

みその便り

# ほのぼの

第19号

平成28年7月28日

社会福祉法人 本永福祉会

特別養護老人ホーム御園寮

☎(082)434-0455



## 自然を楽しむ

- ・外気浴の効果
- ・新しい介護予防サービスを利用するには？



御園寮 自然運動場



# ～外気浴の効果～



クラブのない日や天気の良い日には、利用者の皆さん一人一人に合わせて外出したり御菌寮周辺を散歩したりします。こうしたゆっくりした時間を自然の中で過ごすことは、気分転換になって元気になります。戸外の新鮮な空気や明るい陽光にふれる過ごし方を「外気浴」といいますが、今回はこれらの効果や、日々の様子を紹介します。



トムミルクファームで、動物とふれあいました。「あら！こんにちは」

6月のある日、三景園に出かけました。菖蒲や紫陽花の花が見事です。

「きれいねえ～」  
「外は気持ちがいいわねえ～」



外気浴、日光浴には、自己免疫力を上げる効果があります。その様なことから、①基礎代謝・新陳代謝の向上 ②運動能力の維持 ③食欲の増進 ④夜間の睡眠状態の改善 ⑤昼夜逆転防止など生活リズムの改善が期待されます。

チューリップが終わったら次は、みんなで夏野菜を植えました。今年は、きゅうりやトマトが毎日たくさん収穫できました。居室の中から見えるグリーンカーテンは、きゅうりやゴーヤの葉っぱですが、なかなかいい感じに成長しています。



毎年12月になると、園芸クラブでは、チューリップの球根を植えます。今年の春はいろいろな種類の花がたくさん咲きました。「チューリップがみごとですわねえ。」



「そろそろ田植えの準備をせんといけん時期ですわねえ」



「畑仕事の合間に食べるトマトやきゅうりはおいしかった～」

「トマトの匂いがあるわねえ～」



建物から外に出ると、季節の花や遠くの山、空を飛ぶツバメを見てなぜか自然に会話がはずみます。



時には昔話に華が咲くことも…  
このように昔のことを思い出して振り返ることで脳を活性化させる取り組みを「回想法」といいます。過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで感情が活性化されたり、「話す」「聞く」という行為が記憶を維持し、認知症の進行を遅らせることなどが期待されています。

# 職員紹介

新しく入った職員さんを紹介します。  
今回紹介する3名に2つの質問をしました。

- ① 何故この仕事に就こうと思ったのですか？
- ② この仕事をはじめて、嬉しいと思ったことは？



琴森 竜二さん (介護職員)

- ① 高齢者と係わる仕事に携わりたと思った。
- ② 利用者さんから「ありがとう」と、声をかけてもらったこと。



徳永 綾子さん (介護職員)

- ① 故郷の母が、施設にお世話になる年齢になり、前より就きたかった介護の仕事に飛びこみました。
- ② 利用者さんに「ありがとう」と、言ってもらったこと。



前 千秋さん (介護職員)

- ① 学生のととき参加した、ボランティア活動で利用者の方と接したり、職員さんの姿を見て福祉の現場で働いてみたいと思いました。
- ② 利用者さんの笑顔が見られたときや「ありがとう」と言ってもらったこと。

## ドッグセラピー



ワンちゃんもリラックス  
しています♪

6月3日、今年も御園寮にセラピー犬が遊びに来てくれました。ドッグセラピーは、犬とふれあう事で癒しとストレスの軽減を図るものです。皆さんの笑顔がとても印象的でした。



願いがかないますように...

## 七夕行事



- 七夕の日に、利用者さんと職員が、願いを込めて、短冊を笹の葉に飾り付けしました。
- みんなが、この一年健康で笑顔いっぱいありますように...



# レクリエーションって どんなことをするの？

デイサービスセンターみその

これまでも、何度かデイサービスで行なっているレクリエーションを紹介したことはありますが「もう少し具体的に知りたい!」と思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はデイサービスで行なっている、レクリエーションの中から『勝って増やして倍々ゲーム』を詳しくご紹介します。



「勝って増やして倍々ゲーム」とは  
〈ルール〉

- ・ジャンケンをして勝ったら負けた人からハチマキをもらっていきます。
- ・ジャンケンを繰り返して、みんなのハチマキをもらった最後の人が優勝です。

ジャンケンポン!

## 目的

- ・ジャンケンによる指の曲げ伸ばし運動
- ・相手の近くに移動する歩行運動
- ・握手やハチマキの受け渡しによるコミュニケーション
- ・楽しみながら参加する



私の分まで  
頑張るよ~

暑いですね



最初はあまり乗り気でない人も居ますが、皆でゲームを進めて行くうちに勝って喜び、負けて悔しがり……勝負というものは何故あんなにも勝ちたくなるものなのでしょう。さて、そんなこんなで優勝者が決定すると、左の写真のようにたくさんのハチマキを首に巻くことに……優勝の感想を聞くと勝って喜ぶ言葉ともう一つ決まって

「暑い」と一言。

どうやらこのレクリエーションは、夏場よりも冬場の方が向いているみたいですね。勝っても負けても、優勝者の「暑い」の一言でつつい笑ってしまうゲームでした。集団で行うレクリエーションの良さは、楽しみながら、笑顔になれるのです。



## 真赤激!

マツカゲキ Burn it up!

今年もカープ優勝を願って、利用者の皆さんと一緒に願いが届くようにとカープ坊やのちぎり絵を一枚一枚丁寧に張り付けていきました。渾身の力作「タンポポ」と併せてご覧ください。





# ヘルパーさんって？

ホームヘルプサービスみその

シリーズ ③-①

ホームヘルプサービス（訪問介護）はご利用者が住みなれた地域で安心して暮らし続けたいという気持ちに寄り添って、介護を必要とする人の生活を支え、その家族や介護者を支援し自立支援を目的としたサービスです。こうした介護サービスは他にもたくさんありますが、中でもホームヘルプサービスは無資格のスタッフでは、サービスが提供できないという特徴があります。介護の仕事に就職する人が少なくなっている昨今、多くの介護サービスでは仕事を始めてから資格を取る人も少なくありませんが、ホームヘルパーは、介護福祉士、ホームヘルパー1級・2級（現 介護職員初任者研修）、などの資格をもっていなければ仕事できません。家庭で利用者の方と1対1でサービスを提供する場面の多いホームヘルパーには、より高い知識と専門性、もっとも大切な信頼関係が求められることから、必ず資格が必要とされているのです。

ホームヘルパーになるための研修として、以前のホームヘルパー2級に変わって、25年4月以降「介護職員初任者研修」が行われています。「介護職員初任者研修」は介護の仕事に就く上で身に付けておくべきことを学ぶ研修ですが、ホームヘルパーはこうした研修を必ず受け、専門的な知識をもっていますので、安心してサービスをお任せください。

ホームヘルプサービスみその（訪問介護）

☎ 082-434-0455

## お知らせ

介護予防訪問介護（要支援1 又は要支援2）をご利用の皆様

今年4月から要支援1・2の方に対する介護予防訪問介護サービスが東広島市のサービスに順次切り替わっています。これまでサービスを継続してご利用の方で4月以降要支援と判定された方は、契約書及び計画書の変更が必要です。



## 仕事と家庭の両立支援企業に登録しました

広島県では、少子化の流れを変えるために、仕事と家庭を両立しやすい職場環境づくりに取り組む事業所を支援する「仕事と家庭の両立支援企業登録制度」を採用しています。

本永福社会では、この制度に登録し、従業員の仕事と子育ての両立を図るための雇用環境の整備や、子育て世代を含む全ての従業員を対象とした多様な働き方の導入などを推進しています。



## 地域の皆さんとともに防災訓練

6月25日、隣接する陽晃台自治会の皆さんと「防災訓練」を行いました。今年の熊本地震においても災害発生時には、施設側は入所者の避難等に人手が必要であり近隣住民のみなさんにとっても施設が安全な避難場所ということで活用されました。いつ発生するかわからない災害に対して、普段から連携体制をとっておくことを目的に、この日は、施設内の消防設備や実際の防災訓練の見学、車椅子の介助方法の体験、保存食の試食などをさせていただきました。



# 新しい介護予防サービスを利用するには…

東広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業」が今年4月から開始されました。介護予防のデイサービスとホームヘルプサービスについては、3月までは介護保険のサービスとして全国どこでも同じサービスが行われていましたが、4月以降はそれぞれの市で独自のサービスが行われるようになりました。

サービスの対象となる人は、要介護認定で「要支援 1」または「要支援 2」と判定された方のほかに「**事業対象者**」※図 1 と判定された方です。

今年の3月まではサービスを利用するための最初の手続きは「要介護認定」を受けることでしたが、4月以降は、まず「**市役所の窓口**に相談」することから始まります。

市役所の窓口で相談した際「要介護 1 以上」の介護が必要と判断された場合、訪問看護やショートステイなど総合事業以外の介護予防サービスの利用希望がある場合には、「要介護認定」を受けていただくよう勧められます。それ以外の場合に記入していただくのが「**基本チェックリスト**」と言う書類です。

基本チェックリストでは、「暮らしぶり」「運動機能」「栄養などの状況」「心の状態」について 25 項目の質問に「はい」または「いいえ」で答えていただきます。チェックが一定水準を超えると心身の機能低下のサインがあると判断され、「**事業対象者**」※図 1 として東広島の介護予防サービスを利用できることとなります。

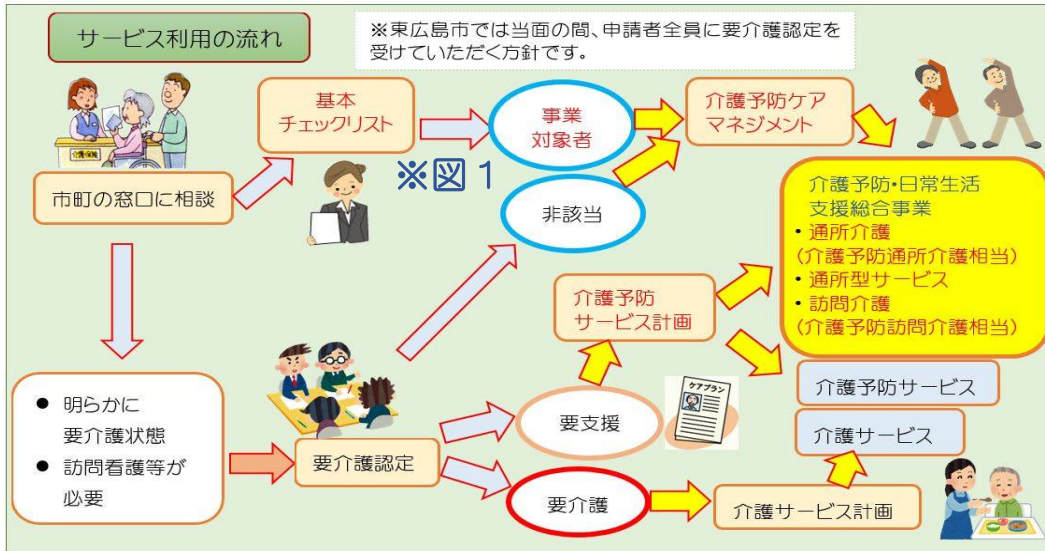
どのサービスを利用すると良いかは、基本チェックリストの結果を見て、市役所の窓口で相談しながら決めることができます。

御園寮では、この夏以降、主に「**事業対象者の方**」を対象にした通所型サービスを開始します。週1回の開催で体操や運動、栄養指導など、より元気になるためのプログラムになっています。詳細は東広島の広報誌や御園寮のホームページにも掲載しますので、チェックしてみてください。

表 1 基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください)	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分ぐらい続けてあるいていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヵ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI = ) 注		
13	半年前に比べて硬い物が食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りのひとから「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は案外できていた事がいまではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけも無く疲れたようなかんじがする	1. はい	0. いいえ

介護予防サービスに関する  
ご相談・お問い合わせは  
東広島市高屋地域高齢者  
相談センターみその  
**082-434-6605**  
東広島市地域包括  
支援センター  
**082-430-5330**  
東広島市介護保険課  
**082-420-0937**  
まで



# 自助食器・介護食器をご存知ですか？

栄養士より

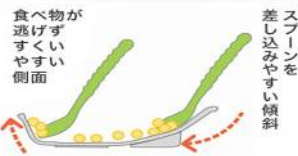


高齢者など身体機能に制約のある人の場合、箸を上手に使えない、スプーンを上手に持つことができない、麻痺があり片手で食べにくいなどといったことがあります。そういった方の為に自分で食べる力をサポートする機能を持った、食事を食べやすくするための食器を自助食器・介護食器と言います。御園寮でも必要な利用者さんが自助食器を使用しています。それらの種類や特徴について、いくつかご紹介します。

## 皿・小鉢



食べ物が逃げず  
すくいやすい  
側面



スプーンを  
差し込みやすい傾斜

- 持ちやすいように持ち手の幅が広がっている。
- 左図のように右から左へスプーンなどを差し込むと食物がすべり出てしまうことがなく、上手に乗ってくれる。
- 底部に滑り止め加工がしてあり、スプーンやフォークでしっかりすくうことができる。

※スプーンですくう場合、向きが人それぞれなので、**本人に合わせて皿の向きを調整**しないと利便性を活かしきれません。

## スプーン・フォーク



右手用



左手用

- 持ち手が太く軽いので、指をかけやすく握りやすい。
- 複雑な腕の動きが難しい方でも、簡単な動作ですくうことができるように右手用・左手用にそれぞれ角度が付いている。



## マグカップ



- マグカップは、大きめの取っ手に指が4本入りしっかりと握ることができる。

★この他にも食器ではありませんが、食器の下に敷いて固定し、食べやすくしてくれる滑り止めマットもあります。

このような自助食器は、介護の専門店やネットで購入することができますが、決して安いものではありません。また各メーカー、様々な種類（陶器やメラミン、大きさなど）の自助食器があり、利用者の状態によって使いやすいものも違うと思います。自分にあった種類を見つけるには、自助食器よりも簡単に手に入るユニバーサル食器（※1）から始めてみてはどうでしょうか？

最近では、100円均一のようなお店でもユニバーサル食器を購入することができます。下枠のような改善が少しでも見られれば、その自助食器は自分に合っているのではないのでしょうか。

- 動作が楽になった
- 食事時間の短縮ができるようになった
- 食事中疲れにくくなった
- 身体への違和感や痛みがなく使える
- 食事に対する不満や不安が解消できた など

参照：三信加工株式会社 HP

※1 ユニバーサル食器・・・年齢、性別、障がいの有無に関係なく、すべての人に使いやすいデザインの食器



# タオル体操



運動不足が気になるけど、なかなか時間が取れない方や、身体をリフレッシュしたい方にテレビを見ながらでもできるタオル体操をご紹介します。

日々の生活の中で、のんびり、頑張りすぎずに行うことが大切です。

自分の体調に合わせて、立っても座ってもどちらでも行えますので身近にあるタオルを使って行って下さい。

- ◇ タオルを両手で持つことでバランスが取りやすくなり身体が安定します。
- ◇ タオルを持つことで手先まで力が入り、筋肉を鍛えたり、関節の可動域を広げやすくなります。
- ◇ 反動をつけず、ゆっくり大きく動かすと血行がよくなります。
- ◇ 呼吸を止めないようにしましょう。

### タオルギャザー

足の指でタオルを引き寄せるトレーニング



- ・転倒防止
- ・感覚障害防止
- ・関節可動域制限の防止
- ・扁平足の防止 など



- ① **背伸ばし**  
ゆっくり脇を伸ばすように、背伸びをしましょう。  
前かがみになりがちな姿勢を正し、腰や背中、腕の筋肉を伸ばす。
- ② **脇伸ばし**  
両手を前から上に上げて背筋を伸ばしてから、身体を横に倒しましょう。  
ウエストの引き締めにも効果的、肘と背筋を伸ばして行う。
- ③ **肘・手首ほぐし**  
タオルの両端をもち、肘・手首をゆるめながらタオルを内回し外回し。  
手の関節を緩めましょう。
- ④ **ウエストねじり**  
タオルを広めに持ち正面にあげます。腕を伸ばしたまま上半身を左右どちらかにひねる。  
肩から背中・腰までぐっと伸ばしましょう。

- ・ タオルの種類は少し長めがお勧めです。
- ・ 足は肩幅くらいが安定しやすい。
- ・ ピンと張って持つことで、握力がつきバランスもとやすい。
- ・ お尻をしめると骨盤が安定し体幹もしっかりする。

## ポイント


出典 健康づくり/京都府ホームページより 参照

## みその俳壇




元浄寺おごそかにして  
夏の風

池田 良江



山開き富士の裾野の  
混み合へり

木原 忠昭



あじさいのたんぼの  
あぜをかざりたり

白川 通私

社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地  
代表番号 (082)434-0455 Fax (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮 (介護老人福祉施設)  
☎ 082-434-0455

みその寮ショートステイサービス (短期入所生活介護)  
☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその (通所介護)  
☎ 082-434-8390

ホームヘルプサービスみその (訪問介護)  
☎ 082-434-0455

在宅介護支援センターみその (居宅介護支援)  
☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその  
☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com>  
メール [main@misonoryo.com](mailto:main@misonoryo.com)