



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. 05

2013 December



「クリスマスツリー」
リハビリの一環として
老健グロリアの
利用者さま数名で
作成されました

手と目と

■Contents■

- 特集～リハビリのお仕事紹介～
- ご存じですか？介護保険のお話し
- お家でできる簡単エクササイズ
- 秋祭り開催しました！
- 東日本大震災復興ボランティア報告
- 売店メール便り
- お問い合わせ先一覧
- 編集後記

「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



理学療法士のお仕事

PT : Physical Therapist

潜入!!
かめやまスコープ!



理学療法とは・・・



「寝返り」「起き上がる」「座る」「立つ」「歩く」などは、人間が生活を営むために必要な能力です。

これらの維持、改善を行い、

在宅復帰された方々の生活を支援させていただきます。



歩行練習

利用者様の歩行動作を
分析し、より安全に
歩行できるように
練習しています。

バランス能力は全ての動作に必要であり、転倒予防にとっても重要です。平行棒内での立位バランス練習を実施しています。



バランス練習

年齢と共に身体は疲れやすくなります。自転車エルゴにて身体持久力の向上を図っています。



身体持久力運動

自転車エルゴメーター



筋力強化運動

年齢と共に筋力は低下します。筋力の維持、向上を目的に筋力強化運動を実施しています。

業務内容

- ・利用者様の送迎
- ・身体状況に合った個別リハビリ
- ・運動指導（在宅での運動の提供）
- ・健康教室（転倒予防教室）
- ・担当者会議
- ・（新規利用者様やプランの変更時に実施）
- ・カンファレンス（他職種との連携）
- ・症例検討
- ・（利用者様のリハビリ内容についての検討）
- ・家屋状況の確認や在宅での動作確認



特集『教えて！あなたのお仕事』（その2）



老人保健施設グロリアでの
ひとこま



歩行や日常生活動作
(トイレ・入浴等) の
練習をします。

表紙にもなってます！



集団での活動にも力を
入れています。皆さん
楽しんで参加されています。



担当者会議やカンファ
レンスにも参加して連携
を深めています。



通所リハビリテーションでの
ひとこま

数名のグループで、昔の
生活様式や体験について
等の話をしています。



皆で育てた野菜を使って
調理訓練をしました。

表紙です！



作業療法士のお仕事

OT : Occupational Therapist



作業療法とは・・・

運動やストレッチ等を行ないながら、身体機能の改善を図ると共に、自宅や生活環境に応じた動作の練習、また、その方の持っている力を引き出しながらの調理訓練や創作活動等を行なっています。また、認知症予防の為に計算や字の練習も行います。生きがいや楽しみを見つけながら、施設や自宅で生活を送れるよう支援させて頂いています。



一日の流れ

8:30 始業
書類作成
申し送り

9:00 訓練業務

- ・身体機能訓練
- ・日常生活動作訓練
- ・認知症課題
(字の練習・計算)
- ・グループ活動

12:00 昼休憩

13:00 訓練業務
カンファレンス
担当者会議
家屋調査
福祉用具の相談等

17:00 終業



介護サービスの利用のしかた

今回は「介護サービスの利用のしかた」を説明いたします。
介護保険利用方法 ～介護認定申請からサービスの利用まで～

ご存じですか？
介護保険のお話し

全6回

実際に「介護保険を利用したい」と思ったら…どのような手続きをすれば良いのでしょうか。
ここでは、介護認定の申請から、サービスの利用が始まるまでの大まかな流れを説明します。

1 申請

原則として、介護保険は自己申請です。
公的保険制度ですが、基本的に保険者である行政側から「サービスを必要としていませんか？」と聞きに来てはくれません。
利用するには、まず申し込みが必要です。

各市町村の介護保険窓口申請書類があるので、必要事項を記入し
・ 第一号被保険者（65歳以上の方）は→**介護保険**の保険証
・ 第二号被保険者（40歳～64歳の方）は→**医療保険**の保険証
と一緒に窓口提出します。

2 要介護認定

介護保険申請を受理すると、市町村は申請者が介護保険を受給する基準を満たしているかどうかの認定調査を行います。
これが「要介護認定」です。

要介護認定は、申請者の元に調査員が訪れて行う「訪問調査」と、申請者のかかりつけの主治医による「主治医意見書」をもとに、
[i] 介護認定審査会において審査され、結果が出ます。

要介護認定の結果は、利用できるサービスによって大きく以下の3つに分けることができます。

1. 要介護1～5
2. 要支援1、2
3. 非該当（自立）

1の「要介護1～5」の結果が出た方は、介護保険が給付され「介護サービス」を利用できます。

2の「要支援1、2」の結果が出た方は、介護保険が給付され「介護予防サービス」を利用できます。

※ 要介護・要支援のレベルによって、給付される介護保険の額に差があります。

3の「非該当（自立）」の結果が出た方は、介護保険は給付されません。

ただし、各市町村、もしくは各市町村が指定した事業者が提供する「介護予防事業」のサービスを受けることができます。

[i] 介護認定審査会…申請者の介護の必要性を総合的に判断する機関。

各市町村が任命した、保健・医療・福祉の専門家5人程度で構成されている。

[ii] ケアプラン（介護支援計画）…ケアプランとは、どのような介護サービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画のことです。ケアプランを作成することによって、効率的なサービス利用ができるようになります。

[iii] ケアマネジャー…2000年4月から始まった「介護保険制度」において、要支援または要介護と認定された人が、適切な介護サービスを受けられるようにするために介護支援計画（ケアプラン）を作成する専門職のことです。

3 ケアプラン（介護支援計画）作成

「介護サービス」を利用するには
[ii] ケアプランを立てる必要があります。
しかし、一人だけで、多岐に渡る介護サービスの中から「自分の介護保険給付額で利用できるもの」「自分の希望に沿っているもの」を選び出して、組み合わせ、一番より良い利用計画を作成するというのは困難です。
そのため、一般的には [iii] 「ケアマネジャー」という専門家が、作成してくれます。

4 サービス利用開始

ケアプランが完成したら、それに沿って自分の選択したサービスを提供している事業者と契約を結び、サービスの利用が始まります。

私たち 栄光会ケアプランサービスは
病院を始めとする様々な機関と連携し
保険・医療・介護・福祉の各分野から、
介護保険に関するあらゆるご相談に
応じています。

介護を必要とする利用者さまやご家族の方が
安心して在宅生活が送れるようご相談に
応じ、その方に合った介護支援計画を立て
自立支援のお手伝いをいたします。

安心と活力ある生活を

介護等に関してのご相談は
栄光会ケアプランサービス

TEL 092-937-5021
(窓口 江藤)

お家でできる！ 簡単エクササイズ（4）

肩こり解消！首と肩のストレッチ体操

リハスタッフによる

介護老人保健施設グロリア
リハビリスタッフ
清村 美波

「お家で出来る簡単エクササイズ」のコーナー第4弾です。

今回のテーマは肩こりです。

☆肩こりとは？

肩こりとは、首から肩に生じる、こればった感じや不快感・こり感・重苦しさや痛みに見られる症状の総称のことをいいます。

☆肩こりの仕組み

では、肩こりはどのようにして起こるのでしょうか？

①一定の姿勢をとり続ける・ストレスを感じる・冷え性などの原因により、体が緊張する→②体が緊張すること、血管が収縮し、血行が悪くなり、筋肉へ酸素が運ばれず、酸欠状態になる→③痛みの物質が産生さ

れ脳へ伝えられて、不快感や痛みとして感じる

①③のような流れで肩こりは引き起こされます。これを繰り返すことによって、肩こりは慢性化していきます。

☆なぜ首や肩が硬くなるのか？

人の頭の重さは3〜4kgあります。首の骨は支える役目を持っており、支える筋肉にも絶えず負担がかかっています。

☆背中が丸い姿勢は

肩こりになりやすい

背中が丸まっていると、頭が前へ出ます。頭の重みで首が前へ引、張られてしまい、筋肉に力が入ってしまいます。それによって、筋肉に負担がかかります。

☆肩こりを解消するには？

①正しい姿勢を心がける、②ストレッチをためない、③体を冷やさないようにする、④首や肩の筋肉をほぐすようにする、などが挙げられます。今回は、④の簡単にできる方法を紹介します。

☆首と肩のストレッチの注意点

- ①勢いをつけず、痛みのないようゆっくり行う
- ②息は止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす
- ③伸ばす筋肉を意識しながら行う
- ④自分のペースで毎日少しずつ行う
- ⑤痛みが強くなるなど、異常を感じたら、すぐに中止する

☆首と肩のストレッチ体操

- ①首を左右へ倒します（左右2回ずつ）
- ②横を見るように動かします（左右2回ずつ）
- ③首を前後に倒します（左右2回ずつ）
- ④首をゆっくりと回します（左右2回ずつ）
- ⑤両肩を耳へ近づけるよう上に挙げそこから力をぬいてストンと落とします（4回）
- ⑥肩を回します

※ポイント、肩甲骨を大きく動かします（前後4回ずつ）

以上で肩こりの説明は終わりです。ぜひ自宅で空いた時間にやってみてください！





秋祭り開催しました！

PT
石元の

番外編



10月12日（土）に秋祭りを開催いたしました。
例年夏祭りを実施してまいりましたが、今年は猛暑の影響もあり
初めて秋に開催いたしました。
たくさんのボランティアさまによる催し物や屋台もあり、
施設に入所・通所されておられる方も楽しく過ごすことができ、
また、地域の皆さまにもたくさんお越しいただきました。
本当にありがとうございました。



▲指笛とピアノのコンサート



▲「博多ひばり」さんの歌謡ショー



この他、博多高校吹奏楽部の皆さんの演奏や茶道部の皆さんによる
お茶の接待、サンビー体操、太極拳、護身術空手道、志免飛龍太鼓の演奏など
たくさんの方々に披露していただきました。
屋台では焼きそば、かめやま餅、綿菓子、うどんなど美味しそうなものが並びました。
来年もぜひお越しいただきますよう、よろしくお願いいたします。

文：石元 淳也
(リハビリテーション科 課長代理)



ぜひ
ご賞味ください



マジカルスパイス 〜お手軽セット〜

〜お手軽セット〜



お手軽価格のかわいいセット！
お返しギフト用としても人気です。

- ・マジカルスパイス 60gビン 1本
- ・キッチンクロス (おまかせ) 1枚
- ・かまぼこ 2本

¥1,050
(税別・送料別途)

天神駅に来年より1年間
「福岡うまかもん」で展示されます

あいさつがわりにでも
いかが！！

2011年3月11日震災当日、私は2月に住宅型有料老人ホーム「安息」の職員として入職したばかりで、有料老人ホームかめやまで夜勤実習を行っていた日でした。夜勤帯に目に入るコンビニナートの炎上シーンや空からの現地シーンが強烈的でとても同じ日本とは思えないと感じた事を覚えています。

今回の、法人主催での宮城県牡鹿半島へのボランティア募集の呼びかけに応じたのはボランティア精神に目覚めたわけでもなく、単にテレビの映像では感じる事ができない何かを「同じ日本人として東北の現状を自分の体で感じたい」と思ったからでした。津波の爪あとが残る沿岸部の町並みを併走し、建物の土台を見ながら一瞬にして人々の生活が奪われた事実と自然の恐ろしさを想像し、訪問先の漁師宅では、「復興が進むにつれボランティアも少なくなってきた。それでもボランティアの人が来てくれて話しをするだけで、忘れられていないという気持ちになって頑張れる。ありがたい・・・」と話されていたことがとても印象的でした。

牡鹿半島を離れる時に見た夕日がとても綺麗で「来て良かった」と純粋に感じ、あらためて家族が居るという幸せを感じる事が出来た3日間でした。



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

グロリア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

●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)

編集後記

今年も早いもので流行語大賞の季節になりました。今年は流行語の当たり年でたくさん有力候補がならび、その中でも「じぇいじぇい」「倍返し」などドラマからも多く選ばれています。残念ながら私は「あま・・・なんとかちゃん」も「半沢直・・・なんとか」も視ていないのです。私はといえば、今世紀プライムタイム最低視聴率ドラマとなってしまった「夫のカノジョ」の川口春奈を猛烈に応援し「ドクターX」の米倉涼子をギャフンと言わせてやりたいと8話打ち切りとなってしまった「夫のカノジョ」最終回の20%超えをひそかに願っている今日この頃です。

今回も「手と目と」をお読みいただきありがとうございます。今回から字を大きくし読みやすい広報誌になったのではないかと思います。

今年1年のご愛読、本当にありがとうございました。

来年もどうぞよろしく願いいたします。(石元)

※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 担当：安川(和)
TEL 092(935)0147
E-mail k-yasukawa@eikoh.or.jp

■ 栄光病院

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		青戸 波多江 平	平	青戸 波多江	呉屋	青戸 鶴田 谷本	★当番医	波多江 青戸/安藤	寺井	波多江 鶴田	鶴田	波多江 青戸/安藤 高濱/郭	高濱 /郭
健診センター		成富	—	谷本	—	成富	—	谷本	—	谷本	—	成富	—
外科		井上	斎藤	井上 /斎藤	—	井上 /斎藤	井上 /斎藤	井上	斎藤	斎藤	井上	井上 /斎藤	井上 /斎藤
専門 予約 外来	循環器	折田(加)	折田(泰)	折田(泰)		木村		折田(義)				折田(泰)	
	呼吸器				安藤					安藤		米嶋 /橋迫	
	糖尿病・内分泌	下田		下田				福永					
	神経内科	鶴田		大野		呉屋		大野		呉屋			
	回復期リハ								寺井				
	ホスピス相談 ホスピス外来	下稲葉(康) 吉田		吉田 柴田 中尾		下稲葉(康) 下稲葉(康)		下稲葉(康) 吉田	中尾	吉田 下稲葉(康)		下稲葉(康)	
	整形外科							九大病院					九大病院
泌尿器科								九大病院				九大病院	
内視鏡		中里	中里	中里	中里	中里	中里	中里	中里	(中里)	(中里)	(中里)	(中里)
気管支鏡							安藤				安藤		

診療スケジュールは都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

○診療時間は、9:00~17:00(昼休み12:30~13:30)となっています。なお、午前中の受付は12:00までとなっておりますのでご注意ください。ただし、急患は24時間いつでも受け付けております。

○専門外来・ホスピス相談は原則として予約制となっています。ご予約がないときは、お待ち頂くことがありますので、ご了承ください。

■ 亀山クリニック

月~土 9:00~12:30【午後休診】／【日・祝日休診】 ※午前中の受付は12:00まで

※9月より、火・水 午後休診となりました

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		真柴	—	真柴	—	寺井 下田	—	折田(泰) 真柴	—	真柴 下田	—	真柴 富永	—

■ 栄光会こどもクリニック

月 9:00~17:00 / 火~金 9:00~17:30 (昼休み12:30~13:30)

〔※月~金 14:00~15:00 予防接種・健診のみ〕

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

※9月より、「栄光会こどもクリニック」として
リニューアルオープンいたしました! (小児科専門)

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	—

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)

*一口 壹万円 (法人・個人を問わず何口でも結構です)



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