

みその便り

# ほのぼの

misono

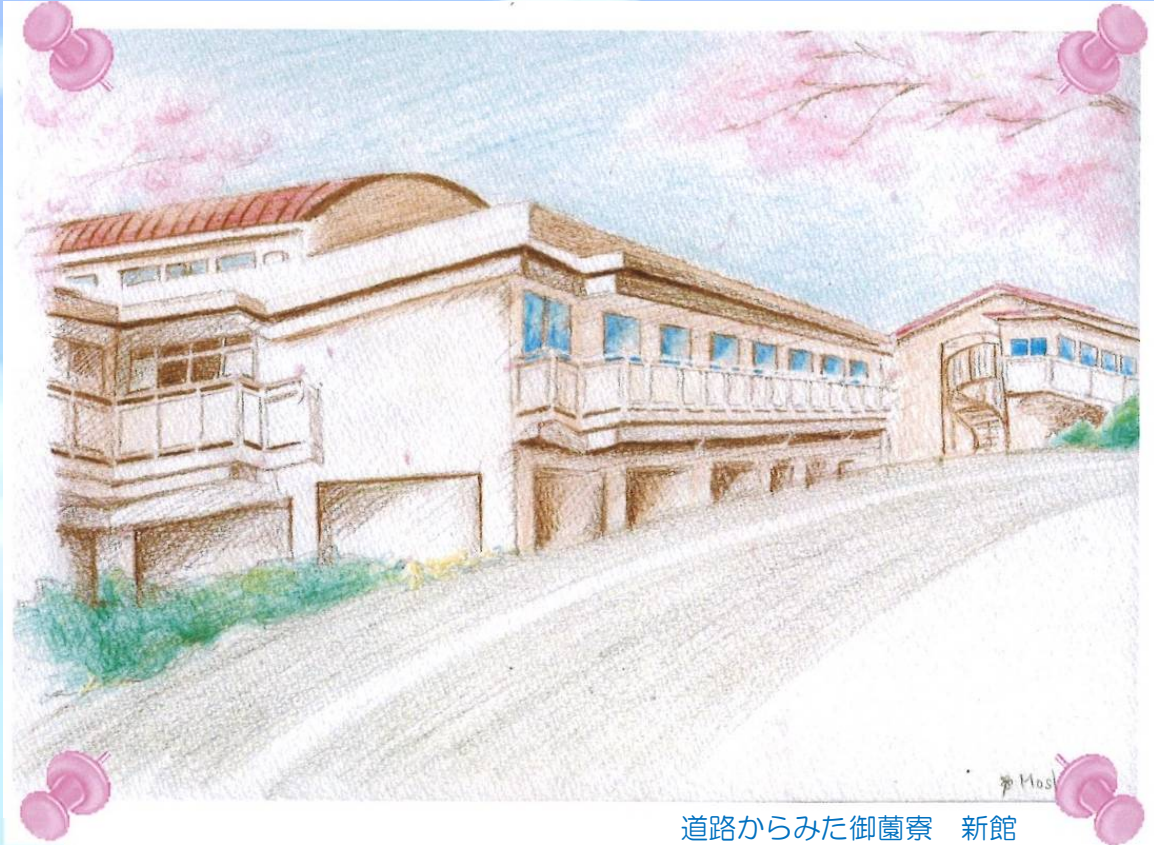
第21号

平成29年4月8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



道路からみた御園寮 新館

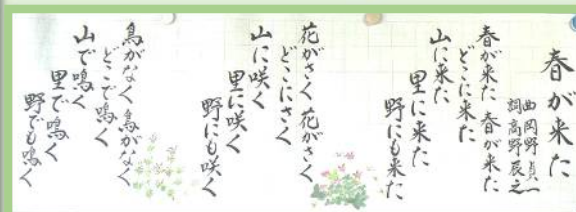
- ・開設四十五周年
- ・オイルマッソーシの効果
- ・介護保険サービスを利用するまで

他

## 暮らし快適！笑顔満開！ 45年目の春



デイサービス利用者 作品



特養・ショート利用者 作品

# 御菌寮開設45周年記念行事

今年御菌寮は、45回目の誕生日をむかえました。それにともない、開設記念行事を行いました。理事長の挨拶に始まり、永年勤続者の表彰が行われました。サン東広島の皆さんによるアトラクション、桐山純一さんの歌謡ショーもあり、利用者の皆さんも職員も45年の節目の時を楽しみました。

45歳になった御菌寮、これからも職員一同がんばっていきますのでよろしくお願いします。



## 永年勤続表彰の皆さん

- ◆勤続30年 梶山 福子
- ◆勤続20年 吉田 暁美  
徳山 純子  
迫田 コカリ  
平岡 恵美
- ◆勤続15年 西村 美智代
- ◆勤続10年 平岡 智彦 大東 五月  
谷川 初子 柏 奈美江  
細本 薫 西原 実希  
池本 龍介  
◆勤続5年 野田 康幸 河本 互  
田和 真弓 増掛 えり



御菌寮が開設した昭和47年は、沖縄返還や、札幌冬季オリンピック開催など激動の年でした。では、開設当初の御菌寮は、どんな様子だったのでしょうか？

Q、何名の方が入所出来たの？

A、当時の定員は50名で8人部屋6室・4人部屋2室でした。  
(現在は特養84名+ショート16名の計100名です)

Q、職員の人数は？

A、当時は18名でした。(現在はグループ全体で105名です)

Q、何のサービスが利用出来たの？

A、特養の利用のみで、在宅サービスの制度は有りませんでした。



地元有志による盆踊り

昭和47年4月1 開設初日は大雪でした。

## 御菌寮 45周年を迎えて

御菌寮は初めての就職先であり、なにより社会人としてのスタートに不安が大きかったのを覚えています。介護の仕事の根底にはまずは、「お年寄りが好き」という気持ちがあると思います。その気持ちを持ち続けながら、今自分は何をすべきなのか、どうすれば快適に過ごしてもらえるかを考えています。介護のプロとしての知識や技術を身に着けるよう日々努力し、利用者さんに、「より快適な暮らし」を届けられるようがんばっていきます。



副主任 ケアワーカー 平岡 恵美

御菌寮が開設四十五周年を迎える年に偶然にも私も勤続二十周年という節目を迎えることになりました。

今般、社会福祉法が改正されまさにこの四十五年間の先駆的取り組みが特養の使命と定められました。四十五周年を迎えるこの場に立って、歴史を振り返りながら未来を予測し、警石な体制でさらに歩み続けていくことを願います。これからも益々の長寿を謳歌し栄え続けていくものと信じています。



事務局長 友安 弘文

「五十年を迎える時は必ず盛大な記念行事をしよう」と言っていたときがもうすぐそこまで来ています。



## いくつになっても たのしいひな祭り



春のおとずれが待ち遠しい2月、御園寮面会コーナーには、毎年おひな様が飾られ利用者さんの目をひきます。いくつになっても、ちょっとうれしいひな祭り。今年も2月27日には、元浄寺仏教婦人会の皆さんによるお茶会 3月3日には利用者の皆さんと一緒に、楽しいひな祭りの行事を行いました。甘いおまんじゅうの後のお抹茶は最高に美味しく、皆さんひな祭りを楽しまれていました。



## オイルマッサージの効果



現在、みその寮では月に2回、足のオイルマッサージを取り入れています。この取り組みを始めて、もうすぐ1年になります。

今回は、オイルマッサージの施術をしてくださっている吉川ますみさんに、高齢者へのオイルマッサージを行おうと思ったきっかけを伺いました。



以前は介護福祉士としてご高齢者に関わっておりました。

当時は業務優先となり、ゆっくりと一人お一人に関わるのが難し

**吉川 ますみさん** いと感じていました。

そんな中、寝たきりの方や浮腫のある方に、ホッとされた安らぎの時間を過ごして頂きたいと思った事がセラピストになろうと思ったきっかけでした。

日々勉強の毎日で、自分の未熟さを痛感しておりますが、やはりご高齢者の方とのふれあいは楽しいです。一人でも多くの方にタッチケア・オイルマッサージの良さを感じて頂けたらと思っています。



### オイルマッサージの様子



マッサージで、足のむくみもすっきり！  
「気持ちがいいねえ〜」

ゆったりとした時間と良い香りに包まれて、リラックスでき、会話も弾みます。



### オイルマッサージとは

名前にある通り、アロマオイルをはじめとしたオイルを利用して、身体をマッサージする施術です。アロマオイルの香りとマッサージの心地よい刺激で、日頃の疲れを癒すことが主な目的になります。

ゆったりとした時間が過ごせるので、みなさんととても楽しみにされてます。

# 平成 28 年度 みその作品

昨年も利用者の方がレクリエーションの時間に作った、たくさんの作品がデイサービスみそのの壁や玄関を明るく飾りました。みんなで同じテーマで作っても、全く違う雰囲気 of 素敵な作品ができ上がります。また共同制作では、利用者のみなさんのこれまでの経験や普段は知る事のできない一面を発見することも！！



2月には等身大の鬼が、利用者さんをお出迎えました。



## 春

### タンポポの壁画

画用紙の葉っぱにお花紙の花…  
完成した作品を床に置けば、さながら春が訪れたようです。



## 夏

### 花瓶に挿したひまわり

実は種になる部分も花だそうです。  
この夏たくさんの手作りひまわりが、訪れた人を出迎えてくれました。



## 秋

### 新年を迎える千支の壁画

千支の壁画作りは毎年恒例です。今年は酉年ということで、卵の殻を使った貼り絵に挑戦！細かい作業ですが、みんなで力を合わせて無事新年に飾る壁画が出来上がりました！！



## 冬

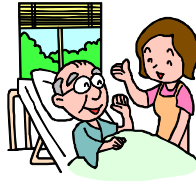
### 新年、おめでタイ！

やってきました、2017年。  
今年一年「めでタイ年になるように」と、デイサービスの壁を沢山の鯛が泳ぎます。今年も色々作るぞー！



## 個別援助計画をもとにサービスを提供

生活援助や身体介護を行う際に大切にしているのは、利用者さんと一緒に考えること。利用者さんの生活はその人のものであり、みんなに共通する絶対的な正解はありません。利用者さんの生活習慣や大切にしていること、身体の状態などを情報化し、サービスの提供方法の形にしたものが「個別援助計画」です。

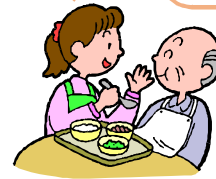


ここには、サービスの内容だけではなく、その提供方法もあわせて記載する場合があります。こうすることで、利用者さんにとって、サービスの内容が分かりやすくなる上、ヘルパーがこの計画を見ればその提供方法がわかり、いつでも同じ対応が出来るため、サービスの質を確保するという意味でも有効です。

利用者さんそれぞれの状況を理解した上でサービスを提供することは、利用者さんも安心して利用することができ、不要なリスクを防ぐことにもつながります。

どんな料理がすきですか？  
食べられないものは？

私は、煮物が好きですよ。  
魚は苦手です。  
歯が悪いので、ごはんは、柔らかいほうがうれしいです。



### 得られた情報

- ・ 魚は苦手
- ・ 煮物が好き
- ・ 歯が悪い
- ・ ごはんは柔らかめ

材料や献立、調理方法に反映

## 御菌寮の食事形態について



栄養士より

食べる喜びの基本は、**口から**食べることです。しかし高齢になると、咀嚼機能（噛む力）や嚥下機能（飲み込む力）に個人差が現れてきます。そこで、利用者さん一人一人のその時の状態にあわせた食事の提供が必要になってくるのです。今回は、御菌寮で提供されている食事形態をご紹介します。

### 主食



ご飯（軟飯）



全粥



ゼリー粥（ミキサー粥）

全粥とは米の5倍量の水で炊いた粥のこと  
(重湯がない状態)

御菌寮ではこれらの食事形態の中から、利用者さんにあったものを組み合わせ、提供しています。



副菜・フルーツなど

### 例えば

肉などは、噛み切れない、口に残るなど食べにくい人の場合、ご飯、つけ合わせはそのまま、ハンバーグは極小刻み食に組み合わせます。

### 主菜 (ハンバーグおろしソースかけの場合)



普通食



刻み食



極小刻み食



ゼリー食



ミキサー食

小さく刻んで食べやすくした食事です。  
(噛む力が低下した人に向いています)

全体的に細かく刻んだ食事です。食べやすいように、あんをかけるなどロミを付けます。  
(噛む力・飲み込む力が低下した人に向いています)

柔らかく調理したものをミキサーにかけ、ペースト状にしたものにゼリーの素を加え固めた食事です。  
(飲み込む力が低下した人に向いています)

柔らかく調理したものをミキサーにかけペースト状にした食事です。  
(飲み込む力が低下した人に向いています)

# 介護保険サービスを利用するまで

前号では「**要介護認定の流れ**」(下図②)について見てきました。今回は**要介護 1~5 と認定された方が、介護保険証がお手元に届いてからサービスを使い始めるまで**(下図③)を説明していきます。

## 1 介護保険証の受領

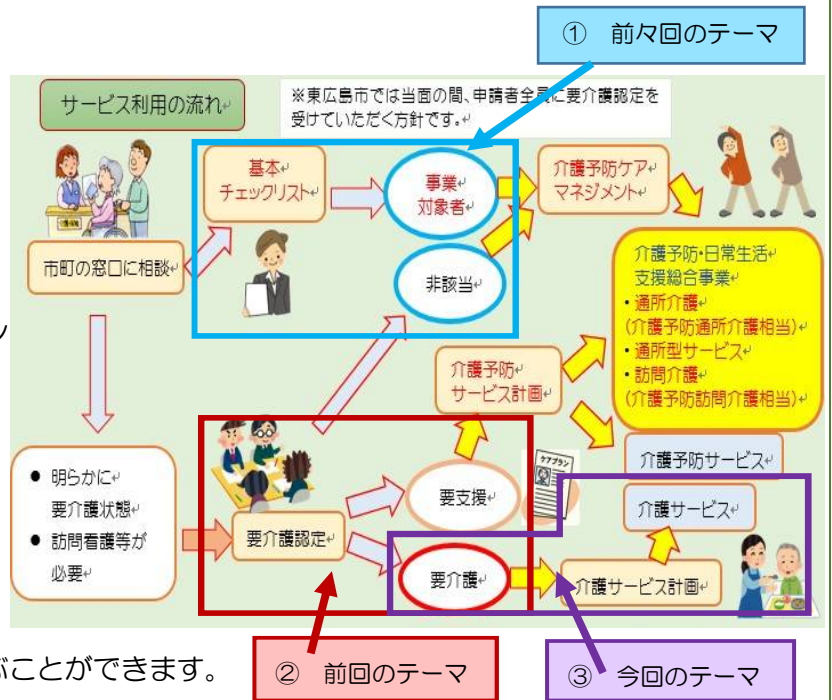
介護保険証がご本人宛に郵送で届きます。介護保険証には、要介護度のほか、認定有効期間等大切な情報が記載されています。なくさないよう大切に保管しましょう。

## 2 居宅介護支援事業所との契約

介護サービスを利用するには、まずケアプランを作る必要があります。

ケアプランは自分で作ることも可能ですが、専門家であるケアマネージャーと相談しながら作る方が安心です。居宅介護支援事業所に電話で問い合わせるか、直接訪問する等してケアプランを作ってもらふ事業所を決めましょう。

もちろん、どの事業所と契約するかは自由に選ぶことができます。



## 3 ケアプラン作成の準備 (アセスメント)

ご本人に適したケアプランを作るには、ご本人の状況や意向についてケアマネージャーに理解してもらうことが大切です。

これまでの生活を振り返って、正しい情報を提供し、正直な思いを伝えることが、より良いケアプラン作成のもとになります。(右図のチェックシートで生活を振り返ってみましょう。)

## 4 ケアプラン原案の作成

アセスメントをもとに、これからのより良い生活を実現する過程を形にするためにケアプランの原案を作成します。この原案をもとに、更にご本人やご家族と検討を重ね、ケアプランが完成します。ケアプランは、どのサービスを、

どの事業者で、どれくらい利用するかというサービス利用と費用の計画書でもあります。ケアプランの内容は、サービス利用開始後であっても、いつでも変更することができます。

## 5 サービス担当者会議の開催

出来上がったケアプランを基に、ケアマネージャーと各サービスの担当者、ご本人、ご家族が一同に会し、実際に提供されるサービスの内容や方法、留意事項等について検討するサービス担当者会議が開催されます。皆の合意が得られ、各サービス事業者との契約が結ばれると、初めて介護保険サービスの利用が開始されます。

### <利用者向けケアプランチェックシート>

#### ①これまでのあなたの生活を振り返ってみよう

##### 健康状況 (治療・受診状況)

- ◆ かかりつけ医はいますか。
- ◆ あなたの「できること」「できないこと」は何ですか。

##### 趣味・好きなことは

- ◆ 趣味なことはありますか。
- ◆ 普段、楽しいと思うことは何ですか。

##### 近隣や仲間との交流状況

- ◆ 近所づきあいはありますか。
- ◆ いざという時、頼りになる仲間がいますか。

##### 自分の長所・短所

- ◆ あなたに「向いている」「向かない」ことは何ですか。

##### あなたの身の周りの状況

- ◆ あなたの介護で、最も頼りにしている人は誰ですか。
- ◆ あなたの住まいは快適ですか。

#### ②これからのあなたの「暮らし」を考えてみよう

こんなふうに暮らしたい

こんなことをやってみたい

- ◆ 家族の意向を聞いてみよう。
- ◆ かかりつけ医の意見を参考にしよう。
- ◆ あなたの生活を振り返って、無理をしない範囲でじっくり考えよう。

※平成16年3月 東京都介護支援専門員支援会議 資料参照

### お問い合わせ

高屋地域高齢者支援センターみその  
在宅介護支援センターみその

電話 082-434-6605  
電話 082-434-8390

# 介護ロボット「マッスルスーツ®」を導入しました!!!

東広島市から介護ロボット導入事業補助金をいただき、平成29年2月27日に介護ロボット「マッスルスーツ®」を2台導入しました。

## 背景

急激な高齢化にともない、介護ニーズが益々増大する一方、核家族化や老老介護など要介護高齢者を支える家族の状況も変化しています。また、介護業界においては、慢性的な人材不足に直面しており、人材確保を図る上でも、働きやすい職場環境を構築していくことが重要視されています。

## 「マッスルスーツ®」とは?

### Q、どんな器具なの?

「マッスルスーツ®」は介護者がリュックを背負うようにして装着使用します。電気を使わず空気で膨らませるだけで使用できるので、操作が簡単なだけでなく安全性にも優れています。



機器の特徴や操作方法、装着しての介護方法をしっかり研修し、訓練を行っています。

### Q、どんなときに使うの?

介護現場には中腰になったり、利用者を抱えたりと腰に負担がかかる動作が多くあります。そんな時に「マッスルスーツ®」を使うことで、腰部への負担を軽減し、介護職員の負担軽減を図ります。

## 介護ロボットへの期待

ここ数年介護ロボットの活用に注目が集まり、国も厚生労働省の主導で、補助金を出すなど介護ロボットの普及を進めてきました。介護ロボットは、まだ普及しているとはいえませんが、率先して導入することで、業界全体の働く環境の改善につながる一つの手段になることを願います。

本福祉社会は多くの皆さんに支えられています。  
昨年度もたくさんの方々にご協力いただきました。

菅崎 奈々子 様	つくし会 様
藤澤 暎子 様	吉川 ますみ 様
近藤 一也 様	山本 富美子 様
松永 幸彦 様	小川 泰幸 様
元浄寺 様	元浄寺仏壮・仏婦 様
浄福寺 様	浄福寺仏教婦人会 様
西楽寺 様	ビハーラ安芸 様
正願寺 様	西本 宏江 様
桐山 純一ご夫妻 様	サン東広島 様
藤 千春 様	大和 重三 様・田島 妙子 様
次郎丸太鼓 様	トゥインクルバトン教室 様
賀茂北高校生徒 様	広島大学学生 様
カ・バー・フラ・オ・カハラ オマーブアナ 様	上西電化 様
NPO法人アニマルセラピー協会様 バンドピヨピヨ（有広 様）	山陽鶴 様
高美が丘中学校3年生 様	赤十字ボランティア 様
もみじ中学校 様	掃除ボランティア 様
高美が丘小学校4年生 様	歯の健康ドクター 様
高屋東小学校3年生 様	高屋地区民生・児童委員協議会様
高屋東保育所 様	地域ボランティア 様
	利用者ご家族 様
	職員OB会 様

(順不同)

本当にありがとうございました。



# 気づいていますか？ あなたの転倒リスク

暖かくなってくると、外出する機会が多くなります。年齢とともに転倒から要介護状態になるケースも多く、日常の転倒予防は大切です。そこで今回は、普段からできる転倒予防に役立つ体操を紹介します。

## まずは、転倒リスクを家族でチェックしてみましょう

日常生活チェックリスト あてはまるものにチェックして下さい

Q1 過去1年に転んだことがある	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	5点
Q2 背中が丸くなってきた。 骨粗しょう症による円背（腰がまがっている）	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	2点
Q3 歩く速度が遅くなってきたと思う	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	2点
Q4 杖を使っている 転倒不安がある。	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	2点
Q5 毎日5種類以上の薬をのんでいる。	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	2点

「はい」が7点以上は「要注意」

## いくつ当てはまりましたか？

チェックリストを参考に家族みんなで転倒予防に取り組んでみましょう。

### タオルギャザー

足指を曲げる筋肉に効く



1セット30回  
1日3回



床に敷いたタオルの上に足を置き、自分の方にたぐり寄せよう足指を動かします。タオルを使わなくても、掴んでいる気持ちで足指を動かせばOK。

### 足指グーパー体操

足裏周りの筋肉に効く



1セット30回  
1日3回



両足を投げ出して座り、足指でグーとパーを交互に作ります。特にパーはやりづらさを感じるかもしれませんが、完全に広げることができなくても、足指を広げる意識を持って動かしましょう。

- ・体操は無理なく続けることが大切です。カレンダーにチェックするなど継続する工夫をしましょう。
- ・日常の身近な運動や体操が転倒予防にもつながります。
- ・一人で自室に閉じこもっていると心身機能が低下します。なるべく家族の集まる場所で過ごしましょう。

・ <http://fufufu.rohto.co.jp> (ロート製薬) ・ 社団法人全国老人保健施設協会 参照

### 手指の運動



指を握って開く

指を開き寄せる

### 握力の運動



手の平のスポンジを、ゆっくりと握ったり開いたりする（1度に20回程度）

### 手の指先でつまむ運動



指先（親指から小指まで）を力強くつまんでマルやキツネ目を作る

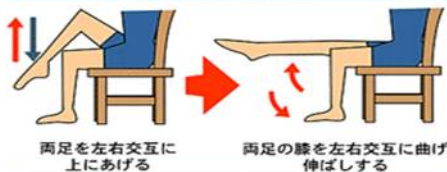
### 足指の運動（1）



足の指をひろげる

かかとをつけて、つま先をあげる

### 足指の運動（2）



両足を左右交互に上にあげる

両足の膝を左右交互に曲げ伸ばしする

### 足指の運動（3）

両足を左右交互に横にあげ、戻す（ゆっくりと行う）

### 手首の運動



手首を内側に曲げる、外側に開く、を繰り返す

両手を反らす（力強く）



・ <http://fufufu.rohto.co.jp> (ロート製薬)

・ 社団法人全国老人保健施設協会 参照

## 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.misonorvo.com> メール [main@misonorvo.com](mailto:main@misonorvo.com)



編 集 後 記  
先日、わが子の通う小学校でも卒業式がおこなわれました。今年も、在校生として出席するわが子も、来年には小学校を卒業します。子どもの成長と言うのは目をみはるものです。大地が水を吸収するように、あつこいう間にできなかったことも出来るようになり、親としても感慨深いものがあります。そんな子どもをみながら私も一緒に成長していけたらとおもいます。

次号も利用者さんの笑顔を届けてまいりますのでよろしくお願ひ致します。

一年間、ありがとうございました。

広報委員 吉村