

令和3年 新年のご挨拶



医療法人社団井上会  
ひかり

第3号

R3年1月号

新年あけましておめでとうございます。

皆様、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は多くの方々が新型コロナウイルスに振り回された一年だったのではないかと思います。皆様におかれましても、法人施設入館時の健康チェックや面会制限などで大変ご迷惑をおかけいたしました。幸いにも昨年一年間、当法人の患者様・利用者様、また職員において、新型コロナウイルス感染症の発症は認めず、これも皆様のご協力のおかげだと深く感謝申し上げます。ただ残念ながらコロナ禍は新年になっても続いており、さらに感染状況は悪化しております。本年も職員一同、これまで以上に感染対策に力を注いでいく所存です。

また本年より熊本光洋台病院および老健施設光乃里の建て替え計画を本格的に進めていく予定です。施設の建て替えを通じて皆様がより安全・安心に利用できる療養環境を整え、法人の基本方針である「地域に根差し、利用者様を第一に考えた医療・介護事業」を提供できるよう計画を進めて参ります。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も宜しく願い申し上げます。

令和3年1月4日

医療法人社団 井上会

理事長 井上 明威



## 地域連携室だより

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

旧年中は格別のご高配を賜り厚くご礼を申し上げます。

本年も医療法人井上会「熊本光洋台病院」「介護老人保健施設光乃里」「グループホームみんなの光」では、入院・入所・入居を頂いている患者様やご利用者様・ご家族の皆様にご安心と満足を提供できる医療・介護に務め、さらなるケアの向上に取り組んでまいります。お気付きのことは、何なりとご指導いただければ幸いです。

コロナ禍の中、感染予防で大変な日常をお過ごしのことと思われそうですが、皆様に平穏な日々が戻ることを心より願っております。

### ◇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

ホームページにも当法人からのお知らせも掲載していますので、閲覧下さい。

また、入院・入所・入居相談の流れも掲載しています。

検索 → 医療法人井上会又は、URL  より、<http://inouekai.com/> 当法人のホームページへアクセスして下さい。

入院・入所についてをクリックするとメニューが表示されます。

メニューが表示されたら 患者様・ご家族の方は  
医療機関等の相談員の方は



患者様・ご家族の方は、相談員宛に電話を頂ければ、対応させていただきます。

医療機関等の方は、入所相談記録表をダウンロードしてご記入いただき、相談員へご連絡頂くと、スムーズに相談が出来ます。

# 認知症予防に向けた運動コグニサイズ

皆様、「コグニサイズ」ってご存じですか？

「コグニサイズ」とは・・・

コグニション「認知」とエクササイズ「運動」を組み合わせた造語です。

単に運動するだけではなく、認知課題（頭の体操）を加えたさまざまな取り組みを同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることを狙いとしています。

コグニサイズはどこでもだれでも簡単に出来ることが特徴です。

## コグニサイズ実施の注意点

- ①無理しないで徐々に行う
- ②ストレッチしてから開始する
- ③水分を補給する
- ④痛みが起きたら休憩を入れる
- ⑤トレーニング中の転倒に注意
- ⑦「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う

## コグニサイズ実施のキーポイント

コグニサイズはコグニション（認知）課題とエクササイズ（運動）を同時に行うことが重要になります。どちらか一方に注意が集中しすぎないように、認知課題と運動のどちらにも注意を向けながら実施しましょう。

## コグニステップ

### ・ステップ1

コグニション課題：両足で立ってしっかり考えながら1から順に数をかぞえ「3」の倍数になったら手を叩く。

### ・ステップ2

エクササイズ課題：ステップを覚えよう。①右足右へ②右足戻す③左足左へ④左足戻す

①～④を繰り返し、リズムよくステップする

### ・ステップ3

ステップ運動+3の倍数で拍手

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ

①右横に大きくステップする（数字カウント：1）②右足を元に戻す（数字カウント：2）

③左横に大きくステップする（数字カウント：3）拍手④左足を元に戻す

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
- (①～④を繰り返します)
- リズムよくステップします



STEP 3

コグニサイズ  
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に  
ステップ

※1～4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。



※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



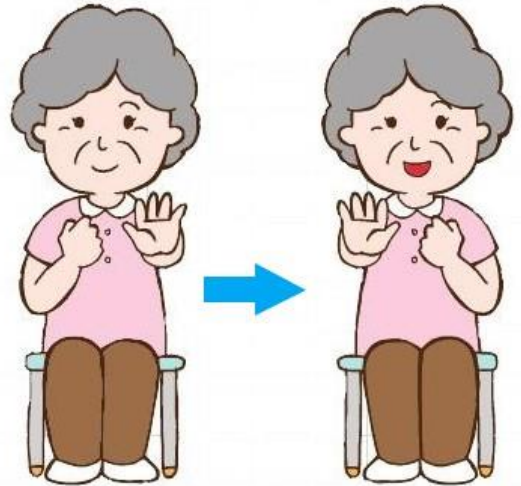
まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、過度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

# 拮抗運動

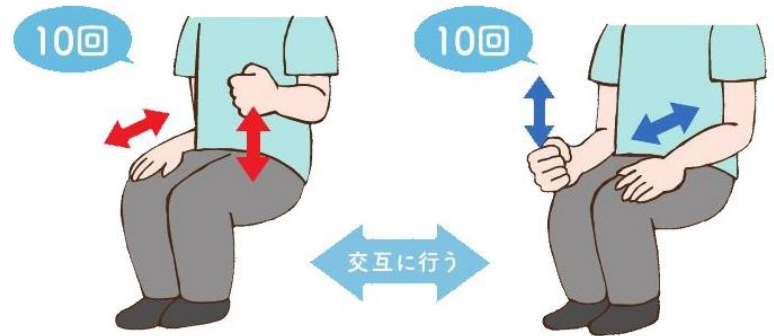
・レベル1

- ①右手はグーで胸に、左手をパーにし、前に突き出して構える
- ②掛け声に合わせてグーの手を開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き、胸に当てる



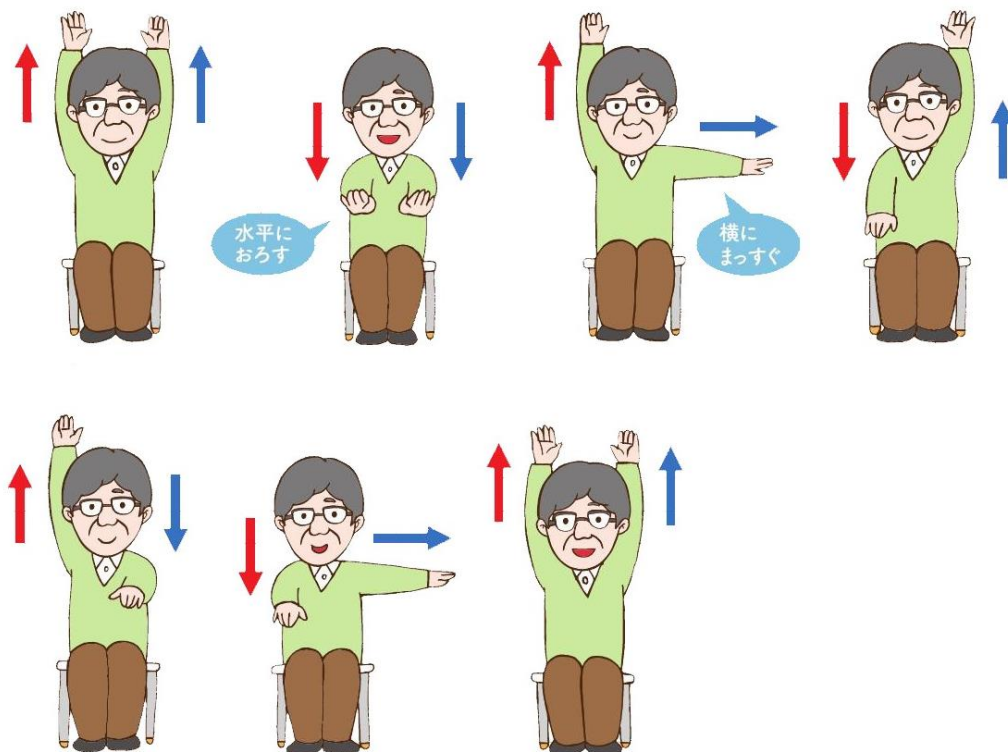
・レベル2

- 右手はグーで太ももの上を叩く。
- 左手はパーで太ももの上を前後にさする
- 10回行ったら左右を入れ替えて行う



・レベル3

- 右手は2拍子（上下運動）、左手は3拍子（三角形）で動かす



## お薬の豆知識 ~その2~

今回は、お薬手帳の活用法をご紹介します。

お薬手帳は、**自分が飲んでいる薬を記録していくもの**です。



### お薬手帳5つの **い** いこと

**い**

**医療機関に行くときは、必ず持って行きましょう！**

- 薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。

**い**

**言いたい事や伝えたいことを書いておきましょう！**

- 体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

**い**

**一般用医薬品(OTC 医薬品)、健康食品も記録して！**

- 思いがけない、良くない飲み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。



**い**

**いつも携帯・いつも同じ場所に保管して！**

- 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。
- ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

**い**

**一冊にまとめましょう！**

- 飲んでいるすべての薬を「**1冊で**」記録することが大切です。  
病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

お薬手帳は医療機関や調剤薬局で、無料で簡単にお作りすることができますので、ぜひお声かけください。



# ノロウイルスとは



## <ノロウイルス感染症とは>

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12~2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。

## <ノロウイルスの特徴>



- ・アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力がある
- ・感染力が非常に強い(少量のウイルスでも感染・発症する)
- ・一度かかっても、何度も感染する

## <症状>

ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下・麻痺が伴うために主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12~48時間です。胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。

発熱は約37~38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強いようです。

発症後、通常であれば1~2日程度で症状は治まります。

下痢は水様性で、重症例では1日に十数回も見られますが、通常は2~3回で治まります。その他の症状としては、発熱のほか、筋肉痛、頭痛などが見られますが、後遺症が残ることもなく、いずれも軽症です。

## ※症状のない「不顕性感染」に要注意!

ノロウイルスに感染したにもかかわらず、嘔吐などの特別な症状が出ないまま便中にウイルスを排出することがあります。これを、「不顕性感染」と言います。無症状であっても、身近な人に症状がある場合は自身も感染している可能性があるため、無自覚のまま感染源となる場合があります。食品を取り扱う方などは特に注意が必要です。

## <かかってしまった時の対処法>

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、「脱水症状」になりやすいので注意が必要です。



<感染しないために>

ノロウイルスは主に経口感染で、ノロウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣）などを摂取することで感染します。必ず中心部まで十分加熱調理(85~90℃で90秒以上)しましょう。ご家庭では、感染者の便や嘔吐物に触れた手指で取り扱う食品などを介して、二次感染を起こすことが多くなっています。

- ・ しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう
- ・ うがいでしっかり予防しましょう
- ・ 感染拡大防止のため、洗浄・除菌を行いましょう

※ヒト⇄ヒト感染に要注意！

ノロウイルスの感染は食品からだけではありません。感染者の便や嘔吐物中には大量のウイルスが存在するので、トイレでの排便時、汚物の処理時に手が汚染されます。

その手を介して、水道の蛇口、洗い場などがノロウイルスに汚染され、さらにそこから他の人へ汚染が広がります。

このような感染を、「ヒト⇄ヒト感染」と言います。嘔吐などがあった場合は、すみやかに正しい処理を行なって、二次汚染をさせないことが重要です。



(参考文献) ノロウイルス感染症とは? 知っておきたい! 家庭の感染と予防 サラヤ株式会社 家庭用製品情報

## 光乃里の12月誕生会・クリスマス会

12月16日午後2時より光乃里1階機能訓練室にて誕生会 or クリスマス会を開催しました。今年はコロナの影響で少し規制もありましたが賑やかな時間を過ごすことができました。まず始めの誕生会では入所者様を中心に日頃の成果を発揮していただく(スタッフも応援)ハンドベルでの「ハッピーバースデーチューユー」のお祝いの演奏の披露がありました。皆様かなり上達されていました。

次に誕生月の入所者様の挨拶、喜びの声をもらい、施設からは本人写真に一言添えてプレゼントしました。

それからお待ちかねの(1ヶ月前よりポスター掲示、スタッフ口コミで皆様には知らせていました。)クリスマス会の始まりです。最初にハンドベルで「きらきら星」の演奏後、事務長の開会の挨拶で「今日はサンタさんが光乃里に来てくれています。」の合図で手作りのそりを引っ張ったトナカイがサンタクロースを乗せての登場です、入所者様一人一人の間を通り「メリークリスマス」の声に入所者様からは「あたの、その格好はよう似合とるばい」「こっちゃんきてはいよ」と満面の笑顔で喜ばれました。またスタッフが入所者様の回りを囲んで踊ると「私も踊るばい」と参加される方もいらっしゃるなど入所者様とスタッフの一体感もみられ大盛況のクリスマス会でした。

この楽しい思い出を残す為に入所者様の参加のゲームの中でクリスマスグッズの帽子をかぶり入所者様がサンタクロースやトナカイになり「今日一番のいい顔」「今日一番のいい恰好」をカメラにおさめました。楽しかったクリスマス会後のおやつにはみんなで掘ったじゃが芋でじゃがパターを「うまかーね」とお腹いっぱい召し上がっていただきました。



ケアマネ便り

新年明けましておめでとうございます。

本年もより良い介護を目指して参りますので宜しくお願い申し上げます。

2021年は3年に一度の介護報酬改定の年。4月の改定に向けて現在、議論が進められています。

次回には、「2021年度介護報酬改定はこうなる」を題材に皆さまに報告出来ればと考えています。

# みんなの光通信

みんなの光でクリスマス会を開催しました。



レクリエーションで魚釣いを楽しまれています。



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/

