

みその便り

ほのぼの

第 10 号

平成 25 年 8 月 2 日

社会福祉法人 本永福社会

特別養護老人ホーム御園寮

☎(082)434-0455



目次

- 1・2 御園寮の一日(特養・ショートステイ)
- 3 みその湯は長寿の湯!?(デイサービス)
- 4 福祉用具レンタルと購入(在宅介護支援センター)
- 5 訪問介護サービスのある暮らし(ホームヘルプ)
- 6 食中毒について
- 7 脳を健やかに保つ七か条



みそ の 寮



起床



「おはよう」

施設のあっちこちから聞こえてくるこの時間♪
早い人は起きて服を着替え、顔を洗って食堂に行く準備を開始します。



起床後



朝食

朝食は、あったかいごはんのみそ汁♪「いただきま〜す」
まだ眠たそうに目を擦りながらご飯を食べている人もいますね。
食後は新聞をみたり、テレビをみたりして、お部屋で一休みします。



クラブ
入浴
行事など



きよしのズンドコ節に合わせてタ太鼓をたたきます。

いよいよ午前中のクラブ活動の時間です。
今日は夏祭りで披露する予定のタ太鼓！
祭りが近づくとみなさんの練習に力が入ります。
練習の成果は8月17日の夏祭りにぜひとも見に来てくださいね！

お風呂は午前と午後にあります。
看護師さんが血圧などを測り、その日の健康をチェックしてから入浴です！
入浴は好きな方が多く、1番リラックスされる時間です。
午前中は、他にも口腔ケアや散髪などもあります。



今日の調子はいかがですか？



日々のアルバム

4月～7月



花見にいきました



101歳のお誕生日みんなでお祝い



お父さんいつもありがとう



たくさんイチゴが採れました

一日の様子

特養・ショートステイ



昼食

午前のクラブが終わったら、待ちに待った昼食の時間です。

みその寮の食事は、管理栄養士さんによってカロリー・食事形態などを考え、季節に合わせた料理をお一人お一人に合わせて作られています。また月に2回の選択食や行事食など、おいしく楽しく食べていただけるように工夫しています。



今日のメニューは「魚の立田揚げ」です。



クラブ
入浴

午後からも風船バレー・歌声クラブ・紙工作などのクラブがほぼ毎日あり、俳句や園芸、生花のクラブなどもあります。その日の体調や好みに合わせて自由に参加できます。また、新聞やテレビを見たりお部屋でゆっくり過ごされる人もいます。



「夏」を題材に一句！



来年の春を楽しみに、球根の手入れ！



夕食

21:30
就寝



「今日も一日お疲れ様。」などと話し声が聞こえてくるなか夕食の時間です。食後は歯磨きをしてお部屋に帰り寝る準備をします。

21:30の消灯までテレビを見たり本を読んだりして過ごされます。こうしてみその寮の一日は終わっていきます。



お寺にみんなでお参りにいきました



がんばれカーブ！



夏を感じるそうめん ♪



海水浴にいらっしゃいました



みその湯は長寿の湯!?

デイサービスの楽しみの一つは入浴!!

みそのお湯は、**ミネラル成分**たっぷりです。
寒い冬はお風呂で温まって、暑い夏は汗を流して、気分さっぱりリラックス効果抜群です。



いい湯だな〜♪



★みその温泉分析結果★(株)ミネラル研究所調べ

元素名	生体に対する役割
カルシウム・アルミニウム	骨格形成
リン	常量必須元素
マグネシウム	ビタミン保持と活性化
カリウム・ナトリウム	生理機能正常化
セレンウム	老化防止
シリコン・ニッケル・モリブデン	成長促進
ゲルマニウム	利ガン性
亜鉛	動脈硬化の防止
マンガン	骨の発育を促す
鉄	貧血防止
銅	心臓病・糖尿予防
コバルト	悪性貧血防止
リチウム	そううつ病防止
パナジウム	コレステロール正常化
タングステン・バリウム・チタン・ルビジウム	必須と考えられる元素

利用者さんの作品介绍



折り紙



生け花



絵手紙



うちわ

朝顔と向日葵の種を蒔きました



よ〜くまぜまぜ



種をまいて約2ヶ月、まずは朝顔、次はひまわりと、次々に大きな花を付けはじめました。利用者さんと職員にも笑顔の花が咲きました♪



早く芽も出る〜

〜小さなことから一歩ずつ〜

利用者さんから「職員さんを名前で呼びたいけど、なかなか覚えられないので名札をつけてほしい。」というご要望を受け、デイサービスでは5月中旬より職員全員が名札をつけています。名前で呼んでいただくことで、利用者さんとの距離もより一層縮まり、会話も弾んでいます。利用者さんがデイサービスに来ることをもっと楽しみにしていただけるよう取り組んでいきますので、これからもよろしくお願い致します。



デイサービスセンターみそのでは、体験利用を受け付けています。利用を検討されている方、興味のある方は、☎082-434-8390 までお気軽にお問合せください。

介護サービス基本の「き」⑩

介護保険を使ったサービス

～福祉用具貸与(レンタル)と福祉用具購入について～

介護保険を使った「福祉用具貸与(レンタル)」

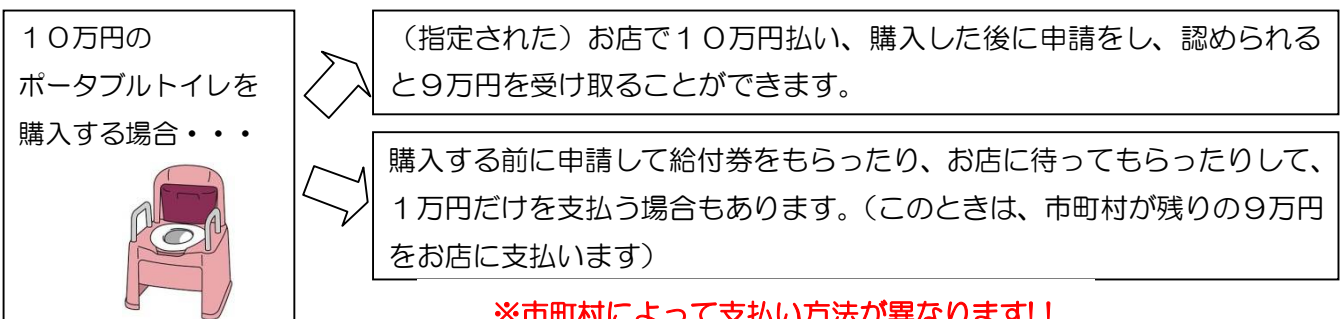
福祉用具貸与とは、在宅で生活するために必要な、日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与(レンタル)してくれる介護保険の居宅サービスのひとつです。

福祉用具貸与は、要支援・要介護認定で決定された要介護度(要支援1・2または要介護1・2・3・4・5)によって、その支給限度基準額内(お持ちの介護保険被保険者証に記入してある額)で1割負担での利用が可能です。

福祉用具貸与(レンタル)ができる品名	要支援1・2・要介護1	要介護2・3・4・5
車椅子とその付属品 ・ 特殊寝台とその付属品 床ずれ防止用具 ・ 体位変換器 ・ 移動用リフト 認知症老人徘徊感知機器 ・ 自動排泄処理装置	身体の状態等から品目ごとに必要性が認められる方のみ、対象となります。	全ての品が対象になります。
手すり ・ スロープ ・ 歩行器 ・ 歩行補助杖	全ての方が対象になります。	

介護保険を使った「特定福祉用具の購入」

福祉用具の中でも、入浴や排泄に使う(素肌に直接ふれる)特定の福祉用具は、介護保険で購入することができます。市町村に**指定を受けたお店で購入**し、行政が必要と認めた場合、一年間で10万円を上限とし、購入費の9割を給付してもらうことができます。(自己負担の費用として1割が必要になります。)



購入費を支給してもらえる福祉用具

- ・ 腰かけ便座(ポータブルトイレなど)・自動排泄処理装置の交換可能部品
- ・ 入浴補助用具(浴槽用手すり、入浴用いす、すのこなど)・簡易浴槽 ・ 移動用リフトのつり具の部分

福祉用具を使いたい…その前に

福祉用具は、使う方の状態・利用する介護サービス・住まいの環境などを考えて、使いやすいものを選ぶことが大切です。本当に必要なもの、自分の身体に合ったものを選ばないと、上手く使えずに、かえって困ってしまうこともあります。

その用具が本当に必要か、使う方の状態に合っているか、置き場所に困らないか、介護保険の制度を利用できるのか、**まずは担当のケアマネジャー、福祉用具専門相談員などの専門家に相談**しましょう。

訪問介護サービスのある暮らし

訪問介護サービスとは、お客様が住み慣れたご自宅で安心して生活していただけるように、ご家庭に訪問介護員（ホームヘルパー）がお伺いし、身体介護や生活援助を行うサービスです。今回は、在宅で訪問介護サービスを利用しながらおひとり暮らしをされている、高齢者の一日の様子をご紹介します。



ご紹介する方 Aさん（男性）

- ・ 自宅でおひとり暮らし
- ・ デイサービスセンターへ外出あり
- ・ 週に1～2回、ご家族が来られる



7:00～7:30

起床して、洗面した後、朝食を摂る。



デイサービスを利用する曜日

ご自宅ですごす曜日

8:30～9:00

ホームヘルパーが訪問
排泄の声掛け・服薬確認・
デイサービスの準備・送り出し

9:30～11:00

ホームヘルパーが訪問
排泄の声掛け・昼食の調理・配膳
掃除・買い物・洗濯など

9:00～16:00

デイサービスセンターへ行き、
入浴・昼食・機能訓練などをして過ごす

11:00～

自宅で昼食を摂る



17:00～18:00

ホームヘルパーが訪問
排泄の声掛け・服薬確認・洗濯物取り込みたたみ・収納・夕食の調理・配膳など



ここで紹介したもの以外にも、様々な場面で訪問介護サービスを活用することができます。介護が必要な状態になっても日常生活を続けるために、訪問介護サービスを利用してみませんか！

お問い合わせはこちらへ！ ホームヘルプサービスみその ☎082-434-0455

栄養士からのお知らせ

今年も**食中毒警報**が発令されました。

食中毒とは、有害・有毒な微生物や化学物質などの毒素を含む飲食物を人が摂取した結果として起こる下痢や嘔吐や発熱などの疾病の総称です。梅雨で高温多湿となる夏季に、最も食中毒の発生件数が多くなります。

これらの多くは**食中毒の三大予防原則**を守ることによって予防できます。

1. 菌を付けない・・・手洗い、調理器具の洗浄
2. 菌を増やさない・・・低温保存
3. 菌を殺す・・・食品の加熱、調理器具の殺菌



次に家庭でできる具体的な方法をご紹介します。

家庭での食中毒予防の6つのポイント

1. 買い物

- ・表示を確認し新鮮なものを購入する。
- ・肉や魚の水分が漏れないように、ビニール袋などに入れ早く持ち帰る。

2. 保存

- ・家に持ち帰った冷蔵・冷凍が必要なものはすぐに保管する。
- ・温かい食品は冷ましてから入れる。 ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ・冷蔵庫に入れる量は7割程度で余裕をもち、ドアの開閉は回数を減らし素早くする。

3. 下準備

- ・調理前に石けんで丁寧に手を洗う。 ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジを使う。 ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- ・使い終わった調理器具は洗った後、熱湯をかけるなど消毒をする。

4. 調理

- ・加熱するときは食品の中心部を75℃で1分間加熱する。

5. 食事

- ・食事前に手を洗う。 ・作った料理は長時間室温に放置せず、なるべく早く食べる。

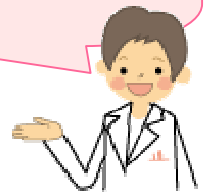
6. 残った食品

- ・清潔な容器で保存する。 ・温め直すときは十分に加熱する。
- ・保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。

※参考「政府広報オンライン」HPより

特に高齢者の方は体の抵抗力が弱くなっており、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。

正しい知識を身につけることで食中毒から身を守り、健康に過ごしましょう。



夏にぴったりのデザート紹介♪

* スイカのシャーベット *

材料 (4人分)

- ・スイカ・・・320g (中くらいのスイカ1/12切れ)
- ・レモン果汁・・・12g (大さじ1弱) ・砂糖・・・32g (大さじ3と1/2)

作り方

- ① スイカは種をとり、レモン果汁、砂糖と一緒にミキサーにかける。
- ② ①をバットなどに入れ冷凍庫で凍らせる。
- ③ ②をスプーンなどで削るようにほぐし、器に盛る。

白桃缶 280g とプレーンヨーグルト 100g (カップ 1/2) を使い同じように作れば、桃のシャーベットも作れます!





脳を健やかに保つ7箇条



年齢を重ねれば、髪が白くなったりしわが増えたりと、なんらかの老化現象がおこります。最近物覚えが悪くなった、人の名前が思い出せないなど脳の衰えを心配する人は多いものです。そこで、今日からできる脳を健康に保つ七か条を紹介します。

① 脳の健康は心臓から	心臓によいことは脳にもよいのです。 心臓病、高血圧、糖尿病及び脳卒中の予防に、運動不足、肥満、お酒の飲みすぎ、喫煙など生活習慣に気を付けましょう。
② 測定値に注目	体重、血圧、コレステロール、血糖の値を望ましい範囲に保ちましょう。
③ 脳に良い栄養を	魚、野菜、くだものなど毎日バランス良く取りましょう。
④ 身体を良く動かそう	運動（有酸素運動）によって、脳の血流や代謝が良くなります。 「1日に30分歩く」などできることからやってみましょう。 身体と心の両方が活動的になります。
⑤ 心に適度な刺激を	脳を働かせることによって、脳の活力は増加し、脳細胞同士の連絡が強化されます。ゲームを楽しむ、新しいことを学ぶ、クロスワードやパズルを解くなどがお勧めです。
⑥ 人とのつながりを大切に	心と体、さらに社会との交流も加わった活動に参加することが認知症などの予防に最も役立つ方法かもしれません。 人との会話を楽しみ、ボランティアや町内活動などに参加しましょう。
⑦ 頭のけがに注意	頭のけがは要注意です。 転ばない様に家の中など整頓をして普段から気を付けましょう。

※アルツハイマー協会の資料より作成

脳は体の中でも、最も大切な臓器のひとつです。

将来のために、生活習慣を見直すなど、自分自身で今日できることから始めてみては！

いつやりますか？ 今でしょ!!

みその俳壇



はなやいだ娘の一団とうかさ
トクヨ

夏の夜のふるまい明るき母の顔
トシエ

家の横流れる川やホタルとり
忠昭

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菌寮 (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