

4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

先月に引き続き職員の紹介です。

☆行事の報告

素敵な笑顔のひな祭り と 小さい春み一つけた！

☆栄養科通信

旬の果物を食べよう！

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

職 員 紹 介

新しい職員が入職しました！



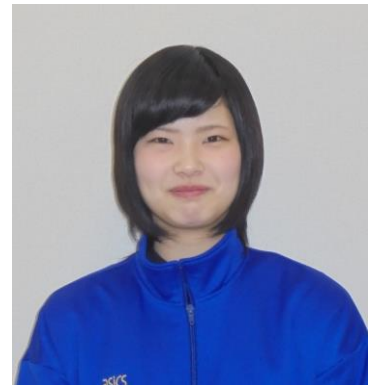
太田 健司 (デイケア 介護主任)

3月より入所3Fよりデイケアへ異動となりました太田です。
デイケアでの仕事は初めてとなりますが、ご利用者様の顔と名前を早く覚え、皆様が1日楽しんで過ごしていただけるような雰囲気を作っていきたいと思えます。

今後ともよろしくお願ひ致します。

出身地：浦河町 趣味：音楽を聴くこと

野田 さくら (2F 介護職員)
少しでも早く仕事を覚え、皆様が笑顔になれるよう頑張ります。宜しくお願ひします。
出身地：北海道 趣味：体を動かすこと



矢野 貴幸 (リハビリテーション科)

先月末まで輪厚三愛病院に勤務し、4月より、エスポワール北広島に異動となりました。より良いリハビリが提供出来るよう日々努力して行きますので、宜しくお願ひします。

出身地：北見市 趣味：スノーボード、麻雀

平岡 萌 (入所 支援相談員)
4月よりソーシャルワーカーとしてお世話になります、平岡 萌と申します。以前は特別養護老人ホームの生活相談員をしておりました。介護老人保健施設での経験はありませんが、1日も早く皆様のお役に立てるよう、元気に明るく頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

出身地：帯広市 趣味：ドライブ



入所フロア行事の様子

3月某日、2Fのフロアでは「桃の節句」と「3月お誕生者様」のお祝いを行いました。数日前より入所の利用者様が折り紙で色とりどりの箱を作ってください、雛あられを入れて皆さんで頂きながら楽しい談話の時間。また、3月お誕生者様は着物を着てお化粧して写真撮影。素敵な笑顔がこぼれていました。やはりお化粧は表情も変えてくれる魔法ですね♪



通所フロア活動の様子

小さい春見つけた！

通所サービスでは各方面の利用者様をお迎えに毎日車を走らせているため、日々の天気、季節の移り変わりに敏感です！

最近道端にフキノトウが見え始めました。先日は田中淳子様のお宅の庭先で、フクジュソウとクロッカスの花がいち早く開いていました！やっとな暖かくなり、いい季節がやってきますね。雪ばかり眺めていた送迎時間も、これからは色とりどりの花が見え楽しくなりそうです！



リハビリ通信

～足部の痛みに対するリハビリ～

今月は足部の痛みに対する概要とそれに対する運動をご紹介します。
先月も記載しましたが、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に心がけましょう。



～代表的な足部の痛みの原因～

1. 外反母趾 (がいはんぼし)

親指が小指の方へ曲がり、指の付け根が突出して痛むもので、爪先の細い靴などを履き続けることで起こります。

2. 内反小趾 (ないはんしょうし)

小趾(小指)が内側に曲がってしまい、指の付け根が突出して痛むもので、靴が原因となるケースが増えています。

3. 扁平足 (へんぺいそく)

外反母趾の方は扁平足になり易く、またその逆も然り。扁平足とは足の裏にある縦または横のアーチが崩れるものを言い、特に横のアーチがなくなることで靴の内で親指が外反母趾の形になり易くなります。

4. 魚の目・タコ

足の皮膚が靴に当たって擦れ、その場所が硬くなって痛みとなります。

5. 陥入爪 (かんにゅうそう)

深爪や小さい靴に指・爪が圧迫され、爪が皮膚に食い込んで痛みとなります。

6. 捻挫 (ねんざ)

多くは足を捻った際、足首の外側にある靭帯が損傷されることで生じます。

～足部が痛まないために～

・正しい靴の選び方

- i. 両足に履いて周りを歩いてみる (人の体は完全な左右対称ではありません)
- ii. いろいろなサイズのものを履いてみる (メーカーによっても異なります)
- iii. 土踏まずのあるもの (土踏まずがあると足の裏のアーチが保たれます)
- iv. 靴は夕方に選ぶ (脚が浮腫んでもサイズが合うものを選びます)
- v. 靴底(・中敷き)は硬すぎず柔らかすぎず
- vi. 爪先に1cm程度の余裕があるもの
- vii. 足の形にぴったり合ったもの

・足部の運動

- i. 足のマッサージ (硬い筋肉をほぐすように爪先からふくらはぎに向かって行います)
- ii. 足の指を曲げたり、アーチにそって足の裏を押す (縦・横のアーチをつけることを意識します)
- iii. 扁平足予防のための、つま先立ちや足の裏でタオルを掴む運動 (タオルギャザー 12月号に記載)
- iv. 外反母趾予防のための、足趾でグー・チョキ・パー運動
- ii. 足の指を曲げたり、アーチにそって足の裏を押す (縦・横のアーチをつけることを意識します)
- iii. 扁平足予防のための、つま先立ちや足の裏でタオルを掴む運動 (タオルギャザー 12月号に記載)
- iv. 外反母趾予防のための、足趾でグー・チョキ・パー運動

行事予定

4月

15日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
16日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
14:00~14:25	お茶会(入所者対象)	エスポ喫茶店
14:30~14:55	お茶会(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
18日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
23日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
24日(金) 14:40~15:35	舞踊・カラオケ・大正琴	エスポ 2F フロア
30日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア

栄養課通信

旬の果物を食べよう！！



簡単いちご大福レシピ

いちごはビタミンCを多く含み、新鮮なものはヘタがピンとしています。ヘタを取ってから水洗いするとビタミンCが水に溶けだし、水っぽくなってしまいます。ヘタをつけたまま洗うことが重要です。

材料(6個分)

白玉粉	50g
水	100cc
砂糖	30g
いちご	6個
こしあん	300g
片栗粉	適量

作り方

- ①白玉粉と砂糖を混ぜ、2回位に分けて水を入れ、良く混ぜる。
- ②ラップして600wのレンジで2分チンする。
- ③取り出して水で濡らしたヘラで混ぜラップして、1分チンします。
- ④おぼんに片栗粉をしき、取り出したぎゅうひをのせのばします。
- ⑤冷めたら、ぎゅうひを1個分にカットします。
- ⑥ぎゅうひの上にこしあん、いちごの順にのせ端をひっぱりながらつまんで包みます。

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/>