



グループホームに新しい先生が往診に来てくださる様になり、また新しい風が吹き込んでいます。

小規模多機能施設ふくずみ
グループホームふくずみ
通所介護ふくずみ

今年もあと少しになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
コロナ禍の影響もあり、毎年心待ちにしている夏祭りや地域のお祭りも軒並み中止となりました。
本当に残念な気持ちでいっぱいです。しかし、中でもコロナとの付き合い方を考え、いかに利用者様方に楽しんで頂けるか、安全・安心を提供できるか、そこに再着目するよい機会ともなりました。
日々の状況変化にしっかりと対応し、基本理念である『お年寄りに対する尊敬の気持ち』を大事に新しい年に向けて邁進してまいります。

【福角病院 診療科目】 ◇内科 ◇外科 ◇消化器外科 ◇脳神経内科 ◇脳神経外科
◇形成外科 ◇リハビリテーション科

外来担当表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	内科	内科	内科	内科	内科	第1土曜日 のみ
診察室 A	角南 (脳神経外科) (リハ'リテーショ'科)	角南 (脳神経外科) (リハ'リテーショ'科)	奥田 (脳神経内科)	角南 (脳神経外科) (リハ'リテーショ'科)	奥田 (脳神経内科)	梶原 (内科)
診察室 B	大森 (外科) (消化器外科)	小林 (形成外科) (手の外科)	大森 (外科) (消化器外科)	小林 (形成外科) (手の外科)	大森 (外科) (消化器外科)	第2土曜日 ～ 第5土曜日 休診
	午後往診		午後往診			

診察時間 午前8時30分～11時30分 13時～16時30分
新規の患者さんは、できるだけ午前中にお越しください。
定期受診の患者さんは、予約制ですので次回受診日を外来看護師と相談してお帰りください。

福角病院

「影」を極める

本年、8月1日より福角病院に赴任いたしました玉本文彦です。長く、放射線診断をもちばらにしております。早速ですが一句ご紹介申し上げます。

「透かし見る肺野の影や夏過ぐる」

この句は2017年ひめぎんホールで開催された第53回日本医学放射線学会秋季臨床大会の懇親会の席上で発表された俳句バトルの優秀作の一つです。審査委員は有名な夏川いつき氏と聞いています。放射線診断は従来、X線による「影」を分析することに他なりません。影を見てそれが「何による影か」を推測して病気に迫るのです。この「何」について、頻度の高いものから5つくらい並べることができれば優秀な放射線科医と呼ばれます。これが面白いところで、当たった、ハズれたと一喜一憂しているのです（カンファレンスはその典型）。もちろん、「影」を見ただけで「何」がほとんど明らかなことも時はありますが・・・。

CT検査もX線を用いますが、最近では「影」ではなくて身体の中の「水素原子の数」をX線なしで画像にする技術（MRI）が急速に普及し、放射線科医の仕事が倍増しました。そんな訳で、最近では放射線診断を「画像診断」と呼ぶような風潮にあります。

長い間、放射線診断⇔画像診断に携わってきましたのでCT、MRI、マンモグラフィなど「画像」に関することでは少しはお役に立てるかもしれません。今後どうぞ宜しくお願い申し上げます。



副院長 玉本文彦

口の中を見つめて思うこと

ものを食べている人と食べていない人、どちらが口の中が汚れていると思いますか？経験上、食べていない方のほうがかなり汚れていることが多いと感じます。

食べていない人の口の中は、歯が根っこだけになっていたり、歯ぐきや粘膜の血色が悪かったり、カラカラに乾いて痰がこびりついていたりします。「ものを食べられない口」になってしまっているとも言い換えることができるでしょうか。



汚れを取っていくとももちろんきれいにはなりますが、食べる訓練を進めて食事がとれるようになると、初めて口を見た時の印象からは想像できないほど血色がよくなり、観察のためライトで照らすと唾で口のなかの適度に湿り、輝くように見えることがあります。

このような「ものを食べられる口」へと変えていく事が出来たときにはいつもホッとします。口の中は物を食べるにあたり、とても大事なところです。普段から大事にしてあげましょう。

言語聴覚士 櫛邊賢士郎

さくら保育園



～お誕生日会～

さくら保育園のお誕生日会は、保護者の方にも参加していただいてお子様一人一人に世界に一つだけの特別なケーキでお祝いです。アレルギーのお子様も一緒にお祝い出来るように卵・乳・小麦の三大アレルギーと大豆を除去しています。

お子様と調理・保育スタッフで普段の生活の中で観察したゴマダラカミキリ、乗り物が好き、絵本が好き・・・等々。話をしながら、リクエストに応えられるよう手作りしています。

目の前にお誕生日会ケーキが運ばれてきた時の表情は目をキラキラさせながら笑顔になり、お子様だけでなく保護者の方にも喜ばれ、みんなでワイワイ楽しい時間を過ごします。

福角の里

🌸🌸🌸おやつ作り🌸🌸🌸

今年もコロナの影響でイベントが開催されなかったため、職員とご利用者様でおやつ作りをしました。「出来たては美味しい～!!」と皆さまで美味しくいただきました。

美味しい!



楽しいね♪



サテライト粟井

～🌸夏まつり🌸～

なかなか外に出られませんが、少しでも夏の気分を感じていただこうと、屋台で縁日気分を味わいました。来年は、みんなで花火が見られますように…♡



通所リハビリテーション(デイケア) 福角の里



【書道教室】

月に1～2回実施している書道の様子です。楽しみにしておられる方もおられ、筆を持つ手も真剣です！



在宅介護支援センター 福角の里

朝夕が涼しくなってきました。夏の疲れが出る頃かと思えます。

寝苦しかった夏から秋となり良眠が得られる季節となりました。睡眠は心身の回復を図る働きがあり、毎日の健康を保つための大切な時間です。

良い睡眠の為のポイントを以下にまとめましたので、参考にして頂き、心身共に健康に過ごしましょう。

『健康づくりの為の睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～』

1. 良い睡眠でからだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入りましょう。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

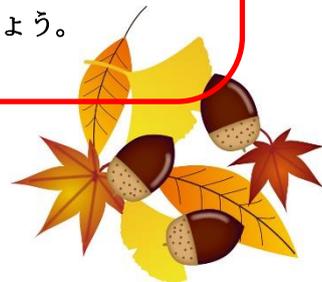


サテライト難波



敬老の日は、みなさんの健康と長
寿を願い、お祝いをしました。

これから、インフルエンザなどの感
染症が流行する時期になりますので
気をつけていきましょう。



小規模多機能センター難波

♡お誕生日おめでとうございます♡

いつもありがとうございます

今日が思い出に残る素敵な1日になりますように



デイサービスセンター難波



今年は2年ぶりに愛媛マラソンが開催されます。

コースが北条方面に変更になってから、難波の利用者様にもおなじみの大会となりました。
ランナーの皆さんの検討を祈って貼り絵を作成しました！

小規模多機能の家 ころの

グループホーム

少しずつ過ごしやすい気候になり、入居者の方はお元気に過ごされています。徐々にコロナも落ち着いてはいますが、油断は出来ず、面会時には感染予防し、会話を楽しまれています。

先日、レクリエーションの一環として、空瓶の中に造花の花を入れて置物を作りました。皆さん、出来上がりを見て『きれいに出来た！！』と、喜ばれる声が聞こえました。

これから、寒くなる季節になりますが、体調には気を付けて、日々、穏やかに過ごしていきます。



小規模多機能型居宅介護

コロナの影響で外出などは控えていますが屋内で出来るレクリエーションや軽作業など利用者みんなで楽しく過ごしております。

朝晩、寒い日が多くなってきました。日中は、まだまだ暖かく気温の変化もあるので、体調管理に気を付けて、日々を過ごしていきます。



デイサービス

久しぶりのドライブ ☀

利用者さんの笑顔・満点
気分転換ができ皆さん大変喜ばれました♪♪
コスモスも満開・最高でした。
コロナに負けず冬も乗り越えていきましょう。



あわい便り



特別養護老人ホームあわい



着物に着替えてお化粧をして、百寿の表彰式です。おめでとうございます。3年連続で百寿の表彰を受けました。

みなさん、いい笑顔



グループホームあわい



元気に百歳を迎えられました。内閣総理大臣より賞状と銀杯が贈られました！



祝敬老。美味しいお寿司をとって頂きました。

小規模多機能センターあわい



娘さん、お孫さん、ジョイ君（わんちゃんです）が面会に来てくれました。散歩に連れて行ってあげられず、ごめんねと、優しい利用者さんです。会えない日々が続いていたので、喜ばれました。



デイサービスセンターあわい



夏から秋にかけては誕生日ラッシュでした。ご主人から奥さんへ、照れてなかなかカメラに顔を向けてくれなかった人も最後は、最高の笑顔を見せていただきました。

小規模多機能施設ふくずみ

グループホーム

今年の敬老の日は・・・

- リクエストメニュー
- ・キムチラーメン
 - ・マクドナルドハンバーガー
 - ・かんぱちの刺し身などなど...



たまには
いいわね



小規模多機能

秋の収穫祭



今年も芋掘りを行いました
5人のレディがワイワイ楽しく
かご一杯たくさん収穫することが
できました。
次は食べることに集中します



通所介護



ご夫婦さん いらっしゃい
ずっと仲良しでいてください



デイサービスセンター和気

☆芸術の秋☆
習字や生け花、季節の
作品作りなど 皆さま
見事に仕上げました



小規模多機能センター和気

ご利用登録者様募集中!

小規模多機能センター和気では、職員によるお楽しみ会で敬老の日のお祝いをして、皆さんとても喜んでくださいましたが、来年こそはマスクを外して、皆さんで大きな声で笑いあって、ワイワイともっともっと楽しみたいです。



特別養護老人ホーム 安寿荘

月下美人が
咲きました

お花を取
りに外へ

敬老の日

トランプ対決！

ババ抜きハラハラドキドキ…

スイートポテト食べました♪



グループホームあんじゅ

秋は食欲の秋！あんじゅの畑で収穫したお芋、
蒸かし・煮物・芋ご飯・大学芋等々美味しく頂きました。
それと恒例の敬老会も行い、皆でお祝いしました。



デイサービスセンター安寿荘



9月は敬老会を行いました。毎年88歳（米寿）のお祝いをしています。
職員の踊りや歌で楽しんで頂きました。
皆さんで笑顔が絶えないひと時を過ごしました。

◆◆◆◆◆ 在宅介護支援センター安寿荘 ◆◆◆◆◆

思わず「クスツ」と笑ってしまうシルバー川柳5撰をご紹介します

お迎へと 言うなよケアの 送迎車

イケメンの 介護士来る日 紅の母

おかわりは 低めの声で ゆっくりと

介護の手 時に冷たく 温かく

外出着 病院行きの おしゃれです



♡♡♡♡ ホームヘルパーステーション安寿荘 ♡♡♡♡♡

【ご存知ですか？タンパク質の新常識】

【65歳以上のたんぱく質の目標摂取量が引き上げられた！】

昨年、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」が改訂されました。策定の目的に「高齢者の低栄養・フレイル予防」が追加され、高齢者を中心にBMIやたんぱく質の目標値が見直されています。

【たんぱく質はためられない。朝昼晩、1食でも不足すると筋力低下のリスクが高くなる】

たんぱく質の1日の推奨量は、65歳以上の場合男性60g、女性50gです。「一度にまとめて摂れば問題ない」と思っているかもしれませんが、実は違います。筋肉を合成するには、ある程度のたんぱく質量が必要なため、「朝は7g、昼は15g、夜は35g」といった食事を続けていると、「推奨量は満たしているのに、筋肉量は減っていく」という状態になることもあります。

【乳たんぱく質はロイシンの含有率が高く筋肉を合成する作用が高まる】

たんぱく質は多数のアミノ酸が結合したものです。このうち、「ロイシン」という必須アミノ酸（体内で合成できないアミノ酸）は、筋たんぱく質の合成に大きく影響する成分です。たんぱく質を多く含む食品のなかでも、肉や大豆製品と比較して、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳たんぱく質は、ロイシンの含有量が高いことが明らかになっています。寒くなりますが、元気で毎日過ごしましょう。

もしもあなたに怪しい電話や来訪者があったら…
～詐欺被害にあわないためにできること～

- ①儲け話は信じない
- ②知らない人を家の中に入れない
- ③恐喝や逆に優しい言動に惑わされない
- ④要らない時は「要りません」をきっぱりと！
- ⑤個人情報を明かさない
- ⑥すぐに契約しない
- ⑦一人で判断しない

消費者

ホットライン

188

(イヤ)へ

ひとことアドバイス



ご相談は『松山市地域包括支援センター城北』まで

TEL 089-911-8005

求人情報

一緒に働いてくださる方を募集しています。

人と接することが好きな方、介護の仕事にチャレンジしてみたい方など、随時ご連絡をお待ちしています。

詳細はHPをご覧ください。

夜勤専門スタッフの給与は、
1回 17,380円～18,380円です。

慈孝会 <http://fukuzumi-hp.jp/>

安寿会 <http://anju-kai.jp/>

事業所	職種	雇用形態	募集人員
福角病院	看護職員(看護師)	常勤・正職員	4
	調理員(調理師)	嘱託	1
福角の里	調理員	非常勤・パート	1
ホームヘルプステーション安寿荘	登録ヘルパー	非常勤・パート	2
デイサービスセンター和気	看護職員	常勤・正職員	1
デイサービスセンター難波	看護職員	常勤・正職員	1
安寿荘サテライト難波	夜勤専門スタッフ	非常勤・パート	1
特養あわい	夜勤専門スタッフ	非常勤・パート	1
グループホームあわい	看護職員	常勤・正職員	1
グループホームふくずみ	夜勤専門スタッフ	非常勤・パート	1
小規模多機能ふくずみ	看護職員	常勤・正職員	1
デイサービスセンターこの	看護職員	常勤・正職員	1
	介護職員(介護福祉士)	常勤・正職員	1
	調理員	非常勤・パート	1
グループホームこの	看護職員	常勤・正職員	1

編集後記

『食欲の秋』、『運動の秋』など、様々な『秋』がありますが、皆様はどのような『秋』をお過ごしでしょうか。

『松山や 秋より高き 天守閣』有名なこの俳句、正岡子規が帰省した際に、故郷を思い詠んだと言われています。青空に映える勝山…秋晴れの松山の情景が目浮かぶようです。子規はどこからお城を眺め、どのような心境でこの句を詠んだのでしょうか。明治の時代に思いを馳せる『もの思いにふける秋』も素敵かも知れません。

朝晩はめっきり冷え込むようになってきました。どうかお体には気をつけてお過ごしください。

～個人情報保護について～

慈孝会・安寿会では、個人情報取扱規程に基づき、個人情報の保護と適正な利用を図り、真心のこもったサービスのご提供を心がけています。