



日向ぼっこ通信 Vol.44



謹賀新年

2025年

日向ぼっこ通信の表紙写真を公募しております。ご利用者様、ご家族様でお写真を提供いただける方は、中谷クリニック法人機関紙担当(☎072-993-5585)またはサービス提供事業所までご連絡下さい。なお、応募が複数の場合は、審査を経て選ばせていただきます。

特集

P.2~3

新年のご挨拶 各管理者の新年の抱負

目次

飯飯地院長の一問一湯	P.4
我らリハビリテーション部	P.5
INTERVIEW 人財インタビュー	P.6
幸晴会からのお知らせ	P.7

あけましてお



今年こそ競馬で帯取るぞー！

高瀬センター長
通所リハビリ

よっしゃよっしゃ！
やったるで！

松久保センター長
こうせい苑デイサービス

中谷デイを盛り上げるぞー

増田センター長
デイサービスセンター中谷

皆様に愛の詰まった
プランを届けます

廣田センター長
ケアプランセンター中谷

ホームヘルプ
至上主義!!

杉山センター長
在宅サポートセンター中谷
ヘルパーセンター中谷
夜間対応 安心コール中谷

心のルート確保を
第一に!!

芝田師長
訪問看護ステーション中谷

健康で過ごせるように
頑張ります

水上所長
くらしサポート中谷

元気・やる気・八尾木

塩田ホーム長
ジアル八尾木



医療法人 幸晴会
理事長
矢原 靖之

新年おめでとうございます。
皆様におかれましては、ますますご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。

平素は、医療法人幸晴会中谷クリニックグループをお引き立ていただき、誠にありがとうございます。
今年(2025年・令和7年)は巳年(みどし・へびどし)です。

一般的に知られているのは十二支の「巳(み)」となっていますが、より正確な干支は「乙巳(きのとみ)」とされています。乙(きのと)は、十干の2番目で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持つと言われていました。

また巳(み・へび)は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルとされています。そのため乙巳(きのとみ)の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられています。

中谷クリニックグループとしましても患者様・利用者様、関係機関様のご要望には柔軟な対応を心掛け、変化を厭わない組織として、八尾地域の医療・介護分野で貢献できるよう邁進してまいります。

末筆となりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ新年の挨拶と返させていただきます。

めでとうございます



医療法人 幸晴会
中谷クリニック
院長(管理医師)
飯地 理

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
旧年中は皆さまには多大なるご理解とご厚情を賜り心よりお礼申し上げます。
昨年は新型コロナウイルス感染症を意識することが減る一方でマイコプラズマ感染症をはじめ様々な感染症が同時に流行し現在もこの状況は続いています。
当院は引き続きましてこれら感染症の予防と治療に注力しつつ、地域のプライマリケア・在宅診療の充実、特に近年増加しつつあります慢性心不全、慢性腎臓病について地域基幹病院との連携を高めることで地域の民様のご期待に応じて参ります。このために昨年からの訪問診療患者様のデータベースの作成などを進めています。
皆様には地域の身近な医療機関としてご相談をいただきますよう、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

入居者様にとって
良い1年になりますよう
精進します



河野ホーム長
ジアル旭ヶ丘

ぼくのゴッドハンドで
癒やします！



中村科長
通所リハビリ

私の中谷グループ一番の
イケメンです!!



井上ホーム長
看護小規模多機能ホーム中谷

人生は登山である!!



田中ホーム長
第二こうせい苑グループホーム

チームワークこそ
最大の戦術!!



岩田ホーム長
ジアル中田

韓ドラたくさん
観るぞ~!



岩佐ホーム長
ジアル中田二号館

笑顔溢れる一年に!



若山ホーム長
こうせい苑グループホーム

職員一丸でパワー全開



山崎ホーム長
ジアル北木の本



日々の診療の中で気候変動による影響というものを年々感じる事が多くなりました。5月の連休前後に始まる熱中症もしかり、この秋から冬にかけては極端な寒暖差の影響と思われる気象病によると思われるめまいや頭痛の患者さんを例年より多く経験しました。気圧や湿度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般を「気象病」と総称します。過去にこちらのコラムで春から初夏にかけての暑熱順化について述べさせて頂きましたが、春と秋が年々短くなり自律神経への負担が高まっています。特にこの冬、11月の気温変化はその変動が強く寒冷順化が十分に進まない中で冬に突入した感があります。八尾市の最高気温を見ますと、11/17・24℃ ↓ 11/19・14℃ さらに11/24・12℃ ↓ 11/26・20℃ とまさに気温のジェットコースターを体験していた感があります。入浴により暑熱順化の促進が期待できるお話を以前に述べさせて頂いたたきました。冬の入浴に関しては注意の方が先行しそうです。日本において正確な数字は明らかにできていませんが、厚生省、消費者庁や消防庁などのデータからは入浴死は年間16000~18000人と推定されています。特に高齢者の入浴死は過去10年で倍となっています。2023年の交通事故死数が2678人、ただしこれは事故から24時間以内の死亡数です、これを勘案しても交通事故の4~5倍以上で入浴死が生じていることとなります。入浴死は原因により事故と病気に分けられます。事故の代表は浴槽での深い眠りからの溺水で、浴室内での転倒による頭部外傷なども含まれます。病気については交感神経への負荷増大によるいわゆる「ヒートショック」が挙げられます。

リビングから脱衣場、風呂場、浴槽へ短時間で我々の体は短時間に気温のジェットコースターを体験します。これは脈拍・血圧のジェットコースターと道義と考えていいでしょう。通常人体がストレスを感じない温度変化は8℃くらいまで、10℃を超えたと心臓血管系へのリスクが高まります。すぐ湯に浸ると、入浴直後2分程度



ジェットコースターのように下がる気温

尾市の最高気温を見ますと、11/17・24℃ ↓ 11/19・14℃ さらに11/24・12℃ ↓ 11/26・20℃ とまさに気温のジェットコースターを体験していた感があります。入浴により暑熱順化の促進が期待できるお話を以前に述べさせて頂いたたきました。冬の入浴に関しては注意の方が先行しそうです。日本において正確な数字は明らかにできていませんが、厚生省、消費者庁や消防庁などのデータからは入浴死は年間16000~18000人と推定されています。特に高齢者の入浴死は過去10年で倍となっています。2023年の交通事故死数が2678人、ただしこれは事故から24時間以内の死亡数です、これを勘案しても交通事故の4~5倍以上で入浴死が生じていることとなります。入浴死は原因により事故と病気に分けられます。事故の代表は浴槽での深い眠りからの溺水で、浴室内での転倒による頭部外傷なども含まれます。病気については交感神経への負荷増大によるいわゆる「ヒートショック」が挙げられます。

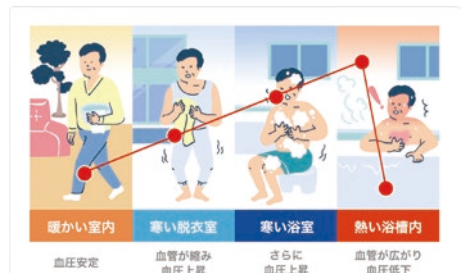
日々の診療の中で気候変動による影響というものを年々感じる事が多くなりました。5月の連休前後に始まる熱中症もしかり、この秋から冬にかけては極端な寒暖差の影響と思われる気象病によると思われるめまいや頭痛の患者さんを例年より多く経験しました。気圧や湿度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般を「気象病」と総称します。過去にこちらのコラムで春から初夏にかけての暑熱順化について述べさせて頂きましたが、春と秋が年々短くなり自律神経への負担が高まっています。特にこの冬、11月の気温変化はその変動が強く寒冷順化が十分に進まない中で冬に突入した感があります。八尾市の最高気温を見ますと、11/17・24℃ ↓ 11/19・14℃ さらに11/24・12℃ ↓ 11/26・20℃ とまさに気温のジェットコースターを体験していた感があります。入浴により暑熱順化の促進が期待できるお話を以前に述べさせて頂いたたきました。冬の入浴に関しては注意の方が先行しそうです。日本において正確な数字は明らかにできていませんが、厚生省、消費者庁や消防庁などのデータからは入浴死は年間16000~18000人と推定されています。特に高齢者の入浴死は過去10年で倍となっています。2023年の交通事故死数が2678人、ただしこれは事故から24時間以内の死亡数です、これを勘案しても交通事故の4~5倍以上で入浴死が生じていることとなります。入浴死は原因により事故と病気に分けられます。事故の代表は浴槽での深い眠りからの溺水で、浴室内での転倒による頭部外傷なども含まれます。病気については交感神経への負荷増大によるいわゆる「ヒートショック」が挙げられます。



中山美穂さん

昨年12月6日に女優・歌手の中山美穂さんが不慮の入浴事故で亡くなられました。普段は考えもしない入浴時の安全について改めて考えたいと思います。

安全な入浴法を実践していただき日々の健康維持に役立てていただきたいと思います。



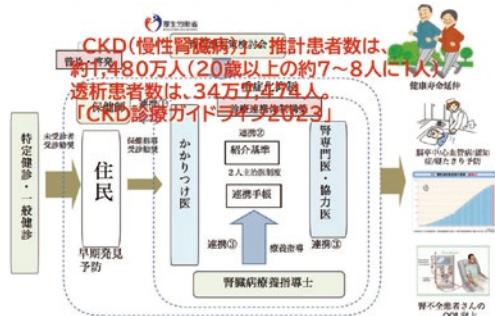
〈ヒートショック〉急激な温度差と血圧の推移イメージ図

安全な入浴のためには①温度変化を少なくするために脱衣場の暖房、浴槽への湯張りの際に高い位置に設置したシャワーを使って浴槽にお湯を張ると、浴室全体を温めながらお湯をためることができると、温度変化が小さくなり、ヒートショックが起これにくくなります。この「温度のバリアフリー化」は基本とも言えます。②まず冷えた足元から十分な「かけ湯」をします。次に体幹へ更には特に42度以上の高温浴では、頭から湯をかぶり、頭の血管をあらかじめ「かぶり湯」で拡張しておけば、急な血圧上昇を和らげることができるからです。③湯温が41℃を超えるヒートショックや入浴事故が増加することが報告されています。38~40℃に設定して入浴することが安全とされます。その他にもホテルや旅館の浴場には独りで行かない。入浴は族に一声かけて、や水分補給、飲酒や寝不足・疲れが強い時は入浴をやめる判断なども重要なポイントとなります。



左：安田医院・安田慶明先生 右：東大阪医療センター・藤村龍太先生

CKD対策 普及・啓発、診療連携体制の構築



飯地院長の院外活動報告

昨年12月、近年増加しつつあり成人の7~8人に1人が該当するとされます慢性腎臓病(CKD)について中河内から診た、かかりつけ医におけるCKD

診療の現状と課題というテーマでコメントターとして八尾市における腎臓病の現状、かかりつけ医が取り組むべき点や今後の展望などについて講演をさせていただきました。



我ら リハビリテーション部!

今回は「リハビリの必要性について」がテーマです。

目標

～日常生活動作が行いやすくなる～

問題点

【左半身が動かしにくい】

リハビリ

～目標達成を目指して～

車いす自走練習



歩行練習



★その他にも…

- 体幹や下肢の筋力強化運動
- 起き上がり練習
- 発語の練習

など行ってもらっています。

寝返り練習



結果

～自身で行えることが増えました～

移乗動作での介助量軽減。また寝返りが増えており、これにより腰部の痛みがでにくくなっています。自室での車椅子での移動も以前より円滑に行えるようになっています。

自室での移動



これからも頑張ってください

Before

寝返り動作

After



上半身のみ動き、腰や下半身が回転していないです



下半身→腰部→上半身の回転にて寝返りが行えています

先輩から
指導していただいたことを、
後輩にうまく伝えていきたい



Passion 仕事への情熱

利用者様に楽しんでいただくために自分がすべきこと

デイサービス中谷で、初めて介護の仕事に携わり、右も左もわからない状態でしたが、経験豊富な先輩方にいろいろと教えていただきました。利用者様に楽しんでいただくために、「思いやりを持って接する。周囲への配慮で利用者様の安全を守る。安心感を持ってもらえる態度・姿勢を心がける」等、基礎から応用まできっちりと学ぶことができました。また、法人の資格取得支援制度も利用させていただき、介護福祉士の資格も取得できました。

自分ではまだまだ未熟と思っていますが、早いもので入職から9年が経過し、いつの間にか中堅・ベテランというポジションになってきております。先輩から教えてもらったことを後輩にもうまく伝えていき、情熱を持った介護職を1人でも多く増やし、デイサービス中谷が利用者様に、より一層楽しんでいただける場所にしていきたいと思っています。

Challenge やりがい

人の役に立てることへの喜び

利用者様から「デイに来るのが楽しみ」と言っただけだと、とても嬉しく思います。

また、「中山さん」と名前でご呼んでいただけたら、「この前休みやったの？ 顔見ないと寂しい」などとおっしゃって下さると少しでもお役に立てているのかなと感じ、介護職をやっていて良かったなと思います。

介護職は、「感謝の言葉を直接もらえる」「社会や人の役に立っていることを実感できる」本当に素晴らしい仕事です。今後も、もっと利用者様に寄り添える介護職を目指していきたいと思っています。

Off Shot オフショット

ちょっとリッチに
ホテルビュッフェ

3人の子育ても、ほぼ落ち着き、自分の時間が持てるようになりました。今の一番の楽しみは友人や娘と出掛けることです。ランチや食べ放題、最近のリッチにホテルビュッフェに行ったりしています。



デイサービスセンター中谷

介護福祉士

Nakayama Chikako

中山 千雅子

入社 平成27年7月

「地域交流」@サービス付高齢者向け住宅 ジ・アール八尾木

状況に応じて、マスク・換気・手指消毒を実施して、感染予防しております。

先日サービス付高齢者向け住宅ジ・アール八尾木にて、近隣の園児さんや先生方にお越しいただき、地域における世代間交流を実施させていただきました。

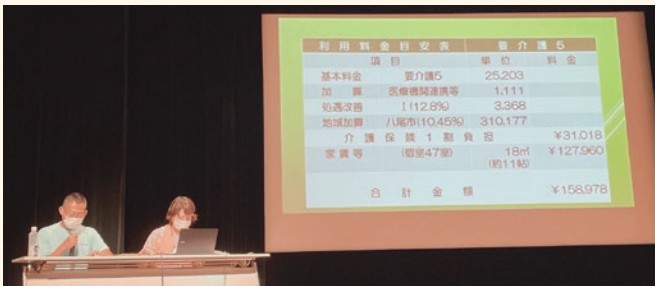
お孫さんのような可愛い園児さんとの交流を入居者様は大変喜んでおられました！ 今後も地域の世代間交流を続けていきたいと考えております。



たくさんの可愛い園児さんにお越しいただきました。
風船を使ったゲームをして盛り上がり、楽しい時間を過ごせました！

介護施設の魅力発信2024 “聞いて！聞いて！私たちのケア”

令和6年10月24日(木)八尾市文化会館プリズムホール・小ホールで、「介護施設の魅力発信2024 “聞いて！聞いて！私たちのケア”」と題して八尾市に所在する4施設がそれぞれのテーマで施設紹介および発表を行いました。医療法人幸晴会より、特定施設入居者生活介護ジ・アール旭ヶ丘が参加し、「親を預けたい介護施設を目指し」とのテーマで発表を行い、職員によるウクレレやサクソ演奏、歌を披露し、参加者のみなさんから大きな拍手をいただきました！



プロジェクターを使って説明



サクソとウクレレの演奏

当日参加してジ・アール旭ヶ丘の発表を聞きました。

河野統括ホーム長は入居者様やご家族様への言葉遣いをはじめとする「接遇」を重視して日々の業務に取り組んでいることを聞き、大変感銘を受けました。

職員さんの歌の披露はチームワークの良さが出ており素晴らしいです。法人内他事業所の取り組みを知る良い機会でしたし、見習わなければと思いました。

中谷クリニックケアプランセンター 管理者・廣田



心を合わせて歌の披露

豊かな心と高い志を持って医療・介護サービスを提供し利用者様や地域社会の信頼を得ることが、私たちに与えられた使命です。

医療法人 幸晴会 グループ事業所

- A** 中谷クリニック
 - 内科・皮膚科
 - 訪問看護・訪問リハビリ
- I** 中谷クリニックケアプランセンター
- B** こうせい苑ケアプランセンター
- A** 中谷クリニックヘルパーセンター
- A** 訪問看護ステーション中谷
- I** 八尾市地域包括支援センター中谷
- K** くらしサポート中谷

《通所施設》

- A** 通所リハビリテーション
- B** こうせい苑デイサービスセンター
- C** デイサービスセンター中谷
- 《サービス付高齢者向け住宅》
- F** ジ・アール(慈垂留)中田1号館
- D** ジ・アール(慈垂留)中田2号館
- H** ジ・アール(慈垂留)八尾木

《介護付有料老人ホーム》

- E** ジ・アール(慈垂留)北木の本
- J** ジ・アール(慈垂留)旭ヶ丘
- 《地域密着型サービス》
- B** こうせい苑グループホーム
- G** 第二こうせい苑グループホーム
- 【八尾市指定・夜間対応型訪問介護】
- A** 夜間対応 安心コール中谷
- 【八尾市指定 定期巡回・随時対応型訪問介護看護】
- A** 在宅サポートセンター中谷
- I** 看護小規模多機能ホーム中谷



八尾木北 3-123



北木の本 5-6-1



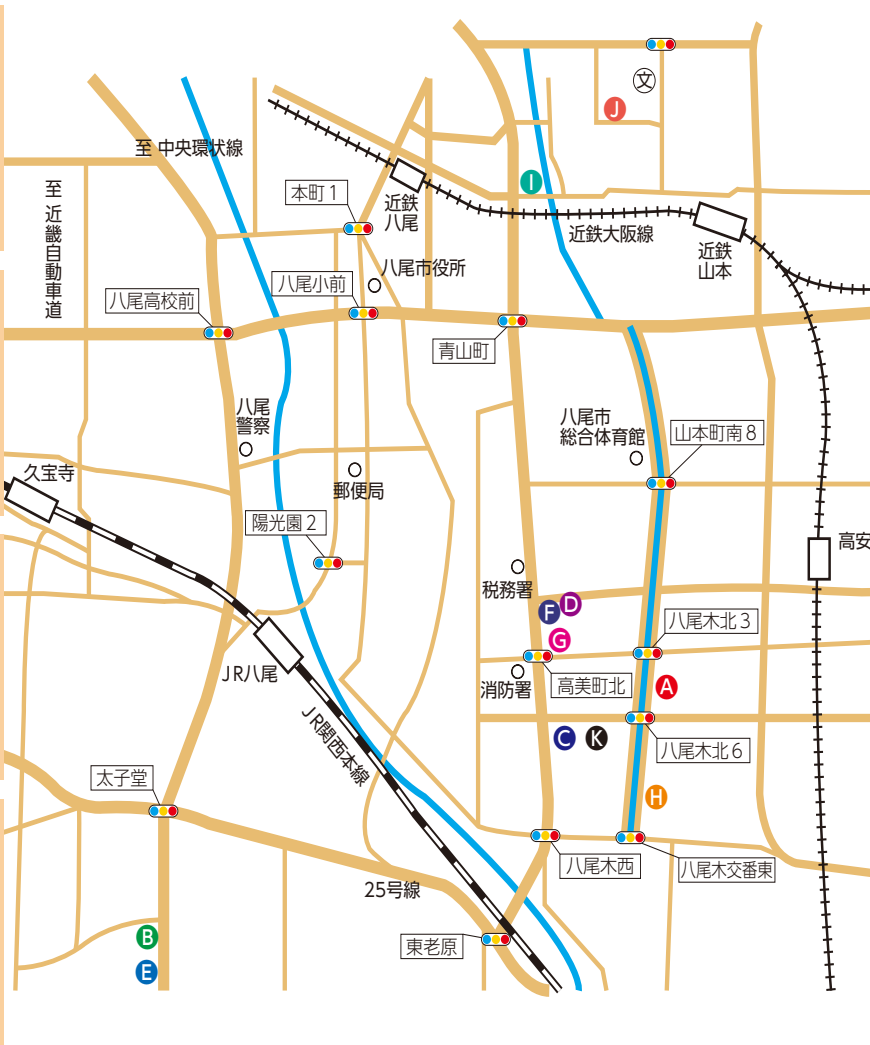
八尾木北 4-11-2



中田 3-44



北木の本 5-114



中田 3-47-1



中田 3-54-26



八尾木北 6-30



桜ヶ丘 2-121-6



旭ヶ丘 3-7-5

在宅医療・介護全般に関する問い合わせ、ご相談は随時承っております。
下記の電話番号まで、お問い合わせください。

問い合わせは
中谷クリニックまで

072-993-5585

ホームページ

幸晴会

検索