



いきいき東福間



今回の表紙

花紙を丸め宮地嶽神社の鳥居に沈む夕日『光の道』をデイケアご利用者様と共に作成しました。鳥居の脇には今年の十二支『子』年の張子のネズミも作成し飾っています。『子』は増えるという意味があるそうですね。何か良い事・良い物が増える年となりますように。

CONTENTS

- 新年のごあいさつ 1
- 認知症のリハビリについて 2
- 院内行事 敬老祝賀会 / 大運動会 3
- 地域交流 4
- デイケア便り / 豆知識 5
- すまいる通信 / 託児所だより 6
- 談話室 …ちょっとひと休み。 7
- 竹灯祭り / レシピ紹介 / 脳トレ / 編集後記 / ほか

基本理念

誠意・安心・信頼

私たちは地域の多様なニーズに対応できる医療・保健・福祉の一貫したケアを目指します。

医療法人社団 宗正会
東福間病院

〒811-3222
福岡県福津市津丸1164-3
TEL 0940-43-1311

- 東福間病院 介護医療院
- ケアプランサービス 東福間
- デイケアセンター おたっしやクラブ東福間
- グループホーム すまいる

- TEL 0940-43-1311 FAX 0940-43-0773
- TEL 0940-72-5578 FAX 0940-35-8575
- TEL 0940-43-1383 FAX 0940-43-2283
- TEL 0940-42-1708 FAX 0940-42-1709



新年のご挨拶



院長 秦 裕文

2020年を迎え、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、ラジオ深夜便にすっかり夢中になっている初老の私ですが、最近出版された書籍の書評を聞き、気になった著者ブレイディみかこさんについてご紹介したいと思います。

彼女は福岡市の出身で、ロックミュージックの評論をされていた方ですが、イギリスに渡りイギリス人と結婚し保育士資格を取得しています。彼女が保育士として働いている地域はイギリスでも貧しい地域で、移民やドラッグ、アルコール依存社会が抱える負の部分の析出しており、彼女はいつもそこ(底)から見上げる社会をテーマにし「世界第7位のGDP元大英帝国のイギリスに何が起きているのか!」を冷静に市井の人の目線で解説してくれるのです。

皆様は「ゆりかごから墓場まで」と言うイギリスの手厚い社会福祉について聞いておられたと思いますが、労働党政権左派によって作られたこの制度は、非効率と言われサッチャー政権保守党右派によって削減され、それにより社会は歪み劣化していきました。

今、日本でも麻薬、子供の虐待などのニュースを聞きます。朝食の取れない子供たちのための「こども食堂」が開かれています。これもイギリスです。すでにNPOによって広く援助が行われています。日本も、労働力不足のために、移民を導入する道を選択するようになり、イギリスとほぼ同じ道を歩むこととなります。

社会の固定化が起こると努力しても報われず、世代にわたって貧困が続き、そのことが社会に対してどれだけの悪い影響を与えるのか。例えば、犯罪発生率の上昇、生活援助の巨額化など、社会コストが返って高まる社会を導いてしまうこととなります。

彼女はこのような実例を提示しながら、ブローケンブリテン(壊れたイギリス)について解説してくれています。私たちが今後直面せざるを得ない近未来の問題を教えてくれているのかもしれない。



副院長 山田 治行

あけましておめでとうございます。

昨年の度重なる台風襲来で関東以北に甚大な被害が出ました。台風の通り道と言われている九州・沖縄ではなく、関東から北海道までが被災地と化しています。命を落とされた方々、被災された方々のことを思うと心が痛みます。近年のこのような気候変動に伴い、自然災害が日本のみならず世界で多発しています。

国連で演説したことで一躍有名になった16歳の環境活動家、グレタ・トゥーンベリ。彼女はCO2削減策をすぐに始めないと取り返しがつかなくなると世界のリーダー達に向けて訴えますが、現アメリカ大統領を始め自国第一主義を唱える彼らに聞く耳は

ないようです。私には、人類の未来を危ぶむ若者が、目先の利益に走る大人を戒める構図に見えるのですが、皆さんはどう思いますか？

一方で、昨年のラグビーワールドカップ日本大会は大いに盛り上がりました。早慶戦、早明戦などの大学ラグビーが花形だった頃を知る人間としては、日本チームが世界の強豪国を負かしてベスト8に入るなんて夢のようでした。また、この大会期間中、日本人の心やおもてなし精神が世界の人々に絶賛されたことも嬉しく思いました。被災された方々にもきっと勇気や元気が届いているはずですよ。

ラグビーに続いて、今年はオリンピックが日本で開催されます。嬉しい反面、ラグビー開催中に台風が来たように、オリンピック中に大地震が起きるのでは？と心配は尽きません。私事で恐縮ですが、今年には還暦を迎えます。知力と体力の衰えは想像以上に深刻ですが、昨年のラグビーから多くの元気をもらいました。今年には56年ぶりの東京です。次世代を担う若者達がどんなドラマを見せてくれるのか楽しみです。



皆様はどのようなお正月を過ごされましたでしょうか？
寒いと運動不足になりがちですが、適度な運動を取り入れ
今年も元気に過ごしましょう。



家庭でできる認知症のリハビリテーション

今回は、自宅でも簡単にできる認知症の方向けの「運動療法」をご紹介します。
運動に取り組んでいただくと、身体の強化やリフレッシュ効果以外にも、認知機能の向上
や自信・心の安定を取り戻すなどの効果もあると言われています。
認知症の方だけではなく、その予防としても、場所を選ばずに手軽にできるので皆さんも
行ってみてください。基本1から順に、慣れてきたら次へ移りましょう。



基本 1

3の倍数で拍手



両足で立ち、
しっかり考えながら
1から順に数え
「3」の倍数では
手をたたきます

基本 2

ステップ運動



ステップを覚えましょう

- ①右足を右へ ②右足を戻す
- ③左足を左へ ④左足を戻す
- ①～④を繰り返します
- リズムよくステップしましょう♪

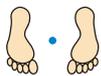
応用

「ステップ運動」と「3の倍数で拍手」を一緒に！

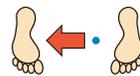
笑顔でね！

- ・足のステップをしながら、**3の倍数**で手をたたきます
- ・3の倍数に慣れてきたら、数の数え方を変えたり、他の倍数でもやってみましょう！

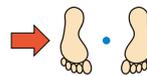
スタート



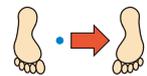
①右足を右へ



②右足を戻す

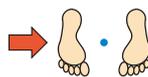


③左足を左へ

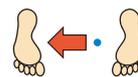


①から⑥を1セットとして数分間繰り返します

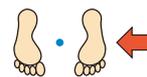
⑥右足を戻す



⑤右足を右へ



④左足を戻す



2つの課題を同時に行うことで、身体と脳に適切な負荷がかかり認知機能を高めることにつながります。

院内行事



敬老祝賀会 令和元年 9月12日



ご家族の方にもご参加いただき、百歳を超えられた4名の方に、長寿のお祝いとして、託児所の子供たち手作りの記念品とスタッフから感謝の言葉と共にお祝いメッセージが贈られ、楽しく笑顔あふれるひとときになりました。

これからも、ますますお元気で、自分らしく楽しく過ごされることを職員一同願っております。



松尾 シツカ 様
105歳



氣仙 キヨ 様
103歳



山崎 光子 様
101歳



市丸 キエ 様
99歳

市丸キエ様の作品



大運動会 令和元年 10月2日

初の試みとなる療養棟対抗の運動会を開催しました。

参加された皆さんも玉入れ、パン食い競争、大玉送りなど「競争」となると気合が入り、会場にいる全員が声を掛け合いながら、楽しんで体を動かし、大いに盛り上がりました。

競技の他にも応援合戦やトロフィー授与があり、優勝できなかったチームも共に賑やかで楽しいひと時を過ごしました。

チーム代表による選手宣誓
いよいよ始まりです！



玉入れ
よ〜く狙って…
ほいっ！



パン食い競争
あともう少し！



ノリノリの曲で 応援合戦！



今年の優勝は…
療養棟2でした！

地域交流

健康教室 令和元年 9月29日 栄養科

「寝たきりを予防する食生活～健康寿命を延ばそう」をテーマに、健康のために心がけたい食生活について第2回健康教室を開催しました。

ご家庭からお持ちいただいた味噌汁で塩分測定を行ったり、バランスの取れた食事について考えてみたりと、日頃の食生活を見直す良い機会になりましたという感想もいただきました。

今後も地域の皆さまの健康維持・増進に少しでもお役に立てるよう、身近な話題をわかりやすくお伝えしていきますのでお気軽にご参加ください。



出前講座 令和元年 11月12日 リハビリテーション科

光陽台公民館にて「転ばないための身体づくり」をテーマに当院リハビリテーション科職員が健康教室を開催しました。

30名を超える皆様に参加していただき、筋力チェック、ストレッチ体操を行い、身体と脳を同時に使う二重課題エクササイズにも挑戦し、楽しみながら体を動かしました。

今後もこのような院外での活動にも取り組んで参りますのでお気軽に病院までお声掛けください。



中学生職場体験 令和元年 9月9日～9月13日

福間東中学校から2年生3名が職場体験に参加されました。

日頃とは違う雰囲気緊張した様子でしたが、次第に緊張もほぐれ入所者様とも談笑している姿が印象的でした。介護の現場で働くことを体験してどのように感じたのでしょうか。



心音を聴診



足浴



シーツ交換



コミュニケーション



体験した生徒からの感想

- 思いやりや優しさの心を持って、自分より相手のことを先に考えることを学びました
- 何事にも失敗を恐れず挑戦する事、マナーや礼儀の大切さが分かりました
- 看護師と介護職が協力して患者さんの生活を支えていくそんな看護師になりたいと思いました



明けまして
おめでとう
ございます



本年もどうぞよろしく
お願いします。
皆様にとって素敵な一年となりますように
スタッフ一同心よりお祈りいたします。

敬老会

9月12日・13日に『おたっしゃ
敬朗会』と題し、スタッフの寸劇
や歌で、面白楽しく過ごしていただきました。
笑顔の溢れる敬老会となりました。



手作りプレゼント



お祝い膳

コーラスボランティア

10月8日に

『ピュアクローバー』
の皆様が素敵な歌声を届けに来てくださいま
した。利用者の皆様も一緒に歌ったり、曲に
合わせて手遊びをしたりと、楽しく過ごすこ
うことができました。



ミステリーツアー

新原・奴山古墳群見学に
行きました。

初秋のとても天気の良い日で、ガイドさんの説明
を聞き、散策・ドライブをしてきました。



豆知識

～大相撲に関する豆知識～

今年も大相撲初場所が、1月12日から東京・両国国技館で行われますが、両国国技館の地下には、巨大な焼き鳥工場があり、両国サービスの『焼き鳥部』という部署の約50名の方が焼いているそうです。この焼き鳥は、国技館の売店や東京駅や、上野駅、通販サイトで販売されており、人気の観戦つまみ、お土産となっているようです。

でも、なぜ両国国技館で『焼き鳥』なのでしょう？



それは、ゲン担ぎだそうで、「二本足のニワトリは手をつかない。」(負けない) ということで、ニワトリを縁起物とし焼き鳥が販売されるようになったそうです。

すまいる通信

祝



今年もよろしくね



100歳を迎えられ内閣総理大臣と福岡県知事、福津市長からお祝いを受けました



お節はみなさんのリクエストにお応えして好きなものを作ります



年の初めのカルタ取り
負けんよ！！



節分には鬼が登場！思いつきり豆を投げつけるんです！！
この後、豆は食べますよ



託児所だより



託児所では、療養中の患者様や施設利用者様とのコミュニケーション作りに力を入れています。
病棟・グループホーム「すまいる」の敬老祝賀会、ハロウィンの仮装行列など・・・
リハビリテーション科主催の「いきいきDAY」では入所者様と一緒にボール遊びや散歩を楽しみました。
このようなふれあいを通して子供たちは、高齢の方々に敬う気持ちや思いやる気持ちを日々育てています。



いきいきDAY

はい、どうぞ！
上手に渡せました



はい
ポーズ！

敬老祝賀会



ハロウィン

お菓子の他に手作り作品
もいただきました

談話室 …ちよつとひと休み。

竹灯まつり



10月13日、当院横の冠川沿いで「第14回神興竹灯まつり」が開催され当院も、「健康測定コーナー」で参加いたしました。

当日は、台風の余波で風が気になりましたが、日が暮れるにつれて、川沿いは、紙袋灯明のほのかな灯りで彩られ、メイン会場は竹灯籠やペットボトル灯明などが幻想的な風景を醸し出し特別な秋の一夜となりました。



レシピ紹介 鶏肉のピリ辛焼き

いつもの照り焼きを少しアレンジ。ピリ辛風味でごはんがすすみます。

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 …………… 60～80g×4枚
- A ・しょうゆ、みりん、酒
…………… 各小さじ1
- B { ・味噌、みりん、酒、砂糖
…………… 各小さじ1.5
- ・しょうゆ …………… 小さじ1
- ・おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤 …………… 各少々



作り方

- ① ボウルに鶏肉とAを入れて揉み込み、下味をつける。
- ② フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を皮側から焼く。
焼き目が付いたら裏返し、途中で出てくる脂を紙タオルでふき取りながら、肉に火を通す。
- ③ ②にBを加え、煮立たせながらタレを肉にからめる。
火を止めて、食べやすい大きさに切って器に盛りつける。
仕上げにお好みで千切りの青じそを散らす。

脳トレ

例

は	ご	い	か
さ	ぼ	き	ぼ
す	う	し	ち
は	く	さ	い

左のマスは
タテ・ヨコのどこかに
「秋冬にまつわる言葉」
が隠れています。
言葉を探して○で囲んでください。

<お題> **お正月にちなんだ言葉**を4つ探してみましょう。

あ	み	き	ぞ	け
い	か	た	う	さ
ろ	ど	く	に	お
り	ま	も	あ	せ
は	つ	ゆ	め	ち

東福間病院 外来担当表

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	秦	山田	山田	先成	秦	秦/山田
午後	秦	秦	山田	山田	山田	休診

●禁煙外来〔要予約〕 **まずはお電話でお問い合わせ下さい。**

《検査・健診》

- 経鼻内視鏡・経口内視鏡
水曜日 午前(秦)
- 超音波
金曜日 午前(松田)
- CTスキャン 随時
- 特定健診
月～金 午前〔要予約〕
- 一般健診
月～土 午前〔要予約〕

診療科目・診療時間

■内科・放射線科・神経内科・リハビリテーション科

月～金 9:00～12:00
14:00～17:00
土 9:00～12:30

※日曜・祝祭日 休診

(受付は30分前までをお願いします)



- JR東福間駅より徒歩8分
- 県道97号(旧国道3号)線沿い
- 通り堂西鉄バス停より徒歩3分
※行先番号26・26-A
- ふくつミニバス 東福間病院前

編集後記

今年は子年。子年生まれの人は、真面目で実直、よく働く人が多いそうです。

私も「子に臥し寅に起きる」ということわざのように勤勉であることを心がけたいと思います。

脳トレの答え：かどまつ、ぞうに、おせち、はつゆめ