

# PHOENIX COMMUNICATION

フェニックスコミュニケーション



小規模保育園テット/園児の鯉のぼり行進 P10

フェニックスワークスタイル2024 ～地域と高齢者の働き方～

社会参加で健康に ～地域との繋がりが、健康に繋がる～

「日々の対策が鍵!？」あなたの足のむくみの原因は？

令和6年度 フェニックスグループ新入職員紹介

私(達)は、これからどうすればいいの! ～地域で元気に暮らし続けるためには～

# 理事長インタビュー 「フェニックス ワークスタイル2024 ～地域と高齢社会と働き方」



フェニックス総合クリニック

(Q:聞き手 A:敏毅理事長)

**Q** こんにちは!今回の本誌のテーマは「フェニックスワークスタイル2024～地域と高齢社会と働き方」ですが、これはどういったことでしょうか?

**A** 皆様ご存知の通り日本全国で人手不足が深刻化しています。社会のさらなる高齢化と人口減少で、要介護(要支援)認定者を支える現役世代が2045年には現在の約半分程度になると言われています。(2020年 11.2人、2045年 5.9人)

**Q** そんなに人手不足が深刻化するんですね!?

**A** そうなんです。医療や介護・福祉の分野では仕事内容がヒトからヒトのサービスである割合が非常に大きいです。したがって人手不足が患者様やご利用者様のサービスに直結してしまう傾向があります。

**Q** 人手不足による倒産や経営悪化が医療機関や介護施設でも起こり患者様やご利用者様に影響が出ているというニュースを見たことがあります。また円安の値上げ等でメディア、国会でも介護職の低賃金による異業種への人材流出が話題にあがっていますよね。フェニックスでは、人材確保、賃上げについてはどのような状況ですか?

**A** フェニックスでは、過去約15年の間、スタッフ数は約1.9倍に増加、一人あたり人件費は約20%アップすることができました。(2006年ー2021年)

**Q** 日本で過去約30年間平均給与が上がってないという報道をよく耳にします。フェニックスでは状況が違いますね。

**A** これもひとえに地域の皆様のおかげと思っております。2024年も賃上げを予定しております。

**Q** スタッフの人数も順調に増えているんですね!先日新聞報道で、フェニックスが高年齢者活躍企業コンテストで厚生労働大臣表彰受賞の記事を目にしました。また若者の採用・育成・雇用管理の優良さを評価する「ユースエール」(厚生労働省・労働局)に認定されたんですね?離職率も業界水準よりもだいぶ低いとも聞きました。

**A** 関係者の皆様のご尽力でこのような評価を頂けました。その名に恥じない取り組みを今後も続けてまいりたいと思います。

**Q** 私の知人は介護について無資格でフェニックスに転職したけど、「フェニックスの人材育成制度」を使って国家資格の「介護福祉士」を取得したと言っていました。



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

**A** ありがとうございます!フェニックスには様々な人材育成・資格取得を応援する制度があります。フェニックスで働きながら看護師、介護福祉士、ケアマネージャー、理学療法士などの資格をとられるスタッフが毎年おります。

**Q** フェニックスには奨学金制度もあるんですね。

**A** はい。現在スタッフ向けだったフェニックスの奨学金制度を今後拡充する予定です。今後フェニックスに所属される地域住民の皆様にも「フェニックス奨学金制度」を使っていたきたいと思っています。

**Q** 私の友人も、物価高騰で親から子どもへの仕送りが大変と言っていました。友人に「フェニックス奨学金制度」について話してもよいですか?

**A** もちろんです!「フェニックス奨学金制度」については法人本部労務担当者までお問い合わせいただきたいと思います。(下記参照)

**Q** 今話題の「生産性の向上」についてフェニックスはどのように取り組まれていますか?生産性が低い現場では給料が上がりにくく、人手もあつまりにくいと言われていていますよね。

**A** フェニックスでは2013年頃から、業務負担軽減を目的にそれまで手書きだった医療・介護記録を音声入力もできる記録システムに変更。一つ一つ人の目や手で行っていた医療や介護の会計・請求もコンピューターによる自動化・省人化を行っております。最近では、オンライン会議システムやチャット・メールでのスタッフ間情報共有もだいぶ定着しました。今後はAI(人工知能)技術、ロボット技術を使った転倒予防・見守りシステムや介護機器、画像診断補助システム。被ばく量・検査時間がより短い新型CTの導入などを予定しております。

**Q** 今後も積極的に設備投資を行っていくのですね。

**A** 働きやすい職場づくりをすることで、スタッフが集まり・定着しやすくなり、患者様・ご利用者様に喜んでいただけるサービスをご提供できるのではないかと思います。また「持続可能な昇給」と「ワーク・ライフバランス改善」を目指すため、生産性の高い働き方をしている部署には「高生産性手当」の支給を開始したいと思っています。

**Q** その思いがフェニックスのスローガン「生産性向上させ、物価高・人手不足から皆の生活を守り、地域共生社会<sup>(#1)</sup>起動へ!」に込められているんですね。

**A** みんなの力と知恵を結集して「何十年先も安心して生活できる社会」を作らなければなりませんね。

**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した!

#1 地域共生社会: 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

キャリアアップ! 医療・福祉の学生を応援したい

フェニックス奨学金制度

返済免除  
※条件あり

最大400万円



※当法人へ貸与金額に相当する期間以上で勤務した場合、返済免除の対象となります。

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

随時募集

# 社会参加で健康に!

~地域との繋がりが、健康に繋がる~



フェニックス総合クリニック 副院長 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

皆さん**健康寿命**という言葉をご存知でしょうか?健康寿命とは、「**健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間**」を表します。平均寿命が、生まれてから亡くなるまでの平均余命を表すのに対し、健康寿命は健康で活動的に過ごすことができる期間のことをいいます。みなさんも単に寿命が伸びるのではなく、元気でいられる健康寿命が長くなる方がいいと思いますよね。



2001年以降の平均寿命と健康寿命の推移(厚生労働省の調査)を見てみると、平均寿命も健康寿命も延伸していることがわかります。しかし、両者の差(不健康な期間)はほとんど変わっておらず、社会的な課題となっています。この結果を踏まえ2019年に策定された「**健康寿命延伸プラン**」では、**2040年までに健康寿命を男女ともに2016年に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを**目指しています。

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「**自然に健康になれる環境づくり**」や「**行動変容を促す仕掛け**」など新たな手法も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進

②地域・保険者間の格差の解消

自然に健康になれる環境づくり

健康な食事や運動ができる環境 居場所づくりや社会参加

行動変容を促す仕掛け

行動経済学の活用 インセンティブ

## I 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成

●東京栄養サミットを契機とした食環境づくり、●ナッジ等を活用した自然に健康に慣れる環境づくり、●子育て世代包括支援センター設置促進、●妊娠前・妊産婦の健康づくり、●PHRの活用促進 ●女性の健康づくり支援の包括的実施

## II 疾病予防・重症化予防

●ナッジ等を活用した健診・検診受診勧奨、●リキッドバイオプシー等のがん検査の研究・開発、●慢性腎臓病診療連携体制の全国展開、●保険者インセンティブの強化、●医学的管理と運動プログラム等の一体的提供、●生活保護受給者への健康管理支援事業、●歯周病等の対策強化

## III 介護予防・フレイル対策、認知症予防

●「通いの場」の更なる拡充、●高齢者の保険事業と介護予防の一体的な実施、●介護報酬上のインセンティブ措置の強化、●健康支援型配給サービスの推進等、●「共生」・「予防」を柱とした認知症対策、●認知症対策のための官民連携実証事業

この図は、健康寿命を伸ばすことができる要因を細かくフローチャートにしたよ



## — 健康寿命を伸ばす施策 —

- ①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等
- ②疾病予防・重症化予防
- ③介護予防・フレイル対策、認知症予防



健康寿命を伸ばす施策として、上記のことがあげられるのですが、中でも**介護予防・フレイル対策の1つとして社会参加の活用が期待されています。**

フレイルとは、わかりやすくいうと「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことで、介護が必要な状態の前段階です。このフレイルを放置すると、介護が必要な状態になってしまう可能性があります。フレイルの改善や予防が要介護状態になることを防ぎ、健康寿命を伸ばす事ができるのです。それには食事や運動（身体活動）の他に、**社会参加が重要**と言われています。

仕事をすることはもちろん、ボランティアや趣味・習い事・サークル活動も立派な社会参加で、生きがいを持ち、楽しく社会に関わっていくことが、ご自分の健康を保ち寿命を伸ばしてく

れるのです。自分が楽しみ健康であれば、周りの人達も楽しく健康になれる。そんな地域って素晴らしいですね。フェニックスグループでは医療・介護・福祉の領域を越えて、様々な方々とつながり、皆が楽しく健康になれる地域づくりを目指しています。

### フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

### 栄養

**食事の改善**

食事は活力の源です。バランスのとれた食事をうきしっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

フレイル  
予防

### 身体活動

**ウォーキング・ストレッチなど**

身体活動は筋肉の発達だけでなく食慾や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

### 社会参加

**趣味・ボランティア・就労など**

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

## ごぞんじですか？ 介護予防・日常生活支援総合事業

週1回  
3時間

自己負担額  
約400円



この事業では、65歳以上の方々がいつまでも元気で自分らしく暮らせるように介護予防や生活支援など多様で幅広いサービスを提供し、みなさんをサポートしています。フェニックスでは**デイサービスCom.Do、Com.DoDANKE、Com.Doパークサイドテラス**にてご利用できます。詳しくは担当地域の**包括支援センター**までご相談ください。

HP▶



「日々の対策が鍵!？」

# あなたの足のむくみの原因は?

フェニックス総合クリニック  
フェニックス在宅支援クリニック 副院長 奥村 諭  
循環器内科専門医 / 不整脈専門医 / 総合内科専門医



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか?

今回は**足のむくみ**がテーマです。女性に限らず男性も無視できない問題です。特に高齢者で悩まれている方も多いと思います。予防・対策が重要ですので是非参考にしてみてください。

## むくみはなぜ起こる?

**むくみ(浮腫)**とは余分な水分が、体内の血管や細胞の外に溜まってしまう状態です。「夕方になると足がむくんでつらい」「特に片方の足だけむくみがひどい」「ずっとむくみがとれない」皆さんもこのようなことを自覚したことはないでしょうか?では、これらの浮腫はなぜ起こるのでしょうか?

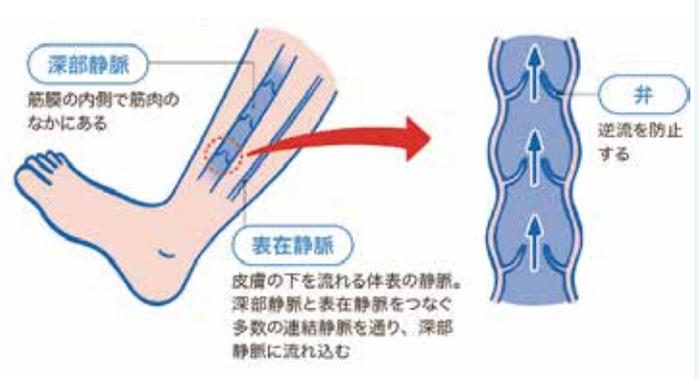


## 「足には2つの静脈」

足の静脈は**深部静脈**と**表在静脈**があります。静脈は、心臓に送り返す血液の量に応じて太さに変化できるように柔らかくなっています。

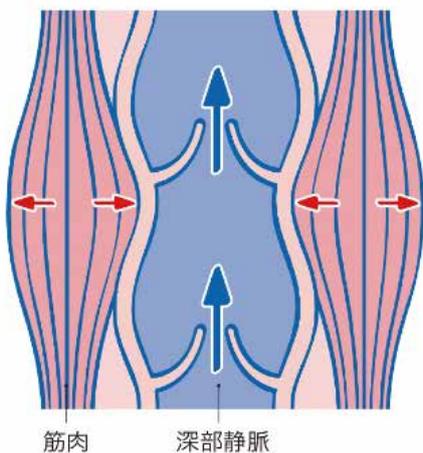
深部静脈を取り囲む筋肉は、歩く事や、足首を動かす事で、ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、ポンプのように血液を押し上げる働きをします。これを**筋ポンプ**と呼びます。静脈には弁があり血液を押し上げるのに逆流するのを防いでいます。

### 深部静脈と表在静脈



▲深部静脈と表在静脈の図

### 筋ポンプ作用



## 「むくみの原因」

この**筋ポンプ**が低下した状態が、足のむくみの原因としては最も多いです。特に高齢者に多くみられ「長時間座り続けている」「歩行が十分にできていない」「長時間立ち続けている」など長時間足を動かさない状態は、筋ポンプを使用していないため、下肢に血流が滞り、むくみを引き起こしやすくなります。その他、心臓や腎臓の機能低下や栄養不足、降圧薬の副作用で起こることもあります。

◀筋肉が拡張・収縮を繰り返すことで、血液を押し上げて心臓の方向に流しています

## 危険信号 むくみサイン

足のむくみ方の違いによっても原因を推測できます。

### 両側

- ・水分や塩分の取りすぎ
- ・降圧剤：カルシウム拮抗薬（アムロジピンなど）の影響
- ・筋ポンプの低下
- ・心臓（心不全）、腎臓（腎不全）、甲状腺機能低下

### 片側

- ・深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）
- ・蜂窩織炎 ※むくみ以外に発赤や熱感、痛みを伴う事が多いです。

## 3つのむくみ予防と対策

### 1.着圧ソックスを履く

筋ポンプが低下している状態や筋肉が少ない状態の際に、着圧により圧迫により筋ポンプの助けをすることで、浮腫の予防や改善をはかります。むくんでいきつつ締まる靴下はいけないように思うかもしれませんが、筋肉の代わりにさせるとも効果的な手段なのです。

※当院でも医療用の着圧ソックスを取り扱っております。しっかりと合ったサイズを使用するため、ご希望の方はサイズ測定しますので、お申し出ください。



### 2.下肢を挙上させる

椅子に座って足を下した状態だと、重力の影響を受け、下肢の血液うっ滞がひどくなります。このため少しでも下肢と心臓の高さを近づける必要があります。毎日座る椅子をリクライニングチェアにするなどして、少しでも自然と足を上げることができよう生活環境を整えるのも大切です。

また寝るときは、足が少し上がる（10cm程）ようにクッションやマットを挟みましょう。



#### 夜間就寝時は下肢挙上

正しい例



間違った例（膝窩に枕を入れた場合）



### 3.座ったまま運動

椅子に座る時間が長い方は、座りながらも少しでも足を動かしましょう。筋ポンプを利用し、下肢の血液を心臓まで返すことが重要です。歩くときに使われる筋肉である、ふくらはぎを感じながら、以下の3ステップを実践しましょう。

- ①つま先の上げ下げ
- ②かかとの上げ下げ
- ③膝を伸ばして3秒キープ



#### 【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

かかとの上げ下げ



かかとをしっかり上げて  
かかとを下ろします

膝を伸ばして  
3秒キープ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

※全身性浮腫の場合やむくみがとれない時は全身の状態を調べる必要があるため、担当医にご相談ください。



令和6年度 フェニックスグループ新入職員紹介

# 一生懸命、頑張ります!

令和6年度に入職された新人職員をご紹介します!フェニックスグループへようこそ!地域医療・介護の未来を担う新人の皆さんを心から歓迎します。これから共に、地域の健康と福祉を支えるため、一步一步前進していきましょう!

理事長 長縄 敏毅



## フェニックス総合クリニック



管理栄養士  
横幕 瞳果



医療事務  
安田 浩子



医療事務  
片平 葵

## 老人保健施設 サンバレーかかみ野



看護師  
福浦 厚子



管理栄養士  
鈴木 実穂

## グループホーム サニーテラス



介護福祉士  
グエンティ ネン

## 特定技能実習生



介護士  
イヤダナー ウィン



介護士  
カイン マー ソー



介護士  
ナンタン エ



介護士  
ナダナー アウン



介護士  
テュザー ナイン



介護士  
ヌワン シャン マン

# スタッフ募集

働きやすさを、**評価**されています。

👑 岐阜県ワーク・ライフバランス推進 **エクセレント企業**

👑 ユースエール **認定企業**

👑 内閣総理大臣表彰(子供と家族・若者応援団表彰)

👑 厚生労働大臣表彰 **優秀賞**(高齢者活躍企業コンテスト)

👑 岐阜県介護人材育成事業者認定制度 **グレード1**

👑 厚生労働大臣表彰 **奨励賞**

(介護職員の働きやすい職場づくり大臣表彰)

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

# 大活躍！ フェニックス介護助手

生涯現役



特別養護老人ホーム  
メゾンペイネ

フェニックスグループでは、「生涯現役」をモットーに、定年後も活躍できる働き方を提案しています。特別養護老人ホームメゾンペイネで介護助手として、いきいきと働く仙石さんをご紹介します。



介護助手 仙石さん

入職当初は手探りで一生懸命できることを探し、とにかく実践してきた。「ここに来てから一度も休まずに充実した時間を過ごしている！」と笑顔で話す仙石さん。スタッフやご利用者からの「助かった」という言葉が、心身の支えになり、仕事を頑張る秘訣だそうです。「この仕事はいつまで続けられますか？」という問いに対して、「最後まで、できる限りのことをやり遂げます」と力強く返答し、再び仕事に戻られました。

仙石さんが明るく業務のフォローをしてくれることで、スタッフ全体の活気が上がっているように感じました。今後、フェニックスがさらに盛り上がることを期待しています！



## 1日の流れ

- 07:30 配膳・検食用意
- 08:00 洗濯
- 11:30 昼食・おやつの準備
- 12:00 配膳・片付け(食器洗いやキッチン・シンク周り掃除など)
- 12:30 終了



## 介護助手ってな～に？

介護保険施設・事業所等において、介護職員をサポートする職種として、これまで介護職員が行ってきた比較的簡単で単純な周辺業務の一部を担います。地域の元気な高齢者に介護業界の支え手となってもらうことを目標としています。



介  
護  
助  
手

誰かの為の、あなたを発見！

# 募集

♥ 生涯現役・生涯青春

♥ 誰かの役に立ちたい

♥ すきま時間で活躍できる

お気軽にご連絡ください！

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

## 事業所だより



もぎたて爆食い!

# 新鮮!いちご狩り

- ・グループホームひだまり
- ・グループホームサニーテラス
- ・就労継続支援B型・就労移行支援VIVAローゼ

グループホームひだまり / 塩塚 友樹

コロナ禍が終息し、待ち望んでいたイベント「いちご狩り」がついに実現しました。

グループホームひだまりでは、約2ヶ月ぶりの外出となり、普段は食が細いご利用者の皆さんも、たくさん召し上がっていました。各事業所でいちご狩りのチラシを制作し、施設内に掲示するなどして、当日を楽しみに準備が進められました。

ご利用者の皆さんからは「甘くておいしい!」との声や、スタッフからは「普段見られない楽しそうな皆さんの姿が見られ新鮮」との声があり、笑顔が溢れ生活に活気が戻ってきています。



ひだまりのご利用者



サニーテラスのご利用者



VIVAローゼのご利用者



## 小規模保育園テテット

# 園児の鯉のぼり行進

小規模保育園テテットの園児が「鯉のぼり行進隊」となり、晴れた空の下、地域の方々に見守られながら元気いっぱいに行進しました。途中、地域密着型複合施設プラザ&メゾンに立ち寄り、ご利用者の方々と楽しく触れ合いました。園児たちのかわいらしい姿に感動して涙を流す方もいらっしゃいました。

子どもたちにとって、刺激的で忘れられない一日となったと同時にスタッフも、地域の温かさを改めて感じる素敵な日となりました。



ご利用者との交流



園児たちの元気な行進

小規模保育園テテット / 酒井 智美



## ドクターズレストランGA楽

# 地域のサロンになりました!



ドクターズレストラン「GA楽」では、地域の皆さんがボランティアスタッフとして活躍しています。今年の4月から始まったこの取り組みでは、毎朝9時から11時のモーニングタイムに、お店の接客や盛り付けをお手伝いいただいています。一緒に活躍してみたい方、ぜひお声がけください!



地域で活躍したい方!  
ボランティア大募集

☎ 058-384-8844

地域包括支援センター フェニックスかかみ野 担当:高

# 東洋医学で夏バテ予防



病気ではないが、夏バテや不安でなんとなく体調がすぐれないという人は、日常生活での心掛け「養生」で取り除く東洋医学に目を向けてみてはいかがでしょうか。

東洋医学では、世の中のすべては「陰」と「陽」という相反する二つの性質のバランスで成り立っています。この陰陽のリズムに逆らわない生活が、養生の基本です。「陽」の時間帯には活発に動き、「陰」の時間帯となる午後七時以降は激しい運動を控え、夕食の量も少なめにして胃腸を休ませます。

また、東洋医学では、根源的なエネルギーである「気」、全身に栄養を運ぶ「血」、血以外の水分を指す「水」という三つの要素で体を診ます。ストレスによる食べ過ぎや飲み過ぎ、夏の暑さによる冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取は、これら三要素のバランスを崩し、不調の原因となります。

## 東洋医学的5つのタイプ別チェック! 今のあなたはどのタイプ?

1番多くチェックが合ったタイプが、現在のあなたの体調・体質を表します。

### 気虚タイプ

- 朝が苦手
- 疲れやすく、すぐ横になりたくなる
- 食欲がなく、胃もたれしやすい
- 声が小さく、息切れしやすい
- 風邪をひきやすい

### 気滞タイプ

- 胸やのどがつかえた感じがする
- お腹が張る
- ゲップやおならが多い
- 動悸や吐き気がある
- 焦りや不安感がある

### 血虚タイプ

- 髪、肌、唇が乾燥しやすい
- 手足がつりやすい
- めまいや貧血になりやすい
- 集中力がない
- 寝つきが悪く、よく眠れない

### 瘀血タイプ

- クマやクスマ、シミが目立つ
- アザができやすく、治りにくい
- 唇、歯茎の色が暗紫色
- 肩がこったり、手足が冷えやすい
- 便秘気味

### 水毒タイプ

- むくみやすく、体が重い
- 大汗をかく
- のどが渇きやすい
- 鼻水、たん、唾が多い
- 胃腸からチャップ音がすることがある

## 不調の原因や症状はタイプによってこんなに違う! 5タイプ別 夏バテ養生ケア

### 気虚タイプ<sup>き きょ</sup> はエネルギー不足、お疲れモード

「虚」とは不足した状態のこと。全身のエネルギーが不足している体質のため、最も夏バテしやすくお疲れ気味です。抵抗力や免疫力が落ちているので、体調を崩しやすく、夏風邪をこじらせたりするので、睡眠不足、過労、冷えには要注意です。体力のない気虚タイプの人は、スタミナ料理でなんとか気を補おうとする傾向がありますが、胃腸が弱いので、ウナギや焼き肉などの脂っこい料理はかえって胃腸に負担をかけてしまいます。夏は特に消化のよいものを食べ、冷たいものはなるべく避けて、普段より長めに休むようにしましょう。

### 気滞タイプ<sup>き たい</sup> はエネルギーがめぐらずどんより停滞

エネルギーは足りているけれど、その流れが滞っているため、エネルギーが全身にみなぎっていない状態です。この状態が悪化すると、エネルギー不足の「気虚」になります。張りや痛みを起こしやすく、ストレスが強いと痛みが増す傾向に。夏は外の暑さと冷房による温度差から、自律神経失調症になりがちです。

滞っていてもエネルギーがないわけではない気滞タイプは、夏だからと夜更かしをしたりしがちですが、睡眠不足は気が滞って、秋口に体調を崩す原因になるので、夏はできるだけ長くぐっすり眠ることを心がけましょう。自律神経のバランスを崩さないためにアロマセラピーやストレッチなどをするのもおすすめです。

### 血虚タイプ<sup>けつ きょ</sup> は栄養不足で全身カサカサ状態

血液の量が不足していて、全身の細胞に栄養を行き渡らせることができない状態です。そのため、血色が悪く、髪や肌などが乾燥しがちで、手足のしびれや立ちくらみなどが起こりやすく、冷房のかかり過ぎが苦手です。ケガや手術などで出血した後も血虚になりやすいといえます。暑さが厳しいと冷房に頼りがちになりますが、血虚タイプと瘀血タイプは血行を妨げる冷えに弱いので、晩夏に冷房病によるめまいや食欲不振などの不調に陥りがちです。このタイプは夜も頭寒足熱を心がけ、足元を冷やさないのがポイントです。特に血が足りない血虚タイプは、ウナギやレバニラ炒めなど、血を補う料理を摂るようにしましょう。

### 瘀血タイプ<sup>お けつ</sup> は血の巡りが悪くドロドロ血行不良

血液量は不足していませんが、体内で血液の流れが悪くなっている状態です。血虚や気虚、気滞が原因で瘀血になる場合もあり、女性は月経困難症が起きやすい傾向があります。血行不良につながる運動不足や、冷房による冷えに要注意です。養生ケアのポイントは、基本的に血虚タイプと同じです。

### 水毒タイプ<sup>すい どく</sup> は水の巡りが悪くポツチャリむくみがち

水分の代謝が悪くなり、体内に水分が余分にたまってしまったり、必要などころに水分が行き渡らなったり、水分バランスが悪くなっている状態です。湿気と寒暖差に弱いので、夏はむくんでだるくなったり、めまいや頭痛を起こしやすくなりがちです。水毒タイプは温度差に弱いので、熱いお風呂やサウナに入ると大汗が出て、その後体が急激に冷えてしまうので、シャワーをサッと浴びる程度にしておきましょう。さらに、冷房の効いた室内で冷たい飲みものをガブガブ飲むと、むくみやすくなるので、常温の飲みものをチビチビ飲むようにしましょう。また下半身がむくみがちなので、スクワットなど下半身の筋力を強化する運動をするのがおすすめです。

## 5タイプの症状が複数混じっている人は、気・血・水全体のバランスが総崩れ!?

5タイプの症状が複数混じっている人は、体内のエネルギー、血液、水分のバランスが全体的に悪くなっています。その分、症状も重くなるので、重なっているタイプのケア方法を取りまぜて養生しましょう。

フェニックス総合クリニックでは漢方での治療も行っています。お気軽にご相談ください

☎058-322-2000(フェニックス総合クリニック 薬剤師 長縄 直子)



# 写真x紙粘土 夫婦展

フェニックス総合クリニック 歯科口腔外科医 長縄吉幸

長縄吉幸先生・恵永さん夫妻が写真と紙粘土人形の作品展「愉」を岡崎市美術館で開催されました。「個展を開くのは難しいけど、2人ならできそう」と企画し、吉幸先生は風景写真、恵永さんは紙粘土人形を約40点ずつ展示されました。今回はその一部をご紹介します。



左：恵永さん / 右：吉幸先生



「深山溪流」



「霧氷」



「ウェルカムドール」

## “9月GOZAREイベントにて巡回展示決定！”

大好評を博した作品展「愉」が再び9月のGOZAREイベントで開催されます！追って詳細を発表！続報をお待ちください。

子ども  
も大人  
も楽しめる  
**夏**  
イベント！

今年の夏も、ワクワクが止まらない！子どもから大人まで楽しめるAIやARを体験できるワークショップや講演、ステージ発表、ゴザーレマルシェなど盛りだくさん！夏休みの自由研究にもぴったり！ぜひお越しください。

ゴザーレ・エデュケーション

GOZARE 10:00  
EDUCATION 15:00

7.28 SUN 入場無料 2024

■会場 | 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)

社会福祉法人フェニックス/GOZARE Project

皆さん  
ご参加下さい！

イベント詳細  
随時発信予定！



▲ゴザーレとは

# 私(達)は、これから どうすればいいの! ～地域で元気に暮らし続けるためには～

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



私の日課の始まりは、6時半起床、7時5分から夫婦でラジオ体操、7時15分からNHKの連続ドラマを見ながら朝食、その後、出勤まで地元紙の岐阜新聞と全国紙の日本経済新聞をつぶさに読むことです。しかし、最近ロシアとウクライナ、イスラエルとイスラム諸国の紛争や北朝鮮の頻回なミサイル発射、中国の台湾や米韓日に対する威嚇行為等各地で紛争の拡大や新たな勃発を危惧する記事が目立っています。なぜ人類(オス)は争い続けるのでしょうか?

## メスが強い、ボノボの社会は平和!

進化的にヒトに最も近い類人猿であるチンパンジーの社会では、オスが攻撃的で時にはまるで人間社会の様に激しく殺し合います。ヒトの祖先は、600-700万年前にチンパンジーとの共通祖先から別れ現在に至りますが、100-200万年前にチンパンジーから新類人猿ボノボが誕生しました。ボノボはとても穏やかで、殺し合いや子殺しはない「メスが優位な社会」です。チンパンジーのメスは、

子供が離乳するまで発情しなく、その発情期間も短い。そのためオスは、短期間でメスをめぐり激しく争うため、極めて攻撃的です。一方、ボノボのメスは、出産して1年もしないうちに発情し、また、妊娠の可能性がない「ニセ発情」期間もあるため、チンパンジーに比べ「交尾期間」が極めて長く、オスの競争心は穏やかであるといわれています。さらに、ボノボのメスは、よく群れて行動します。若いメス達は頼りになる年長のメスの手助けを期待して寄り添い合い、また、年長のメスは年下のメスを援助することで、自らの家族の地位も高めているようです。横暴なオスにはメスが協力して「連合攻撃」で対抗します。戦争を繰り返す人類がボノボから学べることも少なくないようです。

## 高齢者が多い地域は、介護保険料が高くなる?

厚生労働省が、65歳以上の高齢者が毎月払う介護保険料が、2024年度から全国平均が6225円で、24年間で2.1倍に上昇したと発表しました。岐阜県の平均は、6094円です。2025年には団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者となり、2040年には高齢者人口がほぼピークを迎え、介護サービスは急増すると予想されます。東京23区を含む政令43都市では、大阪市が9249円、次いで堺市が7417円、京都市が7160円、名古屋市が

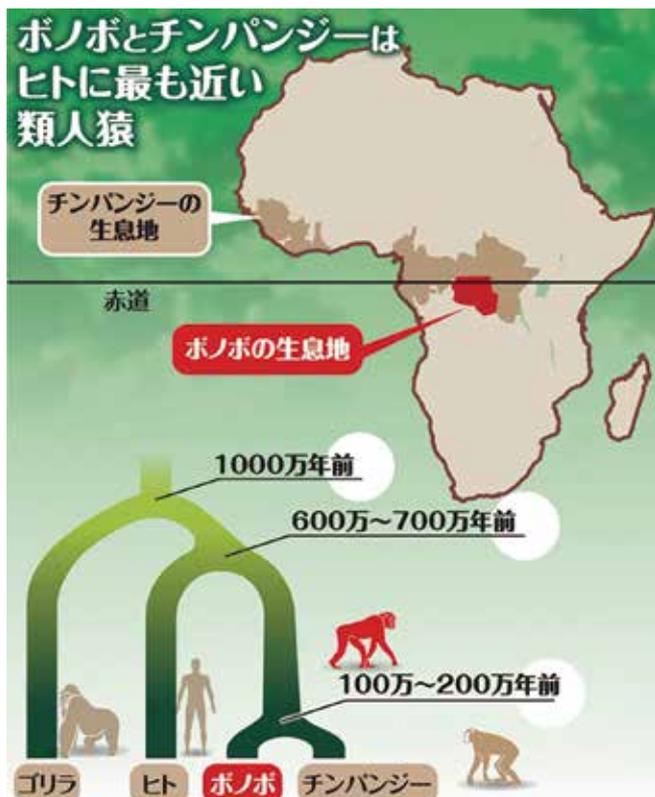
### 介護保険料ランキング全国、岐阜県内

政令市・東京23区の2024～26年度の介護保険料(65歳以上)TOP10

① 大阪市	9249円
② 堺市	7417円
③ 京都市	7160円
④ 名古屋市	6950円
⑤ 東京都荒川区	6920円
⑥ 東京都台東区	6900円
⑦ 福岡市	6899円
⑧ 新潟市	6880円
⑨ 東京都葛飾区	6860円
⑩ 東京都足立区	6750円
- 全国平均	6255円

### 岐阜県内の介護保険料 (全国平均以上7市町村+各務原市)

① 岐南町	6960円
② 岐阜市	6900円
③ 御嵩町	6850円
④ 笠松町	6650円
⑤ 養老町	6420円
⑥ 大垣市	6340円
⑦ 海津市	6300円
⑧ 各務原市	6000円
- 岐阜県平均	6094円



(日経新聞: Science, 2024/5/19)

6950円と続き、33都市が全国平均の6225円を超えています。岐阜県では、岐南町が6960円と最も高く、次いで岐阜市が6900円です。また、全国平均6225円を超える市町村は7つ(3市4町村:合計37市町村で3広域連合を含む)で、高齢化率が低い大都市の介護保険料がなぜ高いのか?(各務原市は、中津川市・安八郡と共に6000円で県下では16番目)

- ・大都市はサービスが充実!(過剰?)
- ・田舎の高齢者はいつまでも自立・共生(強制・競争?)で、人に迷惑をかけていけない!

### 各務原市の現状と市民としての今後の取り組み

各務原市は創立60年を迎えた、人口約14万5000人、高齢率28.7%の岐阜県3番目の中堅都市です。各務原市は、以前より全世代を対象に各種の支援(乳幼児教育・子育て、就労、健康増進・重度化予防、生涯現役・生きがいづくり等)が、積極的に行われています。特に最近、世界に先駆けた少子・超高齢化社会を視野に入れた多様性地域共生社会のあり方を全世代・全地域を巻き込みながら模索しています。最も大事な視点は、高齢者の絶対数である団塊の世代およびその子供達(団塊ジュニア)が2040年をピークに急に減少し続け、それを補うべき次世代の絶対数が著しく不足することです。従って、2040年までの適度な対応(次世代に過度な負担をさせない)をどの様にすべきかを、やがて去り行く団塊の世代の私どもが覚悟をもって範を示さなければと思っています。ヒトは他の生物と異なり、一人前の社会人(成人)になるには少なくとも20年は必要です。翻って言えば、自分の生き様・閉じ方(人生の終末)を考えるにも相当な準備期間を要するのでは!大谷翔平は、小中学校時代から大リーグで活躍できるために、自ら克明な計画を立て実行し続けています。



(写真:時事通信)

### 「お金との向かい方」

- ・使う時は惜しまず使う
- ・投資をする
- ・再就職する
- ・節約も必要

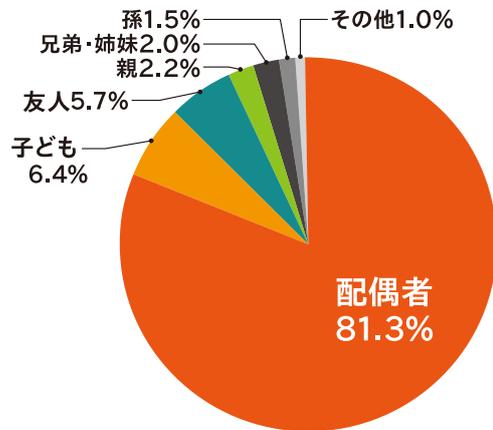
### 「定年後の人生の楽しみ方」

- ・夫婦家族で旅行
- ・趣味活動
- ・夫婦円満(人生で最も大事にすべき人は配偶者:81.3%)
- ・ボランティア

### 「健康」

- ・ウォーキング
- ・十分な睡眠
- ・歯を丁寧に磨く
- ・規則正しい生活
- ・かかりつけ医を持つ

### Q.人生で最も大事にすべきと思うのは誰ですか?

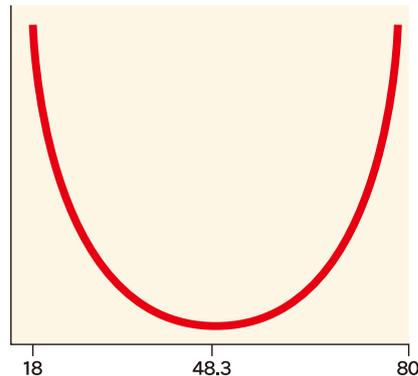


### 人生の幸福感を最大化させる50代からの7大行動

#### ～幸福感は48才を底に以後上昇する～

- ・年齢による自信喪失を絶対にしない
- ・相手に合わせるより自分中心で
- ・年齢の上下に関係なくフラットに付き合う
- ・競争から降りて仕事自体を楽しむ
- ・好きなことを思い出し、好きなことで副業開始
- ・フリーランス転身を常に意識しておく
- ・緩い交流の場にどんどん参加してみる

#### 幸福感は48.3歳を底に以後は上昇する 幸福感のU字型カーブのイメージ図



## 人生アルバム(人生会議各務原市版:大谷翔平式人生日記)を綴ろう

そこで皆さんにお勧めしたいのが、どの世代からも書き始められる大谷翔平式の人生日記です。若い世代ならば自分の夢を追い続ける「青春自分史」、人生半ばでは新たな「自分発見挑戦史」、還暦(十二支X5=60才)を迎えれば人生二毛作目を楽しむ「極楽とんぼ史」です。特に、人生70才を迎えると、今までカーテン越しに見えていた景色が、カーテンを開いた全く別の世界が見え始めると言われています。今年喜寿(77才)を迎える私も、日々の新たな世界観と想いをいろいろな方法で残し続けています。また、自分ではうまく書き残せない方は、時には周りの人に本音を何となく伝えておくことをお勧めします。



## 団塊世代・団塊ジュニアに告ぐ

～“2040年、少子超高齢多死社会対策”の国の本気度を報酬同時改定から知る～

2024年の診療報酬・介護報酬の同時改定は、6年ごとに行われますが、今回は2040年に向け医療・介護の連携を強力に推進するためにアメとムチをとまなう大改定です。医療機関には「患者の生活の視点」で、介護施設や事業所には「医療の継続」を最重要視したものです。病院を中心とする医療機関は、命の危機を脱すれば早期に生活活動を開始(寝かせ切り予防)、介護施設や事業所は、医療機関からの指示や情報を参考に治療(医療)を継続するとともに、生活活動の早期改善・回復を促進

する制度になっています。病院から直接自宅へ退院するときは、かかりつけ医やケアマネージャー・在宅支援事業者などとの密接な情報交換を、またはリハビリや生活支援が引き続き必要な方は、病院の専門病棟や、有床診療所・老人保健施設を経て、病態や家庭事情により在宅復帰や老人保健施設を含む介護療養施設をご利用されます。

## 老人保健施設の生い立ちと役割(宿命と4つの使命)

急性期で救命した患者様を生活(在宅)に戻すのに必要な中間医療施設として創設。その後、2000年に介護保険下の施設に変更されたが、スタッフは医師や看護師・リハビリ・栄養士・介護福祉士等の医療施設体制が維持された、日本独自の「医療と介護のハイブリッド型」施設です(老健の宿命)。

### 4つの使命

- ・その後、在宅での療養生活を支える在宅療養支援機能も加わり、創設時からの在宅復帰支援・自立重度化予防を合わせた3つの機能を持つ地域共生社会を支える重要な施設です。
- ・スタッフも多彩な専門職からなり、利用者様を中心にその職域を超えて協働・連携・融合して生活支援しています。
- ・多彩な入所療養様の支援:リハビリ訓練、療養生活、看取り、認知症、在宅療養支援(ほとんど在宅時々老健)など。
- ・地域の多彩なニーズに応じたサービスの提供:リハビリ療養生活支援としての通所サービス、ショートステイ、訪問リハビリ、柔軟性のある在宅療養生活支援等



# 第35回 全国介護老人保健施設大会

令和6年11月14日(木)・15日(金)

会場 長良川国際会議場 他  
大会会長 長縄 伸幸 公益社団法人全国老人保健施設協会 岐阜県支部長



一般公開講演(15日午後)  
ゲスト出演(予定) 水谷 豊氏

## 再び、地域が動く

～多様性を包摂する老健のさらなる共進(共鳴・共生進化)を～

