



外に出かけるのが気持ちのよい季節になりました。  
コロナ感染対策で、外出を控えたり、交流にも距離を取る生活スタイルが定着しつつありますが、ストレスも溜まりますね。  
またご高齢の方は体を動かさないことで、気が付かないうちに体力が低下してしまうこともあります。

外出を  
楽しみましょう！



各介護事業所では、感染に気を付けながらも、天気の良い日にはお散歩に出るなど、楽しみながら体を動かす機会を作っています。  
近所の神社には実地歩行訓練として徒歩で行く方もいらっしやいます。バリアフリーの屋内以外での歩行力もアップできます。



小規模多機能ではご利用者様のご自宅での生活をお手伝いさせていただくため、一緒に買い物にも行きます。  
楽しみにも訓練にもなる買い物は二石二鳥です。

以前は外食にもよく出かけていましたが、コロナ渦になってからは外食は控えています。感染が収束したら、また外食も含めてお出かけを楽しんでいきたいですね。



今回のアライブは、そのような視点から編集しました。ご参考にしてください。

筋力が弱くなったり、関節が動きにくくなったりというような身体的なことから社会とのつながりが乏しくなり、気分が落ち込みうつ状態になるという精神的なもので、日常生活の広範囲にわたって影響があります。  
一旦、廃用症候群になると元の状態への回復は非常に困難です。そのため、廃用症候群には予防が重要となります。食事、運動、睡眠、人との交流が大切です。

体の機能を使わなくなると、衰えてくることを廃用症候群と言います。

院長 月岡 幹雄



# ご利用者様 紹介



デイサービスアイご利用

**Kさま (90代前半/要支援2)**

K様はデイサービスアイの開設翌年の平成17年からお利用いただいています。この間K様は大きな病気や怪我もなく、毎週定期的に運動に連れられ、皆さんとの交流を楽しまれて、約17年間要支援2を維持されています。

「デイサービスアイが開設した翌年の平成17年からご利用いただいているK様。17年の長い間、大きな病気や怪我もなく毎週2回、定期的に運動に連れられています。ここに来るのが楽しみで楽しみです。」と話すK様は、「デイサービスアイに来られた時はいつも6種のマシンをすべてこなし、25mのサークルを15回歩くそうです。」

また、皆さんとの交流も楽しみのひとつ。体力低下を心配するご近所さんに、「こんないいところがあるのよ」と声をかけたら、たくさんの方がここに通うようになって。ここで会えるからついついおしゃべりに花が咲いてしまうんです。やっぱりたくさんの方とお話すると元気になりますね。コロナの前はお食事に行ったり、クリスマス会やお祭り、誕生日も祝ってもらったり。ここにはたくさん楽しい思い出があります。」と話してくださいました。

定期的な運動と、こちらで楽しい時間を過ごすことで約17年の間「要支援2」を維持しているK様。「なんといつてもこちらのスタッフさんはみんな優しく、本当に楽しく通わせていただいています。楽しくなかったら毎週毎週こんなに長い間こないでしょ(笑)」4月には3歳のひ孫さんと一緒にテレビの「ハッピーバースデー」のコーナーに写真で出演なさったことも、教えていただきました。運動すること、そしてみんなとおしゃべりして

楽しく過ごすことが元気の秘訣なのでしょう。これからも楽しく通っていただければ、スタッフもサポートしていきたいと思えます。



K様の利用開始当時に赤ちゃんでお母さんと一緒にアイに来ていたMちゃんが、大学進学のため東京に行くことと挨拶に来ました。



Mちゃんの成長に驚くK様ですが、これだけの期間体力維持しているK様こそ素晴らしいです。

院長  
オススメの本

## 年を取ったら 食べなさい!



佐々木 淳先生著 (飛鳥新社)



2019年4月上海にて右から2人目が著者の佐々木先生

「65歳を過ぎたら、ぼつちやり体型が正解です!」と18クリニックを運営し、6000人の在宅患者さんに対応している医療法人社団悠翔会理事長 佐々木淳先生の提言。高齢者における痩せ過ぎの健康リスクについて理路整然と分かりやすく解説してくれています。また、具体的にはサバ缶、卵、チーズ、オリーブオイルなどを勧められています。また、準備するのが大変という方には、カップ焼きそば十卵でも大丈夫とのこと。甘党の人にはコンビニスイーツが良いですよ、というように手軽にコストパフォーマンスの良い食べ物も教えてくれています。また、食欲がない時にお粥を食べる弊害についても言及。食欲がない時には、チョコレートとアイスクリームのように食べやすく少量で高カロリーなものも提案をされています。

「二にカロリー、二にたんぱく。健康にいい食事は年とともに変化します。」という栄養学について学ぶ良書です。

介護の事業所では外食に行けない分、テイクアウトでランチを楽しんでいます。事業所の食事では提供が難しいラーメンなども喜ばれます。ランチは特別感があり、いつもの量よりもたくさん召し上がられて、みなさん「お腹いっぱい!」と笑顔。

好きなものをたくさん食べて、笑顔と体力の貯金をしていきましょうね!



美味しい〜



# 令和3年度 アンケートご報告



令和3年3月に法人全体のアンケートを実施しました。

月岡医院、介護事業所で合計228名の患者様、利用者様にご家族様より回答をいただきました。

(1)満足度については80%~90%の方に満足いただけており、特に医院、訪問看護での満足度が高いです。

(2)しっかりとご希望等を伺っているかについては訪問看護は100%ですがご利用者様が多く、利用頻度も週1~2回が多いデ

(3)挨拶、接遇面ではご満足いただけているようで、継続して行っている接遇研修の効果かと思えます。今後もしっかりと研修を継続します。

(4)利用することで生活に変化があるかについては約80%の方が変化を感じておられます。

介護事業所の活動では機能訓練、お散歩などが好まれています。

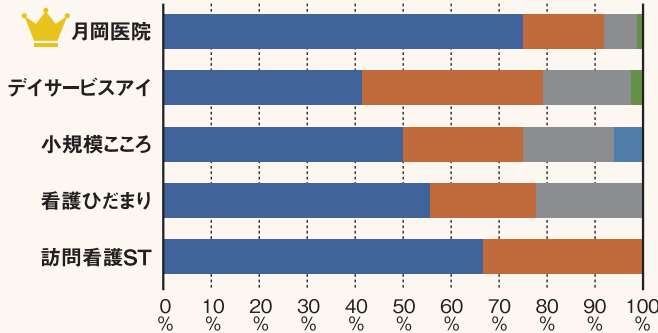
食事は70%以上の方に満足いただいているものの、好き嫌いの好みや硬さなどの工夫をしてほしいとのご意見をいただきました。禁食については、対応できていますが、今後好みを反映できるように管理栄養士と相談いたします。

現在の感染対策のための換気によって寒く感じたなどのご意見や、他のご利用者のマスクが不十分なことをしっかりと注意してほしいのご意見があります。これからは暖かい季節になりますが、室内温度や風が吹き込んでこないかなど気を付けていきます。また空気清浄機も増やし、活用します。

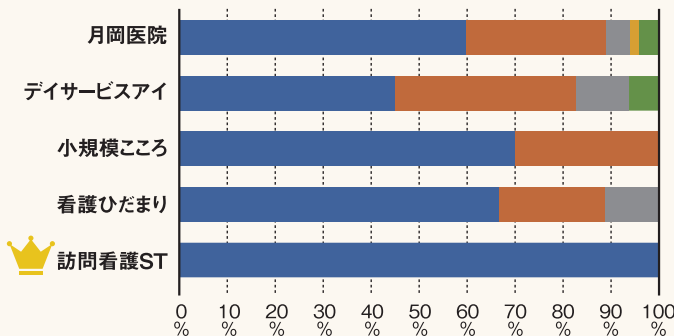
多くの患者様、ご利用者様にアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。皆さまからのご意見を各事業所で話し合い、改善に努めてまいります。また多くの感謝の言葉も頂戴し、職員一同感激しております。今後も一層のサービス向上に努めて参ります。

■ 満足 ■ まあ満足 ■ 普通  
■ やや不満 ■ 不満 ■ 無回答

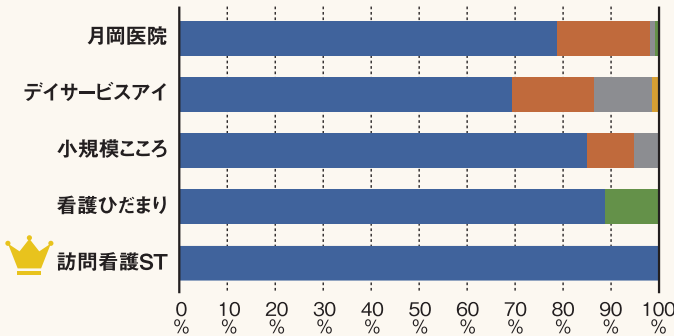
## 1 ご利用いただいての満足度はいかがでしょうか？



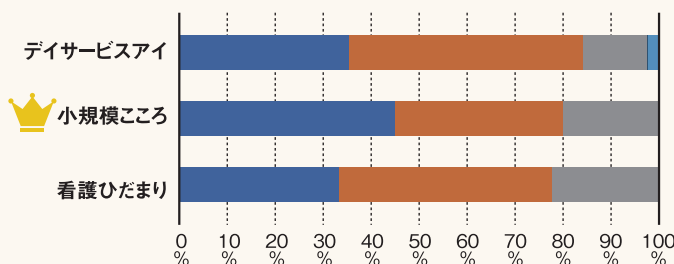
## 2 職員は、ご本人・ご家族様の病状や困っている事不安、希望などをよく聞いていますか？



## 3 職員の挨拶、接遇面はいかがですか？



## 4 介護事業所を利用することで、ご本人の生活に変化はありましたか？





# Kaigoカフェを開催します。



代表 高瀬比佐子さん

「未来をつくる介護カフェ」代表の高瀬比佐子さんをファシリテーターに招いて介護カフェを開催することになりました。高瀬さんは、第一回アジア健康長寿イノベーション賞テクノロジー&イノベーション部門国内最優秀賞を受賞しており、



災害に備えて、災害時の業務の継続計画を作成し、定期的に研修を行っています。3月23日にBCP研修を行いました。

## 防災力アップ ～BCP業務継続計画作成中～



今後、介護業界のリーダーの一人として活躍が期待されており、若千名ですが、参加可能ですので、ご希望の方は、月岡医院まで。



法人の業務継続計画は完成はしていませんが、基本的な方針と越前市で想定する災害について話し合いました。令和3年度にモバイルバッテリーとソーラーパネルを整備。現在法人内で2名が防災士の資格を取っています。定期的に「もし〇〇が起これたら。」と話し合っって防災力を高めています。

# スタッフ通信

訪問看護が充実。訪問のリハビリも対応します。



訪問看護ステーションひだまりでは、住み慣れた自宅で療養生活を送れるように、看護師がご自宅に訪問し、看護、療養上のお世話をさせていただきます。



訪問看護ステーション ひだまり

【お問い合わせ】  
TEL.0778-25-6008(山本まで)

## 私たちと一緒に働きませんか？

医療法人誠医会では、一緒に働く仲間を募集しています。ホームページより各職種の働き方を紹介しています。



このまちで、共に変えたい。自らも輝ける場所。

医療法人 誠医会について

誠医会グループ

誠医会グループの施設

誠医会グループのサービス

医療法人 誠医会

# 月岡医院

内科 ● 消化器内科

〒915-0811 越前市本多1丁目10-18  
TEL: 0778-23-0220  
URL: <https://tsukioka-med.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	休
14:00~18:00	○	○	○	○	休	休	休	休

◎診療の予約承ります f フェイスブックもご覧ください

