



こうわ通信

朝夕が少々冷える季節となりましたね…

第 13 回 晃和会まつり



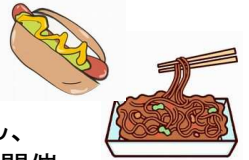
今年で 13 回目を迎える「地域還元バザー」が「晃和会まつり」に名称を変更！ 7 月 3 日(日)に放出ふれあいセンターで開催されました。もちろん、定番のバザーも健在！ 目玉商品を狙って開門前の早い時間から長蛇の列が…暑い中、ありがとうございます！ お目当ての品物は手に入りましたか？



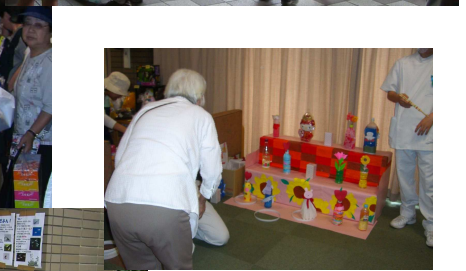
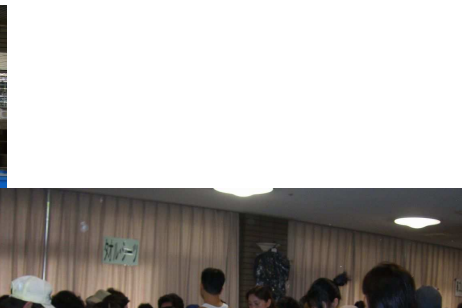
ちびっ子たちに人気のゲームコーナーもバージョンアップ！ 屋外ゲームコーナーでは、いつも人気の風船ダーツに加えて、スライム作りでも歓声があがっていました。また暑い時には水が恋しいというわけで、スーパーボールすくいも大人気！ また、意外と大人の方がお目当てにされていたのが、メダカの無料配布。皆さん、カラフルなチビメダカの入ったビニール袋を手にとってお帰りになりました。

今回、新しい取り組みとして、室内ゲームの輪投げ、輪ゴム鉄砲が登場。ゲーム機器に慣れっこの今のちびっ子には新鮮だったようで、皆さん、自分で作った輪ゴム鉄砲を持って満足げな表情でした。

フードコーナーもさらに『B 級グルメ』に腕を磨きました。ホットドック、カラアゲ、焼きそばの香りが食欲をそそります。お昼前になると、スタッフも我慢しきれずに…ご馳走様でした(笑)。



ご来場の皆さん、バザー用品でご協力いただきました皆さん、ボランティア参加して下さった皆さん、ありがとうございました。来年もまた、法人全職員が力をあわせ、『第 14 回 晃和会まつり』を 7 月に開催する予定です。今年、来場された皆さんは勿論、さらに多くの皆さんの来場をスタッフ一同、お待ちしております。より地域の皆さんに楽しんでいただけるよう、様々な企画を考えていますので楽しみに！



来年もよろしくね

介護老人保健施設 放出ふれあいセンター



夏といえば…盆踊り！

8月27日(土)、盆踊り大会を開催しました。ボランティアの翔扇会の方々の三味線による生演奏もあり、例年以上に盛り上がりました。やっぱり生演奏は迫力が違います！職員も色っぽい？浴衣姿で奮闘していました。どうしても単調な生活になりがちな入所者の方々とって、季節感のある行事はとても大切なことです。そして大きな楽しみでもあります。

踊りだけでなく、おしゃべりにも花が咲きます。「昔はね、こんな踊りがね…」といった声が聞こえたかと思うと、今度は職員たちの踊りにも駄目だしが入ります。「あんた、腰がはいつとらんねえ」…ううっ、つい練習をさぼった私をお許し下さい(苦笑)。

当施設では、様々なボランティアの受け入れを行っています。事前にポスターやホームページなどで紹介しますので、ご興味のある方は、先ずはお電話をお願いします。



敬老の会

今年の敬老の会は9月22日(木)に行われました。放出ふれあいセンターの入所・デイケアの利用者の方で、今年の祝寿者は、卒寿(90歳、大正10年生まれ)女性1名、米寿(88歳、大正12年生まれ)男性3名・女性7名、傘寿(80歳、昭和6年生まれ)男性1名・女性5名、喜寿(77歳、昭和9年生まれ)男性3名・女性1名、古希(70歳、昭和16年生まれ)男性2名・女性1名、還暦(60歳、昭和26年生まれ)男性1名…でした。おめでとうございます。これからも、お元気で長生きしてくださいね。ちなみに下の表は、ちょっと勉強タイムです。

年齢(数え)	名称	よみ	由来
90	卒寿	そつじゅ	「卒」の略字(卒)が九十と分解できるため
88	米寿	べいじゅ	「米」の字が八十八と分解できるため
80	傘寿	さんじゅ	「傘」の略字(伞)が八十と分解できるため
77	喜寿	きじゅ	「喜」の草体が七十七のように見えるため
70	古希	こき	杜甫の「曲江」より「人生七十、古来稀なり」の詩から
60	還暦	かんれき	60年後に出生時の干支に還って(かえって)くるので

なるほど…



小学生との交流会

10月12日(水)と14日(金)、放出小学校の3年生と放出ふれあいセンターの入所・通所利用の方々と交流会が開催されました。小学生の皆さんによるリコーダー演奏や合唱、みんなでの歌体操、とても上手に作ったプレゼントカードを頂き、利用者の方々も大変喜ばれていました。

核家族が進み、親以外の大人と一緒に生活する機会がなくなり、高齢者の方と話をすることに戸惑いのある子どもたちもいましたが徐々に打ち解け、自分の好きな教科や将来したい職業、今頑張っている習い事など色々と自己紹介してくれました。孫、ひ孫ぐらいの子どもたちが帰った後も、利用者の方々から「かわかったなあ」と声が聞こえ、素晴らしいイベントになったと感じています。

今回の開催にあたり、ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。今後も、色々な世代を通じた、多くの方々との新しい出会いが出来ればと思っています。



在宅事業部

訪問看護ステーション北田
ケアプランセンター北田

ヘルパーステーション北田
福祉用具レンタル北田



9月12日、NPO法人『樹』の瀬川雅和さんを講師に迎え、在宅事業部全体で研修会を行いました。「本人支援のあり様」、「人として生きる力」についてお話を頂き、参加者一同、対人援助職という職業の原点に返ったような気持ちになりました。また、「通って、泊まれて、訪問する…宅老所」についても詳しく教えて頂きました。

瀬川さん、ありがとうございました！

新戦力が入職しました！



(左から) 水戸・川脇・馬越

リハビリテーションセンター

「歩行補助具」には色々な種類があることをご存知ですか？杖や歩行器などを使われている方が多くいらっしゃると思います。今回は、歩行補助具の種類や知っておくと便利な情報をご紹介します。

歩行補助具の種類

歩行補助具を使用することで、歩行が安定し、転倒防止につながる場合があります。しかし、どんなものでも良いというわけではないのです！！まずは写真と合わせて、歩行補助具の特性についてご紹介します。



一本杖：歩行補助杖の基本型で、幅広い環境での使用が可能である。



サイドケイン：多点杖よりも広い支持面を持つ。歩行バランスが不安定な方、立ち上がり時に支持が必要な方などに有効。現在では、車輪付きのものもある。



多点杖：支持面が広く、一本杖よりも安定性が良い。しかし、全ての脚が同じ高さの床に接していないと安定性を得られにくい。



四脚型歩行器：フレームを持ち上げて前進する固定型と、左右の握り手を交互に動かして移動する交互型がある。



ロフストランドクラッチ：上部のカフに肘を通し、下部の持ち手を握ることにより2点で体重を支持する。



オパール：脚全てに車輪がつき、ハンドルを押して歩くもの。外出に便利のようにブレーキ装備や、椅子としても使えるようになっている。

持ち手・先ゴムの種類

持ち手、先ゴムにも多くの種類があります。病気やその方の特徴など、様々なことに考慮して作られています。こちら写真と合わせて、ご紹介します。



1 一般的な持ち手



2 オルトトップコンフォートケイン



3 一般的な先ゴム



4 路面キャッチに優れたゴム

1、3の持ち手、先ゴムはよく見かけるものだと思います。2のオルトトップコンフォートケインには、①手首への負担が少ない、②強い力で握らなくても良い、③局所的圧迫感を和らげるヘッドの形状などの機能特性があります。

4の先ゴムには、①容易に全面接地ができる、②水はけがよく滑りにくいなどの特性があります。

こんなにいろいろな特性や種類があるのに、知らないなんてもったいないですよ！！！！



放出ふれあいセンター
理学療法士 濱田朱里



知っておくと便利！杖の長さの選び方★

- ① 腕を下げた状態で、床から手首までか、床から大転子（腰骨下の出っ張り）までの高さに、持ち手があると良いと言われています。
 - ② 杖を足の外側約 15 cm についたときに、肘関節が約 30° ほど曲がっていることも目安の一つとなります。
- ※ 目安ですので、実際に歩いて試すことが必要です。

今回ご紹介させていただいた杖の種類は、ごく一部です。歩行補助具に興味、ご質問のある方は担当のケアマネージャーにお気軽にご相談下さい。

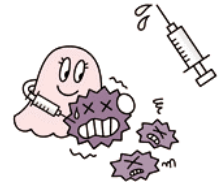
スパイラルCT登場！（Alexion 東芝）

CTは皆さんもご存知のとおり、身体の断面を撮影するX線検査ですが、この**スパイラルCT**（舌を噛みそうな名前ですが…）は、撮影時間が短く、今まで以上のデータで鮮明な画像が得られるCTなのです！



インフルエンザワクチン、早めの接種を！

今年もそろそろワクチン接種の時期がやってきました。そこで、ご注意！インフルエンザワクチンは接種してもすぐには効果はありません。効果には接種後2～4週間はかかるのです。なので、**早めの接種をおすすめします！**当院でも現在、接種を行っていますので、お早めに！



治験ボランティアを募集しています

当院では、新しいお薬の開発に協力する**治験事業**を行っています。主に高血圧症や糖尿病などの慢性疾患を対象としたお薬が多いです。新しい**治験ボランティア**の募集は院内にポスター掲示しています。ご興味のある方は先ず説明を聞いてみてください。**あなたのご参加を待っています**



かえる先生の「いまさら聞けない病気講座」… 高血圧症 その3 「高血圧の何が悪いの？」

血管を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかり、動脈が痛みやすくなるのが大問題。それと同時に血液を高い圧力で送り出しているのは心臓だから、心臓に多くの労力が必要になってしまい、疲れやすくなる。つまり、高血圧は血管や心臓に障害をもたらすんだよ。

高血圧の状態が続くと、心臓は対応しようと心臓の筋肉を増やし大きくなる（心肥大）。血管は高い圧力に負けないとして壁が厚くなる。でも、高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入り込んでしまい、それにコレステロールが加わって動脈硬化を起こしてくる。動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くするけど、特に多くの血液を必要とする脳や心臓などに害が及びやすいんだ。

心臓の筋肉に酸素と栄養を運ぶ血管（冠動脈）だけど、これが硬くなると血液の流れが悪くなり、そこに血の塊りができやすくなる。こうして血管が詰まって心臓の筋肉が血液不足になるのが、虚血性心臓病（狭心症や心筋梗塞）なんだ。また、脳動脈が硬くなると、心筋梗塞と同じように脳血管が詰まって脳梗塞が起こってしまう。また、硬くなった細い血管はもろくなる。そこに高い圧力がかかると脳血管が破れて出血してしまう…これが脳出血。脳梗塞と脳出血など脳血管の障害が原因となって脳が正常に働かなくなることを、脳卒中というんだ。虚血性心疾患と脳卒中、どちらも一度に大きな発作が起こると、命に関わることもある恐ろしい病気なんだ。

それから、心臓病や脳卒中の陰に隠れて意外に知られていないけれど、腎臓も動脈硬化の影響を大きく受ける臓器なんだ。腎臓は、血液の中からいらぬ老廃物や有害なものを濾過してとりだし、それをオシッコにして体外に出すという働きを持っている臓器。だから腎臓の本質部分は、毛細血管の塊のようになっている。だから、動脈硬化が起こって血液の流れが悪くなると、腎臓の働きはグンと落ちてしまう。最近では血圧の治療が進んで、昔に比べれば腎臓病になる確率は減っているけれど、今でも人工透析を受けている人の原因の第3位は高血圧などによる腎硬化症で、1993年からの10年間に2.5倍に増加しているんだよ。

…それじゃあ、今日はこのへんで…バハハ～イ！

【編集後記】

朝晩が冷え、空気が澄んで、野山の紅葉が美しい季節になってきました。運動がてら、心身のリフレッシュに出かけてみませんか？（広報委員会）

今夏からホームページがリニューアル
(<http://kitada-iin.com/>)
院長ブログもあってなかなか楽しいです

医療法人 晃和会 広報誌「かえる先生のこうわ通信」平成23年秋号（第4号）

発行日 2011年11月吉日

発行者 医療法人 晃和会

北田医院・在宅事業部・リハビリテーションセンター・放出ふれあいセンター

〒538-0044 大阪市鶴見区放出東2-4-1 でんわ 06-6961-2817 ファックス 06-6968-6789

編集者 医療法人 晃和会 広報委員会

