



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. 17

2018 Feb

手と目と



「新春」
通所リハビリ利用者さんの作品

■Contents■

- 特集：ココからマルシェ開催報告
- 部署紹介（訪問看護ステーション）
- おうちでできる簡単エクササイズ
- 志免町・人物列伝～財部美佐子さん～
- 新入職員紹介
- PT 石元の一度やってみたかった
- 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「見る」
（手+目=看）という
私たちの思いが込められています





■特集～イベント報告～

「ココからマルシェ」 開催しました！

平成 30 年 1 月 21 日 日曜日、大寒を先日を迎えたとは思えない暖かい青空の下、医療介護施設かめやま内に於きまして、志免活性化チームの皆さんとの協働で『ココからマルシェ』を開催致しました。

『志免活性化チーム』は、平成 29 年度福岡県『女性による元気な地域づくり応援講座事業』の中で結成されたチームです。その総仕上げとして企画された『ココからマルシェ』。『心と身体を、志免人(しめんちゅう)達が、ほっこりホスピスの心を以て元気にする』がテーマです。また、このイベントをきっかけに、ココからスタートの意味合いもあるそうです。このイベントを開催する場所として最も適している場所はどこだろう？実行委員会の皆さんがそう思った次の瞬間.. 『そうだ！ 栄光会さんだ！ 志を同じにするもの相集う。栄光会しかない！』と思われたそうです。



▲キッズ体験コーナー



▲やるばい道場

▲ヨガにチャレンジ

▲ライフテックチーム



▲絵本セラピー

▲キッズ体験コーナー

▲子ども達が創った作品①

今回は、全部で17のブースが出店しました。

施設内の廊下を歩いていると、街を歩いている様な気になります。

穏やかでほっこりした空気感が漂い、心地よい時間を過ごす事が出来ました。

私達栄光会では、

『**血管年齢、肌年齢、脳年齢の測定 や ホスピス緩和ケアのお話**』と

『**通所リハビリメンバーによるやるばい道場&キッズ体験ブース**』を担当させて頂きました。



▲血管年齢チーム



▲脳年齢チーム



▲ホスピスのお話し



▲肌年齢チーム



▲子ども達が創った作品②

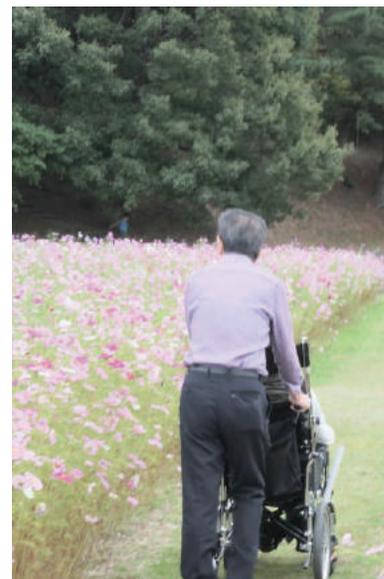
ご来場下さった約200名の方々の笑顔がたくさん見る事が出来たココからマルシェ。
『**ココからがスタートだね。**

『**これからも皆さんの笑顔がたくさん見れる為に開催しましょうね (^_^)』**

口々にこう語るみなさんの表情が、歓びに満ち溢れた笑顔に包まれていました。



訪問看護ステーション コスモス見学



訪問看護ステーションでは、毎年**コスモス見学**に行きます。
久しぶりのお出かけ、皆さんに喜んで頂きました。



<お知らせ>

H30.4～ 小児の訪問看護を開始します

病気を抱えている子どもたちやご家族が
少しでも安心して
在宅生活を送れるように
お手伝いさせて頂きたいと思えます！



栄光会訪問看護ステーション

〒811-2205

福岡県糟屋郡志免町別府 2-2-1

TEL **092(935)1030** (直通)

FAX 092(935)1378

対象地域：志免町近郊

【管理者：関 恵美子】

知って得する 食事と運動の関係

人間の身体は1日の大半をベッドで過ごす、約2%の筋力が失われ、1週間で10~15%、1ヵ月~1ヵ月半で体重を支える筋力が著明に低下すると言われています。そのため、いくら食事を摂っていても軽い運動は続けましょう。今回は、自宅で毎日でも出来る簡単な体操を紹介致します。

お家でできる！簡単エクササイズ（16）

リハスタッフによる

※注 それぞれの体操に難易度を示しています。難易度 軽⇒中⇒高の順に
“きつくもないけど楽でもない”（自覚症状）を目安に試してみてください

《難易度 軽》 ※食事が摂れない時の運動



【内もものストレッチ】
左右下肢を開脚し、やや前屈するように広げていく



【お尻周りのストレッチ】
ストレッチする側の足を反対側にかけてお尻をゆっくり伸ばす



【大腿の裏のストレッチ】
膝をやや伸ばした状態で身体を前屈する



【足踏み体操】
座った状態で足踏みを3~10分行います

《難易度 中》



【太ももの筋トレ】
膝をある程度伸ばしたまま、足を5秒かけて上げ、5秒かけて下ろす



【足の筋トレ】
足の付け根から足全体を動かしながら、つま先で5文字以上書く



【太ももの筋トレ】
お尻が少し離れたところで10秒静止。テーブルに手を置いて可。3回から始めましょう



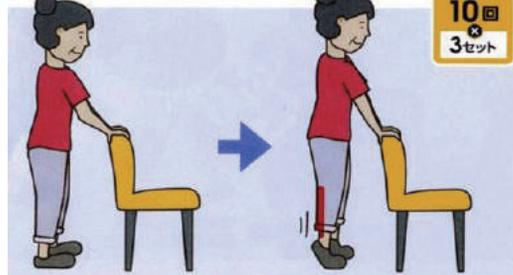
【足踏み体操】
立った状態で足踏みを3~10分行います

通所リハビリテーション
理学療法士
松岡 康介

《難易度 高》



【ふくらはぎのストレッチ】
膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、体を前に傾けながら伸ばします



【ふくらはぎの筋トレ（爪先立ち）】
椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態で踵をあげます。余裕があれば片足で！



【歩く】
万歩計で1日の歩数を測定。まずは10%upを目指しましょう。
例) 1,000歩なら1,100歩が目標

作者 日野真
(引用資料: 荒井秀典 他,
フレイル・サルコペニア予防の
ための食事と運動,
株式会社クリニコ・株式会社森永乳業)

『いつまでも 大好きな関係でいて欲しい。～良き介在役を目指して～』

賑やかな笑い声が聞こえてくる通所介護施設『デイホームたから』。
そこを運営する傍ら、地域の方々と共に『まじくる つどい場 たからちゃん』の運営を行う財部美佐子さん。
『私はついている』と、毎朝 30 回程言う事が日課の財部さんにインタビューをさせていただきました。

『仕方ないよ。何を言ってもわからないんだから..』
認知症の方が多く生活をする施設で働いていた財部さんの心を、その言葉は揺さぶりました。

『本当にそうなんだろうか?』

夜勤の度に湧き出る疑問。

『あんなに家族の幸せを想い、私に語りかけてくる利用者さんなのに...』

財部さんが介護の世界に入ったのは、今から20数年前、
志免町で行われていた『志免町家庭看護教室』に通い始めた事がきっかけでした。

『同じ人間なのに、なぜあんな言われ方をしないといけないのだろうか?』
『認知症という病気になった為に、なぜ 大好きだったあの人から嫌われなくてはならないの?』
なぜあっちにいって..という様な扱いをされないといけないの?』

『よ～し、私は施設というフィールドから地域というフィールドで、
認知症の方の介護を通じて、良き介在役になる事に徹しよう!』

内から湧き出るエネルギーが行動に変わった瞬間でした。

スタートをしてからはまさに「山あり谷あり」の連続。
幾度となく心が折れそうになります。
しかしそこは、『生命不息・戦闘不止（生命が続く限り戦い続ける）』を
座右の銘にしていた財部さん。前に進む事を止めません。

『あなたの発する言葉の中に心が全部あるんだ。言葉は言魂だよ。
この世界に入って教えて頂いた大切な言葉です。一生忘れません。』

という財部さん。

その言葉を胸に、『決して命令口調にならない様に。優しく聞こえる様に。言葉尻を上げず、最後まできちんと発音する事』を意識しながら、認知症の利用者さんをはじめ、全ての方々と接する事を心掛けているそうです。

『今は、通所介護として昼間だけの関わりだけしか出来ていません。
本当は 24 時間・365 日の関わりを持ち、通い・訪問・泊まりのサービスが出来る小規模多機能型居宅介護を通じて、
良き介在役になる事です。』

そんな実践者たる財部さんに、これからの時代を担う子供達、そして、そのお父さん・お母さん方へ向けてメッセージを頂きました。

子供達へ『お父さん、お母さんを、ずっと・ずっと大好きでいて下さい。』

お父さん・お母さんへ

『あなた方の事を好きで産まれてきてくれたお子様を、ずっと・ずっと愛おしく想って欲しい。』

何とも透き通った居心地のよい場になりました。
が、私の心は、母や子供達に対し『ゴメンね』という申し訳ない気持ちに包まれ、
その涙で心が洗われていました。
財部さんの魂に触れたこの時間は、私にとって宝物になりました。
ありがとうございます。
財部さんの念願が成就するその日が来る事を祈念しています。



(写真中央が財部さん)



●デイホームたから

住所 糟屋郡志免町別府 3-2-23
TEL 092-986-8526
責任者 財部 美佐子

新しいスタッフが加わりました

[H.29.10.1 ~ H.30.1.31 入職]



ささき かよこ
佐々木 夏世子

初めて九州に越してきて半年。食べ物もおいしく周りの方々もあたたかく感謝毎日です。どうぞよろしくお願いたします。

所属：亀山クリニック
職種：事務
趣味：スポーツ観戦、映画鑑賞、ゴスペル



かぎもと ゆうた
鍵本 雄太

お客様、ご家族の生活に少しでもお役に立てるよう日々努力していきたいと思ひます。

所属：ケアプランサービス
職種：介護支援専門員（ケアマネジャー）
趣味：野球（下手ですが）
魚釣り

PT
石元の

一度やってみてみたかった



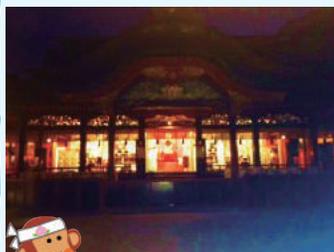
皆さん、こんにちは。PT石元です。このコーナーは私が「一度やってみてみたかった」とをやってみて皆さんにお勧めするコーナーです。

毎年、兵庫県西宮市の西宮神社で開門神事「福男」選びがあり、今年も1月10日に行われました。「福男」選びとは、午前6時に表大門が開かれ、外で待っている参拝者は、一番福を目指して230m離れた本殿へ走り参りをします。これを開門神事といい、本殿へ早く到着した順に1番から3番までがその年の「福男」として認定されます。今年もニュースで見ましたが、ある思いが込めてみました。今年の太宰府の「福」すべてを一手に引き受けたのです。ということで、今回のテーマは「太宰府の福男になりたい」編です。今回は西鉄太宰府駅から御本殿までのコースを走りたいと思ひます。

早速、太宰府天満宮の開門時間である6時30分にお邪魔しました。走るといえば、小学校4年、5年の校内マラソン大会で1位になり、天狗になった6年生の時、転校生が2人来て3位に転落した苦い経験思い出し、涙をこらえながらスタートしました。こんな時間でも梅ヶ枝餅の甘いにおいを感じながら、頭がよくなりますようにと御神牛の頭を撫で、橋を渡り、手と口を清め境内に駆け込みました。そこには今まで見たことのない美しい光景が待っていました。

た。三が日には二百万人が訪れる天満宮ですが、誰もいない、まだ夜が明ける前の暗い境内に御本殿がそれはそれは美しく赤い灯に照らされているではありませんか。このすばらしい光景を見て感動し、心が洗われ「太宰府の福男」になり、福を独り占めしようとした自分を強く恥じ、今回のチャレンジは終了しました。

今年も良い年でありませうようにと参拝しながら、一年の内で大晦日が一番好きなので、早く大晦日が来ないかと思いつつ、もういくつ寝ればいいのかは考えないようにし、大晦日の夜はクイズや格闘技や笑うとおしりをたたかれる人たちは見ず、NHK三昧の私は総合司会がウッチャンで、白組は松潤、紅組は綾瀬はるかではないかと、おそらく日本で一番早い紅白の司会予想をしながら、今年けん玉のギネスチャレンジはしないほうがいいし、櫻坂46の衣装はもう少し薄手のものにして倒れる人がないように、そして南野陽子を選ばれますように追加のお願いをして職場へ急ぎました。今年も皆様にたくさん福がありますように。



Photo&文：石元 淳也
(リハビリテーション課 課長代理)

編集後記

明けましておめでとうございます・・・と申しまして皆様がこの広報誌を手にする頃には1月は過ぎている頃だと思います。

一日が本当に早く、一年があっという間に過ぎているように感じます。一日一日を大切に丁寧にすごしていかなければと気持ちを入れ替えて今年は「一年心身ともに健やかに過ごす」という目標をたてたいと思ひます。

しかしこの「健やか」ということは意外と難しいことです。そのためにはまずは「快食・快眠・快便」この三つを心がけていきたいと思ひました。そして春からは現在お休みしているウォーキングを再開します！！（どこかで宣言しないとダラダラ休んだままになりそうなので）

この結果は年末にご報告できれば・・・

今年もどうぞよろしくお願致します。

(藤井)

※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

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

■ 亀山クリニック

曜日	月		火		水		木		金		土	
	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 眞柴	波多江	波多江	-	眞柴	-	波多江	波多江	波多江	波多江	波多江 眞柴	-

■ 栄光会子どもクリニック

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	
	午前	午後										
小児科	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ろ 092-935-5560 (代表)

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