



新型コロナウイルスに負けない！自宅でもできる運動をしましょう！

【運動を行う際の注意事項】

- ・各運動を1日10～20回を目安に行いましょう
- ・運動中は息を止めずに行ってください
- ・運動中に痛みや気分が悪くなった場合は、直ちに運動を中止してください
- ・運動前後での水分補給は忘れずにしましょう

運動をする前に、まずはストレッチをして体をほぐしましょう！

① 腕と手首を伸ばしましょう

腕を前に伸ばし、反対の手で伸ばした手の先を持ち伸ばしましょう
肘が曲がらないように注意！



② 太ももの裏を伸ばしましょう

座った状態で足を伸ばし、つま先を触るよう
に体を前に倒しましょう
膝が曲がらないように注意！



新型コロナウイルスに負けない！自宅でもできる運動をしましょう！

コロナウイルス感染症が全国に拡大し、自粛生活を送っていた春。この時、問題になったのが虚弱の進行でした。国立長寿医療研究センターの調査では、1週間当たりの身体活動が約60分も減少していたとの報告があります。

また高齢者の方だけでなく、自粛生活をしてきた子どもたちの中でも、学校再開後の体育の授業や部活動での怪我をする子が多くいました。このような虚弱の進行や怪我を予防するため、家で過ごす際に有効な運動をいくつか紹介します♪

◆ 筋力運動 ◆ 体力に自信のない方にオススメ！

〈太もも〉 椅子などに座った状態から膝を真っ直ぐのばしつま先を上を起こす



〈おしりや背中〉 仰向けに寝た状態から、両膝を曲げ、おしりと背中をゆっくりと持ち上げる



〈ふくらはぎ〉 椅子などを支えにして立った状態から、両足の踵を持ち上げ背伸びをする
※ 真っすぐ真上に持ち上げるよう注意！



◆ 筋力運動 ◆ 体力に自信のある方にオススメ！

〈 太もも 〉 椅子などを支えにして立った状態から、膝を曲げて腰を落とす
※ 膝が足より前に出ないように注意！



〈 おしりや背中 〉 四つ這いの状態から、左腕と右足を持ち上げたまま10秒ほど保持する
同様に、右腕と左足を持ち上げ10秒ほど保持する



〈 ふくらはぎ 〉 椅子などを支えにして立った状態から、片足を浮かせたまま踵を持ち上げる
同様に反対の足も行う
※ 真っすぐ真上に持ち上げるよう注意！

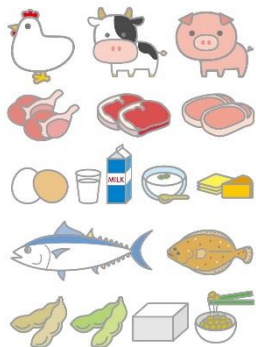


食事でもコロナウイルス感染対策をしましょう！

新型コロナウイルスによる外出自粛が長期化するなかで、日々の食生活で気をつけるポイントをご紹介します♪

★ ポイント①「適切な体重を維持する」

運動不足などにより、筋肉が衰えて体重が減っていくと体の抵抗力が弱くなってしまいます。また、ステイホームによる「コロナ太り」を解消するには、おやつなどをダラダラ食べないことや、適度な運動を取り入れることなどを心がけるようにしましょう。毎日、体重計にのることを習慣にするのもいいですね。



★ ポイント②「たんぱく質をしっかりとる」

たんぱく質（肉、魚、卵、大豆など）の摂取は、筋肉を落とさないために欠かせません。また、体重を落としたい方は、たんぱく質をしっかりと摂ると代謝が良くなり自然と痩せやすい体になるといわれています。毎食たんぱく質を献立に取り入れるようにしましょう。

間食には甘い菓子類の代わりに乳製品を選ぶようにするのもいいでしょう。



★ ポイント③「免疫力を低下させない」

適度な睡眠、運動、そしてバランスのとれた食事が大切です。食事からとる多くの成分が免疫機能を支えているので、いろいろな食品からなる栄養バランスのとれた食事を継続的にとるようにしましょう。

コロナ対策レシピ♪ 免疫力アップ味噌汁（4人分）

腸内環境を整えることは免疫機能の維持につながると言われています。腸内環境を整えてくれる発酵食品のなかには、なじみの深い「みそ」も含まれています。普段飲んでいる味噌汁をさらに免疫力アップするためのポイントをご紹介します♪

＜ ミルク味噌汁の基本分量（4人分） ＞

- ・ だし汁 600ml
- ・ 牛乳 大さじ2
- ・ 味噌 大さじ2

牛乳と味噌は混ぜ合わせておく



たんぱく質をプラス！
（豆腐・豚肉・納豆・牛乳など）

ビタミン類が豊富な食材をプラス！
（人参・かぼちゃ・
ブロッコリー・ほうれん草など）



新入職員紹介（令和2年6月入職）

サービス付高齢者向け住宅
ナーシング&リハビリテラス「和かち逢う家」
介護職員 安食 圀都美

みなさまからの指導に心から感謝し、
日々頑張っていきたいと思っております。
よろしくお願いいたします。

第10回目となるシリーズ「連携」は、「特別養護老人ホームくざの里」で、社会福祉法人可部大文字会の理事長 梶原澄子様にお話を伺いました。

－ 可部大文字会の設立の経緯についてお聞かせください

社会福祉法人可部大文字会は、「山まゆ糸のように光輝く最高の人生を送られることを、心から願って」を基本理念として、広島市安佐北区可部大林の地に平成13年設立、翌年14年に「特別養護老人ホーム山まゆ」をオープンしました。

「山まゆ」の命名の由来は、この可部大林の地が、蚕の山繭発生地であること、そして、蚕の中では最高の繭であることから、この名となりました。

この理念のもと、入居者、職員と共に光輝く人生を送っていただきたい、その思いを強く持ち、施設の閉鎖性と入居利用者の孤立感を解消した、開かれた施設となるようにと「地域と共に」をスローガンに施設の運営を行っています。

私は法人設立以前、介護福祉士の養成校に勤務していました。ちょうど介護保険制度が始まる時期でしたが、当時の学生達から制度について聞かれても現場を知らなかった私が答えることができなかったのが法人設立を決意しました。当時は学生の実習先の確保に難渋することが多く、将来の介護の担い手確保の為、広島市に介護従事者の育成の場として施設を作らせてくださいとお願いしました。

現在は特別養護老人ホーム、短期入所生活介護事業所、グループホーム、デイサービス、小規模多機能施設、サービス付高齢者向住宅と多施設を運営しています。将来的に必要な状況になるとの見込みがありました。様々な形態の施設があることで、多くの実習生を受け入れることが可能となっています。

－ 特別養護老人ホームくざの里 開設の経緯についてお聞かせください

平成26年「久佐まちづくり振興会」の方々から廃校になった小学校の利活用について相談を受けました。平成28年に改めて依頼をいただいた際、地域の方々の故郷を思う熱い情熱に胸を打たれ、10年前から地域の方々のアンケートを募り、福祉施設を強く要望されたことも重なり、ユニット型特養の開設に向け、地元の方々の協力をいただき、平成29年4月1日「共に築き、共に喜び、共に支え合い」の合言葉でスタートいたしました。

この施設の名前は地域の方々から募集を行い「特別養護老人ホーム くざの里」と命名いたしました。職員採用については、少しでも雇用の場になればとできる限り地元採用を心掛けました。

施設サービスとしては「安心」、「安楽」、そして「食」の喜びを念頭に置いています。安心して召し上がっていただける食事提供に特に気を配っております。

開設から3年が過ぎ、毎年地元の夏祭りや敬老会へ、入居利用者の方々の参加を快く受け入れていただいています。

令和元年11月には災害に備えて42時間発電機の設置を行いました。もちろん地域の方々にも利用していただきたいと思っています。

今後もこの施設をもっと地元へ密着させ、入居利用者の孤立感と閉鎖性を解消すべく開かれた施設をめざし、心豊かに余生を過ごしてもらうことを願って運営を行っています。



－ 地域の現状、連携のあり方についてお話をお聞かせください

中山間地域では雇用の場の確保が大きな課題です。当法人は広島市に拠点を置いています。職員については地元雇用をと考えています。地元で根付いた職員育成を大切にしています。

連携については、社会資源が少ない中山間地域ですので、病状や家族事情により一旦は地元を離れることもあるかもしれませんが、病状等落ち着いたところで地元に戻ってきていただけるよう連携して支援することが重要と考えています。

－ 人材確保・育成についてお聞かせください

日本は少子化が進み、福祉現場において介護人材不足は避けては通れないのが昨今の現状です。そうした中、可部大文字会は早くから外国人技能実習制度を利用し、現在「特別養護老人ホーム山まゆ」では6名のインドネシアの方々が働いています。日本語も上手で介護技術もしっかりしています。これを踏まえ、「特別養護老人ホームくざの里」にも3名を予定していますが、コロナウイルス感染拡大の影響で入国が延期となっています。一日も早く入職されることを願う毎日です。今年4月には外国人のための介護に特化した技能実習センターを広島市安佐北区可部町に開設させていただきました。今後も外国人技能実習生の確保を進めていく予定です。

－ 今後の展望・事業展開についてお聞かせください

私たちの法人では毎年地域連携として、子どもたちへのスポーツ少年野球教室を行っています。広島カープの選手4～5人に来ていただいて、指導してもらっています。ここ、「くざの里」は小学校跡地ということもあり、夏のキャンプや野球教室をしたいと思っています。

地域の声に耳を傾け、「介護教室」「健康教室」「料理教室」など、依頼があれば有資格者の職員派遣を行い、このことが職員のモチベーションの高揚につながればと思っています。

私たちが地域行事にも積極的に参加し、また、反対に地域の方々が施設にお手伝いに来ていただけるなど、良い関係が構築できればと思っています。

これからも地域の方のふる里として、「くざの里」を入居だけでなく多方面において気軽に利用していただければ幸いです。

社会福祉法人 可部大文字会 特別養護老人ホームくざの里

〒697-0303

島根県浜田市金城町久佐1560番地1

TEL : 0855-42-2024 / FAX : 0855-42-2021

<http://www.kabedaimonjikai.or.jp/>



加藤病院 外来担当医一覧表 R2.4.1～ (事務局医事管理課 0855-72-0640)

診療科	時間	月	火	水	木	金	備考	
内科系	総合内科	午前	松浦 達也	島根大学	山内 延広	林 隆則	柳光 寛仁	
		午後	※午後は休診となります					
	ハートクリニック 内科	午前		加藤 節司				
		午後						
	循環器内科	午前	大畑 修三	島根大学		大畑 修三		
		午後	予約診療	予約検査		予約診療		
	消化器内科	午前	※松浦達也	※島根大学	消化器検査		石根 潤一	※月曜：開始時間9:00の場合あり
午後			予約検査				※火曜：第2、第4のみ	
神経内科	午前	山口 拓也			島根大学			
	午後				予約診療			
糖尿病	午前					島根大学	診療は9:00より	
	午後					予約診療		
外科系	整形外科	午前	市本 裕康		島根大学		診療は9:00より	
		午後			(初診11:00まで)			
その他の診療科	泌尿器科	午前				林 隆則		
		午後			林 隆則			
	眼科	午前		島根大学			島根大学	診療は9:00より 金曜は午前のみ
		午後		(初診14:00まで) (再診15:00まで)				
	耳鼻咽喉科	午前		島根大学 受付10:30まで				火(午前)・水(午後)交互に診療
		午後			島根大学 受付15:00まで			火曜9:00より診療 水曜13:30より診療
	皮膚科	午前			島根大学			毎月第1・3・5水曜9:00より診療
午後								
精神科	午前				安田 英彰		毎月第2・4木曜9:00より診療	
	午後							
健診・ ワクチン	午前							
	午後		山口 拓也 平田 敏明	石根 潤一	平田 敏明 山内 延広			
禁煙	午前		加藤 節司					
	午後		柳光 寛仁			柳光 寛仁		

受付時間		診療時間
火曜・水曜・木曜	午前	8:15～11:30
	午後	13:00～15:30
月曜・金曜	午前	8:15～11:30

※正面玄関の自動ドアは午前8時より開門します。

健診の種類	実施日
健康診断等	火・水・木曜の午後
特定健診	火・水・木曜の午後



- ※ 救急の場合はこの限りではありません。夜間・休日は当直医師が担当します。
- ※ 休診日は、土曜・日曜・祝日となります。
- ※ 月曜、木曜、金曜午後は専門外来の予約診療のみとなります。

※ 盆の8月14日～15日、年末年始の12月30日～1月3日が休診となります。
 ※ 健診ワクチン、禁煙外来は保健師・医師が共同で担当します。

加藤病院

《理念》
 心 ・ 技 ・ 体 ・ 責任
 まごころ 医療技術 健康・健全 信頼と期待

《基本方針》
 患者中心の医療
 安全な医療
 公正な医療
 生きがいを実現できる医療

これら4つの実現のため、私たちは組織を
 よりよく変革し続けます。

仁寿会の各部門連絡先一覧

《仁寿会地域総合ヘルスケアステーションかわもと》

- ・加藤病院
〒696-0001 邑智郡川本町川本383-1
- ・医療近接型住まい「穩」
〒696-0001 邑智郡川本町川本386-3
TEL : (0855)72-0640 FAX : (0855)72-1608
- ・介護老人保健施設仁寿苑
〒696-0001 邑智郡川本町川本381-4
TEL : (0855)72-3111 FAX : (0855)72-3112
- ・訪問看護ステーションかわもと
- ・ケアプランステーションかわもと
- ・ホームヘルパーステーションかわもと
〒696-0001 邑智郡川本町川本383-1
TEL : (0855)72-2636 FAX : (0855)72-2640
- ・グループホームかわもとあいの家
〒696-0001 邑智郡川本町川本376-4
TEL・FAX : (0855)72-2950

《仁寿会地域総合ヘルスケアステーションおおだ》

- ・仁寿診療所そじき
〒694-0431 大田市祖式町1082-2
TEL : (0854)85-2303 FAX : (0854)85-2304
- ・仁寿診療所ながひさ
〒694-0041 大田市長久町長久ハ24-2
TEL : (0854)83-7166 FAX : (0854)83-7088
- ・サービス付高齢者向け住宅ナーシング&リハビリテラス和かち逢う家
TEL : (0854)83-7100 FAX : (0854)83-7088
- ・ホームヘルパーステーションながひさ
TEL : (0854)83-7655 FAX : (0854)83-7088
- ・訪問看護ステーションながひさ
〒694-0041 大田市長久町長久ハ24-6
TEL : (0854)83-7600 FAX : (0854)83-7688

仁寿会 各部門患者数・利用者数実績

地域総合ヘルスケアステーションかわもと		9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	合計	月平均
加藤病院 外来	延べ数	2,448	2,559	2,877	2,864	2,407	2,277	2,442	2,352	2,053	2,429	2,508	2,272	29,488	2,457
加藤病院 入院	延べ数	2,304	2,426	2,283	2,343	2,297	2,100	2,244	1,995	2,245	2,277	2,268	2,246	27,028	2,252
仁寿苑 通所	延べ数	567	629	625	548	550	545	571	214	34	412	510	503	5,708	476
仁寿苑 入所	延べ数	998	1,018	934	930	963	944	989	1,026	1,087	1,031	1,034	1,053	12,007	1,001
仁寿苑 短期	延べ数	68	86	82	77	34	25	39	42	48	40	69	43	653	54
仁寿苑 訪問リハ	訪問回数	219	249	251	242	248	251	257	323	407	332	310	286	3,375	281
ケアプランかわもと	件数	110	107	114	109	99	105	103	104	100	98	100	140	1,289	107
訪問看護 かわもと	訪問対象者	63	65	66	65	60	63	69	71	67	59	59	63	770	64
	訪問回数	296	313	281	290	268	258	310	314	313	277	270	246	3,436	286
ホームヘルパー かわもと	訪問対象者	30	29	29	29	29	31	30	33	32	32	29	28	361	30
	訪問回数	305	253	249	252	255	244	287	294	295	275	287	255	3,251	271
グループホーム	延べ人数	270	279	270	279	268	261	279	270	279	270	279	270	3,274	273
地域総合ヘルスケアステーションおおだ		9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	合計	月平均
診療所ながひさ	延べ数	150	174	170	154	166	154	174	170	156	170	159	153	1,950	163
診療所そじき	延べ数	22	34	28	31	27	18	25	24	19	20	26	26	300	25
訪問看護 ながひさ	訪問対象者	37	37	38	39	38	40	40	46	34	43	41	45	478	40
	訪問回数	280	294	262	244	265	236	267	297	210	299	253	282	3,189	266
ホームヘルパー ながひさ	訪問対象者	15	14	13	9	9	8	8	8	9	10	7	4	114	10
	訪問回数	444	340	394	278	269	181	196	186	211	170	137	52	2,858	238
定期巡回随時対応	訪問対象者	24	25	23	28	28	30	31	31	27	27	27	31	332	28
	訪問回数	3,338	3,216	3,480	4,274	4,149	4,160	4,806	4,441	3,908	3,733	3,863	4,488	47,856	3,988
ケアプランながひさ	件数	53	54	48	43	38	41	46	49	45	45	47		509	46
和かち逢う家	入居人数	49	48	47	49	49	48	50	47	46	47	45	45	570	48

職員を募集しています！！「いつでも、いつまでも笑顔でつながる。それが仁寿会です。」



**薬剤師・看護師・社会福祉士・介護職員
救急救命士・事務員（医療）**（資格問わず／資格取得支援あり）



詳しくは、下記までお問い合わせください

お問い合わせ先 **0855-72-3040（仁寿会事務局：田中、小笠原）**

仁寿会 広報誌 発行者

社会医療法人仁寿会 事務局 経営管理課
連絡先 0855-72-3040
E-mail info@k-jinju.or.jp
ホームページ <http://www.k-jinju.or.jp/>

