### 赤門だより

その人らしい暮らしを支える

医療と介護で地域に根差す 「た門ヘルスケアグループの【広報誌】





12 12 11 10

n

f o r

m a t i

0

イベントNEWS

赤門ヘルスケアグループ 事業所

一覧

赤門整形外科内科 ご利用のご案内

(平成29年12月時点)

9

9

8

8

3

 $(3\sim7)$ 

「自分らしい生活を自立しながら送れる家」

住宅型有料老人ホームシェアハウス まきの実

特

## 連載① 認知症ケア~事業所として目指すもの~

第8回「その方の歴史、生活を知ることで」

認知症対応型共同生活介護施設 グループホーム堂の下ガーデン 管理者・介護福祉士 笹子 晶弘

## 居宅介護支援事業所 赤門ケアプランセ連載② 相談ひろばQ&A

宮介護支援事業所(赤門ケアプランセンター)管理者・主任介護支援専門員(長嶋 祐一「介護サービス事業所と契約を結ぶときに注意することはありますか?」

赤門整形外科内科 管理栄養士 川端 俊哉第7回「アルコールとの付き合い方を見直してみよう」連載③管理栄養士が教える 食べて元気になるメニュー

連載 4 簡単 「豕リハ~いつまでも自分らしい健やかな身体をキープしよう…~

vol 10「むくみ (浮腫) 解消エクササイズ」

赤門整形外科内科 リハビリテーション科 理学療法士 西村 憲一・理学療法士 能波 亜紀





「赤門だより」は、赤門整形外科内科を中心とする赤門へルスケアグループ(医療法人社団 慶勝会および株式会社ケアサービス・まきの実)による共同発行の広報誌です。

当グループは、明治21年(1888年)「赤門鈴木医院」の開院以来、館山・南房総を中心に皆様方ので支援を受けて、医療・介護に取り組んで参りました。また地域でも早くから認知症対策に力を注いで参りました。これからも「その人らしい暮らしを支える」の理念の下、地域の皆様に貢献するべく絶えず邁進して参ります。

### 【赤門の由来】

江戸時代に南部藩 (現在の盛岡) の御常宿として通称「南部屋」の名称で呼ばれていた鈴木家は交易の司処として南部藩主

より、門柱に朱塗りを、塀の上には高張り(庇)を許されました。この朱塗りの門すなわち、赤門、が名称の由来として今日まで継承されています。





### 特集

### 「自分らしい生活を自立しながら送れる家」

入所施設や通所施設など、それぞれ施設の良さがありますが、どこかで「施設のルール」に利用者が合わせざるを得ない 状況があります。住宅型有料老人ホームシェアハウス まきの実では、介護が必要でない方は今までの生活の継続を、介 護を必要とする方、または利用中に介護が必要となった方は、ご自身でサービスを選択することで、「自分を中心に生活 を送る」ことが可能になります。



### ◉施設概要

名 称:シェアハウス まきの実 提供サービス:住宅型有料老人ホーム 開設年月日:平成29年5月25日

定 員:9名

住 所: 〒294-0056 千葉県館山市船形827-11

TEL & FAX: 0470-27-4888

 ${\tt URL: http://www.makinomi.co.jp/contents/service/shmakinomi/top/info.html}$ 

## 「住宅型有料老人ホーム」 新しい生活の選択肢として~

## 独居世帯の増加と

高い土間があるなど、高齢者が住み うな小道に面していたり、家の中に 並みを残す一方で、車で入れないよ 館山市の住宅環境は、古き良き町

易いとは言い難い環境が多く見られ

くありません。 」「まだ施設は必要ないけど1人だ くで見守ってあげたいけど仕事が… らしも多くみられ、ご家族からは「近 と心配」という声を聞くことも珍し え、それに比例して高齢者の独り暮 館山市の高齢化率は既に37%を超

ました。 して提供できるものはないかと考え の継続を考える」を新しい選択肢と が必要となる前から自分らしい生活 ケアサービス・まきの実では「介護 そんな地域の実情から、株式会社





### 生活支援サービスとは

株式会社ケアサービス・まきの 実の「すり一えす」が提供する 生活支援サービスは、「生活を 支え援助するサービス」として、 暮らしの中の困りごとや不便 を、家族の代わりとなってお手 伝いしています。介護保険外の ため「掃除」「買い物代行」「食 事の準備・調理・後片付け」「飼 い犬の散歩|「建具の修理|「お 墓の掃除」など多岐にわたりま す。

### 住宅型有料老人ホーム シェアハウス まきの実開設

下、シェアハウス)は平成29年5月 25日に開設しました。 人ホームシェアハウス まきの実 (以 館山市船形にある、住宅型有料老

を過ごして頂けます。 なり、安心・安全な環境のもと、日々 生活を自立しながら送れる」を目的 に、利用者様ご自身が生活の主体と シェアハウスでは、「自分らしい

居宅介護支援専門員(ケアマネージ ャー)と契約し、シェアハウスに訪 介護保険の認定を受けている方は

> 援サービスに依頼するなど自宅同様 生活の中で、できない部分を生活支 などに通ったりすることができます。 生活を送ることができます。 に自由なサービスを使い、充実した また、介護認定を受けていない方も 問介護を依頼したり、デイサービス

ます。 支援事業所、訪問介護、 を継続して利用して頂くこともでき した後でも同じ介護サービス(居宅 していた方は、シェアハウスに入居 通所など)

ご自宅で既に介護サービスを利用

# **2**「自分らしい生活を送る」ためのサービス

〜安心と安全、充実のある生活環境の提供



ていた時間は自分の趣味などに利用して頂けます。

て入居頂けます。トイレは車いす対 ているため、歩行に不安がある方は 応型も設置され、浴室・脱衣所には 勿論のこと、車椅子の方でも安心し 施設内は全面バリアフリーになっ

## 充実した設備内容

災害が発生しても、被害が最小限に 護用ベッド、エアコン、押し入れが 慣れた日用品や家電をお持ち頂けま また居室にはご自身が普段から使い なるよう安全面に配慮しています。 なども常備されているので、万が一 スプリンクラー、懐中電灯、非常食 配備されているほか、防災カーテン 鍵付きとなっており、各部屋には介 シェアハウスの居室はすべて個室

> 心してご利用頂けます。 スがあるので訪問介護希望時にも安 介助が必要な場合でも十分なスペー

けた質問をいくつかご紹介します。 ここで、実際にシェアハウスで受



## ② 災害時の対応は?

す。

いるため安心して頂けます。 はもちろん24時間管理人が滞在して 急な停電なども災害時備蓄品の用意 ーデンと共同で災害時支援します。 △隣接するグループホーム堂の下ガ

## ② 急病時などは?

□急病時は受診の手配をお手伝いい□急病時は受診の手配をお手伝いい□急病時は受診の手配をお手伝いい□急病時は受診の手配をお手伝いい□急病時は受診の手配をお手伝いい

## 利用したい場合は?介護保険サービスを

△介護保険サービスの利用を希望される場合、介護保険の介護認定を受いたい方は介護保険を申請するがで、希望されるサービス事業所がでいない方は介護保険の介護認定を受いるが、

## できますか?

○シェアハウスでは、個別見学および体験入居を随時受付ています。資料だけでは判らない、施設の実際をご自身の目で確かめることで、細部の確認や疑問点の解消などに繋がりの確認や疑問点の解消などに繋がりの確認や疑問点の解消などに繋がりの確認や疑問点の解消などに繋がります。

## 『第2の家』を目指して

施設職員はただ見守るためだけに施設にいるわけではありません。時間のたことを伺いながら、何でも相思ったことを伺いながら、何でも相思ったことを伺いながら、何でも相思ったことを何いながら、何でも相思ったことを

だす。言って頂けるように日々精進していで、シェアハウスを『第2の家』とでのような暖かい関係を築くこと



相談ごとやとりとめのない世間話など、いつでも「管理人さん」と声をかけてください。

### 連載

### 配知症ケア **€** (D)

## 第8回 ーその方の歴史、 生活を知ることで」



認知症対応型共同生活介護施設 グループホーム堂の下ガーデン

管理者・介護福祉士 笹子晶弘

を知ることを大切にしています。主に入居時 や定期的に開催している家族会、面会時など 労したことは何か、その方の歴史、生活歴 たか、生きがいとしてきたことは何か、 環境で育ち、どのような社会生活を送ってき その方が、 症のケアはその方を知ることから始めます。 グループホーム堂の下ガーデンでは、 何処で生まれ、どのような家庭

や友人を招待して、日々の暮ら の報告や、現在のご本人の様子を見 ていただく場として定期的に開催して

の機会に、ご家族やご友人の方から、その方 の趣味やどんな仕事をされてきたかなど、その方の人生について伺っています。

例えば生活歴を知ることで次のような考え方ができます

のか、 その方が何をしたいのか、 仕草や表情、 認知症の方は、自分の気持ちを上手く伝えられないことがあるため、さまざまな このように生活歴を知ることにより、関わり方や声のかけ方も変わってきます。 子供たちヘピアノを教えていた頃の感覚を思い出しているからと考えられます。 Aさんは音楽を流すと自然と笑顔になり、指を動かしたりします。これは以前 生活歴を知ることでその理由に関わっていくケアを実践しています。 行動などから、その方の気持ちをくみ取り気づくことが必要です。 何を心配しているのか、なぜそのような行動をされる

して頂けるか、歩んできた道を日々のコミュニケーションの中で感じ取りながら 一緒に生活しています どうしたら1日1日を安心、快適に過ごして頂けるか、生きがいを持って生活

【グループホーム堂の下ガーデン】60470‐20‐5228

### 居宅介護支援事業所

祐

利用者の負担金がわかりやすく記載されているか。介護保険

法令で認められている負担以外に、「寄付金」「協力金」など

物を受け取ることができ、説明を受けることができるか。

されているか。また、サービス内容や提供記録を閲覧、 た書類(重要事項説明書)に、サービスの種類、内容が記載

どのような介護サービスを提供してくれるかなどが書かれ

予定されているサービス利用を中止できることが定められて

いるか。多額なキャンセル料になっていないか。

❸サービス利用の取り消し(キャンセル

のあいまいな費用が課されていないか。

母損害賠償

らの契約の解除が可能であることが記載されているか。 契約期間や契約更新の取扱いが記載されているか。利用者か 4 契約期間及び解約権

私がお答え

2利用者負担金

長嶋

●サービス内容の確認

Ⅴ苦情対応

載されているか。

正当な理由がある場合を除き、

文書による同意がなければ、利用者、家族に関する個人情報を

第3者に提供しないことが記

6秘密保持

賠償することが定められているか

利用者の身体・財産に損害を与えたときは、事業者が損害を

苦情に対する窓口や担当者を明らかにするなどの記載がある

合会に相談することもできます。 \*サービス事業者に相談しても解決しない場合は、担当ケア マネジャーやお住まいの市役所、千葉県国民健康保険団体連

注意することはありますか?

サービス事業者と契約をする時は

次のようなことに注意するとよいでしょう。

介護サービス事業所と契約を結ぶときに

適量を超えた長期の飲酒は、脂肪肝、肝硬変、膵炎、食道がんなど の危険因子となります。口にすることの多いこの季節にアルコー ルとの付き合い方を見直してみませんか?

### ギ ょ て

アルコール飲料のエネルギーは、ごはん1杯150g(252kcal)とすると・・・

ビール/中ビン/ 500ml **202kcal** 日本酒/1合/180ml 185kcal

ごはん0.8杯分 ごはん0.7杯分

ウイスキー/ダブル1杯/ 60ml **135kcal** 

ごはん0.5杯分

に相当するので、体重過多の方は、油を多く使った料理や脂質の多い食材に注意し、お酒のエネルギー を考えた献立にしましょう。

### たんぱく質、ビタミン、ミネラル、炭水化物を組み合わせた料理にしよう

アルコールには栄養素が殆ど含まれないので、料理を減らしたり、食べなかったりすると、必要な栄 養素が不足してしまいます。たんぱく質、ビタミン、ミネラル、炭水化物が適量含まれた栄養バラン スの良い食事となるように料理を組み合わせましょう。

ししゃも2尾 🥌



小松菜のお浸し



おにぎり1個



百薬の長とも言われるお酒ですが、酒量の増加に伴い、死亡率も増加しています。 適度な酒量を心がけ、1週間に2日は休肝日を設けましょう。

川端 俊

連載

赤門整形外科

### 連載

いつまでも自分らしい健やかな身体をキープしよう!!

簡単!家リハ vol.10 むくみ(浮腫)解消エクササイズ

ポイント

### むくみ (浮腫) に対する運動療法

筋肉をストレッチしたり、収縮させることで静脈に対し筋ポンプ作用が生じ、血 行を促進させることで、浮腫を改善・予防することが期待できます。脇下や鼠径 部にはリンパ節が多く存在しており、肩・股関節まわりを動かしリンパ液の流れ をよくすることも効果的です。

専門スタッフが 手軽にできるリハビリ メニューをご紹介

赤門整形外科内科 リハビリテーション科



理学療法十 西村憲-



理学療法士 能波 亜紀

### ①股関節を回す





なるべく大きな 動作を意識して 股関節を動かし ます。膝で円を 描くように行い、 右回り、左回り を行います。



骨盤を起こしながら胸を張り深呼吸

おなかを前に出 すように骨盤を 起こします。そ の際同時に肘を 後ろに引くよう にし胸を張り深 呼吸をします。 普段からネコ背 の方は体幹周囲 の血行が悪くな りがちです。

### 各運動を10回ずつ一日に2~3セット実施するとよいでしょう。

運動不足や睡眠不足、塩分の摂りすぎ、また冷え症や血行不良によるものなど浮腫の原因は様々です。浮腫は病気のサインにもな ります。一過性のものではない場合や不安な点がある方は、なるべく早めに医療機関を受診するようにしましょう。

### べて元気になる食事の 一栄養士がご紹介

11/ を



### 各施設の日々の様子やその他情報は、ホームページでもご紹介しています。

医療法人社団 慶勝会 慶勝会 検索 🗞 株式会社ケアサービス・まきの実 まきの実 検索 🗞

### ~旧安房南高等学校の一般公開に行きました~

(デイサービス安布里)



現在千葉県有形文化財に指定されているかつての学 び舎を訪れました。「校舎を見ると色々思い出すね」 「思いがけず来る事が出来て嬉しかった」とお話して 下さいました。帰りの車内は校歌を口ずさみながら 帰りました。

### ~案山子コンテストに参加しました~

(グループホーム広瀬ガーデン)



2ヶ月程かけ入居者様と一緒に作成しました。2体の 案山子が入賞!広瀬地区で採れた新米10kgと干物を 頂きました。

### ~家族会を開催しました~

(グループホーム相浜ガーデン)



日々の様子をスライドショーで紹介するとご家族か ら「日頃の面会とも違う表情が見られて良かった」 等のお声が聞かれました。今後も入居者様にとって より良い生活になるよう努めて参ります。

### ~保育室の子供たちと芋ほりを行いました~

(デイホーム柏崎)



「ほら、こんなのが取れたよ」と、次々に良い色のお 芋が掘られていきます。今年は大小さまざまなお芋 がとれました。残った芋つるもリース作りに使いま した。

### ~シルバー合唱祭にて受賞しました~

(サテライト型小規模介護老人保健施設なのはな館なぎさ)





白浜フローラルホールで開催された【シルバー合唱祭】に参加しました!館山・南房総の各施設が集まり、それ ぞれ素晴らしい合唱を披露する中で、なんとグッドハーモニー賞を受賞しました!

### Information

### NEWS 善行や功労 40人2団体栄誉

館山市の市表彰式が11月3日(金)に南総文化ホールにて行われ、人命救助の善行、 市政振興に貢献した人ら40人2団体が表彰されました。これは、市の政治、経済、 文化、社会その他各般にわたる市政振興に寄与し、又は衆人の模範と認められる 行為があった者を表彰し、市の自治振興を促進することを目的とされています。

団体表彰 医療法人社団 慶勝会



### <u>赤門整形外科内科 ご利用のご案内 (平成29年12月時点)</u>

診療時間 月~金 (午前) 9:00~12:00 (午後) 14:00~18:00

土曜日 (午前) 9:00~12:00 (午後) 14:00~17:00

8:30~19:00 月~金 リハビリテーション

> 土曜日 8:30~17:00

8:30~18:00 月~金 外来受付時間

> 土曜日 8:30~17:00

日・祝・祭日、年末年始 休診日 (12月30日~1月3日)



最新の外来予定は こちらのQRコード からご確認いただ けます。



救急告示診療所・労災指定・生活保護法指定・原爆医療指定・公害・特定疾患・身体障害者福祉法指定医

### 赤門ヘルスケアグループ 事業所

### ▶ 医療法人社団 慶勝会

### 赤門整形外科内科

〒294-0034 千葉県館山市沼1619 TEL. 0470-22-0008 FAX. 0470-23-2836

### 介護老人保健施設 なのはな館 みさき

〒294-0303 千葉県館山市浜田110-1 TEL. 0470-29-2700 FAX. 0470-29-2777

### サテライト型小規模介護老人保健施設 なのはな館 なぎさ

〒294-0045 千葉県館山市北条2832 TEL. 0470-24-2700 FAX. 0470-24-2701

### なのはな訪問看護ステーション

〒294-0034 千葉県館山市沼1604-4 TEL.0470-24-3113 FAX.0470-24-3117

### ホームヘルプサービスなのはな

〒294-0034 千葉県館山市沼1604-4 TEL. 0470-24-1226 FAX. 0470-24-3117

### 赤門ケアプランセンター

〒294-0034 千葉県館山市沼1637-1 TEL. 0470-22-0023 FAX. 0470-23-6160

### 館山市地域包括支援センターなのはな

〒294-0034 千葉県館山市沼1604 TEL. 0470-22-1350 FAX. 0470-22-1351

### 館山市地域包括支援センターいちご

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-3 TEL. 0470-28-4115 FAX. 0470-28-4116

### 館山市認知症初期集中支援チームおれんじ

〒294-0034 千葉県館山市沼1604-4 TEL.0470-29-5301 FAX.0470-29-5302

### 管理部

〒294-0034 千葉県館山市沼1599-1、1階 TEL. 0470-25-7300 FAX. 0470-25-7301

### ●●株式会社ケアサービス・まきの実

グループホーム堂の下ガーデン

〒294-0056 千葉県館山市船形827-11 TEL&FAX.0470-20-5228

グループホーム神明町ガーデン

〒294-0045 千葉県館山市北条1173-6 TEL&FAX.0470-24-5075

グループホーム広瀬ガーデン

〒294-0008 千葉県館山市広瀬368-1 TEL.0470-20-6221 FAX.0470-36-1022

グループホームやつかガーデン

〒299-2415 千葉県南房総市富浦町深名656-1 TEL.0470-33-3113 FAX.0470-33-3114

グループホーム相浜ガーデン

〒294-0235 千葉県館山市相浜75-1 TEL.0470-20-7511 FAX.0470-28-3588

グループホーム安布里ガーデン

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-2 TEL.0470-29-5146 FAX.0470-29-5147 デイサービス安布里

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-2 TEL.0470-25-5766 FAX.0470-24-3090 デイホーム柏崎

〒294-0034 千葉県館山市沼1627-2 TEL.0470-25-5337 FAX.0470-22-8101 デイホーム西の浜

〒294-0034 千葉県館山市沼865 TEL.0470-23-3319 FAX.0470-23-3392

デイホームやつか

〒299-2415 千葉県南房総市富浦町深名656-1 TEL.0470-33-3113 FAX.0470-33-3114 デイホーム安布里

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-2 TEL.0470-29-5367 FAX.0470-24-3090

生活支援、福祉用具貸与・販売(すりーえす)

〒294-0034 千葉県館山市沼1630-1 TEL.0470-28-4025 FAX.0470-29-5211

**介護タクシー**(介護タクシー・まきの実)

〒294-0034 千葉県館山市沼1630-1 TEL.0470-29-5210/080-8809-8881

シェアハウス まきの実 (住宅型有料老人ホーム)

294-0056 千葉県館山市船形827-11 TEL&FAX.0470-27-4888 本 部

〒294-0034 千葉県館山市沼1599-1-2階 TEL.0470-30-8488 FAX.0470-29-5206

### っまきの実



運転手は介護職員初任者研修修了者です。

旅行 通院

買物

株式会社 ケアサービス・まきの実

検査や透析などの定期利用にも便利

急な予約のK!! 0470-29-5210/080-8809-8881

### [この一枚]

シェアハウス まきの実の近 隣にある「大福寺」の一枚。 境内の船形山の中腹に浮か ぶ朱塗りの観音堂は「崖の観 音」と呼ばれ、地元民や近隣 の人たちから信心され参拝 されています。



赤門ヘルスケアグループ 広報誌「赤門だより」通巻52号 (医療法人社団 慶勝会・株式会社ケアサービス・まきの実 共同発行)

発行・責任:「赤門だより」編集発行室 〒294-0034 千葉県館山市沼1599番地1、1階 TEL.0470-25-7300 FAX.0470-25-7301

医療法人社団 慶勝会 http://www.keishokai.or.jp

株式会社ケアサービス・まきの実 http://www.makinomi.co.jp

発行日:平成29年12月15日(年3回発行) 編集・印刷・写真:管理部 総合企画