

3月号

エスポ だより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

☆職員紹介

4名の新しい職員が入りました。

☆行事の報告

鬼？が来た豆まきと通所フロア入口に素敵なアーチが完成！

☆栄養科通信

旬の野菜を食べよう！

医療法人社団 翔仁会 介護老人保健施設 エスポワール北広島

北広島市輪厚704番地16 Tel 011-376-3911 Fax 011-377-5621

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail soumu@shojinkai.or.jp

ご面会の皆様へ

春が近づく時期を迎えておりますが、まだまだ冷え込む日が続いております。その中で、エスポワール入所では2月末からインフルエンザが発症してしまいました。発生時には速やかに対応してまいりましたが、後も数名の発症があり面会の制限、予防の薬投与など、利用者様およびご家族の皆様には、大変ご不便ご心配をおかけしましたこととお詫び申し上げます。また早期終息の為、ご協力いただいたことに感謝申し上げます。今後は、今まで以上に予防策を見直し、徹底していききたいと思います。

介護老人保健施設エスポワール北広島 看護師長 笠原泰志

職員紹介



1月から勤務になりました。色々ご迷惑をおかけすると思いますがよろしくお願い致します。
看護部介護福祉士 竹中信貴



昨年エスポワールを離れ、この度改めて働かせて頂く事となりました。離れている間に見た事学んだ事を今後役立てて行きたいと思しますのでよろしくお願い致します。
看護部看護師 中野典広



2月から栄養科に勤務しております。美味しいと言って頂けるお食事を提供していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。
管理栄養士 八木美早子



子供が幼稚園に入り社会復帰しました。早く職場に慣れたいと思っています。皆様宜しくお願い致します。
総務課 鎌田真奈美

入所フロア行事の様子

皆さん、こんにちは。今回は2月の行事として豆まきの様子をお知らせいたします。

利用者様には輪になって集まっていただき、豆の代わりにお手玉を持っていただきました。利用者様は鬼が来るのを楽しみに待っていました。そこに「うおー！！」っと大きな声が聞こえ、見た先には、鬼??っぽい人が襲ってきました（笑）利用者様も大笑いで、鬼っぽい人にたくさんお手玉をぶつけていました。「鬼は～外～」 「福は～内～」と声出し一生懸命玉をぶつけ、最後鬼さんは去っていきました。豆まきが終わったらジュースを配り、鬼さんと記念撮影をして皆さん笑顔で行事が終了しました。

次回も皆様が笑顔になる行事を企画し、実施していきたいと思います。



通所フロア活動の様子

予防フロアの入り口に花のアーチが完成しました！

前回のエスポ便りでお伝えしていた花飾り制作ですが、約一ヶ月をかけて予防の利用者様と一緒に花飾りを作成し、先日とってもステキなお花のアーチが完成しました！花飾りが完成したので、次はすでに春の壁紙制作に取り掛かっています。外はまだ寒いですが、ぜひ予防フロアで春の気分を味わってください。



リハビリ通信

～膝の痛みに対するリハビリ～

年を重ねるにつれて、“肩”，“膝”，“腰”と身体のいたるところに痛みが出てきます。そんな中、今月は膝の痛みに対する概要とそれに対するストレッチをご紹介します。

まず、どの痛みに対してもその痛みを解消する一番の対策は「動かすこと」なのです。もちろん、安静にしておくことが必要な期間もありますが、そうでなければ痛みが増悪しない程度に、適度な運動をするよう心がけましょう。

〈膝の痛みに対するいろいろ〉

①膝のストレッチ

痛みの原因が分からない段階で無理にストレッチするのではなく、医者にもその原因を診断してもらってからストレッチ方法を仰ぐようにしましょう。

しかし、膝の痛みの多くは関節周囲の筋肉や腱がこわばったり、関節をスムーズに動かすための潤滑油の廻りが十分でなかったりといったことが原因の主たるものと考えられる為インターネット等に載っている簡単なストレッチを日々行うことで解消されると考えられます。それでも解消されない場合は、注射や薬で痛みを抑えたり、リハビリに通うなど更なる対策が必要になってきます。

②痛みが強い時

膝の痛みが酷い時は、動かさないほうが良いと思われがちです。しかし、そのために関節周囲がよりいっそう硬くなって、痛みは慢性化してしまいます。基本的に急性期（熱感や腫脹など炎症症状がある場合）を除いて、痛みがあってもストレッチは行ったほうが良いです。

③痛みが強くなった場合の経過

膝の痛みに限らず、重症になったら手術をする必要があるのかは気になるころだと思います。しかし、多くの場合は手術の必要がありません。診断として「変形性膝関節症」とつく場合がありますが、手術が必要なケースは僅かです。手術適応にならないためにも早期からのリハビリ（ストレッチなど）を行って関節の柔軟性を回復させ痛みを解消することが必要です。

④ストレッチの継続期間

痛みや症状がなくなったからといってストレッチをやめていいわけではありません。ストレッチを行って痛みが解消されたとしても、関節やその周囲の組織が完全に元の状態に戻るわけではありません。一度、痛みが出た箇所はストレスが溜まりやすく、痛みを繰り返す可能性が高くなります。膝の痛みが改善しても、ストレッチはそのまま続けて下さい。

〈ストレッチ方法〉

今回は、膝の周囲でも特に膝蓋骨（膝のお皿の骨）の動きに関するものを重点的に紹介します。

- ① 蓋骨を上下に動かす（ \leftrightarrow ）。
- ② 膝蓋骨を左右に動かす（ $\leftarrow\rightarrow$ ）。
- ③ 斜めの方向にも動かす。

※ストレッチの原則として、早く何度も動かすのではなく、ゆっくりと数回時間をかけて動かすことが大切です。

※膝蓋骨の運動だけでなく、これに加えて股・膝・足関節のストレッチも行いましょう。股関節の付け根から膝の下に付いたり、膝の上から足首の下に付く筋肉をしっかりストレッチすることで膝にかかる負担を軽減することができます。



行事予定

3月

4日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
5日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
7日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
9日(月) 14:00~15:00	押花教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
12日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
18日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
19日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
20日(金) 14:30~15:30	お茶会(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
21日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
26日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア

4月 ※ 10日以降の行事につきましては調整中です。

1日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
2日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
4日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア

栄養課通信

旬の野菜を食べよう！



菜の花はβカロチン・ビタミンB1・B2・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維など豊富な栄養素をバランス良く含んでいる緑黄色野菜です。菜の花といえば和え物が定番ですが、簡単な炒め物はいかがですか？

菜の花の苦味が気になる方は、炒めることによって気にならなくなります。

菜の花のシンプル炒め

材料

菜の花	1束
ベーコン	3枚
塩コショウ	少々
バター	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ①菜の花は3~4cm、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、菜の花の太い部分を先に炒める。
- ③残りの菜の花・ベーコンを加え、塩コショウして炒めます。
- ④最後にバターを加え炒めて出来上がり。

医療法人社団 翔仁会 6つの基本方針

心のコミュニケーション

私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。

Health For All

私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します。

プロフェッショナル

私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。

トレーニング

私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。

安心・信頼

私たちは、EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

私たちは、施設の役割を認識し、家庭復帰を目指します。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療。

チームワーク

私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑に行います。

私たちは、利用者様のケアプランを重視しチーム介護を行います。

医療法人社団 翔仁会 関連施設

輪厚三愛病院

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 377-3911

居宅支援相談センター「きぼう」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 376-3911

北広島市にし高齢者支援センター

〒061-1275 北広島市大曲南ヶ丘 1丁目 1-5……………TEL(011) 370-3922

グループホーム「雪ぼうし」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-31……………TEL(011) 377-3914

介護付有料老人ホーム「悠々」

〒061-1264 北広島市輪厚 558-143……………TEL(011) 377-1101

ホットファックスのご案内

FAX 011-377-7790

翔仁会 理事長への直通ファックス番号です。お気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい。

○ホームページ内にもお問い合わせフォームを設置しております。

HPアドレス <http://www.shojinkai.or.jp/contact/>