



親切・丁寧・平等
医療法人社団 和恵会

みちくさ

■お問い合わせは法人本部まで

TEL.053-440-5505

▼メールアドレス
honbu@kotou-wakeikai.com



▲QRコードから
ホームページを
ご覧頂けます

目次

理事長あいさつ	2	転倒予防運動紹介	8・9
ドクター通信	3	プチ美術館・和恵会川柳	10
サービスのご案内	4・5	イベント・活動風景	11
防犯講話(通所リハビリ)	6		
防災特集	7		

特集 P8.9

自宅でできる
転倒予防運動紹介



※個人情報保護法により、御本人の同意を得て掲載しております。

表紙写真
説明

みちくさ

入野めぐみの里で、今年の干支を貼り絵と綿花で作りました。
完成後には達成感で喜びに満ちていらっしゃいました。



ごあいさつ

日頃は医療法人社団和恵会の各種サービスをご利用いただき有り難うございます。職員を代表して厚く御礼申し上げます。

さて、静岡県でも静かに地域包括ケアシステム作りが進行していることと思います。地域包括ケアシステムでは「住み慣れた地域で、どんな状態になっても、安心して暮らし続けられるような社会の実現を2025年には作りだそう」を理念として掲げています。

1960年代に欧州で普遍化運動が起きました。どんな障害があっても普通の人と同じ生活が出来る、その権利がある、という内容であったと認識しています。その普遍化運動を日本で完成させようという強い意志があると「理念」を通して感じます。

しかし、現実には厳しく「独居」や、高齢者が高齢者の介護をしている「老・老介護」、認知症の高齢者夫婦で軽い認知症の方が重い認知症を介護している「認・認介護」と呼ばれる「家」が増えている、という社会現象が起きています。その原因として少子高齢社会があげられていますので単純に解決できる問題ではありません。

ません。

これらの対策として、地域での繋がりを深め「老・老介護」をも地域の力で乗り切る、という方針です。

一方「病院」を退院してきたが治療の継続が必要、というケースも増えます。病院は本来の使命を追求して「病」を「治す」事に専念するようになるので、治れば「退院」するのが「普通」となります。

治療の継続については「医師会を通じた」在宅医療がますます増え、同時に訪問看護、訪問介護、訪問リハや訪問歯科なども増える時代になります。

従い、国も「地域包括ケアシステム」構築に向けて、既に配置されている「社会資本」を総動員する体制を作り上げています。具体的には、独居高齢者問題等は地域社会福祉で解決し、医療の問題は医師会を通して「在宅医療」を進める事で、先に述べた「継続して必要な医療」対策を構築し、又介護はサービスを拡大して国民の不安を取り除く事が進んでいます。

当法人でも「訪問診療・看護、介護、リハビリ」の充足を図ってまいります。

更に、当然ながら国民一人一人に「そんな町内にする」という自覚が必要となります。

その対策として、今、小さな町内でも認知症への理解を深める事や、介護の方法、リハビリの提供など、住民を対象とした啓発活動の推進が求められています。

当法人の職員も各町内に出向き、医療、看護、介護、リハビリ、栄養などの講師を務めさせていただいています。

医療法人社団和恵会は「ずっと地元で皆様の力になります」を標語に活動してきましたので、これからもこの標語に従い、地元で地道な活動を展開し、ご家族様の強力なサポーターになれるよう日々研鑽してまいります。



医療法人社団和恵会
理事長 猿原孝行



ドクター通信 Doctor communication



湖東病院 院長
猿原 大和

アルツハイマー病で予防できること

認知症患者の数は2012年の時点で全国に約462万人と推計されており、現時点では500万人以上いると考えられています。浜松市では平成27年度で高齢者の約16%が認知症だと推測されており、この値で計算すると、浜松市西区でも、約4,700人が認知症だと思われます。認知症の約半数は、アルツハイマー病です。アルツハイマー病は、長い時間をかけて、脳にアミロイドβやタウと呼ばれる有害なタンパク質が貯留し、正常な脳神経細胞が壊死、減っていくために、認知機能が障害されると考えられています。また、徐々に脳全体も委縮していき、最終的には、身体機能が低下、嚥下機能が低下し、肺炎などで死に至ります。そして、残念ながら有効な治療は、まだありません。そのため、早期発見し、いかに予防するかが重要です。アルツハイマー病の最大の危険因子は、加齢とアポリポタンパクE（遺伝子多型の1つ）ですが、これらは予防できません。生活習慣病である糖尿病は、アルツハイマー病の発症に密接な関係があるとされ、久山町研究（福岡県）によると、糖尿病患者は正常患者よりアルツハイマー病の発症率が約2倍であると報告されています。この他、中年から老年期の喫煙やうつ症状もアルツハイマー病発症のリスクであることも明らかです。一方で、運動習慣は、短期のみでなく、長期にわたってアルツハイマー病を予防すると考えられています（実際に、運動習慣がある集団は、アルツハイマー病発症リスクを45%有意に低下させると報告されました）。また、食事調査によると、主食（米）に偏らず、主菜や副菜をしっかりとしたバランスの良い食事が良いとされ（大豆・大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、藻類、牛乳・乳製品の摂取量が多く、米の摂取量が少ない食事）、実際にアルツハイマー病の発症リスクを減らすのに有効であるとの報告もあります。

以上より、生活習慣病を予防し、バランスの良い食生活と運動習慣が、アルツハイマー病の発症予防に有効です。湖東病院では、30年以上前より地域の認知症患者の治療、リハビリを行ってきました。現在は、認知症末期のターミナルケアも多く、在宅からの緊急入院も多く行っています。CTなどの機器も備えており、頭部打撲時や、どうも様子がおかしい時などには検査も行えます。地域の皆様が少しでも長く地元で過ごせるよう、これからも切磋琢磨していきますので、よろしくお願いいたします。

医療・介護サービスの専門家が分かりやすくご説明します。

施設やサービスのことはもちろん、ご不明なこと、不安なことなど、お気軽にお問い合わせください。

(どの施設にお問い合わせいただいても、内容に合った相談先をお知らせいたしますので、ご安心ください。) 各施設の連絡先は裏表紙をご確認ください。

和恵会ケアセンター | 介護老人保健施設(療養型)



「バルーンアートのボランティア」

ベッド数	180床
男女比	男性 48名 女性 118名
平均介護度	3.72

認知症の要介護者が入所しながら療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護、機能訓練(音楽療法)等を提供する施設です。

入野ケアセンター | 介護老人保健施設



「生け花」

病状が安定し、自宅へ戻れるようリハビリに重点を置いたケアが必要な要介護者の方のための施設です。医学的管理下での介護、機能訓練、日常生活の介助などが受けられます。

ベッド数	150床	通所リハビリ	
男女比	男性 42名 女性 100名	定員	80名
平均介護度	3.18	平均介護度	1.93
		平均支援度	1.81

入野めぐみの里 | 地域密着型通所介護



「新年会初笑い記念撮影」

通所介護	
定員	15名
平均介護度	2.74

少人数のデイサービスです。個々に合わせた機能訓練や関わりを持つことで在宅介護のお手伝いを致します。

入野やわらの家 | 認知症対応型共同生活介護・グループホーム



「焼き芋会」

居室数	18室	認知症を有する要介護者が介護職員のサポートを受けながら、共に助け合い、支え合いながら、少人数で共同生活を送ります。
男女比	男性 2名 女性 16名	
平均介護度	1.9	

居宅介護支援

「ケアプランセンター湖東」
「ケアプランセンター入野」
「ケアプランセンター白脇」
「ケアプランセンターみすほ」

ご自宅で受けられるサービス

訪問看護

「伊佐見訪問看護ステーション」
「訪問看護ステーション入野」
「訪問看護ステーション白脇」

訪問介護

「ヘルパーセンター浜松」
「ヘルパーセンター浜松(湖東出張所)」
「ヘルパーセンター浜松(白脇出張所)」

「和恵会グループにご相談ください」

湖東病院 | 介護療養型医療施設



『菜の花畑』

急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする方の施設です。医療、療養上の管理、看護などが受けられます。

ベッド数	169床	通所リハビリ	
男女比	男性 58名 女性 105名	定員	50名
平均介護度	4.02	平均介護度	2.18
		平均支援度	1.75

湖東ケアセンター | 介護老人保健施設(療養強化型)



『家康くん 節分仕様』

湖東病院併設の為、従来型の介護老人保健施設に比べ医療依存度の高い方を受け入れる施設です。住居面積が広くリハビリスタッフも多いので、充実した療養生活を送れます。

ベッド数	60床
男女比	男性 18名 女性 39名
平均介護度	3.93

白鷺ケアセンター | 介護老人保健施設



『小集団リハビリ(頭の体操)』

病状の安定している方に在宅復帰を支援するための施設です。リハビリを中心とする医療上のケアと日常的な介護を提供します。

ベッド数	100床	通所リハビリ	
男女比	男性 24名 女性 69名	定員	70名
平均介護度	2.86	平均介護度	1.90
		平均支援度	1.75

みずほケアセンター | 介護老人保健施設



『エア・フェスタ2016見学』

瑞穂公園に隣接した閑静で緑豊かな環境にあります。症状が安定し、リハビリやケアを必要とする方の在宅復帰をめざす施設です。

ベッド数	100床	通所リハビリ	
男女比	男性 30名 女性 62名	定員	30名
平均介護度	2.71	平均介護度	2.29
		平均支援度	1.68

〈法人本部〉
〒432-8061 浜松市西区入野町6413
〈ホームページアドレス〉
<http://www.kotou-wakeikai.com/>
〈メールアドレス〉
honbu@kotou-wakeikai.com

※掲載されているデータは、3月末現在のものになります。



防犯講話(通所リハビリ)

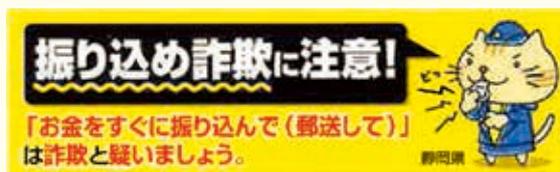
平成29年1月より和恵会では各施設の通所リハビリテーションのご利用者様を対象とした防犯講話を行いました。浜松中央署の方を講師に迎え、詐欺被害について説明して頂きました。

昨年4月に当法人職員が訪問の際、電話をしていた利用者様の異変に気づき振り込め詐欺を未然に防ぐことができました。後日、浜松中央警察署長より感謝状を頂きました。地域の皆様の安全・安心の確保は、我々が果たすべき大きな社会的責任と考えています。

そこで当法人では、平成28年9月浜松中央警察署長へ防犯活動実施宣言書を提出し、高齢者をはじめ地域の方が安心して暮らせるまちづくりに少しでも貢献できるよう、防犯活動に取り組むことを宣言しました。

昨年1年間の振り込め詐欺の被害は非常に多く、静岡県全域で9億円の被害額があり、浜松市でも多くの被害が出ています。

今後も、警察機関と連携をはかり、高齢者が特殊詐欺被害に遭わないよう啓発活動を行ってまいります。



防災に関する掲示物

医療法人社団和恵会では各施設で防災に向けた取り組みを行っております。

各施設の入り口・受付には様々な掲示物が設置されていますが、その一部防災に関するものをご紹介します。

施設へお越しの際にはぜひ確認してみてください。



●AED設置



和恵会では、各施設でAEDの設置をしています。

また、AEDの設置に併せて、年に数回職員への操作方法や心肺蘇生法の講習会も行っており、非常時への備えとしています。

施設内外に関わらず、緊急の際には遠慮なくご利用ください。

●津波避難



津波避難ビルは、津波が発生した時に近隣の方々が避難できるよう、ビルの一部を一時的に避難場所として使用できる建物です。

和恵会では白脇ケアセンターが浜松市と協定を結んでおり、地域の避難訓練でも使用していただいています。

東日本大震災の教訓を基に、今後も災害に備えていきたいと思えます。

※津波避難ビルとは、家屋を失った被災者が一時的に生活する避難所とは異なります。(浜松市)

●特例認定



和恵会では、消防法令の適合状況を分かり易くするために、防火優良認定証を設置しています。

湖東病院・湖東ケアセンター、入野ケアセンター、和恵会ケアセンターでは、消防法に則り消防署の審査及び検査を受け、優良な防火対象物として特例認定を受けています。

今後も安全、安心に施設を利用していただけよう、利用者様、職員の防災訓練等を継続して実施してまいります。

※白脇ケアセンター、みずほケアセンターは収容人数の関係で特例認定の制度の対象外となっています。

●かかと上げ

姿勢をまっすぐにして、机や手すりに両手をついてかかとを2～3秒上げ、その後ゆっくりかかとを下ろします。10～20回を1日2～3セット行います。



ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、足のむくみも予防できます。
※かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。

●タオルくしゃくしゃ(タオルギャザー)

椅子に座り、床にタオルを敷きます。
タオルの端に足をのせ、かかとを支点にして、足指全体でタオルを手前にたぐり寄せます。
片足または両足で行います。休息を取りながら3回程度からはじめ、徐々に回数を増やします。



足の指を動かすことで足裏の筋群が働き、感覚も良くなり、転倒予防に効果的です。
※かかとを床から浮かさないで行います。

●足を横に上げる



上半身が傾かないように身体を支えてくれる筋肉を鍛えることで、立っている時や歩いている時の安定性が向上します。

●足を後ろに上げる



おしりの筋肉を強化することで、歩行時に体を支える力がつき転びにくくなります。

特集

自宅でできる転倒予防運動

当法人では通所リハビリテーションやショートステイ等のサービスも運営しておりますが、ご利用中の方より、自宅でも安全に転倒予防運動を行いたいとの意見を多く頂いています。

そこで、自宅でも安全に行う事のできる転倒予防運動をご紹介します。

転倒予防運動は続けて行うことが肝心です。

自分の体力に合わせて、頑張りすぎず、無理せず、自分のペースで行ってみましょう。

※ご質問等がありましたら、各施設のリハビリスタッフにお気軽に声をおかけください。

●椅子からの立ち上がり(椅子スクワット)

両足を肩幅より少し広めに広げて、つま先を少し外側に開き、ゆっくりと立ち上がります。深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。



強い足腰は活動的な日常生活をおくるうえで非常に重要です。椅子から立ち上がって座る「椅子スクワット」は、膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。

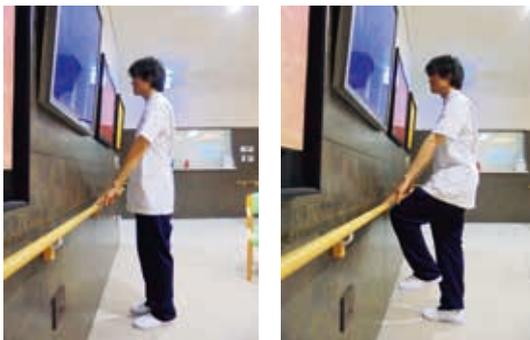
※立ち上がるのが大変な時は机などに手をつけて行いましょう。

●もも上げ(片足立ち)

姿勢をまっすぐにして、机や手すりに両手をつけて片足を床から少し上げます。

上げる時間を徐々に長くしていきます。(最大1分間を目標に)

左右1回ずつ、1日3回行います。



お尻まわり、ふともも、ふくらはぎ等の筋肉が総合的に鍛えられ、歩く姿勢が良くなり、足が上がりやすくなることでつまづきにくくなります。



チ 美術館

湖東病院



▲「新年会」
3号館2階に新年会の写真を飾りました!
とても楽しい新年会でした!

湖東ケアセンター



▲「雪だるまと羽子板」
作業療法の一環でみんなで作りしました!
リハビリ室にあります。

和恵会ケアセンター



▲「おてだま」
布を縫い合わせ、かわいいおてだまがたくさん完成しました!

入野ケアセンター



▲「手作り作品」
通所利用者様の作品です。ひとつひとつ丁寧な色づけ、飾り付けがとても素敵です!

白脇ケアセンター



▲「お花」
お花が満開になり春が訪れました。

みずほケアセンター



▲「壁紙」
貼り絵や塗り絵でみんなで力を合わせて完成させました。

入野めぐみの里



▲「長寿の木」
利用者様の手形で作り上げた共同作品です。

入野やわらの家



▲「お花見」
一人一人の特徴をとらえたやわらの大作です。

和恵会川柳

今回もたくさんの作品の応募ありがとうございました。力作揃いの中でも特に素晴らしかった作品を紹介させていただきます。

リハ車窓

霊峰見える 嬉しさよ

中嶋研二

八十路尚

送迎たのし しだれ梅

瀬崎秀子

リハビリは

やる気と根気 負けない気

高橋誠治

九十路

昔の自信 今は無理

良お

狭庭辺に

そつと季告ぐ 櫻の芽

大野ふみ子

朝早く

今日も元気と 歩く道

新村昌弘千代子

服をまた

創って欲しいな 可愛くね (記名なし)

ぼたん雪

利用者様と 大はしやぎ

ゆうちえる

何もかも

忘れてのんびり 旅の果て

小池ふゆ

赤だすき

茶摘み女の あで姿

中井菊江

イベント・活動風景

湖東病院



▲「節分イベント」
節分の日に鬼が病棟に現れました!
豆をまいて撃退します!



湖東ケアセンター

本年もよろしく!
病棟新年会 福福福



▲「新年会」
2階のエレベーター前に飾っています。ぜひお越しの際にはご覧ください!

和恵会ケアセンター



▲「クリスマス会」
今年もクリスマスソングを歌いながら楽しみました♪



入野ケアセンター



▲「ぼち&たま倶楽部」
可愛い動物とのふれあいに皆さん笑顔になりました。

白脇ケアセンター



▲「タワー作り」
ご夫婦で仲良くぐらぐらタワーに挑戦です!!夫婦生活60数年、安定しています♡

みずほケアセンター



▲「敬老会」
地元保育園児との交流を楽しみました。



入野めぐみの里



▲「新年会・初笑い」
どぜうモンに変身し、踊りを披露して、大爆笑でした。

入野やわらの家



▲「初詣」
近所の八幡神社へ初詣に行きました。



〈介護療養型医療施設〉〈通所リハビリテーション〉〈短期入所療養介護〉

湖東病院(169床) 〒431-1111 浜松市西区伊左地町8151

〈介護老人保健施設(療養強化型)〉

湖東ケアセンター(60床)

TEL.053-486-2222(代表) FAX.053-486-2618

伊佐見訪問看護ステーション TEL.053-486-3883 FAX.053-484-3338
 ケアプランセンター湖東 TEL.053-486-5566 FAX.053-484-3338
 ヘルパーセンター浜松(湖東出張所) TEL.053-484-3553 FAX.053-484-3338



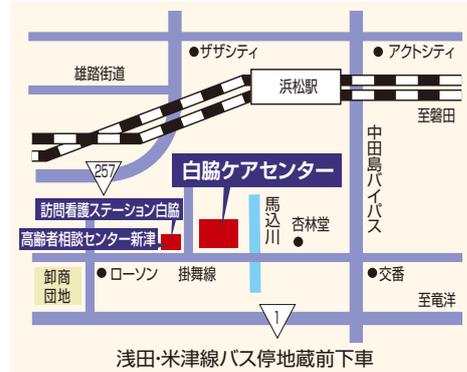
〈介護老人保健施設〉〈通所リハビリテーション〉〈短期入所療養介護〉

白脇ケアセンター(100床) 〒430-0846 浜松市南区白羽町1424

TEL.053-444-3131(代表) FAX.053-444-3132

〒432-8053 浜松市南区法枝町248-3

訪問看護ステーション白脇 TEL.053-444-3030 FAX.053-444-3005
 ケアプランセンター白脇 TEL.053-444-3000 FAX.053-444-3005
 ヘルパーセンター浜松(白脇出張所) TEL.053-444-3000 FAX.053-444-3005



〈浜松市受託事業〉地域包括支援センター新津

高齢者相談センター新津 TEL.053-444-3333 FAX.053-444-3335

〈介護老人保健施設(療養型)〉〈短期入所療養介護〉

和恵会ケアセンター(180床) 〒432-8061 浜松市西区入野町6413

和恵会クリニック(高齢者精神科・内科)

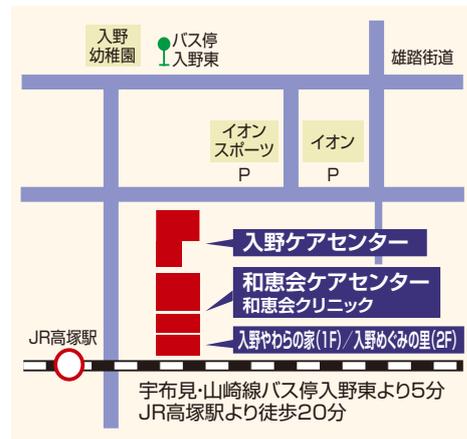
TEL.053-440-5500(代表) FAX.053-440-5501

〈介護老人保健施設〉〈通所リハビリテーション〉〈短期入所療養介護〉

入野ケアセンター(150床) 〒432-8061 浜松市西区入野町6417

TEL.053-440-1200(代表) FAX.053-440-1201

在宅介護支援センター入野 TEL.053-440-3131 FAX.053-440-1201
 訪問看護ステーション入野 TEL.053-440-3000 FAX.053-440-1551
 ケアプランセンター入野 TEL.053-440-1203 FAX.053-440-1201
 ヘルパーセンター浜松 TEL.053-440-1200 FAX.053-440-1201



〈認知症対応型共同生活介護・グループホーム〉

入野やわらの家[1F](18床) 〒432-8061 浜松市西区入野町6410

TEL.053-440-3977(代表) FAX.053-440-9502

〈地域密着型通所介護〉

入野めぐみの里[2F]

TEL.053-440-9500(代表) FAX.053-440-9502

〈介護老人保健施設〉〈通所リハビリテーション〉〈短期入所療養介護〉

みずほケアセンター(100床) 〒433-8118 浜松市中区高丘西2-32-36

TEL.053-414-2220(代表) FAX.053-414-2225

ケアプランセンターみずほ TEL.053-414-2222 FAX.053-414-2225

やまと株式会社

〈サービス付き高齢者向け住宅〉

シャトー高丘 〒433-8118 浜松市中区高丘西2-32-30

TEL.053-437-5551(代表) FAX.053-437-5557

〈福祉用具貸与・特定福祉用具販売〉

やまとメディカル 〒433-8118 浜松市中区高丘西2-32-30(シャトー高丘内)

TEL.053-437-5551(代表) FAX.053-437-5557



社会福祉法人 行和会

〈小規模多機能型居宅介護〉

舞阪の家 〒431-0214 浜松市西区舞阪町弁天島2658-51

TEL.053-597-0170(代表) FAX.053-597-0177

〈地域密着型介護老人福祉施設〉

こうこうの里 〒432-8061 浜松市西区入野町10825-1 TEL.053-440-7733 FAX.053-440-7738

〈特別養護老人ホーム〉

葵の里 〒433-8111 浜松市中区葵西6丁目10-62

TEL.053-420-2220 FAX.053-420-2255