

この度の豪雨により被害を受けられた地域の
皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。

また、新型コロナウイルス対策で
「新しい生活様式」が求められる中で、
災害復旧もさらに様々な困難があるかと思われませんが、
一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

医療法人社団井上会 職員一同



地域連携だより

当法人には熊本光洋台病院：医療療養病棟 44 床、介護老人保健施設「光乃里」：72 床、グループホーム「みんなの光」：9 床を有し医療と介護の提供を兼ね備えた法人です。

熊本光洋台病院：医療療養病棟は、急性期医療の治療を終えても、引き続き医療提供の必要性が高く、病院での療養が継続的に必要な患者様を対象にご利用いただいています。

今年度、当院で受け入れを行った患者様の主な疾患としては、認知症の既往があり心不全や脳梗塞後の廃用症候群、糖尿病のコントロールなど慢性期の患者様を受け入れています。それらの患者様に対し、医療の必要度に応じた医療区分および ADL 自立度（日常生活自立度）の視点から考えられた ADL 区分による包括評価を行っております。主に医療区分 2～3 などの医療必要度の高い患者様を担当することを目的とする病棟です。医療区分 1 の患者様は比較的医療の依存度が低いことから介護療養病棟（介護医療院）や老人保健施設など介護施設が担当する事が多く、当院でも患者様の状況に応じご家族と相談しながら併設の「光乃里」へ案内を行っております。）

◇地域連携室のご案内

地域連携室は地域における病院・診療所および介護福祉施設の皆様と連携を行い、患者様の入院・入所の受け入れ、紹介等に関して窓口として対応しています。

◇医療福祉相談

経済的・社会的・心理的な心配事など、患者様やご家族の皆様と共に考え解決していくお手伝いを致します。

- 医療費について
- 療養中の心配事
- 介護保険、福祉制度について
- 退院後の在宅療養生活について等

◇入院・入所相談の流れ

医療機関・施設様からご連絡



地域連携室にて受付



院内協議にて受け入れ検討（毎金曜日）



転院受け入れ有無について紹介元へ連絡

ご相談・お問合せ

月～金（祝日を除く）8:30～16:00 まで

0964-28-6000(代表)

ケアマネージャーからのお知らせ
ご存じですか？

介護保険負担限度額認定について

介護保険施設利用中の費用負担を軽減する制度をご紹介します。

要介護（要支援）認定を受けて、介護保険施設サービス（ショートステイ）を利用する場合に必要な食費・居住費（滞在費）について次の（１）～（４）の要件にいずれも該当する場合、自己負担限度額（利用者負担区分）を設け、食費及び居住費を軽減する制度です。この制度を「介護保険負担限度額認定」といいます。

【対象者】

次の（１）～（４）の要件の全てを満たす方

または、生活保通を受けている方（保護停止期間の方は適用できません、）

- （１）要介護（要支援）認定を受けていること
- （２）世帯全員が市民税非課税であること
- （３）配偶者が住民税非課税であること（別の住所に住む配偶者や内縁関係も含みます。）
- （４）預貯金等の合計額が基準額以下であること

基準額：配偶者がいない方 1,000 万円以下

配偶者がいる方 2,000 万円以下（夫婦の合計額です。）

【利用者負担額】

利用者負担段階	食費	居住費					
		ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室（特巷）	従来型個室（老健・療養）	多床室	
第 1 段階	・世帯が市民税非課税で老齢福祉年金を受けている方 ・生活保護を受けている方	300 円	820 円	490 円	320 円	490 円	0 円
第 2 段階	・世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額、非課税年金収入額、合計所得金額の合計が年間 80 万円以下の方	390 円	820 円	490 円	420 円	490 円	370 円
第 3 段階	・世帯全員が市民税非課税で第 1 段階、第 2 段階に該当しない方	650 円	1,310 円	1,310 円	820 円	1,310 円	370 円
第 4 段階	施設との契約						

【申請に必要なもの】

- （１）サービスを利用する方の印鑑（配偶者がいる方は配偶者の印鑑も必要です）
- （２）前回の負担限度額認定証（ただし、お持ちの方に限ります。）
- （３）預貯金等の金額が確認できるもの（通帳等）の写し

次の（１）と（２）が確認できるよう、はっきりとコピーしてください。

（１）銀行名・支店・口座番号・名義のわかる部分

（２）申請日の 2 ヶ月前からの期間で最終残高がわかる部分

※申請日時点での最終残高がわかるように申請前に必ずご記帳ください。

※配偶者がいる方は夫婦 2 人とも預貯金等の金額の確認できるものの写しを添付して下さい。

（子ども名義の通帳は同居・別居でも不要です。）

※施設職員の方が代行して申請される場合は、通帳等の写しを封筒に入れて提出いただいてもかまいません。

※預貯金の種類

・預貯金（普通・定期） ・現金 ・有価証券（株式・国債・地方債・社債）

・投資信託 ・負債（借入金・住宅ローンなど借用証書）

（５）（申請書に個人番号を記入している場合）個人番号カード又は通知カード※写し可

※代理人が申請される場合は、委任状又は利用者の介護保険被保険者証など官公署発行の書類、代理人の身元確認書類（介護支援専門員証、運転免許証等）も必要となります。

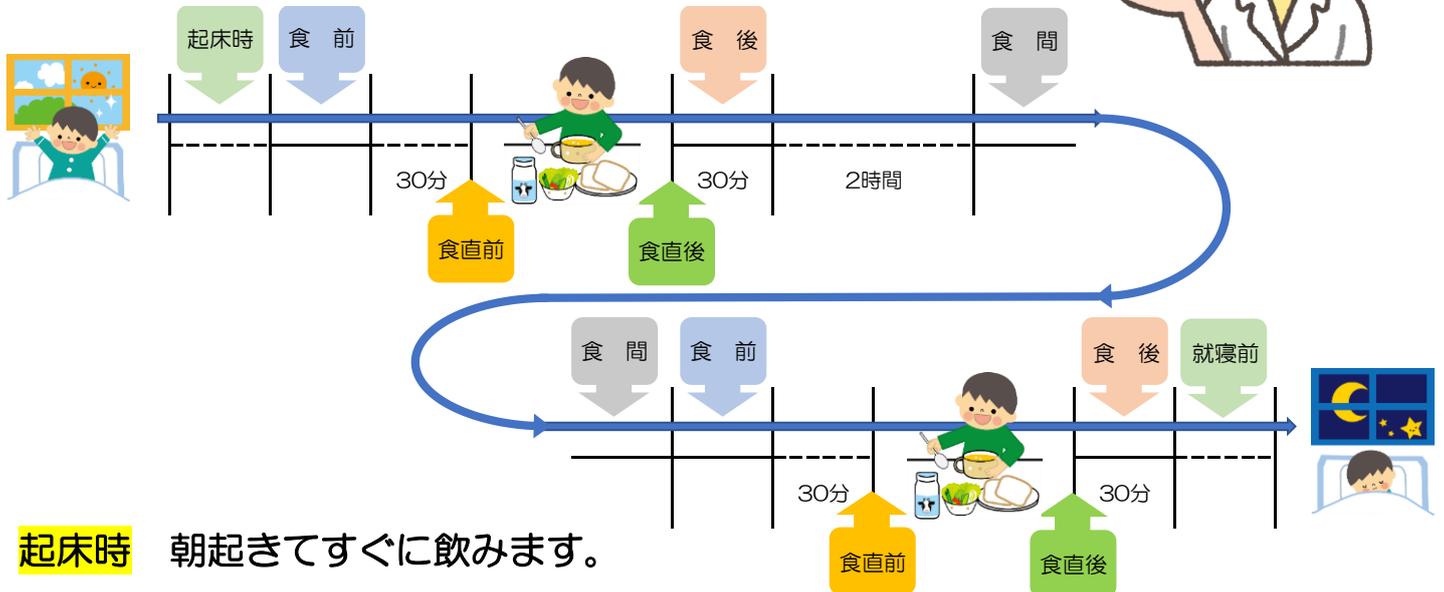
※申請書に個人番号を記入がない場合であっても申請を受け付けます。

熊本市ホームページより抜粋：介護保険サービスの負担軽減制度

お薬の豆知識 その1

薬剤部からお薬についての豆知識をお届けします。

今回は、お薬の飲み方（用法）について説明します。



起床時 朝起きてすぐに飲みます。

食前 食事の30分前に飲みます。

食直前 「いただきます」の直前に飲みます。

食直後 「ごちそうさま」の直後に飲みます。

食後 食事が終わってから約30分以内に飲みます。

食間 食後2時間くらい経った頃に飲みます。



食事と食事の間の事で、食事の最中に薬を飲むということではありません。

寝る前 就寝30分くらい前に飲みます。

頓服 必要に応じて

「頓服(とんぷく)」の薬は「疼痛時」、「発熱時」、「不眠時」、「便秘時」など、指示された症状が出たときにだけ飲みます。

お薬の効果を得るためには、飲み方を守ることが大切です。お薬は決められた時間に飲みましょう。

参考：日本 OTC 医薬品協会 Hp

みんなの光通信



6月・2班に分かれてアジサイ見学、ドライブに行きました。



日頃、レクリエーションにて皆さん一緒にボール遊びをされます。



7月・利用者様に大豆の種まきをして頂きました。



8月 施設前の庭を入居者様と職員で掃除しました。桜の木から落ちる葉を拾います。

リハビリ通信 No.2

夏バテ対策「スロトレ」で暑さに負けない体力づくり！！

暑くなると人は、汗をかいて血管を広げることで体温を逃がすなどして対応しようとしています。夏バテの要因はいくつかありますが1つは自律神経の不調です。自律神経の働きが悪くなることで体温調整がうまくいかなくなり暑さへの適応力が低下するとされています。

【夏バテの代表的な症状】

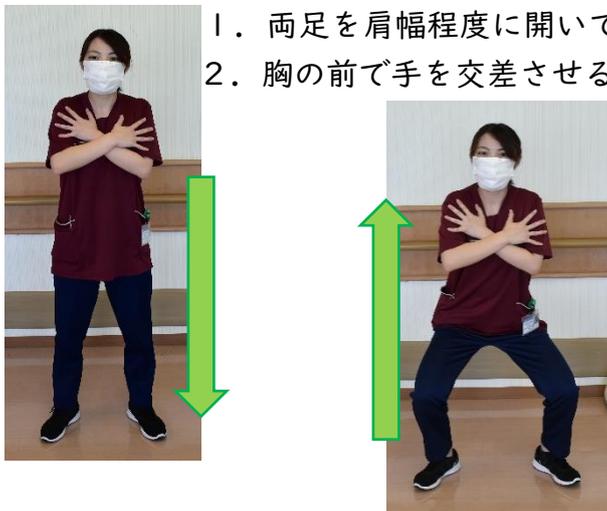
- ・カラダが重だるい
- ・全身の倦怠感
- ・やる気が出ない
- ・無気力
- ・食欲がなくなる
- ・下痢・便秘
- ・イライラする
- ・カラダが熱っぽい
- ・のぼせ
- ・めまい・立ち眩み
- ・頭痛
- ・むくみ

そんな自律神経の働きを助けるために効果的なのがスロートレーニング（略してスロトレ）です！！筋肉を鍛えることで自律神経が適正に働くようになり夏バテの対応策として十分な効果が期待できるのです。

スロトレのポイント

呼吸をしながらゆっくりと5～10回繰り返せるくらいの負荷の運動を1日10分程度、1週間に2～3回行うのが目安。軽い力でゆっくり動かすことで体は実際よりも重い負荷がかかったように錯覚に筋力を発達させるそうです。

○太ももやお尻などの大きな筋肉を鍛えよう スクワット



1. 両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立つ
2. 胸の前で手を交差させる

3. お尻を浮かせるような姿勢でしゃがみ、一度静止してから始める
4. 息を吐きながら膝が伸びきる少し手前まで立ち上がる
5. 息を吸いながら3の姿勢に戻す

○おなか回り＝体幹周囲の大きな筋肉を鍛えよう トランクカール



1. 床に仰向けに寝て膝を立てる
2. 手は頭の後ろにあてる
3. へそを見るように上体を起こす（肩が少し上がる程度）

○大胸筋などの大きな筋肉を鍛えよう
プッシュアップ



1. 壁から腕の長さより少し離れて立つ。
肩幅よりやや広めに両手を開いて壁に手をつく。



2. 上体を膝から頭までをまっすぐにして体重を腕にあずける
3. 二の腕が壁と平行になるまでゆっくり3秒かけて上体を前に倒す
4. 3秒かけて上体を起こす
5. 肘が伸びきる直前で3の動作に戻る



負荷を上げたい人は
四つ這いバージョン



1. 四つ這いになる。両手は肩幅くらいに広げ、
両膝は床につけた状態
2. ゆっくり肘を曲げながら上体を下ろしていく

3. 胸が床につく直前で静止する
4. ゆっくりと肘を伸ばしながら上体を上げていく
5. 肘が伸びきる直前で2の動作に戻る



運動時の注意点

運動を開始してから2~3週間後には体に効き始めていることを実感できるはずですが、ご注意いただきたいのはスロトレとはいえ、筋肉を刺激すると体温が上昇します。暑いのに無理なトレーニングをすると危険なので注意してください。またトレーニング時だけではなく日常的にもこまめな水分補給を心掛け規則正しい生活を送るのも大変重要です。

脱水症 予防

●脱水症とは

体内に水分が足りない状態のこと。

”大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなる場合に起こるとされています。”

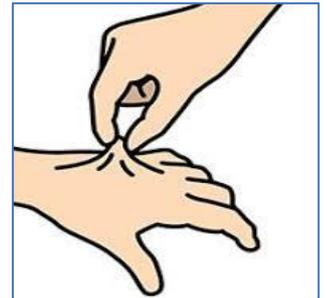
●高齢者が脱水症になりやすい理由

- ①身体機能の低下
- ②食事量の低下と水分制限による摂取不足
- ③のどの渇きに気づきにくい
- ④病気や排泄障害がある
- ⑤薬の服用

●脱水症状のチェックポイント

〈軽度の場合〉

- ・腕の皮膚をつまんだ時、皮膚がもとに戻るのに時間がかかる（3秒以上戻らない）
- ・口の中やわきの下が乾燥している
- ・ぼうっとしている時間が多い
- ・手足が冷たい
- ・めまいやふらつきがある
- ・爪を押したときに、なかなかピンク色に戻らない（2秒以内に戻らない）



〈中等度の場合〉

- ・尿の色が濃くなっている
- ・トイレの回数が減っている（尿量が減っている）
- ・血圧が下がっている



〈重度の場合〉

- ・話しかけても反応がない
- ・意識を失う



●脱水症の予防法

①1日に必要な水分量を知る

一般的に高齢者の1日に必要な水分摂取量は、体重1kgあたり約40mlと言われており、体重50kgの人で計算すると、約2ℓになります。この数値は食事の際に食べ物から摂取する水分量も含まれており、食事の際に食べ物から摂取する水分量は約1ℓくらいなので、食事以外からは約1~1.5ℓの水分を摂取するのが目安となります。

②部屋の湿度や温度を調節する

室内環境を整えることで、体の水分量は保たれるため、空調設備を上手く使用しましょう。

③定期的に水分補給をする

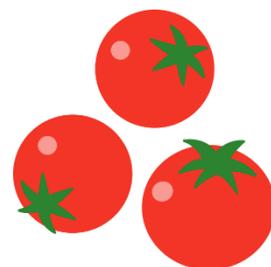
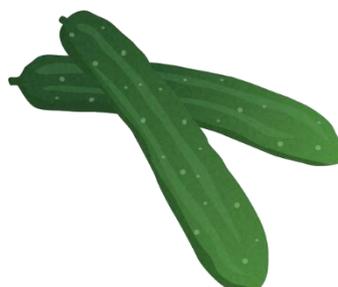
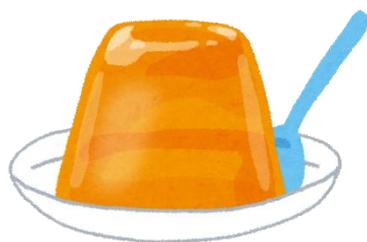
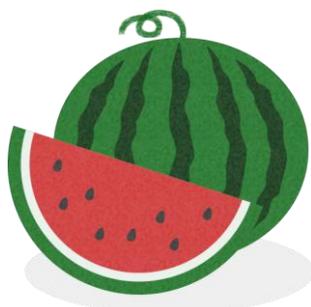
”間隔をあけ過ぎないように注意しながら、定期的に水分補給を行うようにしましょう。本人はのどが渇いている自覚がない場合もあるため、周囲からの声掛けが大切となります。食事中や入浴後、運動後などは特に水分補給が必要となるため、積極的に摂取させましょう。但し、心不全や腎不全がある方は、飲用量に制限がある場合もあるため注意が必要です。”

④好みの飲み物で水分補給をする

お茶を好まない高齢者の方は、好きな飲み物や嗜好を把握して準備しておくのもよいでしょう。高齢者が自発的に飲むような工夫が大切です。

⑤フルーツやゼリーなどで水分補給をする

”水分を多く含むフルーツや、ゼリーなどの水分を凝固させたものからも水分の摂取は可能です。本人の好みや体調に合わせて、提供するとよいでしょう。”



※水分が多い食べ物です

(参考文献)高齢者の脱水症状に要注意！予兆と原因、正しい予防と対処法
井上会 栄養部門より

イベントだより

6月23日から4日かけて当施設の田んぼに、田植えを行いました。井上会で丹精込めて育てた稲は、熊本光洋台病院の入院患者、光乃里やみんなの光の入所者の主食として提供されます。安全で安心して美味しい食材を御高齢者の皆様に、という願いを込め、今年



も田植えを行いました。秋にはきっと美味しいお米が食卓に運ばれます。皆で長生きして日本の味を堪能しましょう。



暑い夏はこれ



光乃里恒例の「かき氷」です。

8月25日・26日・27日の3日間、入所の皆さまに「かき氷」を提供させていただきました。目の前で作るかき氷に皆さま喜んで



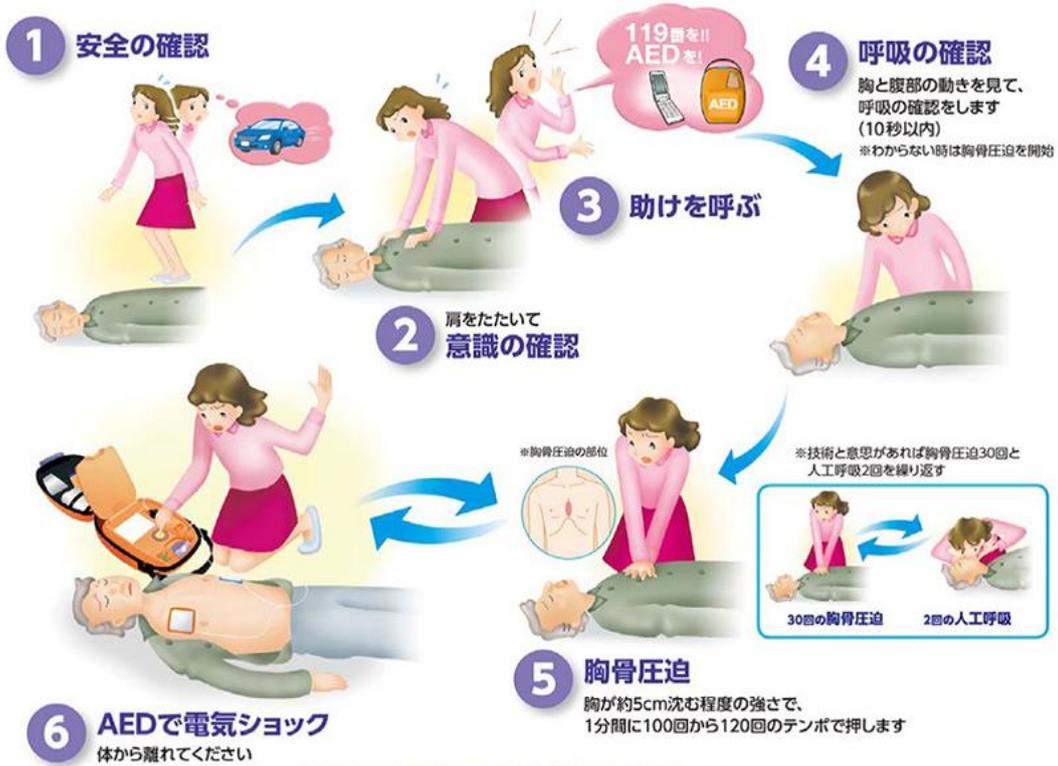
頂けたようです。あちこちから「冷たい」「こら、うまかー」と笑顔と共に喜びの声が聞かれました。

光乃里で暑さ吹き飛ばす！

かき氷



AED の使用方法



救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けましょう

令和二年六月一日より光乃里看護介護長に就任させていただきました永田と申します。宜しくお願い申し上げます。

現在、日本は超高齢社会となり、入所者様の高齢化・重度化も進み、多くの方が複数の疾患を抱えている状況です。個々のニーズに合った看護・介護を提供できるとともに努め、入所者様ファーストの『老人介護保険施設光乃里』にしていきたいと思っております。また今年には新型コロナウイルスの流行で面会中止とさせていただいておりオンライン面会やガラス越しの面会をさせていただいております。

当施設では施設内感染対策といたしまして階ごとでのケアやりハビリテーション、イベントを現在行っています。入所者様を新型コロナウイルス感染から守り、快適に安心して過ごしていただけるよう職員一同努めてまいります。

介護老人保健施設 光乃里

看護・介護長 永田真奈美



医療法人社団 井上会

〒861-4211

熊本市南区城南町今吉野 1020

熊本光洋台病院 ☎：0964-28-6000

介護老人保健施設「光乃里」☎：0964-28-8000

グループホーム「みんなの光」☎：0964-28-7800

URL：http://inouekai.com/

