



医療法人 幸晴会

発行日 令和7年10月1日  
発行元 医療法人 幸晴会  
発行部数 2100部

# 日向ぼっこ通信 Vol.47



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  
**幸晴会 夏祭り2025**  
～暑さ払いに、  
思いっきり楽しむ!～

## 目次

幸晴会 夏祭り2025	P.2
医)幸晴会 ご長寿番付	P.3
飯地院長の一聞一湯 Vol.34	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(杉本 和利)	P.6
写真アラカルト/居室での楽しみ&過ごし方	P.7



# 幸晴会 夏祭り2025



～暑さ払いに、思いっきり楽しむ！～

## こうせい苑デイサービス



## 通所リハ中谷



## デイサービスセンター中谷



各事業所で夏祭りが開催されました。いろいろな催し物が開催され写真からも伝わるように皆様の笑顔が印象的でした。中谷クリニックでは夏祭りだけでなく、いろいろなイベントが随時開催されており利用者様からのご好評いただいております。

# 医)幸晴会 ご長寿番付

令和7年吉月 八尾市・中谷クリニック場所



幸晴会系列各入居施設で最高齢の入居者様に「長寿の秘訣」を伺いました。  
一番多かった意見は、「食事をしっかり摂ること」のようです。これからも毎日を元気に過ごせますよう、職員一同、より良いご支援の提供に努めてまいります。

## いつまでも元気でお過ごし下さい

横綱



西前 スギエ様  
(105歳)  
ジ・アール中田  
ご入居

### 長寿の秘訣

自分でできる事はする、  
くよくよしない、人生は思  
う通りにはならないと肝  
に銘ずる

大関



信近 清子様  
(104歳)  
ジ・アール中田2号館  
ご入居

### 長寿の秘訣

自分のしたいことを見  
つけてのんびりと過ご  
すことが秘訣ですかね  
(家族談)

関脇



浦島 善子様  
(103歳)  
ジ・アール中田  
ご入居

### 長寿の秘訣

しっかり食べること!!  
これに尽きる

関脇



梶 かずみ様  
(103歳)  
ジ・アール中田2号館  
ご入居

### 長寿の秘訣

よく食べ、よく寝て、  
よく笑う!!  
楽しみは食後のプリン  
(^o^v)

関脇



杉中 慶子様  
(103歳)  
ジ・アール八尾木  
ご入居

### 長寿の秘訣

美味しいものを食べ  
る。たこ焼きが好き  
です(タコ抜きの)

小結



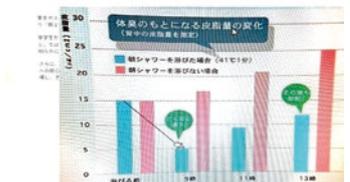
吉田 スエノ様  
(102歳)  
ジ・アール八尾木  
ご入居

### 長寿の秘訣

甘いおやつが大好きな  
スイーツ女子です♪



「朝シャン」に続いて「午後シャン」を提唱しても人生は洗髪のためにある訳でもありません。売量を増やすために味の素は瓶の穴を大きくしたという説があります。味の素から公式なリリースがされてきました。リリースするぐらいに都市伝説化していたようです。「調理に使用の手が良し、湯気による目詰り」



東京ガスのホームページ



朝シャン用シャンプー (1986年)

これをガス会社が便乗、朝のシャンプーは清潔・女性の新しい常識というような広告や情報発信を開始します。今でも東京ガスのホームページには朝シャワーの効能として血圧が上がり寝起きの悪人に覚醒効果であるとか皮脂を落とす効果を皮脂<sup>①</sup>体臭の軽減<sup>②</sup>と宣伝しています。毎日シャンプーの到来から間

を置かずして朝シャンプーにより市場は更に拡大しました。ここまでくるとこれ以上洗髪回数を増やすことは難しいのも事実です。



TOTO「シャワードレスラー」(1985年)



80年代のシャンプー広告

長年の啓蒙と広告戦略が実を結び毎日シャンプーの時代が到来しました。この時代「髪に栄養を」「水分を」「香を」「輝きを」などの言葉が飛び交います。多くの人が毎日シャンプーをすることににより大きな

種類	洗浄力	特徴	主な成分
石けん系	強い	- 洗浄力が強く、髪のごわつき・しみ・抜けやすい - 生分解性が高く、環境にやさしい	- 石けん素基 - 界面活性剤 - 香料・防腐剤
高級アルコール系	やや強い	- 洗浄力・脱脂力が高い - 泡立ちが良い	- ラウレス硫酸Na - ラウリル硫酸Na
アミノ酸系	普通	- 低刺激性で髪への刺激が少ない - 泡立ち・洗浄力が弱く頭皮を潤す効果が高い	- ココイルグルタミン酸TEA - ココイルグリシンK - アロイルメチルアラニンTEA
タンパク系	普通	- 髪のタンパク質を補い、ヘアカラーの色を抑える - 泡立ち・洗浄力が弱く頭皮を潤す効果が高い	- ココイル加水分解ケラチン - ココイル加水分解コラーゲン - アロイルメチルアラニンTEA
ベタイン系	やや弱い	- 低刺激性でやさしい - 洗浄力が弱く、泡立ちにくい	- コカミドβチンベタイン - ココイル硫酸Na

シャンプー成分分類

シャンプー成分分類  
「S」は戦隊シリーズに登場するよう怪しいイメージキャラクターが異彩を放つ世界初の垂鉛導入シャンプーです。垂鉛は成人の体内に約2g含まれている微量元素でさまざまな生体内の反応に関与しています。日々の診療では癩瘡の患者さんで垂鉛の不足の方を多く経験しています。他にも細胞性免疫の機能にも重要な役割を果たしています。

さて、個別化高付加価値路線は何もう女性にターゲットを限ったものではありません。男性も対象となります。その場合のキーワードは「増毛や育毛」になります。サンスターが2009年に発売した「MAGMAS」は戦隊シリーズに登場するよう怪しいイメージキャラクターが異彩を放つ世界初の垂鉛導入シャンプーです。垂鉛は成人の体内に約2g含まれている微量元素でさまざまな生体内の反応に関与しています。日々の診療では癩瘡の患者さんで垂鉛の不足の方を多く経験しています。他にも細胞性免疫の機能にも重要な役割を果たしています。

シャンプーの洗髪成分についても差別化が図られます。従来の石けん系から高級アルコール系やタンパク系など様々な主成分を持つシャンプーが登場します。(表1)日本化粧品検定1級対策テキストより、このような背景で資生堂は2006年に「ツバキ」を発売、また広告の根幹は髪の長い有名人の器用でしたがこのようなシャンプーの大きな広告はこの時期で終焉を迎えます。以降、広告のメインがネットでの広告やインフルエンサーによるものに変化していきます。



ハイプレミアム市場のトップ製品

まりを防ぐために、従来の「卓上瓶」に比べて口の面積を広くし、穴の数を増やしました。このことが、おもしろおかしく伝えられたものかと思われ「味の素」(味の素)、「たまたま」(たまたま)として少しは消費量の増加に寄与した感はある話です。シャンプーもこれをすれば少しは売上が伸びたかと思いますが、ここは王道を歩み、90年代に入ると従来の大衆向けのお手軽価格の製品(リーズナブル)と差別化を図る方向にシフトしていきます。シャンプーの品質を「しっとり」「サラサラ」「ツケ・かゆみ対策」などからダメージケアとエイジングケア、カラーリングといった個別化高付加価値路線が登場しました。



資生堂 [TSUBAKI] (2013年)

髪へのダメージが少ないと宣伝でもすれば逆には今までのリーズナブルな商品は髪にダメージを与えていたとの印象を持たれかねません。ここに大きなジレンマが生じます。花王のハイプレミアムシャンプー「THE ANSWER」、この名に日本のシャンプーを牽引してきた同社のプライドを感じました。



90年代以降の個別化シャンプー

50年といえは新入社員で入社しても既に定年退職している期間です。世代を超えた開発のバトンリレー、ぜひ、NHKにプロジェクトXで取り上げて欲しい話です。直近の高価格のハイプレミアム市場においては新興メーカーが首位を独占している状況、高級市場となると逆に長年の大衆向けの広い認知度が逆に足かせとなるようで、ここにトヨタがレクサスブランドを立ち上げた理由があるように思えます。自社の新製品は髪へのダメージが少ないと宣伝でもすれば逆には今までのリーズナブルな商品は髪にダメージを与えていたとの印象を持たれかねません。ここに大きなジレンマが生じます。花王のハイプレミアムシャンプー「THE ANSWER」、この名に日本のシャンプーを牽引してきた同社のプライドを感じました。



花王「ジアンサー」(2024年)

怪しいながらも商品になる」という言葉がありますが怪しいな広告からは健康が期待できる商品かも知れません。



藤田田氏



サンスター「MAGMAS」(2019年)



# 我々 リハビリテーション部!

今回は「毎日出来る簡単筋トレ」がテーマです。

今回はできるだけしんどくない。毎日でも続けることができる筋トレを紹介します。

## 01 腹筋運動



※膝を伸ばした状態から下ろすと腰痛が起こる可能性がある→必ず膝を曲げた状態に戻します。

1 へそを見る 目安：10～30回



2 脚を挙げる 目安：5～10セット

膝を曲げた状態から膝を伸ばす→もう一度膝を曲げた状態に戻す。保持時間は慣れないうちは3秒程度。慣れれば5～8秒程度。  
※10秒以上は高血圧の人は要注意。



膝を伸ばすのが難しい場合は、膝を曲げたまま脚を挙げて腹筋に力が入ります。



## 02 腕立て運動

四這いで肘を曲げる。

体幹の力を抜くと負荷が上げることができる。 目安：10～30回



## 笑顔を作り出せる 最高の仕事



### Passion 仕事への情熱

#### 少しの工夫を考える事が、ありがたいに繋がる仕事

私が入社した頃は、基本的な介護業務をこなすことが精一杯でした。少しずつ経験を積み、利用者様と関わるうちに、利用者様1人ひとりに、様々な思いや不安を持たれて生活されていることが見えてきました。

その思いに触れるうちに、大それたことはできないかもしれませんが、利用者様の気持ちを考え、自分にもできるほんの小さな工夫を行うことで、少しでも不安を軽減出来たり、何気ない日常の一コマをより楽しく過ごしていただくことができ、こうした関わりから、お互いに「ありがとう」の言葉が自然に出てくる仕事だと気が付きました。

これから新たに関わる利用者様にも、また、これから新たに介護に従事する職員さんにも「小さな工夫を考えて、ほんの一瞬の一コマを楽しく明るく過ごしていただく」ことを伝えていきたいと思えます。

### Challenge やりがい

#### 笑顔で楽しく過ごされる機会を提供出来た時の喜び

デイサービスではレクリエーションを実施する際、レクリエーションの内容によっては、身体の状態を理由に、レクリエーションの参加を遠慮される方もおられます。

しかし、ペットボトルや段ボールで、ボールを投げる代わりにボールを飛ばす装置を作成し、皆様と同じゲームと一緒に参加できるように工夫を行っています。

今まで遠慮していたゲームに皆様と一緒にゲームに参加されたことで思わず笑顔が溢れて、お互いに顔を見合わせたとき、工夫がうまくいった達成感と、楽しく過ごせる機会を1つでも多く提供できたことにやりがいを感じています。

### Off Shot

#### オフショット

中学生ぐらいからクレーンゲームにのめりこみ、様々な角度から攻略法を考えるのが楽しく、攻略法通りに景品をゲットできたときの達成感は格別で、様々な景品を狙って現在もゲームセンターなどに足を運んでいます。デイサービスで利用者様と一緒に遊べる景品もゲットできることがあるので、仕事でも重宝しています。



こうせい苑デイサービスセンター

介護スタッフ(介護福祉士)  
SUGIMOTO KAZUKI

**杉本 和利**

入社 平成23年4月

# 写真アラカルト

## 投稿写真大募集！

幸晴会での様々な活動の様子、動植物や風景、感動の瞬間などジャンルは不問です。幸晴会の関係者やご家族の皆様からの写真をどしどしご応募ください。

※写真画像（JPEG形式）とあわせて、投稿者（ニックネーム可）、タイトル、簡単なコメント（30文字程度）をご記入ください。※掲載の採否は事務局で選考いたします。

投稿先 日向ぼっこ通信編集事務局 E-mail: kouseikaizaitakubukai@gmail.com



ボタンが取れてご自身で直されています  
(こうせい苑グループホームスタッフ撮影)



グループホームの外出行事で、なか卯にいきました  
(第二こうせい苑GHスタッフ撮影) 投稿者 匿名希望



1970年大阪万博の写真。(当時、ソ連館で働いていた通所リハ利用者・大槻益三様より)



職員による本格マジックショー開催中  
(ジ・アール旭ヶ丘スタッフ撮影)



入居者が先生の書道教室を受講しています  
(ジ・アール旭ヶ丘スタッフ撮影)



大ヒット映画「国宝」ロケ地の聖地巡礼。  
八尾市のお隣の柏原市(本部スタッフ撮影)

ワクワク  
ドキドキの毎日

## 居室での楽しみ&過ごし方

ジ・アール入居者様

### 田上 晃様 (81歳)

昔は絵が好きでよく描いていました。その後は絵を描く機会は少なくなりましたが、ジ・アールに入ったことで趣味活動をやってみようと思い、また、書き始めました。

皆さんに、自分の絵を見てもらうことは恥ずかしさもありますが、嬉しくも思います。



ジ・アールのエントランスホールでは、田上さんの温かく優しい絵が来客者を迎えてくれます。

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



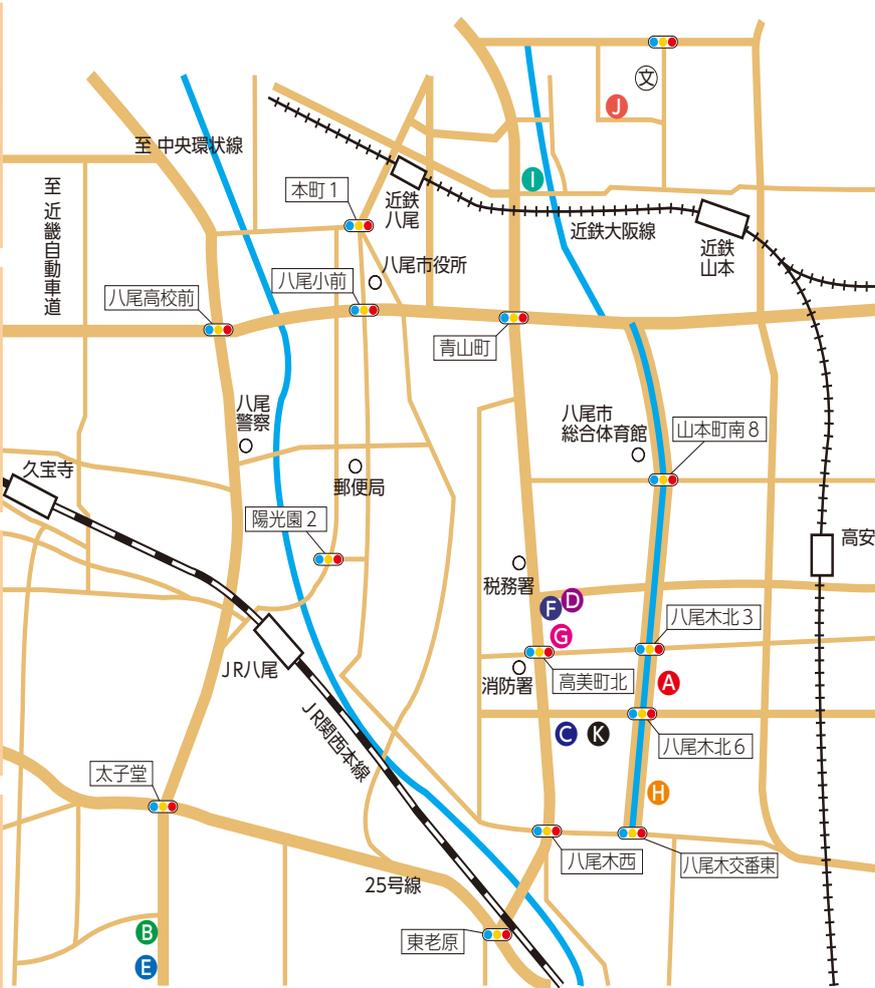
八尾木北 4-11-2



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