

San-iku 通信



社会福祉法人
賛育会

ご自由にお持ちください。

2015 AUTUMN

Vol. **07**

社会福祉法人 賛育会 広報誌
さんいく通信

News

特集

マイホーム新川

「腰痛」～姿勢や動作に注意しましょう！～
健康でおいしく ～鶏肉納豆香味焼き
賛育会ヒストリー ～第二章 第三話



夕涼み会



お花見



飯塚洲神社盆踊り

特集



マイホーム新川

中央区の地に生まれ、育てられて開設20年
総合的な福祉サービスの働きをすすめるために

生まれ育った街で暮らし続けるために、支援をすすめます

1995年(平成7年)10月、中央区内で2番目の区立特別養護老人ホームとして誕生いたしました。

東京駅に程近く、隅田川に架かる中央大橋の袂にある施設はビジネス街の超高層ビルの中にあります。この20年の中央区の発展、変化は大きく、ホームの周りでも超高層建物が増えており、同時に人口も増加しています。「築地市場の移転」や「東京オリンピック・パラリンピック開催」と話題には事欠きません。区の高齢化率は都内で最低となっていることから、若い方の増加が目立っていますが、高齢者の方々も増えています。ホームからの隅田川、高層ビル群の眺めは素晴らしく、のんびりと往来する屋形船。夜はライトアップされた橋が浮かび上がります。川岸で「お花見」や「納涼会」を楽しんでいます。都内ならではの繁華街へのお買い物や外出も楽しみの一つです。

特別養護老人ホームご利用者の方々の高齢化、重度化がすすんでおり、平均年齢は男性85.1歳、女性91.2歳、全体では88.2歳となります。最高年齢107歳、100歳以上の方は5名いらっしゃいます(全て女性です)。平

均要介護度は4.26、経管栄養の方は約20名となっております。

マイホーム新川では、今年7月より新たな事業が加わりました。「訪問介護ステーション」「地域包括支援センター」「勝どきデイルーム」の3つです。これまでの「特別養護老人ホーム」「ショートステイ」「デイサービス」「居宅介護支援事業所」「十思デイルーム」と合わせて、総合的な福祉サービスを提供できる施設となりました。

開設20周年、これまでの歴史と実績の上に立ち、ご利用いただく全ての皆様が生まれ育った地域で豊かな暮らしを続けられる「未来」のために、これからも一歩ずつ働きをすすめて参ります。



20周年作品

東京の真ん中「新川(中央区)」



中央区の人口は年々増加し、14万人を超えました。高層ビルも建設ラッシュ、次々に立てられています。日本橋、銀座、築地、月島とそれぞれのエリアごとに特徴、雰囲気を持った街、近代的なもの

と歴史ある昔からのものがうまく調和した素敵な街です。東京駅から車で10分、隅田川の中央大橋の手前、ビジネス街の一角に「マイホーム新川」があります。

■インフォメーション
特別養護老人ホーム
マイホーム新川

TEL:03-3552-5670
東京都中央区新川2-27-3

■Web サイト

<https://www.san-ikukai.or.jp/chuo/shinkawa/index.html>

知っ得! ケア

「腰痛」

～姿勢や動作に
注意しましょう!～



腰痛は日本人の8割が経験すると言われて
います。加齢や過度の運動などで負担のか
かる姿勢や動作で起こり、1～2週間で軽快
することが多いですが、強い痛み、痺れ、麻
痺などがある場合は専門的な治療の対象と
なります。

椎間板には多くの負担がかかるため、年齢
と共に変性します。椎間板ヘルニアは長い
年月を経て徐々に発症する場合があります
が、多くは脊椎に負担のかかる姿勢や運動、
外傷によって発症します。

椎間板ヘルニアの治療としては、安静や消
炎鎮痛剤、コルセット、腰椎牽引、神経ブ
ロックなどの保存療法と手術療法がありま
す。多くの場合、保存療法で軽快します。麻
痺が強い場合や保存療法が効かない場合に
は、手術療法が勧められます。

腰椎圧迫骨折の痛みの程度は人によって違
いがあります。麻痺の出現は骨折してから
数ヵ月後ということが多いため、遅発性麻
痺と言われています。

通常はコルセット装着などの保存療法が行
われます。受傷後に月日が経過してから麻痺
などの症状が出てくることがあり、その場合
は手術によって除圧や固定を行います。
物を持ち上げる時に腰を低くして取る、高い
所の物を取る時に踏み台を使用するといっ
た姿勢・動作に注意することが大切です。



鶏肉納豆香味焼き

美白効果、整腸作用もある夏の疲れを癒す一品です。

■材料(2人分)

鶏ひき肉	100g	しょうが	1片
料理酒	小さじ1杯	こいくち醤油	小さじ1/2
挽きわり納豆	1P	納豆たれ	1袋
長ねぎ	1/3本	サラダ油	小さじ1/2
大葉	1枚	大根	1/3本
ポン酢	適量		

■作り方

1. 鶏ひき肉におろししょうが、料理酒をませ、30分置く。
2. 葱はみじん切り、しそは千切り、大根はおろしにする。
3. 1に納豆、葱、醤油を加える。
4. 3をフライパンで焼く。
5. 4にしそ大根おろし、ポン酢をかける。

居酒屋の名物料理を給食にアレンジしました。

ちょっぴり納豆の風味が残りますが、加熱をするので、納豆臭さが減ります。さっぱりしていて食べやすく、納豆のビタミンB群とお肉の相性はばっちり。

美白効果、整腸作用もあり。味、効能ともに夏の疲れを癒す一品です。

(レシピ提供: マイホーム新川 管理栄養士 榎本考伸)

賛育会ヒストリー

賛育会の歴史物語

第二章 賛育会を支えた人々



明治35年5月12日生まれ、東京都出身。

父の仕事の都合で、京都・京城(現在のソウル)と転居。17歳で京城基督教教会にて受洗。山口高等学校を経て東京帝国大学文学部社会学科へ進学。当時、吉野作造が理事長を務める東京帝国大学学生YMCAに入会する。

昭和2年、大学を卒業後、横浜YMCA主事になるも、半年後に退任。同10月に東京帝国大学学生YMCAの主事となった。昭和6年、東大学生YMCA主事の先輩である藤田逸男の招きにより、賛育会に就職。賛育会共済組合を発足させ、職員互助の仕組みを作った。昭和7年7月には、賛育会主事に就任し、賛育会での全力投球が始まる。同10月、賛育会ニュースを創刊。題字は吉野作造によるもので、今も引き継がれている。

第三話 賛育会常務理事 清風園初代施設長 丹羽昇

「幸い、賛育会は医療機関をもっているのです、賛育会こそは、この開拓的使命を果たすべきであると確信した。」

(特別養護老人ホーム清風園開設に際して)

(賛育会顧問 齊藤實著「賛育会を育てた人びと」より)

医務全般を統べる常務理事・院長の河田茂と共に、内務外務の諸事務を掌握する本部主事として、賛育会の両輪の片側を担った。

昭和17年、賛育会常務理事に就任するも、昭和19年、日本陸軍に召集され、昭和20年復員。賛育会の気配を訪ねて焼け跡を歩くある日、復員していた同僚・竹岡秀策と再会。これに力を得て昭和21年6月、賛育会病院は太平町の焼ビルで診療を再開し、戦後復興の第一歩を成し遂げた。賛育会のみならず、日本の社会事業に資する働きにも身を投じていた丹羽は、世の中の動向を俊敏に捉え、老人人口急増への社会的課題へ開拓的に取り組み、昭和39年7月、特別養護老人ホーム清風園を開設し、常務理事のまま初代施設長となった。

昭和47年に天に召されるその時まで、賛育会の、いや日本の社会事業の発展に奔走し続けた。藍綬褒章(昭和44年)、正五位勲三等瑞宝章が授けられた。



マイナンバー制度 (社会保障・税番号制度) が始まります。

10月からマイナンバーを記載した通知カードが、住民票の世帯ごとに簡易書留で送付されます。来年1月から順次、社会保障、税、災害対策の分野で利用されることとなります。

「マイナンバーって何？」

日本に住民票のある全ての人に割り振られる12桁の個人番号のことです。この番号は一生変更されません。所得を把握しやすくするのがねらいで、国によれば、複数の機関が持っている情報を結びつけることで、「行政の効率化」「国民の利便性の向上」「公平・公正な社会の実現」を図る社会基盤です。

「具体的にはどんなことに使われるの？」

社会保障:健康保険や年金、雇用保険の加入や受給の手続きに使われます。情報が一元管理されることから、税や社会保障の負担逃れや不正受給を防ぎ、本来に必要な方々へのきめ細かな支援が可能となります。

税:会社(給与支払い者)には13桁の番号が付きます。行政は給与に関する情報を結びつけることで、脱税を防ぎ、優遇税制等の措置が必要な方には行き届けられます。勤務先には自分や扶養家族のマイナンバーを届けることになるので、通知カードはなくさないように注意する必要があります。

災害対策:被災者への支援金受給や被災者台帳の整備に使われます。

「便利に使うには！」

マイナンバーの「通知カード」は、来年1月以降「個人番号カード」に無料で変えてもらうことが出来ます。「個人番号カード」を使うと従来、本人確認で使用していた証明等は要らなくなり行政手続きに便利です。

要注意！！

便利なものには危険が伴うことを認識しておきましょう。また、マイナンバー制度に便乗して、電話などで個人情報を聞き出し、悪用する詐欺が既に発生しています。公共機関が電話や訪問で、マイナンバーや預金口座番号などの個人情報を聞き出すことはありません。皆さんくれぐれもご注意ください！

◆もっと詳しく知りたい方は◆

マイナンバーのコールセンター

0570-20-0178(全国共通ナビダイヤル)

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

平日9:30~17:30(土日祝・年末年始を除く)

※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-9405におかけください。

San-iku 通信 Vol.07 2015年 秋号

編集発行人:西原 良信

発行所:社会福祉法人 賛育会

東京都墨田区太平3-17-8 電話:03-3622-7614

印刷:(有)エースプリント

賛育会ホームページ <https://www.san-ikukai.or.jp/>



清風園(東京都町田市)

歌手の菅原 都々子さんが
来園されました



菅原都々子さん



ムーランさん



感謝の花束贈呈

皆さんご存知、「月がとっても青いから～」の歌で有名な歌手の菅原都々子さんが清風園に来てくれました。スターの登場に会場は大盛り上がり！心に響く歌声にうっとりでした。

歌手のムーランさんも来てくださり、素敵な歌声に合わせて手拍子や振付を一緒に行いました。素敵なお話もあり、涙を流して聞き入る方もいました。

「変わらず素敵ね～」「思い出の曲だわ～」と皆様、喜びの会話が止まらない様子でした。楽しい素敵なひと時を、ありがとうございました。

Hello!
ホスピタル
賛育会病院

Vol.07

睡眠時無呼吸症候群 について



睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)や、呼吸が著しく弱くなる状態(低呼吸)の病気です。肥満、飲酒、扁桃肥大、加齢等の要因が関与しており、いびきを伴うことも多く、生活習慣病と深い関連があります。また睡眠時無呼吸症候群は、40代から増加する傾向があります。無呼吸時は覚醒時の5~10倍以上も苦しい状態になり、患者さんは酸素不足、心臓に大きな負担がかかります。その結果、起床時に疲労感、頭重感、日中の眠気などが出てきます。睡眠中の呼吸障害が長期にわたり交感神経緊張状態が長く続くと、高血圧や心筋梗塞、脳卒中等の合併症を引き起こす危険性や、眠気による交通事故のリスクが高まります。

睡眠時の状態を記録解析する適切な検査と、さまざまな原因に応じた個々の治療が必要となります。

睡眠時の状態を記録解析する適切な検査と、さまざまな原因に応じた個々の治療が必要となります。

■賛育会病院 睡眠時無呼吸外来【事前予約制】

診察日 毎週火曜日(午後) ※祝日は除く

住所 東京都墨田区太平3-20-2

予約申込 ☎03-3622-9103

予約受付時間 月~金(祝日は除く)9時~14時