

みその便り

# ほのぼの

misono

第20号

平成28年11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



夏祭りに密着!

平成28年度

# みその寮夏祭り



今年の夏祭りのテーマは、地域の皆さまとの連携、絆を大切にということで「和と輪」になりました。地域の皆さまをはじめ、利用者さん、ご家族の皆さん他、たくさんの方々にご協力いただき、無事に夏祭りを行う事ができました。ありがとうございました。例年であれば主に夏祭りの様子の写真を掲載していますが、今年は楽しい夏祭りの準備の裏側を覗いてみましょう♪

ステージ看板作成 → みんなで設置!

今日も暑いねえ〜

今年初めて司会をします!!  
ドキドキしています。



習字クラブでお世話になっている  
つくし会の皆さん



模擬店準備

どのくらいいる?

どのくらい来てかねえ

材料まだかな〜



どのくらいお客さんが来られるか、天気はどうか… そんな会話も準備中の楽しみ ☺



利用者さんと職員の本番前の練習!!

そして迎えた祭り本番…



みんなで作り上げた祭りは  
大盛況でした。あちこちで  
沢山の笑顔に出会えました。



今年もビンゴゲームは、豪華景品でした!!



トゥウィンクル  
バトントワリング様



カ・パー・フラ・  
オ・カハラオマーブ様



東広島島次郎丸太鼓様

今年も遊休品バザーを行い、売り上げ金 12,300 円を、日本財団を通じて「熊本地震ボランティア活動資金」へ寄付させていただきました。



ご長寿いっぱい!  
御菌寮

# 祝 敬老会

特養・ショートステイ

日本は、近年「高齢社会」といわれており、平成27年度の平均寿命は83.7歳（男性80.8歳・女性87.1歳）で20年以上連続、世界一の長寿国となっています。100歳以上の方も年々増え、御菌寮の利用さんの平均年齢も、9月末現在87.2歳（男性84.5歳・女性88.0歳）となっています。今年の敬老会は、白寿（99歳）3名・卒寿（90歳）3名・米寿（88歳）8名の方がおられ、東広島市からの敬老金をはじめ、当法人・関係の皆さまから長寿をお祝いして、利用者の皆さんにお祝いの品が贈呈されました。



蔵田市長様から  
ご祝辞をいただきました。



身体に気をつけて来年も一緒に祝いしましょうね

## みんなで楽しいひとときを過ごしました



利用者さんと学生さんによる  
フラダンスに拍手喝采♪



広大生によるマジックショー



賀茂北高校生によるフラダンス♪



桐山純一さんの歌謡ショー

# 塗り絵の効果

最近、本屋さんで「大人の塗り絵」の特集コーナーが設置されているのを見かけませんか？みその際でも余暇活動として塗り絵に取り組まれている方がたくさんおられます。

## 効果1 楽しみの時間を共有

真剣な表情ですね(\*^^\*)

「ここは何色にしようか？」

「きれいに塗っとるね～」等、お互いの作品に刺激を受けています。



## 効果2 記憶の想起

たくさんの色を使って、とてもきれいに仕上がっています。花などの光沢まで表現されているのも見事です



## 効果3 完成後の達成感

誰かに見てもらう喜び

毎月、廊下に掲示しているカレンダーも実は利用者さんが色塗りしたものを拡大コピーしたものなんですよ！



- 塗り絵には・・・
- ① 下絵を見てどのような絵が書かれているか認識する。
  - ② 過去に自分が見た形や色を参考にしようと記憶を思い出す。
  - ③ 全体のバランスを考え構図を覚える。

以上のような作業があり、塗り絵をすることで脳全体が活性化され、脳を若返らせてくれる効果があります。また、色塗りに集中することで心が落ち着き、穏やかな時間を過ごせているようにも感じられます。



# ヘルパーさんって？

シリーズ ③-②

## ホームヘルプサービスみその

一人一人課題や目標の異なる利用者さんに合わせた、サービスを提供するための仕組みがあるのをご存知ですか？

## ホームヘルプサービスを提供するまでの流れ



### ケアマネジャーの役割



#### ① ケアプランの作成

本人の課題と要望を聞きながら、どのサービスをどのくらい利用するかを計画し、それぞれのサービスの役割分担を決めます。

### みそのサービス提供責任者の役割

#### ② 個別援助計画書

サービスの役割を達成するために、具体的なサービス内容と提供方法を決めて計画書を作ります。

### ヘルパーの役割

#### ③ サービス

「個別援助計画書」に沿って、実際のサービスを提供します。  
(身体介護サービス  
生活支援サービス)

例えば

そうじの支援(自立支援)を希望されている利用者さんの場合を見てみましょう。

#### ① ケアプランの作成

##### 目標

快適な環境で日常生活を送るために居室の清掃の支援を受ける。

##### ホームヘルパーの役割

居室の掃除・整理整頓

#### ② 個別援助計画書の作成

##### 目標

できるだけ自分で掃除できる部分を増やす。

##### 当面は

片付けが一緒にできる。  
モップがけが一緒にできる。

#### ③ 個別援助計画書をもとにサービスを提供

##### 具体的方法

一緒に片付けながら、掃除に対して意欲を持ってもらえるような声かけを行い支援する。

ケアプランや個別計画書は、本人の状況、生活の課題、要望などをふまえて利用者の方と一緒に作成します。

# 使うものは 作ってみよう！

デイサービスでは、施設で使うものを利用者の方々と一緒に作ることもあります。その多くは、レクリエーションで使う道具やフロア内の飾りなのですが、たまには違う物も作ってみようということで、この夏こんな物を作ってみました。

この棚も利用者さんとの手作り！

5月半ばにヘチマの種をまき、6月半ばに植え替えて……



7月中頃に花が咲き………8月に入って実をつけて………9月に収穫

そしてついに……

**完成！**

**昔ながらの  
ヘチマたわし**

- 大きさ : 20~40cm
- 重さ : 空き缶よりも軽い
- 硬さ : 硬めのスポンジ程度
- ざらつき : 大きくなる程強い
- 擦り心地 : 体洗い用のタオルより少し強い程度
- 作り方 : 黒ずんで軽くなった実の皮をむき洗って乾かす

出来上がったヘチマのたわしは、全員に配れるほど数が無かったので、入浴時に使えるようデイサービスの浴室に置いています。

「痒いところをこれで擦ると気持ちが良い」とますますの高評価をいただいた他に、昔作ったことや使ったことについての思い出話が出てきたりして、利用者の方にも色々な刺激があったようです。身近なところで自分たちが作った物を使うことで、それが特別な物になり、毎日楽しく過ごせるきっかけになるのかな、とも思います。



このヘチマたわしは硬い！

その他、これまでに作った物



新聞棒は、毎日の体操で使っています。



くす玉は敬老会・忘年会等に使います。

# 介護保険サービスを利用するまで

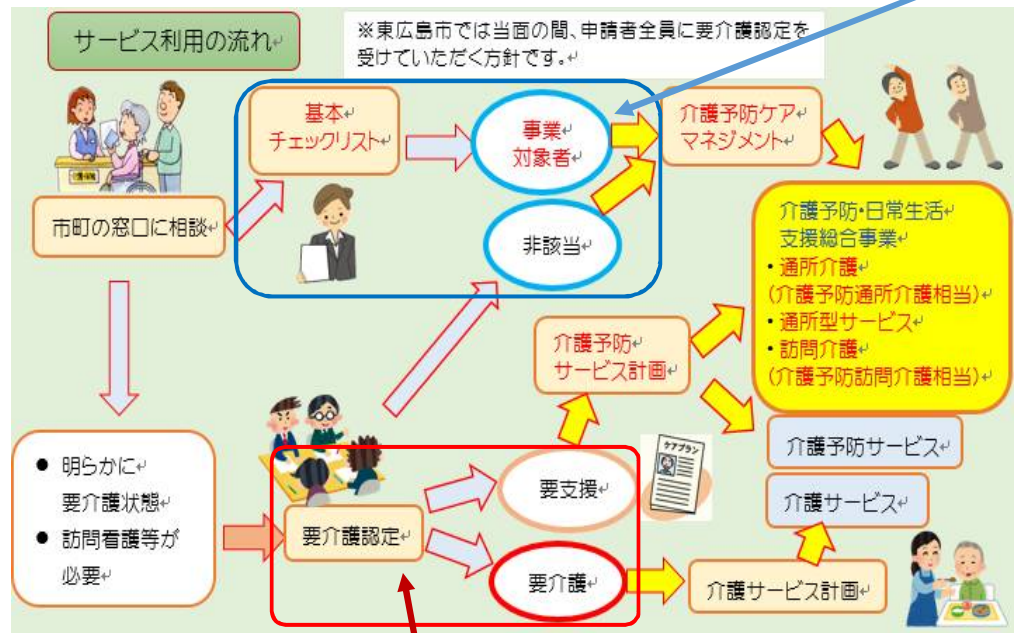
在宅介護支援センターみその

## ① 前回のテーマ

前号では、新しい介護予防サービスの利用の流れについて見てきました。(右図①)

今回は、介護保険サービスを利用するために必要な「要介護認定」について説明していきます。(右図②)

「要介護認定」は、どの程度介護が必要なのかという「要介護度」を決めるための手続きです。「要介護度」によって介護保険で使えるサービスの量の上限が決まります。



## 要介護認定の流れ

## ② 今回のテーマはココ!

### ① 申請手続き

要介護認定の手続きは、市役所へ「要介護認定申請書」を提出するところから始まります。

申請書自体は氏名や住所等基本的な情報を記入するだけですが、申請手続きはケアマネージャーに代行を依頼することもできます。

### ② かかりつけ医の意見書

申請書には、「かかりつけ医」を記入する欄があります。これは、これまでの病歴や今の健康状況について記入した「医師の意見書」を作成してもらうためです。(複数の病院にかかっている方は、今の状況を一番わかっている医師を記入しましょう)

### ③ 認定調査

申請書と医師の意見書が揃うと、市役所から派遣される調査員による「認定調査」が行われます。調査の内容は心身の状況や生活の状況についてですが、調査を受ける際にはちょっとした注意事項があります。

- 普段の生活の状況がわかっているご家族等と一緒に調査を受けましょう。
- 実際にその場でやってみてもらおうこともあるので、動きやすい服装で受けましょう
- 調査だからといって無理をせず、普段のままの状況を正直に答えましょう。
- 介護の手間や普段の生活で困っていることなどは、時間や回数などできるだけ具体的に伝えましょう。



### ④ 認定結果の判定

認定調査の内容は一旦コンピューターによる一次判定にかけられた後、医療・介護・保健の専門家で構成された「要介護認定審査会」で一件ずつ審査され、最終的な要介護度が決まります。

### ⑤ 結果の通知

要介護度については、「介護保険証」に記載され、申請から一カ月程度でご本人宛に届けられます。

要介護認定を受けたら、居宅支援事業所を選んで、その区分に応じたケアプランを作成してもらい、実際の介護サービス利用がスタートします。



平成 23 年の東日本大震災以降、社会福祉施設の防災対策も強化されてきました。

しかしながら、今年も熊本地震、8月の台風 10 号の豪雨により高齢者施設が被害にあったニュースや 10 月の鳥取中部地震など身近に起こる災害に、私たち職員も、より一層の準備と防災対策をすることの必要性を意識させられました。御園寮では火災や地震などの発生時に利用者や地域の方の被害を少しでも減らすことができるよう、防災計画を立てて毎年さまざまな訓練を実施しています。

① 連絡



特養での火災を想定した、消防訓練の様子  
(特養・デイサービスで11月と3月に実施)

② 避難誘導開始



③ 避難完了 安否確認



火災発生、消防署に連絡し、利用者の皆様の誘導の為、各部署に放送します。

速やかかつ冷静に避難誘導します。

避難完了後に全員無事であるかケガ人の有無等を確認し終了。



近隣団地自治会と合同で、地震を想定した訓練  
(防災活動隊初動訓練)  
(6月25日)



消防署員の指導による救急救命訓練を12月に実施予定  
(昨年度の訓練の様子)

みその寮 備蓄食品

災害時には、水道・ガス・電気・交通機関等のライフラインがマヒするため、日頃から食品を備蓄しておくことが必要です。



栄養士より

◎ 主な備蓄食品



みその寮では、状態に合わせて、色々な人に対応できる備蓄食品を準備しています。

※マジックライス(サタケ) お湯や水を適量加えるだけで、炊きたての状態にもどります。調理するときの水の量を変えることによって、ご飯とおかゆ、2通りの食べ方を選ぶことができます。

ミキサー食

(噛む力、飲み込む力が弱った人向き)



主食	マジックライス	300人分	ミキサー食	白がゆ	100g×108袋
	カレー	90袋		さば味噌煮	各50g×24袋
缶詰	牛肉大和煮	120缶		だし巻き卵	
	鶏肉うま煮	120缶		里芋の煮ころがし	
	いわしで健康しょうゆ味	120缶		インゲンのごま和え	
	さんまで健康蒲焼	120缶		芋きんとん・みかん など	
	さばで健康みそ味	96缶			
	朝からフルーツミックス	120缶	飲物	スポーツドリンク	2ℓ×30本

※ 備蓄量は約 80 名が 3 日分食べられる量です。

※ ミキサー食もあるので、幅広い利用者さんに提供することができます。

# インフルエンザの季節です!



今年もインフルエンザの流行が聞かれる時期になりました。予防法には

- ① バランスの取れた栄養や休養をとる
  - ② なるべく人混みを避け、外出時にはマスクをする
  - ③ 帰宅後は手洗いうがいをする
  - ④ 室内の加湿を心がける
- などがありますが今回は、いつでもどこでも簡単に出来る免疫力を高める口の体操をご紹介します。

## あいうべ体操

口呼吸をしていると、口が開いている時間が長くなるため、口腔内が乾燥しウイルスが好む環境になってしまいます。また、呼吸が浅くなりやすく、脳に酸素が十分にいきわたらないため、疲れやすく、代謝も悪くなるといわれています。そのため、口呼吸をしている人は、鼻呼吸に治す必要があるのです。特にこれからの季節は、インフルエンザやノロウイルス等の病気が流行する時期なので、「あいうべ体操」で口呼吸から鼻呼吸に治し、感染のリスクを減らしましょう!

※参照「あいうべ体操」とは、みらいクリニックの今井先生考案の「口呼吸を鼻呼吸に治す体操」

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

あいうべを1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう!

歯科たけむらクリニック

## 東広島市では、高齢者のインフルエンザ予防接種の助成を実施しています。

※但し、接種期間は平成28年10月15日～平成29年1月31日です。

### ●助成の対象となる人

65歳以上の東広島市民

60歳以上65歳未満の東広島市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級相当)

詳しくは、東広島市 健康増進課 保健総務係 TEL(082)420-0936 FAX(082)422-2416

## みその俳壇



大風車コスモス一面

花の丘  
白水

深山峽もみじに映える

中川ミドリ  
友の顔

母の掃く銀杏落葉や

庭のすみ  
近藤雙枝

## 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>