フェニックスグループ広報誌

PHOENIX COMMUNICATION

フェニックスコミュニケーション

Vol. 18

2023 新春号

デイサービス
すずらんにて
（関連記事 P10）
今年の干支を
ちぎり絵で作成

フェニックスのリハビリテーション

帯状疱疹予防接種について

地域と食でつながる「GOZARE FARM･GOZARE FOOD」

介護ロボットに期待

年中組ど真ん中 雑感

理事長インタビュー「フェニックスのリハビリテーション」

フェニックス総合クリニック

（Q：聞き手　A:敏毅理事長）

Q 明けましておめでとうございます。

A 本年もよろしくお願いいたします！

Q 2022年は理事長にとってどんな年でしたか？

A 2022年度は「コロナを言い訳とせずコロナと共生し、地域共生を推進!」というスローガンで取り組んで来ました。

Q 「地域共生社会」とは「健常者と障がい者、子ども-若者-高齢者、性別、国籍の違いなどを乗り越え、一人一人が活躍でき、より一層結びついて一緒に生活していく社会」でしたよね。

A おっしゃるとおりです。高齢であっても障がいがあっても、ひとりひとりが持つチカラを最大限に生かす。そして、少しでも長く仕事を続けられたり、自立した生活が出来たりできるような仕組みと働きかけが必要といわれています。

Q そうなると普段からの「健康づくりやリハビリテーション」がとても大切ですよね。

A そうなんです。個々の「チカラ」を磨き、高めるトレーニングはとても重要です。しかしながら、新型コロナの影響で、続いていたリハビリや運動習慣、社会参加をやめてしまっている方が皆さんの周りにもたくさんいらっしゃるのではないでしょうか？

Q わたしの知り合いにも感染対策のため「ステイホーム（自宅待機）」している間にすっかり気力・体力が落ちてしまった方が何人かいらっしゃいます。

A 「リハビリテーション」は病気や怪我をした人だけがリハビリを必要としているわけではありません。「リハビリ」とは運動療法も含め、その人らしさを取り戻すためにあらゆる手段で取り組むべきと考えています。

Q フェニックスでは具体的にどのような「リハビリ」を行っていますか。

A 健康管理・介護予防のためのリハビリ（メディカルフィットネスQ10・ComDo系デイサービス等）、病後・外傷後の入院・外来リハビリ（総合クリニック・在宅支援クリニック）、生活期・維持期のリハビリ（デイケアセンターA&S、デイケアきらら等）、認知機能改善リハビリ（デイサービスすずらん、グループホーム等）、介護施設でのリハビリ（老健、特別養護老人ホーム等）、ご自宅でのリハビリ（訪問

特定医療法人フェニックス
社会福祉法人フェニックス
理事長　長縄　敏毅
リハビリテーション科専門医
整形外科学会認定専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

リハビリ）、就労・復職に向けたリハビリ（総合クリニック、就労継続支援B型・就労移行支援VIVAローゼ等）、小児・障がい者のためのリハビリ（総合クリニック等）などを行っています。

Q いろいろと取り組んでいるんですね！

A わたしはリハビリは「歯磨き・口腔ケア」と似ていると思っています。「歯磨き・口腔ケア」はお口の状態がどんな時でも続ける事が大切ですよね。「リハビリ」は「切れ目なく・継続する」事が大切と考えています。「カラダ磨き」を続けることが大切です。

Q なるほど！私も「カラダ磨き」頑張ります！　でも、フェニックスでのリハビリを希望する場合はどこに相談すれば良いでしょうか？

A 持病をお持ちの方、病後・外傷後の方はフェニックス総合クリニックへ、介護保険をお持ちの方・検討中の方は総合クリニック内の包括支援センター・介護相談センターへ、フィットネスジムをご検討の方はメディカルフィットネスQ10にまずはご一報ください。ご相談者様の状態に合わせたベストミックスの「リハビリ」をご提案したいと考えております。

Q ありがとうございます。よくわかりました！　2023年は、是非明るい年にしたいですね！

A おっしゃる通りですね！「明るい社会」を作るためには、まず「私たち一人ひとりが輝く」事が大切だと思います。皆様のお力になれるよう、フェニックスタッフ一同、頑張ってまいりたいと思います。

Q 本日はありがとうございました！

A ありがとうございます。本年も宜しくお願い致します！

ごぞんじですか？ 各務原市総合事業

「自分らしく生きること」への挑戦!!

要介護認定がなくても利用できる介護予防サービスが、65歳の高齢者なら誰でも利用できます。まずは☑チェックしてください。

運動

- ☐ 階段や手すりや壁をつたわらずに昇れない
- ☐ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- ☐ 15分位続けて歩けない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい

生活

- ☐ （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない
- ☐ （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ （ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ☐ （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

どちらかの項目に3個以上あれば総合事業がご利用できます。
フェニックスでは下記の施設でご利用できます。

- ●デイサービスCom.Do
- ●デイサービスCom.Do DANKE
- ●デイサービスCom.DO パークサイドテラス

週1回 3時間

自己負担額 約400円

詳しくは最寄りの地域包括支援センターにお尋ねください

50歳を過ぎたら 帯状疱疹の予防接種をしましょう。

80歳までに約3人に1人が発症!!

50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって帯状疱疹を予防することができます。

実は、日本人成人の90%以上は、帯状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏することによってできる「抗体」を有しています。これは、多くの人が子どもの時に感染する水ぼうそうが、水痘・帯状疱疹ウイルスの感染によるもので、感染したウイルスは、水ぼうそうが治った後も、症状を出さない状態で体内に潜み続けています。このように、子どもの時に水痘・帯状疱疹ウイルスに感染した人は、このウイルスに対する免疫を持っていますが、獲得した免疫は年齢とともに弱まり、帯状疱疹を発症してしまうリスクが高くなる傾向があります。また、一度、帯状疱疹になった人でも、体の免疫力が低下すると再びなる可能性があります。そのため、ワクチンを接種して免疫の強化を図ろうというのが帯状疱疹の予防接種です。

日本人成人の**90%以上**は、このウイルスが体内に潜伏していて、帯状疱疹を発症する可能性があります。

帯状疱疹とはどんな病気?

【特徴】

体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。

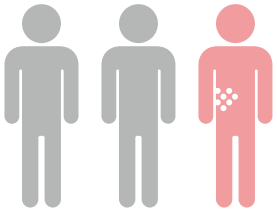
症状の多くは上半身に現れ、顔面、特に目の周りにも現れることがあります。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち、約2割は3か月以上痛みが続く

神経が損傷されることで、皮膚の症状が治った後も痛みが残ることがあり、3か月以上痛みが続くものを帯状疱疹後神経痛（PHN）と呼びます。

PHNは、「焼けるような」「締め付けるような」持続性の痛みや、「ズキンズキンとする」痛みが特徴です。

PHNになりやすい因子として、年齢（高齢者に多い）、痛みが強い、皮膚症状が重症である、などがあります。



80歳までに約3人に1人が発症

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が50歳以上の成人での帯状疱疹の発症リスクを高めることが報告されています

『帯状疱疹』予防接種のご案内

種　類	ビゲン	シングリックス
特　徴	弱毒化生ワクチン	不活化ワクチン
効　果	発症予防50% 帯状疱疹後神経痛30%軽減	発症予防97% 帯状疱疹後神経痛88%軽減
接種回数	1回	2回（2ヶ月後に2回目接種）
価　格	9,274円（税込）	1回23,100円（税込）
持続期間	5年程度	9年以上

※表示価格は当院での価格となります。

フェニックス総合クリニック

■診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
PM4:00～7:30	●	●	●	—	●	—

休診：木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

■要予約 ☎058-322-2000

食べ物で免疫力UP!をめざそう

免疫と体温

「体温が１℃下がると免疫力は約30%低下する」といわれています。冬場に風邪やインフルエンザなどの感染症の病気の発生が多くなるのも「冷え」による免疫力の低下が要因の一つと考えられます。逆に、体温が約１℃あがると免疫力は一時的に5～6倍にアップするともいわれており、これは体温があがることで血液の流れが良くなり、血液中の免疫機能をもつ白血球が体のすみずみまで巡り、さらに体温が高いことで活性化するからだと考えられます。

また、食べ物の消化・吸収にかかわる“消化酵素”や生命活動を支える“代謝酵素”の活性が最も高まるのは体温が37℃前後といわれおり、体が冷えた状態では酵素の働きが低下し、体に様々な支障をきたしてしまいます。

筋肉とタンパク質

体温をつくり出す働きを担っているのは“筋肉”であり、“筋肉”が少なくなると体温も下がってしまいます。この“筋肉”の材料となるのが「たんぱく質」です。動物性のたんぱく質と植物性のたんぱく質を毎食バランスよく摂取し、筋肉量を増やす生活を意識しましょう。

その他糖質を燃やして体のエネルギーを生み出す際に必要な「ビタミンB1」や血液の流れを良くする「ビタミンＥ」や「鉄分」があります。

発酵食品を摂りましょう

発酵食品は体の代謝を良くする酵素が入っているため、体を温めてくれます。免疫細胞の約70%は腸に集中していると言われています。腸管内には約1000種類、100兆個にもおよぶ細菌が共存し、この腸内細菌の構成が腸内環境を左右します。

腸内細菌には、人に良い影響（腸の働きを整え、病気に対する抵抗力を高める）を与える「善玉菌」、逆に悪い影響（有害物質をつくりだし、腸内の腐敗を促進）を与える「悪玉菌」、そして健康な時は無害ですが、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く「日和見菌」があり、これら3つのバランスにより腸内の環境が決まり、その状態は日々変化しています。

善玉菌を増やす方法としては、①善玉菌のエサとなるものを摂取、②善玉菌そのものを摂取があります。

生きた善玉菌を直接摂取しても、腸内にはある程度の期間しか存在できず、住み着くことはないとされているため、毎日続けて摂取することが重要となります。善玉菌が活躍できる良い腸内環境を作るためにも、お通じの状態にも意識を向け、無理なく毎日継続できる自分なりの腸活をしていきましょう。

発酵食品
ヨーグルト・チーズ・味噌・
醤油・納豆・キムチ・ぬか漬け

※悪玉菌を増やす食材には注意!
肉料理過多、マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸、動物性脂肪過多、人口甘味料、アルコール過多、たばこなど

漢方医学の陰陽論

漢方医学では「陰陽論」という考え方があります。すべてのものには陰と陽があるという考え方です。冷え性の人は陰性体質、カラダのあたたかい人は陽性体質とされ、食べ物にも同じようにカラダを冷やす陰性のものと、温める陽性のものとにわけることができます。そのため、冷えが気になる人や、冬の寒い日で冷えが気になるようなときは、陽性の食材を積極的に摂るようにしましょう。

冷やす 陰性食品		あたためる 陽性食品
うどん 白米、白パン	炭水化物	そば 玄米、黒パン
夏野菜のほとんどが陰 葉野菜、なす きゅうり、大根 もやし、トマト	野菜	にんじん ごぼうなどの根菜類 かぼちゃ 主に色の濃いもの
人気のフルーツがいっぱい バナナ パイナップル グレープフルーツ マンゴー、キウイ すいか、メロン	果物	りんご さくらんぼ ぶどう、プルーン 北でとれる果物
白身の魚肉 豆乳 とうふ、白ごま	たんぱく質	赤身の魚肉 魚介類 納豆、黒ごま
白ワイン ビール、緑茶 コーヒー	酒・飲み物	赤ワイン、黒ビール 梅酒など、紅茶 ココア
酢 マヨネーズ 白砂糖	調味料	塩、みそ しょうゆ 黒砂糖

地域と食でつながる
「GOZARE FARM・GOZARE FOOD」

フェニックス総合クリニック 副院長
GOZARE PROJECT プロジェクトリーダー　**長縄 康浩**
外科専門医 ／ 消化器病専門医 ／ 消化器内視鏡専門医 ／ 胃腸科専門医

食で地域を支える

「医食同源」という言葉があるように、日常の食事を整えることは健康を保ち、生活習慣病などの予防、身体能力の維持に繋がります。バランスの取れた食事を規則正しくとることがどの年齢においても大切なことです。フェニックスグループではクリニックや施設、デイサービス、保育園などで、管理栄養士の管理のもと、毎日バランスの取れた食事を提供しています。その食事を少しでも地域の方々へ届けたいという想いから、Cafe Ga楽でのランチ提供に加え、テイクアウトの販売もはじめました。また、地元企業様からのご要望もありランチデリバリーも試験的に開始。「バランスの良いランチをリーズナブルに頂ける」とたいへん喜んでいただいております。今後もより多くの方々にお届けできるよう準備していきたいと思っています。

ところで皆さんは食事中にむせたりすることはありませんか？飲み込むときに誤って気管に食べ物が侵入する「誤嚥（ごえん）」を起こしている状態です。食べ物を飲み込むことを嚥下（えんげ）といいますが、その飲み込む機能のことを嚥下機能といいます。嚥下機能が低下すると誤って気管に食物が侵入しやすくなり誤嚥を起こして、ときに肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすこともあります。嚥下機能が低下する原因は脳梗塞などの病気によるものもありますが、加齢によるものもあります。年をとると早くあるけなかったり、転びやすくなったりするのと同じように、嚥下機能も衰えてきます。その変化は個人差はあるものの、必ず訪れる変化です。ただ、歩くのと違ってその変化は自覚されにくいもので、むせるようになったなあと感じる頃には、ある程度嚥下機能の低下が進んだ状態にあるので注意が必要です。歩行と同じように嚥下機能を高める運動をしたりして予防していくことも重要ですが、いよいよ嚥下機能が低下してしまった場合どうしたらいいのでしょうか？歩行の場合は安全に歩ける手すりや、バリアフリーのようなものがありますが、飲み込みの場合難しいのが現状です。通常飲みこみが悪くなった場合、とろみを付けたり柔らかくした

TAKE OUT

GA楽 日替わり弁当
600円（税込）

十六穀米の他、管理栄養士が監修している、おかずなどが詰め込まれた体に優しい日替わり弁当

【連絡先】
GA楽　☎058-379-1818
注文承っております（12：00まで）

りして、安全に飲み込めるような食事形態で対応することになります。しかし外食に行ったり、テイクアウトする際にそういう食形態を選択できる環境はまだまだ整っていません。地域の方々がいつまでも食事を楽しめる環境を作っていくには、そのような環境を地域の中で考える必要があると思います。GOZAREプロジェクトでは、地域の方々と一緒に地域での食形態基準の共有などの体制づくりを進める予定です。

口腔機能回復のトレーニング

①飲み込みやすく、むせにくくなる口腔体操 ～パタカラ体操～

パタカラ体操は口を大きくあけて
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声し、
あごを動かし唇や舌を動かし
口腔機能を向上します。

「パタカラ体操」

「パ」…唇を破裂させるように
「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
　　歯切れよく
「カ」…舌の奥を、のどに押しつけるように
「ラ」…舌をまるめて回して

②唾液腺マッサージ

耳下腺（じかせん）

人差し指から小指までの４本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。

顎下腺（がっかせん）

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下から顎の下まで５カ所くらいを順番に各５回ずつ押す。

舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押す。

食を通じてこれからの生活・未来を考えるイベント

2023年1月15日（日）に開催予定のGOZAREマルシェのテーマは「**食**」です。
食品ロスや代替肉などのフードテック、環境問題など様々な角度から食について考えるイベントにできたらいいなと思っています。ご来場をお待ちしております。▶P9にて紹介しています。

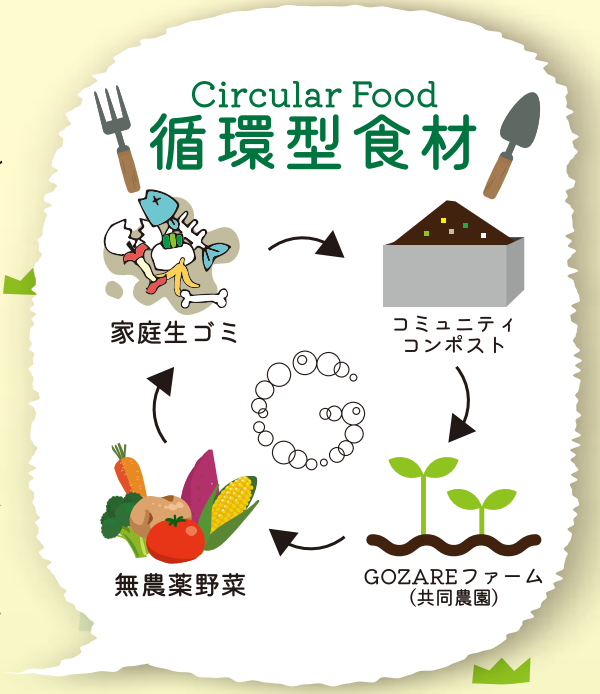
農福連携
GOZAREファーム

地域の力を集めて循環型食材を栽培「GOZARE FARM」

GOZARE PROJECT プロジェクトリーダー　長 縄 康 浩

植物は土の栄養を吸って育ち、朽ちたあとは土にもどって栄養となるという循環をしています。私たちが普段口にする農作物もそういった循環の中にありますが、家庭で出た残菜のほとんどは燃やすゴミとして廃棄されているのが現状です。これらは水分を多く含み、燃焼させるのに多くの重油が使用されていると言われており、最終的に二酸化炭素となって大気へ排出され、環境悪化の原因となっています。

農業をテーマとするGOZAREFARMでは、家庭の廃棄食材を堆肥化しコミュニティ農園の無農薬野菜作りに還元する試みを開始しました。この循環の中で産まれた今回の循環型食材はサツマイモ。岐阜県立各務野高等学校の生徒や地域のボランティア・子どもたちと一緒に収穫し、絶品スイーツに仕上げました。イオンモール各務原やマルシェで販売し、おかげさまで大変好評でした。今後も無農薬で化学肥料を使わない安心安全な野菜をたくさん育て、地域に届けていきます。



「家庭生ごみ堆肥化プロジェクト」

堆肥化プロジェクトではそれぞれのご家庭で2〜3か月かけて生ごみ堆肥を作り、それらをもう一度集めてゴザーレ・ファームの堆肥舎で完熟堆肥にします。この堆肥を使って安全で美味しい有機野菜を作り、サポーターの皆さんにはその一部をお礼として差し上げています。

サポーター募集中

「ゴザーレ・ファーム・サポーター」に登録いただくと、家庭生ごみ堆肥化キット（ダンボール・コンポスト）を無料でお渡しします。あなたもゴザーレ・ファーム・サポーターの仲間になって循環する「食」のまちづくりにチャレンジしてみませんか？

ゴザーレ・ファーム・サポーターの登録

☎058−370−9700（VIVAローゼ　担当：山田）

※障がい者等が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取組です。

◀詳細

芋掘りをしました！

10月21日GOZAREファームに植えたサツマイモを収穫しました。収穫祭には地域住民の方々をはじめ、地元の高校生や障がい者就労施設のご利用者、さらには近くの保育園児も参加し、多様性のある収穫祭になりました。今回収穫できたサツマイモの総量はなんと約３００キロ！地域の皆様のご協力でたくさんのサツマイモを収穫することができました。ご参加してくださった方々、ありがとうございました。

多様な世代が集う収穫風景

収穫されたサツマイモ

岐阜県立岐阜各務野高等学校 × GOZARE Project

イオンにてコラボスイーツ販売

各務原イオンでの販売風景

紅はるかのクリームブリュレ

岐阜県立岐阜各務野高等学校×フェニックス食事プロデューサー浅井シェフのコラボ企画第二弾！10月29日各務原イオンで開催された"食品ロス削減啓発イベント2022"にて絶品スイーツ「**紅はるかのクリームブリュレ**」を販売いたしました。

今回"循環型食材"を題材に収穫したサツマイモを使用したスイーツを学生が考え、浅井シェフの技で絶品スイーツへと昇華しました。

2023 1/15［日］

食から変わる　わたしたちのミライ

開催！いただきます

GOZARE FOOD　※小雨決行

希望につながる未来の食イベント

私たちは自然の恵みをいただき生かされています
その恵みをムダにしていはしないだろうか、ということから食品ロス問題を見直し、
持続可能で未来につながる食生活について幅広く考え取り組んでいます

イベントでは"これからの「いただきます」を考える"をテーマに、様々な未来の食に関するトークショーの他、お正月遊び、ねじり竹とんぼづくりや餅つき大会など、親子で楽しめる企画をご用意しております。また新成人、ハーフ新成人（4・5年生）を対象に"米麹甘酒"＆"記念撮影写真"をプレゼントいたします。GOZAREマルシェも同時開催！！入場無料です。ぜひご来場ください。

■場所：フェニックス総合クリニック
■お問い合わせ
☎ 080-2072-8389（担当：守田）/ **gozare.project@gmail.com**

▲イベント詳細

祝 皆さんに好かれる幸せな人生

デイサービスすずらんご利用者

平澤 ヨネ 様（大正12年6月5日　99歳）

20代の頃洋裁学校に通い学業を修め、手先が器用と誉められた事もあり、古い着物をリホームして紋を活用したドレス等に仕立て直しをしたりして、お友達にも喜ばれていました。若い頃は足が速く体育は何でも得意で、運動会では選手に選ばれたり大好きな行事でした。

おとなしそうに見えても運動や、歌も好きで流行りの歌をよく歌い活発な娘時代でした。

成績も良い方で優等賞を何回も頂きました。

二人の男の子にも恵まれ、今は長男さんのご家族と一緒に暮らしています。

自分の好きな事をしながら、自分の事は自分でするように心掛け、週3回のデイサービス「すずらん」での一日が、塗り絵や皆さんとのお喋り、脳トレの計算問題で100点をもらう事や好きな運動、レクリエーション等楽しみがあり週3回のお迎えの車を待っています。

心に思っている事では、人の悪口は決して言わない事として、皆さんに好かれる幸せな人生を送ってきました。

令和5年6月5日の誕生日で100歳になりますが、今迄病気もせず頑張ってきたので病気をしないように気を付けて先ずは100歳を目指します。

岐阜各務野高等学校 介護実習レポート

特別養護老人ホームメゾンペイネで岐阜各務野高校福祉科の介護実習を行いました。コロナ渦で実習もなかなか受け入れが出来ず、数年ぶりの実習受け入れとなりました。

8日間という大変短い時間の中でしたが、現場の中でしかわからない介護施設の様子やご利用者様との交流、授業で学んだ介護技術の実践等を体験し、より深い知識やそこで働くさまざまな体験をしてもらいました。

今後の学生生活・将来の仕事に役立てていただければと一同思っております。

フェニックスグループは介護を目指す学生を全面的に応援していきます。

実習後、生徒さんより手紙が届きました。

- 前回の課題にしていた事を再度実践し、今回の実習でさらに深い理解を学べた。
- 多職種で働くことの理解、重要性を学んだ。
- 介護の提供にあたり、ご利用者様の背景を知り、どのような介助を必要とし、ご利用者さまにとって、どんな介助が必要かを考える機会を学んだ。

おかげさまで

ANNIVERSARY

VIVAローゼ3周年

就労移行支援 / 就労継続支援B型

VIVA3周年集合写真

フェニックス初の障がい系の事業所を開所し、丸3年を迎えました。気がつけば、沢山の仲間が増え、何人もの卒業生が社会生活に戻られ頑張っています。

今後も地域の皆様に助けていただきながらVIVAらしく、楽しい事業所を目指していきます！

就労移行支援 VIVAローゼ / 就労継続支援B型 VIVAローゼ

■連絡先　**058-370-9700**　担当：山田

■各務原市鵜沼羽場町３丁目３３番１　コミュニティープラザPHOENIX DANKE 2F

クリニックのロビーにて

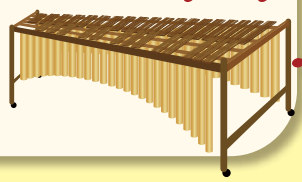
マリンバ演奏会が開催されました

櫻井 汐里

12月15日にフェニックス総合クリニックにてマリンバ演奏会が開催されました。演奏会には地域の方の他に小規模保育テテットの園児が参加し盛り上がりました。櫻井さんは「今回は世代に合わせたプログラムをご用意し、お子様からご年配の方までそれぞれ楽しそうな反応が見れてよかったです。次回はコロナが明けたらもっとお客さんと近くで一緒に楽器と触れ合いながら演奏会がしたいです。」と語ってくれました。

演奏会の様子

櫻井さんと園児



ケアハウスだんらん

ケアハウスは、1日3回の食事付きの高齢者向け住居です。外部からのサービスとして福祉サービスや介護保険サービス（デイサービス、訪問看護、介護、デイケアなど）をご利用していただけます。外出はもちろん旅行も自由、お仕事にも行っていただけます。お部屋はバリアフリーで床暖房、生活リズムセンサー付きで安心で快適な生活を提供しています。高齢者の健康と自立を支援するのがケアハウスです。同じ建物内にCom.Do33（デイサービス）も併設しています。

入居者募集中

医療 Medical care ＋ 健康 Health care

- ☑24時間有人管理
- ☑管理栄養士による食事提供
- ☑看護師による健康チェック

「主な設備」

- ・ミニキッチン・クローゼット
- ・トイレ・洗面所・冷暖房・床暖房
- ・ベランダ・全館完全バリアフリー

お気軽にお問い合わせください　**ケアハウスだんらん ☎ 058-379-3377**

フェニックスは
未来型介護に挑戦

「抱えない介護」を実践するノーリフティングケア

ノーリフティングケアとはオーストラリア介護連盟が提言した**腰痛予防**の事です。
ヨーロッパなど海外諸国ではすでに普及定着しており、**押す・引く・持ち上げる・運ぶ・体をねじる**の動作を極力行わない介助の方法です。

今回３つの介護ロボットを体験しました。日本でも2013年に国の腰痛予防指針が改定され「人力での抱え上げは、原則行わせない、リフトなど福祉機器の活用を促す」ことが明示され、フェニックスでもいくつかの介護ロボットをすでに導入しております。

今回は腰痛予防に特化した介護ロボットの体験を行いました。

介護職員間でスタッフと利用者様の体験を行い、自身の負担軽減や利用者様の目線での利用間隔などをつかみました。人手が足りない現場では介護ロボットを活用することにより、自身の負担軽減はもちろんのこと、本来スタッフが2人必要な移乗などが1人で行えるようになり、空いた1人が別の仕事をできるなど時間的メリットなど働くスタッフの力になっていくと思っています。

医療福祉の職場は従業員の腰痛割合は全作業の中でもトップです。介護福祉系の学校では介護ロボットを使用した学習もしており、職員を守るためにも積極的に取り組みを進めていきフェニックスも介護者、要介護者双方にとって、優しい介護を目指す取り組みを行っていきます。

移乗サポート

Hug

ベッドから車椅子、車椅子からお手洗いといった座位間の移乗動作や、脱衣場での立位保持をサポートするロボットです。

説明を受け、これから実践!

ご利用者様　立位保持サポート

フェニックスに定年はありません!!
働き方を変えながら“人生現役”を全うしましょう

多様な働き方、様々なサポートがあるので資格のある方、ない方でも安心して働けます。事業所内託児所や学童も完備していますので子育てしながら働く環境も整っていますよ。幅広い世代の方のご応募をおまちしております。

募集中
スタッフ

- **介護士**
- **看護師**

労務メールです。
こちらからどうぞ♪
roumu@phoenix-g.jp

勤務場所、勤務時間などご相談に応じます。まずはお電話ください。

フェニックスグループ 法人本部　担当:寺本　☎058-379-3588（平日9時～18時）

年中組ど真ん中

雑　感

～ついに後期高齢者の仲間入り、老いて観る新たな世界に期待！～

特定医療法人フェニックス　社会福祉法人フェニックス　会長 長縄 伸幸

75才の後期高齢者入りにともなう運転免許更新手続きの案内が、2022年11月29日に郵送されてきました。早速、先輩や同窓生の方に情報を求め、事前の学習、特に最大の難問である認知機能検査について調べてみました。

「4分間の間に、1グループ4枚からなる絵を次から次に見せ、計16枚の絵を、一定の時間後にどれだけ記憶しているか」を記載します。模擬テストを購入して実際行ったところ散々な結果でした。日常生活で地名や人の名前・顔などを覚えることが本当に苦手な私ですが、記憶再生テストは予想をはるかに超える惨めな結果でした。また、この検査は４パターンあり、誰にどのパターンが提示されるかは未定です。従って、事前に、4パターン（16×4＝64個）のイラストを覚えることにしました。関連性のないイラスト16枚を、私は物語にして覚えることにしましたが、それを見ていた妻や娘は、写真を撮るが如く感情と深く結びつけて、速やかに記憶していました。（P14 図1参照）

当日の試験は、幸いにも連日の努力のおかげでスムーズに全問回答ができましたが、高齢者の運転の適性を知る試験方法に何か違和感が残っています。

後期高齢者の仲間入りにあたり、改めて、「人とは」「老いるとは」何かを振り返ってみました。

老いを楽しむ先輩の名言から

60才の還暦（12年x5回）で人生をリセット、自分本位の新たな出発点で60代は幼稚園の年少、70才代は、年中で一番充実、80才代は年長、90代は学童。

脳からみた人生

脳には、賞味期限がある。生まれて28年でおとな脳へ進化、経験の積み重ねから優先順位をつけ、40代には本質を瞬時に見抜く脳へ（40にして惑わず）、58才は新たな目的の人生への切り替えが行われる脳の出力性能最大期、60・70代は言葉にならないものを、言葉にしないまま受けとめ、感応し、愛でる最高水準の脳に深化（孫はただただかわいい、桜や紅葉の一期一会が心にしみわたる）。感性情報を山ほど持ち、人の暮らしの神髄に触れるこの世代が元気でないと国は威信を失い、芸術は衰退する。お国のため、世界のためこの世を楽しんで動き回らねばならない。若い世代にとり、これほどの人生の羅針盤はない。アラウンド80代（およそ80代）になると、心のむくままに行動しても間違いがない。今までカーテン越しに見えていた世の中がやがてカーテンが開いたような別世界に見えてくる。脳は自分の寿命を知っている。脳はあらかじめ寿命を決めている。ヒトは、あらかじめ脳のゴールを知っていて、そのゴールに合わせて自分の脳や体を静かに折りたたんでいく（うまく枯れていく）。老いるに従い物忘れが進むのも、脳が静かに終焉を迎えるために、想定内で仕掛けたイベントである。

男と女（男性脳と女性脳）、そして老化

男と女の思考過程は異なる。男（オス）は最初に目的や課題を明らかにして課題を解決する「ゴール思考問題解決型」である。標的（課題、獲物））見つけた時は、それに全身集中させ、射るまで追跡する狩猟行為が本能である。女（メス）は

イベントを語る過程から、徐々に課題を見つけ出す「プロセス指向共感型」である。従って、出来事を時間軸に沿って話しながら課題が何かを導く思考であり、その過程で共感を求められるのを好む。従って、夫婦間の日常会話は、夫は妻が話をするときは邪魔をしてはいけない。共感しながら気持よく最後まで聞くことが夫婦円満な秘訣である。女性脳は感情と共にイベントを記憶しているため、同じ感情に結び付いた古い過去のイベントを次々に蒸し返してくる。

また、加齢とともに、価値観の優先度がさらに異なってくるため、お互いに相手を尊重した共同生活の調整が一段と有用となってくる。

（成熟脳：黒川伊保子　新潮文庫）

（図1）

イラストの記憶1

これからいくつかの絵を見せます。一度に4つの絵を見せます。それが何度か続きます。後でなんの絵があったかをすべて答えていただきます。絵を覚えるためのヒントも出します。ヒントを手がかりに覚えるようにしてください。1セット（4つの絵）につきおおむね1分で覚えてください。（制限時間：1分×2セット＝2分）

戦車 [ヒント] 戦いの武器	太鼓 [ヒント] 楽器
目 [ヒント] 体の一部	ステレオ [ヒント] 電気製品
トンボ [ヒント] 昆虫	ウサギ [ヒント] 動物
トマト [ヒント] 野菜	やかん [ヒント] 台所用品

イラストの記憶2

引き続きヒントを手がかりに絵を覚えてください。
1セット（4つの絵）につきおおむね1分で覚えてください。
（制限時間：1分×2セット＝2分）

万年筆 [ヒント] 文房具	飛行機 [ヒント] 乗り物
レモン [ヒント] 果物	コート [ヒント] 衣類
ペンギン [ヒント] 鳥	ユリ [ヒント] 花
カナヅチ [ヒント] 大工道具	机 [ヒント] 家具

※誌面にはイラストの横に答え（イラストの名前）とヒントを補足で記載しておりますが、実際の検査ではイラストのみが提示されます。

覚え方の例

戦車で皆が驚く

突然現れた「戦車」が空に向かって何か撃つのを「目」でみて、「太鼓」をたたき「ステレオ」の声を大きくして周りに警告、庭で遊んでいた「トンボ」と「ウサギ」はびっくりして、近くにあった「トマト」「ヤカン」「万年筆」を戦車に投げた。

狙われたのは飛行機

狙われたのはジャンボ「飛行機」で機内で「コート」を着て「レモン」をかじっていた「ペンギン」は驚き、手に持っていた「ユリ」の花束を放って、「カナヅチ」を持って対戦しようとしたが恐くなり「机」の下にもぐりこんだ。

高齢者の認知機能の特徴

認知機能とは、物事や自分の置かれている状況を認識する、言葉を自由に扱う、計算をする、何かを記憶する、問題解決のため熟考するなどの機能です。

認知機能が低下する主な原因は加齢で、６０歳ごろから徐々に始まるといわれている。しかし、その程度は個人差が大きく、積み重ねられた社会的要素（教育・職業・趣味活動・周囲との人間関係等）も深く関わっています。教育や学習による社会的文化的経験で獲得した能力は、高齢でも保持され、「円熟」「長老の知恵」として発揮されている。逆に、新しい環境に適応していくための問題解決能力は加齢とともに低下し、瞬時の判断が苦手になります。

今後の私の人生設計を考える（人生会議）

現在の男性の平均寿命は約82才、平均健康寿命は約73才ですが、期待をこめて、私は健康で80歳まで、夫婦ともに自立・自律活動を、その後も少し援助を受けつつも85才まで人生を堪能したいと思っています（最後まで自宅療養そして自宅で家族葬）。

生涯現役でボケ防止（75才からは皆様に医者をさせてもらう）。

55才から始めた卓球の継続と地域健康増進に貢献（現在各務原市卓球協会会長）。

最後に、雄弁に後世に語り伝えることができない自分、せめて、生き様を後ろ姿（背中）で伝えたいと思う、今後の10年間で！

話を聞かない男、地図が読めない女」は日本だけでもシリーズ累計350万部の大ベストセラーです。男と女、お互いの言動が理解できないことが日常に起きませんか？本書は、その理由は脳にあった！という発見と解説が満載されています。

その昔、男は狩りに出かけて獲物をとらえることが役割でした。いつ獲物に殺されるかもしれない状況でムダなおしゃべりをする余裕などありません。

いっぽう女はその間、女同士で群れをなして男が食料を持ってくるのを待っています。そこでは、周りの女と衝突せず、その場の空気を壊さないために本音を隠してコミュニケーションする、たくさん会話をすることが重要でした。

これが男と女の基本的な性質をつくり、すれ違いの根本だと本書では説いています。

ではいったい、そうした行動を引き起こす原因は何か？

答えは脳から分泌される男性ホルモンや女性ホルモンです。これが男女の違いを引き起こしているわけです。

イギリスの自動車学校の調査によると、ぴったり縦列駐車ができる男性は82%いたのに対し、女性は22%しかいなかったという結果が残っています。これはなぜか？男性の方が空間を認識する能力が高いためです。

これもその昔に狩りに出ていた男に必要な能力だったからだともいわれています。

PHOENIX

この街の元気をつくりたい。トータルケアでしあわせを応援します。

メディカルセンター・フェニックス

フェニックス総合クリニック TEL (058) 322-2000

フェニックス在宅支援クリニック …TEL (058) 322-2100

リハトピア・フェニックス ……TEL (058) 322-2220
（老人保健施設）

ハートピア・フェニックス ……TEL (058) 322-2221
（老人保健施設）

フェニックスデイケアセンターA&S TEL (058) 322-2222
（デイケア）

フェニックス在宅相談センター ……TEL (058) 385-2244

地域包括支援センター フェニックスかかみ野 TEL (058) 384-8844

サンバレーかかみ野 ……TEL (058) 370-7777
（老人保健施設）

デイケアセンターきらら ……TEL (058) 370-8875
（デイケア）

事業所内託児所 それいゆ ……TEL (058) 379-3588

ケアハウスだんらん ……TEL (058) 379-3377

デイサービスCom.Do33（さんさん）…… TEL (058) 379-3773
（デイサービス）

私の部屋 ……TEL (058) 370-1200
（グループホーム）

Com.Do那加 ……TEL (058) 322-5757
（リハビリデイサービス）

Com.Doパークサイドテラス …TEL (058) 372-3535
（介護予防デイサービス）

地域密着型複合施設
プラザ＆メゾン

メゾンペイネ ……TEL (058) 370-5225
（特別養護老人ホーム）（ショートステイ）

らぽら・ぽら ……TEL (058) 370-2800
（小規模多機能サービス）

介護予防デイサービスCom.Do2…TEL (058) 370-2800

ひだまり……TEL (058) 370-8885
（グループホーム）

サニーテラス……TEL (058) 370-9915
（グループホーム）

事業所内託児所 ショコラ ……TEL (058) 379-3588

Anti-Aging複合施設
健康館フェニックス

メディカルフィットネスQ10……TEL (058) 379-3388

介護予防デイサービスCom.Do……TEL (058) 379-2022
（デイサービス）

ドクターズレストラン GA楽……TEL (058) 379-1818

コミュニティ・プラザ
フェニックス DANKE（ダンケ）

DANKE（暖家）……TEL (058) 370-0070
（特別養護老人ホーム）（ショートステイ）

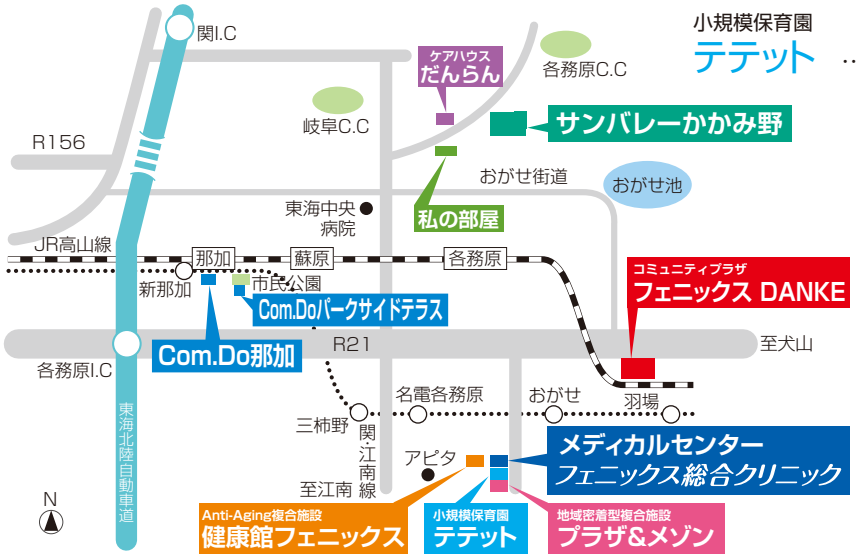
Com.Do DANKE ……TEL (058) 385-1155
（デイサービス）

デイサービスセンターすずらん …TEL (058) 385-3033
（認知症対応型デイサービス）

地域交流広場 DANKE ……TEL (058) 385-1155

就労移行支援事業・就労継続支援B型事業所
VIVAローゼ ……TEL (058) 370-9700

小規模保育園
テテット ……TEL (058) 372-2780



交通のご案内

メディカルセンター・フェニックス
名鉄各務原線 おがせ駅 又は名電各務原駅より徒歩10分
JR高山線 各務原駅よりタクシーで5分
ふれあいバス「フェニックス総合クリニック前」下車

サンバレーかかみ野
東海北陸自動車道 関インターより車で10分
名鉄各務原線 三柿野駅よりバスで15分
JR高山線 蘇原駅よりタクシーで7分

特定医療法人 フェニックス
岐阜県各務原市鵜沼各務原町6丁目50番

社会福祉法人 フェニックス
岐阜県各務原市須衛町1丁目132番

フェニックスグループ 検索 http://phoenix-g.jp