



ききょう苑通信



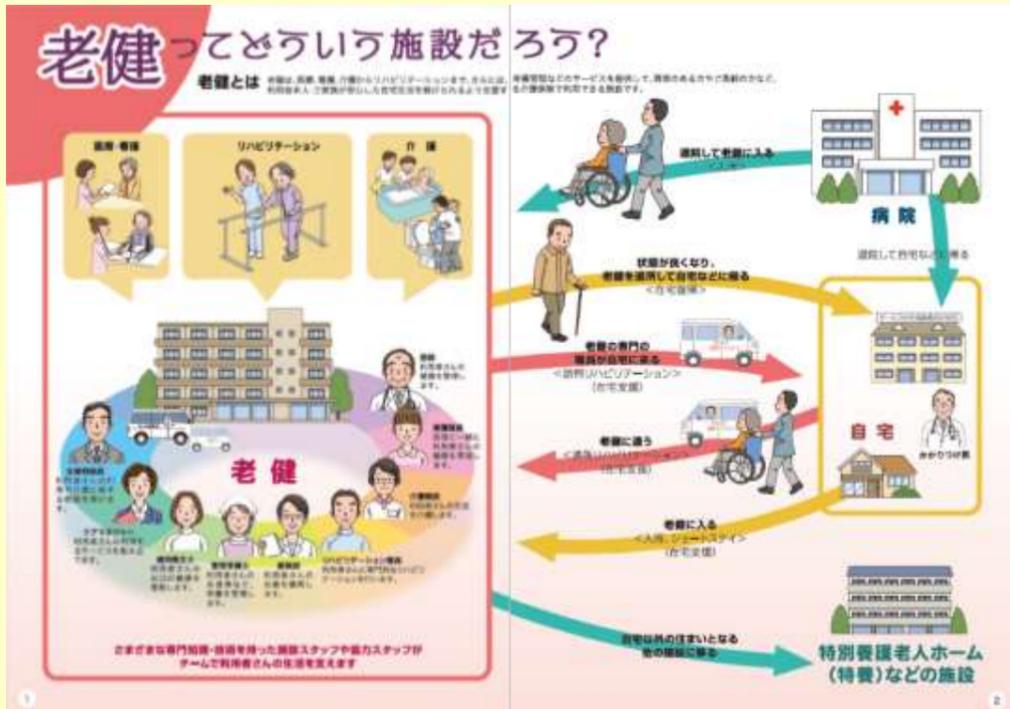
発行：医療法人社団 松和会 介護老人保健施設
 「ききょう苑」(年4回発行、創刊2016年4月1日)
 〒259-1126 神奈川県伊勢原市沼目6-1237
 TEL: (0463) 92-8101 FAX: kikyoen@showakai.or.jp

発行日 2021年7月

夏 第21号

介護老人保健施設(老健)とは、こんなところなんです。

- ・病院から退院し、在宅生活の準備として生活介護やリハビリを受けて自宅に帰る。
- ・体調を崩しやすい時期だけ入所する。
- ・自宅での生活状態が低下したら、入所してリハビリを実施。再び自宅に戻るなど計画的な施設利用をする。
- ・デイケアでのリハビリを利用して自宅での生活を維持する。
- ・老健からの訪問リハビリを利用して自宅の環境にあったリハビリを受ける。
- ・介護する家族が疲れたり、旅行などで留守にするときだけショートステイを利用する。
- ・特別養護老人ホームの入居待ちの間、老健施設に入所する。



ききょう苑では、利用者様の生活を中心に、医師、看護師、理学療法士、介護福祉士、ケアマネジャーなど様々な専門職がチームとなって、自立支援に向けて取り組んでいます。

(居宅介護支援部門 部長 泉 友之)

出典：公益社団法人全国老人保健施設協会「老健って、何？」(2018/03/1-2頁)

「新型コロナウイルス感染症」予防対策と現状

行政機関(国、神奈川県、伊勢原市、所轄保健所)からの指示、ご指導に従い、ききょう苑では、「新型コロナウイルス感染症」の感染およびその感染拡大予防を実施しています。

お陰様で、現在までのところ、その感染状況などについては、問題なく、リハビリテーションサービスを行うことができています。

しかし、刻々と状況が変わる新型コロナウイルス感染症です。これからは、今以上に注意を払って、その感染予防、拡大防止に努めていかねばなりません。

どうぞ、引き続き、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

(感染症委員会 委員長 加藤一義)

ききょう苑における主な感染予防対策と現状			
入所リハビリテーション			
1	面会(原則禁止)	いずれも予約制で行っています(ご相談は、相談員まで)。	
	1) オンライン面会		
2	観察区域の設置(3階個室14部屋→、現在10部屋)	7日間の経過観察(経過に異常なければ、一般居室へ) 対象：新規入所者、短期入所者、外出・外泊後、など。	
	7日間の経過観察		
通所リハビリテーション			
1	利用人数の調整(28名/日)		
PCR検査陽性者の対応(報告):詳細はホームページに掲載			
1	通所リハ利用者1名が、クラスターが発生した他院で感染。		
	2021/4/27	濃厚接触者は当苑利用者1名、職員なし。	
	2021/4/28	通所リハビリテーションを休止。	
	2021/4/29	通所職員、利用者のPCR検査実施→陰性。	
	2021/5/3	通所職員のPCR検査実施→陰性。	
2	2021/5/14 非常勤の事務職員にPCR陽性が判明。		
	2021/5/16	当苑利用者、職員には、濃厚接触者なし。 当該職員は入院治療(症状はほとんどなし)。	
	2021/5/18	事務職員全員のPCR検査実施→陰性。	
	2021/5/20	事務職員全員のPCR検査実施→陰性。	
	2021/5/30	当該職員は職場復帰。	
ワクチン接種状況			
		1回目接種	2回目接種
1	入所リハビリテーション利用者	98.4%	90.3%
2	通所リハビリテーション利用者	73.2%	47.9%
3	職員	95.9%	82.1%

(2021年7月7日現在)



内臓のマッサージって！！ どうすればいいの？

今回紹介するのは、ヨガの基本的な呼吸法『複式呼吸』です。横隔膜を下げるように呼吸を行なうので、多くの空気を取り込むことができます。下がった横隔膜が内臓をほどよく刺激するほか、深い呼吸によって副交感神経が優位になるともいわれており、便秘の解消や血行促進などの効果が期待されます。

1. 両方の坐骨をしっかり床につける
2. 鼻から吸って丹田（下腹部）を膨らませる
3. 鼻から吐きながら丹田（下腹部）をへこませる
4. ご自分のペースで2, 3を繰り返し行う

POINT: 息を吸う時間より吐く時間を長めに呼吸に集中することを意識すると、より効果的です。



このポーズは、
なにも考えずに
瞑想にも…GOOD

～注意が必要～ 熱中症

これからの季節は「熱中症」にも注意が必要です。実は熱中症患者のおよそ半数が高齢者ということはみなさん知っていましたか？

高齢者の方は、特に体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下します。そのため、こまめに水分を取り、エアコンなどを上手に使い、熱中症をしっかりと予防しましょう！

また、熱中症は室内でも多く発生しています。自宅に温湿度計を置き、室温が上がったらエアコンをつけるなどして温度管理にも気をつけましょう！

喉が渴いたと感じた時
す・で・に
身体の水分は足りていない！



熱中症患者のおよそ
半数は高齢者です！



出典：環境省「熱中症」パンフレットより

心ゆたかに

『新型コロナ禍の中、差別を考える』

今川 隆三

新型コロナは変異株の続出もあり尚猖獗（しようけつ）を極めていますが、ようやく始まったワクチン接種も、予約をするまでに疲れはてる有様です。忍耐の日々はまだまだ続く覚悟がいるようです。

今回のコロナパンデミックは、医療体制をはじめ私達の置かれた状況が存外脆弱（ぜいじやく）で政治、社会の在り方に問題、課題が山積していることを赤裸々にしました。今後私達がこの教訓をどう生かしてゆくのか問われることとなります。

その中で一つ大変残酷で許しがたいことがありました。命を削る思いで頑張っている医療関係者や家族に対する忌避（きひ）と差別的言動です。感染への畏（おそ）れがもたらしたものは云え、余りに理不尽で被害を受けた人々の深い悲しみ、不信任は察するに余りあるものです。

この種の疾患に対する厳しい差別はハンセン病、労咳（肺結核）エイズなど繰り返し行なわれて来ました。福島の原発事故で避難された「被害者」にすら心無い誹謗中傷、差別が公然と行われました。差別は人種、民族、性、疾病、障害、身分、職業など広い範囲に及んでいます。いずれも本人に責任のない科学的知見に欠けたものです。独善的、排他的で偏狭な考え、自分と異なるものへの不寛容が背景にあります。アメリカにコロナ禍で政党支持と宗教が複合化して抜き差しならぬ亀裂が生じている一つの証左と云えましょう。

深刻なことはこの差別意識が子供の世界に拡散していることです。本来子供の知恵ではなく親、大人達の心ない言動の影響を受け無意識のうちに刷り込まれてゆく気がします。

根拠なき流言飛語（りゆううげんご）に惑わされず、フェイクニュースに踊らされず自分自身で冷静に現実を直視し判断をする。一歩立止って考えてみる。

さらに自分がされたら嫌なこと辛いこと悲しいことは他人にしない。こんなルールを家族で決めておく。わずかなことでもかく世知辛い世の中も、少しは穏やかなものになるのではと期待と願望を抱いています。

如何でしょうか。

※「猖獗（しようけつ）」悪い物事がはびこり、勢いを増すこと。猛威をふるうこと。

今回から、「心ゆたかに」という欄を設けてみました。そのきっかけは、訪問リハビリテーションをご利用の皆様のご自宅に向っている時でした。伊勢原市東大竹にお住まいのご利用者様（奥様）とのリハビリテーションの様子をお伺いさせていただいている時に、「一緒にいらしたご主人の今川様とお話をさせていただきました。今川様の広い博識、思慮深いいろいろなお話は、私自身、心がゆたかに、そして、心が穏やかになる素敵な時間を過ごさせていただきました。

そこで、今川様に無理なお願いをして、日頃、お感じになつていらっしゃる、気になることなどなど、お聞かせいただくよう考えました。今回のお話は、ついつい忘れがちな「ゆたかなこころ」を、まさに、思い出させていただけただけは私だけではないと思います。今川様には、心より感謝いたします。そして、できれば、これからも、この新しい企画に、いろいろなお話を聞いてみたいと考えています。また、皆様からの「心ゆたかに」なるようなお話、お考え、ご意見などを、広く募集したいと思っておりますので、気軽に投稿をお願いいたします。

（施設長 小澤明）

へお知らせ

昨年の十一月、「ききょう苑」は、創立20周年を迎えることができました。

これまで、多くの皆様に「ききょう苑」をご利用いただき誠にありがとうございました。また、行政機関、医療機関、地域の皆様のご多大なご理解とご支援を賜ったおかげと心より感謝しています。

これを機に、ききょう苑のこれまでの歩み、現在の取組みなどをまとめた「創立20周年記念誌」を発刊、ホームページ上でもご覧いただけるようになりました。是非ご覧になって下さい。

これからも、『ききょう苑』に、来て、通って、知って「良かった」と、ご利用者、そのご家族、地域社会、そして職員からも言ってもらえるような施設づくりを目指します。今後とも、ご指導、ご支援を何卒よろしく願います。

（総合企画部主任 田島 拓也）

編集後記

連日、厳しい暑さが続いておりまして。今年度より広報に携わるようになり、試行錯誤を繰り返しながら発行することができました。

今号の作成に関してご協力いただいた皆様に、心から感謝しております。

これからも、皆様の知りたい情報を見やすく、発信していけたらと思っています。

今後も「ききょう苑通信」のご愛読をよろしく願います。

（広報委員会 委員長 菅 恵美子）