギューッとおなかの方に向かって閉め上げます。
　尿を止めるようなイメージで、5秒程度保ちます。
③ゆっくりゆるめて元に戻します

これを、10回程度繰り返します。
1日に5セット（50回）程度行います。

肩やおなかに過剰に力が入ったり、息を止めたりしないように注意してください
慣れてきたら、瞬時に閉めたり緩めたりを繰り返す方法、
10秒程度閉めた状態を保つ方法もあります。

効果が現れるのに2ヶ月程かかるとも言われています。毎日続けることが重要です。
尿失禁がきっかけとなり、活動範囲が狭まったり、
寝たきりを引き起こしてしまわない為に、ぜひ試してみてください

参考・引用文献：リハビリ体操大全集 282、地域リハ 829-833,2013
イラスト引用：産経 health　からだのレシピ

シリーズ

志免町●人物列伝　『この人に逢いたくて』

アトリエフラワーキッチン 店主・志免マルシェ・主催者 **冨永 優子**さん

「いのちを大切にしてほしい」

『いのちを大切にして欲しい』と願いながら日々笑顔たっぷりに子育てをする傍ら、
『ご縁・繋がり・時間を大切にする』をモットーに花屋の店主と今や 1,000 人以上の人が集まる
『志免マルシェ』の主催も行う冨永優子さんに登場して頂きました。

心配性だけどあたたかく尊重してくれたお父さんと、花を育てる事が大好きで、その花を
家族団らんのスペースに活けてくれた 時間を大切にするお母さんに育てられた優子さんに、
これから取り組みたい事を聴きました。

私は、この5年の間に、花育を小学校の授業に取り入れて欲しいと願っています。
いじめや殺人など、社会の宝である子供のいのちに関わる事件があとを絶ちません。
この現実にすごく心が痛む。多くのお母さんも同じだと思いますが、
私もいのち懸けで子供を産みました。だから、いのちを大切にして欲しい。
そのいのちの大切さを、花育（花を通していのちの大切さを考える活動。花のお世話をして、
最期は土にかえる「還る」）を通じて伝えたい!

私は最愛の父に、『お父さん、ありがとう!』の氣持ちも伝える事ができないままお別れをしました。
まさかお父さんが亡くなるとは・・。人はいつか亡くなる。そしていつ亡くなるかはわからない。
だから今を大切に・・

今、この時がある事に感謝している優子さんだからこそ、『花育を通じたいのちの大切さ』を
1 日でも早く小学生の皆さんに伝えたい! その想いが伝わりました。
愛犬の『うずら』と一緒に力強く語る優子さんを、今後も応援したいと感じた今回でした。

●アトリエ フラワーキッチン
住所　糟屋郡宇美町光正寺 1-9-1（新店舗です）
連絡先　092-934-1464
店主　冨永　優子

PT石元の 一度やってみたかった

皆さん、こんにちは。PT石元です。このコーナーは私が「一度やってみたかった」ことをやってみて皆さんにお勧めするコーナーです。

福岡の5月のお祭りと言えば、「博多どんたく港まつり」ですよね。今年もにぎやかに開催され、名物の雨が激しく降ったようですが無事に終わりました。例年通り、2百万人の人手とのニュースが流れていましたが、私はふと疑問に思いました。いえ、また今年も疑問に思ったと言ったほうが正確かもしれません。毎年2百万人が訪れるとのことですが、いったいどうやって数えているのでしょうか。本当に2百万人来たのでしょうか。これは、確認せずにはいられません。とはいえ、来年いきなり2百万人を数えるなんて無理なのは分かっています。これは相当な練習が必要です。ということで、今回のテーマは「博多どんたく港まつり」は本当に2百万人訪れているのか確かめたい。ヤフオクドームで練習編です。ヤフオクドームでのソフトバンク戦の入場者を私が数えたいと思います。2百万人を数える前の練習にはもってこいです。

早速、ソフトバンクVS千葉ロッテ戦が行われているヤフオクドームにお邪魔しました。作戦としては、試合終了後に一網打尽に数えてやりたいと思います。ダイソーで購入したデジタルカウンター（あだ名を数男くんにしました。）を相棒に降りしきる雨の中、じっとその時を待ちました。そしていよいよ試合が終わり川島の先頭打者ホームラン、デスパイネ（元ロッテ）、柳田のホームラン、内川の満塁ホームランを浴び大敗した我が同志達が帰り始めましたので、その無念を晴らすように数男くんをバチバチ押してやりました。しかし、勝利の花火が聞こえ、しばらくするとすごい人が押し寄せてきました。大階段は2つあるし、ホテル方向に行く人もおり、パニックになりながらも数男くんを押し続けました。もう何がなにやら分からなくなり、RKBラジオのホークス花の応援団、第5ゲート前中継の加藤淳也さん、鬼橋美智子さん、山口たかしさんを横目にみながら私の挑戦も敗戦を迎えました。結局、全員は数えられませんでしたが、数男くんは3,282 としっかり仕事をしており、数男くんへの謝罪の気持ちでいっぱいになり、途中で挫折したふがいない自分を恥じました。

次の日、入場者数を確認すると31,627人でした。平日のナイターで3万人来場する今のソフトバンクにびっくりしつつ、昔の南海VSロッテ戦の、外野スタンドでカップルがイチャイチャするのをみのもんた先生がアテレコしていた川崎球場なら全員数えられたかなと思いつつ、朝ズバッ!、午後は○○思いっきりテレビ、どうぶつ奇想天外!の復活を願いながら、明日のカミングアウトバラエティ!!秘密のケンミンSHOW は岡山のエース級ごちそうが登場!食べ応え満点、デミカツ丼の秘密に迫る!、ケンミン美人企画は熊本県へ!オシャレでスマートな熊本美人がずらり!だったことを思い出し、福岡では運動会で立ったり座ったりする時「ヤーッ」と言うとか、全体止まれの時「1，2，3，4，5」で止まるとか、焼き鳥屋で豚バラ、謎の敬語「ですね」など、また福岡特集があるといいなと思いつつ帰路につきました。
みなさんもぜひ、お試しください。

Photo& 文：石元 淳也
（リハビリテーション課　課長代理）

新しいスタッフが加わりました

【H.28.12.1 ～ H.29.5.31 入職】

さだちかずえ
左達　かず枝

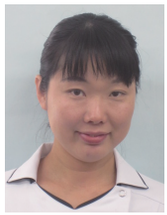
介護の仕事を始めて約３ヶ月。未熟者ですが、日々成長できたらと頑張りますのでよろしくお願いします。

所属 ： 介護老人保健施設「グロリア」
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： 今はとくにないです

ひろせしほ
廣瀬　志穂

頑張ります。よろしくお願いします。

所属 ： 介護付有料老人ホーム「かめやま」
職種 ： 介護福祉士
趣味 ： ドライブ



みやがわともみ
宮川　朋美

患者さん、ご家族が安心して在宅で生活できるよう、お手伝いできたらと思います。よろしくお願いします。

所属 ： 栄光会訪問看護ｽﾃｰｼｮﾝ
職種 ： 看護師
趣味 ： ピアノ
野球観戦

こばやしひろとし
小林　弘俊

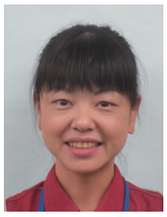
入職してようやく１ヶ月が経ちました。まだまだ先輩方に迷惑をかける事が多いですが、日々少しでも進歩するよう頑張りたいと思います。

所属 ： 通所リハビリテーション
職種 ： 介護福祉士
趣味 ： 休みの日には農作業っぽい事や草取りなどしております。また、自転車に乗ることも好きです。

いのうえちえ
井上　チエ

入職して４ヶ月が経ちました。まだまだ不慣れですが、皆さんの迷惑とならないよう、頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

所属 ： 通所リハビリテーション
職種 ： 介護福祉士
趣味 ： 美味しい食べ物を求めて旅をすること



のなかゆみ
野中　由美

「明るく　楽しく　元気よく」頑張りたいと思います！

所属 ： 住宅型有料老人ホーム「安息」
職種 ： 看護師
趣味 ： ｸﾘｱｸﾗｲﾐﾝｸﾞ（願望）

しゅぎょうえりか
修行　恵里花

まだまだ出来ない事も多く覚えることもたくさんありますが１つ１つ確実に出来るように頑張ります。

所属 ： 通所リハビリテーション
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： 音楽を聴くこと
歌うこと
ドライブに行くこと

さかたのぶひこ
坂田　信彦

利用者の方々に喜んで頂けるように頑張りたいです。

所属 ： 通所リハビリテーション
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： サイクリング
読書、将棋
ギター

しみずてるよ
清水　晃代

笑顔を忘れず頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

所属 ： 通所リハビリテーション
職種 ： 介護福祉士
趣味 ： ドライブ
旅行

おやままい
小山　舞

まだまだ新米ではありますが、皆さんと笑顔で楽しくｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝを取っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

所属 ： 栄光会ヘルパーステーション
職種 ： ケアワーカー
趣味 ： １歳半の息子と遊んだり、お散歩したり、今は我が子の成長が楽しみです

編集後記

早いもので今年も６月。ホタルや紫陽花にこころ躍らせる季節となりました。介護版『手と目と』は、今回で 15 回目を迎えました。これもひとえに毎回読んで頂いている皆さんのお陰です。ありがとうございます。記念すべき今回も、皆さんに喜んで頂くにはどういう構成にすべきか？についてメンバーで話し合いました。その結果、春に行われた笑顔満点のイベント３本を中心に、連載企画と新入職の仲間を紹介させて頂く編集にする事になりました。

私が担当させて頂きます『志免町人物列伝～この人に逢いたくて～』では、とても芯のしっかりした心意氣溢れる『冨永優子さん』を取材させて頂きました。毎回、勉強をさせて頂いています。皆さん、『この人に』という人がいらっしゃいましたら、どうぞ鷹尾までご一報下さいませ。

今回も、最後までお読み頂きまして、ありがとうございました。感謝 (^^♪

（地域協働部　鷹尾）

※広報誌の送付が不要な方は
下記までご連絡ください。

社会医療法人栄光会
広報営業部会　担当：安川（和）
TEL 092(935)0147
E-mail k-yasukawa@eikoh.or.jp

まと日と
2017年6月1日発行
Vol.15
発行／社会医療法人 栄光会 福岡県糟屋郡志免町別府西3-8-15 TEL 092(935)0147 発行責任者／理事長 下稲葉康之 編集／広報営業部会（介護班）
発行予定（年3回）／6月・10月・2月（1日発行）

6月 診療スケジュール

（2017年6月1日現在）

亀山クリニック

月～土 9：00～12：30　※午前中の受付は12：00まで
月・木・金 16：00～17：30　※午後の受付は17：15まで
【火・水・土 午後休診】／【日・祝日休診】

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療	波多江 真柴	波多江	波多江	－	真柴	－	波多江	波多江	波多江	波多江	波多江 真柴	－

栄光会こどもクリニック

月 9：00～12：30・15：00～17：00／ 火～金 9：00～12：30・15：00～17：30／土 9：00～12：30
【日祝日、土曜午後 休診】　※午前中の受付は12：00まで、午後の受付は15：00から
予防接種・健診：月～金 14：00～15：00 ※予防接種・健診以外の方はご遠慮ください

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
小児科	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	田崎	－

お問い合わせ先 一覧

●通所リハビリに関するお問い合わせは
栄光会通所リハビリテーション　092-935-1365

●訪問看護に関するお問い合わせは
栄光会訪問看護ステーション　092-935-1030

●訪問介護に関するお問い合わせは
栄光会ヘルパーステーション　092-937-5815

●介護相談及び介護保険申請に関するご相談は
栄光会ケアプランサービス　092-937-5021

●施設入所・入居に関するご相談は
介護老人保健施設　グロリア　092-935-2129
介護付有料老人ホーム　かめやま　092-935-2146
住宅型有料老人ホーム　安息　092-936-7510

●受診その他、上記以外のお問い合わせは
医療介護施設かめやま　092-935-0148（代表）

●特別養護老人ホームへのお問い合わせは
特別養護老人ホームこころ　092-935-5560（代表）

NEW

Facebookもチェック

「医療介護施設かめやま」 Facebook 始めました
たくさんの「いいね！」
お待ちしています！

栄光病院グロリア介護基金のご案内

栄光会の医療・介護・福祉の事業展開のために皆さまお一人
お一人のお力添えを心よりお願い申し上げます。栄光会事業の
趣旨にご賛同賜り、ご支援頂けますならば、誠に幸甚に存じます。

【グロリア介護基金 お振込口座】
グロリア介護基金 代表 下稲葉康之
西日本シティ銀行 博多支店 普 No.1905699
福岡銀行 粕屋支店 普 No.549383
郵便振替 No.01780-9-148645（代表者名等なし）
*法人・個人を問わず任意の額で結構でございます

社会医療法人 栄光会
医療介護施設
かめやま
〒811-2205 福岡県糟屋郡志免町別府 2-2-1
Tel.092(935)0148
Fax.092(937)6141
URL: http://www.eikoh.or.jp
E-mail: eikoh@eikoh.or.jp

●医療介護施設かめやまでは、 利用者の方々の 「個人情報保護」 に取り組んでいます

Vol.15 ／ 2017.06.01.1350