

みその便り

# ほのぼの

第12号

平成26年3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

## 御園寮

## 42年目の春



- 1 表紙
- 2-3 御園寮の居室紹介 ・ お茶会
- 4 デイサービスのレクリエーションの様子
- 5 相談センター ・ 介護予防訪問介護
- 6 備蓄食品について
- 7 消費税増税に伴う料金の改定
- 8 お年寄りの皮膚のかゆみ

# みその寮の居室紹介

特養・ショートステイ

特別養護老人ホーム御園寮は南棟・北棟・新館の3棟があります。  
その中で本入所84名・ショートステイ（短期入所）は最大で16名の利用者さんが生活されています。  
今回は多くの時間を過ごされる各棟の居室などについて紹介していきます。

## 南棟

1人1人のプライバシーもしっかり確保できる多床室(3人部屋)がメインの棟です。

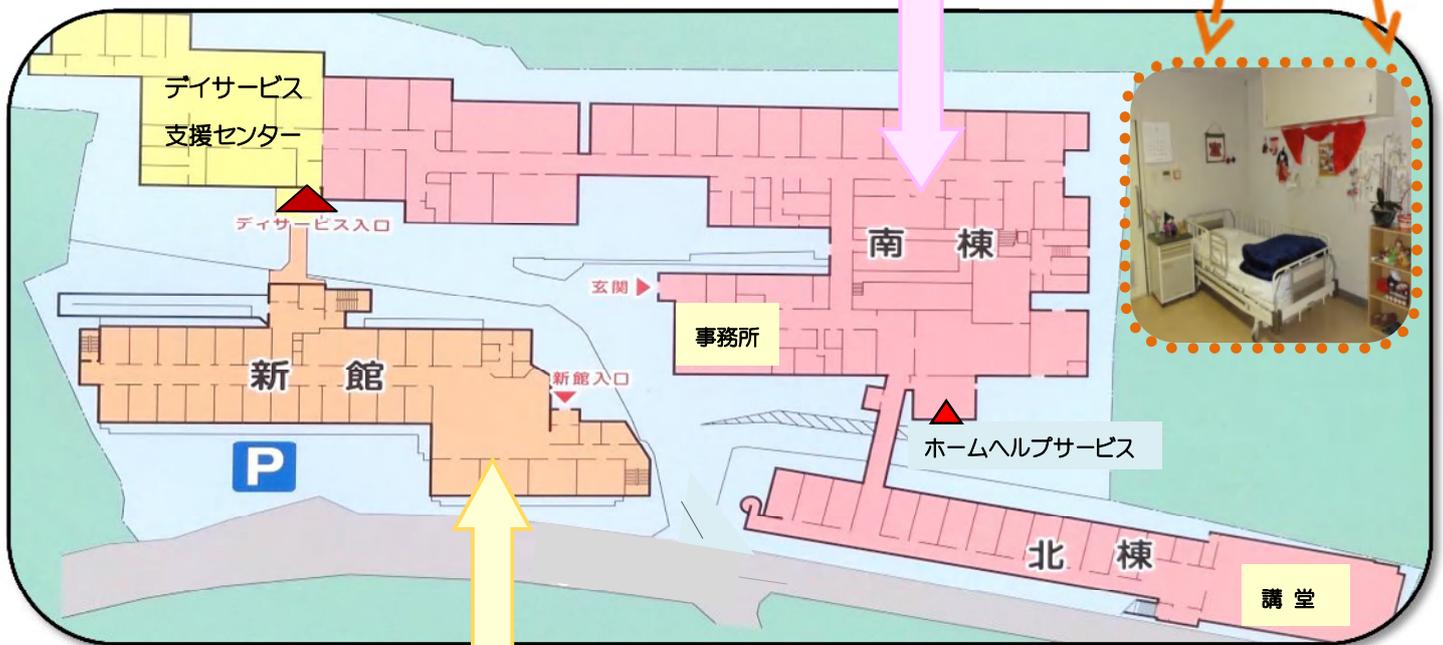
居室が広いのが特徴です。

1人1人のスペースが広いので写真を飾るなど、思い思いの空間にすることが可能です。

南棟のショートステイは3人部屋で12名まで利用できます。



3人部屋



## 新館

平成23年に完成した、個室がメインの棟で各部屋にトイレ・洗面所を完備しています。

新館には、個室と2人部屋があります。

1人の時間をゆっくり過ごしたり、明るく広い食堂では、みんなと一緒に食事をしたり、クラブを楽しんだり過ごし方は自由です。

新館のショートステイは2人部屋で4名までご利用いただけます。



個室



食堂

## 北棟

平成24年に棟内を全面リフォーム。充実した収納、趣味を楽しむスペースが確保されより過ごしやすくなりました。

北棟は全室2人部屋です。

部屋の真ん中の仕切りはタンスと机のついた間仕切り家具になっており収納・趣味を楽しむなど1人1人使い方は自由です。明るく過ごしやすい快適な部屋になりました。



2人部屋

講堂・喫茶、面会コーナーなども、ここ北棟にあります。



式典・互例会の様子



皆さんが楽しみにしている喫茶コーナー



# お茶会



今年も恒例の春のお茶会を行いました。

仏教婦人会の皆さんを中心に、広島学園の生徒さんたちも一緒にお手前を披露してくださいました。立てていただいたお抹茶とお菓子を頂きながら、利用者の皆さんも生徒さんと話をしていると自然と笑顔が溢れていました。

最後に生徒さんが感謝の手紙を読んでもらって感動！！とても充実した楽しい一日になりました。



# レクリエーションの様子

デイサービスでは、アクティビティの一つとして、毎日レクリエーションを行っています。昼食後、しばらく個人個人でくつろぎいただいた後、まずはラジオ体操を行います。その後行うレクリエーションは、手芸・音楽・リズム体操・スポーツ・ゲーム等、少人数で行うものから全員で行うものまで、様々なプログラムがあります。今回はその一部をご紹介します。

## 手芸

手指の機能向上や集中力を向上させることなどを目的として行います。

左の写真は、節分が近かったので、鬼のちぎり絵を行っている様子です。好きな色の和紙をちぎって台紙に貼っていきます。皆さん集中して行っているので完成した時の喜びもひとしおですね★

出来上がった作品は、デイサービス内に飾ったり、持ち帰ったりと自由です。



## ゲーム

手足の機能向上や集中力を向上させることなどを目的として行います。

右の写真は、「テーブル玉投げ」の様子です。ハチマキと同じ色の新聞紙の玉を、相手の陣地へ投げ入れます。仲間同士で協力しあって制限時間内に多く投げ入れたチームの勝ちです。普段口数の少ない方も、勝負となると話は別。皆さん真剣そのものです。



## リズム体操

上肢・下肢の機能向上を目的として、音楽に合わせて歌いながら楽しく身体を動かします。

左の写真は、美空ひばりさんの「柔」の歌に合わせて空手の動きを取り入れた体操の様子です。寒い日でも、身体も心もぽかぽかとあたたかくなります。

耳馴染みのある曲なので、運動が苦手な方も楽しく身体を動かせます。

※ これらのプログラムは、自由参加で、体調の悪い時などは休養や見学が出来ます。

又、他に行いたい事がある時は、そちらを優先していただけます。

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 までお気軽にお問い合わせください。

おまかせ下さい！高屋地域高齢者相談センターみそのです。



よくある質問

- 「デイサービスって何をするとところ？」
- 「介護保険の申請手続きはどうすればいいの？」
- 「ヘルパーさんに来てもらいたいんだけどどうすればいいの？」



最近では

- 「一人暮らしのお年寄りが、買い物に行けず困っているみたい」
  - 「物忘れが気になるんだけどどこの病院に行けばいいの？」
  - 「施設を利用(入所)したいんだけど費用はどのくらいかかるの？」
- などの相談が増えてきました。



東広島市では、地域包括支援センターの業務として、市内地域ごとに7か所に高齢者相談センターを設けています。高屋地域では「**高齢者相談センターみその**」が市の委託を受け介護保険をはじめ高齢者の方々のいろいろなご相談をお受けしています。多くの方が高齢期を迎えることに漠然とした不安を抱えておられます。知っておくと役に立つ介護情報についてもお伝えすることができるのではと思います。介護のことで分からないことや日常の心配ごとがあればまずは気軽に連絡してみてください。

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその ☎082-434-6605 お気軽にお問い合わせ下さい



介護予防訪問介護について

ホームヘルプサービスみその

平成 18 年の介護予防給付の開始に伴って始まった「**介護予防訪問介護**」。昨年の 11 月統計では広島県で介護予防サービスを利用する方の内 36%に当たる 12,500 人の方がこのサービスを利用しておられます。どちらもホームヘルパーが訪問して行うサービスですが、「**介護予防訪問介護**」は、サービスを利用できる対象が要支援1及び2の方ということだけではなく、目的やサービスの内容、料金体系等、要介護の方を対象とした「**訪問介護**」とは様々な違いがあります。

	訪問介護	介護予防訪問介護
対象者	要介護 1～5 の方	要支援 1・2 の方
目的	在宅生活を継続するために必要な介護及び必要な家事等の自力では困難な部分について介助	生活機能を維持向上させる観点から、自力では困難な行為について、できるだけ自分でできるように支援
サービス内容	身体介護・生活支援の区分	区分なし
料金体系	内容・時間による <b>1 回毎</b> の料金	利用頻度による <b>月ごと</b> の料金
ケアプラン	ケアマネージャーが作成	地域包括支援センターが作成

ホームヘルプサービスみそのの介護予防訪問介護も、調理や掃除等の日常生活をホームヘルパーと一緒にしながら、ご本人ができることを維持・改善していくための支援に努めています。現在、多くの方が利用されている介護予防訪問介護ですが、平成 27 年度以降段階的に介護保険の事業から市町の行う「**介護予防・生活支援事業**」へ移行することが決定しており、利用方法サービス内容、利用料等が大きく変わることが予想されています。



ホームヘルプサービスみその ☎082-434-0455 お気軽にお問い合わせ下さい



# 栄養士から

## 備蓄食品について



災害はいつ起こるか分かりません。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ことも考えられるため、日頃から食品を備蓄しておくことが必要です。備蓄食品は最低でも3日分を用意し、1週間分の蓄えがあると安心とされています。

### 備蓄食品のポイント

- \* 備蓄食品は保存期間の長いものを選び、温度・湿度の低い場所で保存しましょう。
- \* 手を加えずそのまま食べられ、缶詰の場合は缶切りなしで開けられるものが良いでしょう。
- \* 備蓄食品の中に、味に変化がつけられる調味料(醤油など)も入れておくと良いでしょう。
- \* 携帯に便利なパックのインスタント食品、レトルト食品、インスタント飲料なども用意しましょう。
- \* 保存食は飽きないように変化をもたせ、いろいろな種類を用意しましょう。
- \* 保存期間を確認し、定期的に入れ替えましょう。
- \* その施設・家庭の特性に合わせた食品を選びましょう。

また、御菌寮のように高齢者がおられる場合には、上に挙げた以外に気を付けたい点があります。

- ◎おかゆや肉・魚の缶詰など、柔らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- ◎高齢者には水分の補給が重要なので、飲料水は多めに準備しましょう。

### 御菌寮の備蓄食品



ミキサー食の備蓄食品。  
そのままでも食べられますが、  
熱湯やレンジで温めも可能です。



電気・ガスが使えなくても水さえあれば食べることのできるごはん。  
しゃもじや割り箸、容器もセットになっています。

この他にもレトルトのカレーやフルーツ缶なども備蓄しています。  
これらの備蓄食品は保存期限を見ながら、日頃の食事にも利用しています！

3月下旬、御菌寮で防災訓練が実施され、炊き出しを行いました。  
火をおこすなどの慣れない作業は大変でしたが、こういった訓練で経験しておくことが大切だと感じました。



## 平成26年4月の消費税増税に伴う料金の改定について

平成26年4月、消費税が現行の5%から8%に増税されます。介護保険サービス自体は消費税非課税のため、ご利用の皆様は消費税をご負担いただくことはありません。しかし、サービスを提供するための光熱水費やオムツ等の消耗品には消費税がかかっており、その影響から、全介護保険サービス平均0.63%プラスの介護報酬改定が行われる予定です。消費税増税に伴う、サービスご利用の皆様の4月サービス提供分からの負担増は下記の予定です。

	一日あたり増	※一月あたり増	備考
御 菌 寮	約5円	約153円	多床室 要介護4 月30日で計算
ショートステイ	約5円	約51円	多床室 要介護4 月10日利用で計算
デイサービス	約6円	約61円	要介護4 月10日利用で計算
ホームヘルプ	約2円	約20円	身体介護一日1時間×10日で計算

要介護度ごとに決められている保険給付の上限額も、消費税増税に伴い見直される予定です。

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
現 在	40,900 円	104,000 円	165,800 円	194,800 円	267,500 円	306,000 円	358,300 円
26年 4月～	50,030 円	104,730 円	166,920 円	196,160 円	269,310 円	308,060 円	360,500 円



本永福祉会は多くの皆さんに支えられています。

今年度もたくさんの方々にご協力いただきました。

- 竹野 鳴水 様
- 菅崎 奈々子 様
- 松永 幸彦 様
- 元浄寺 様
- 浄福寺 様
- 西条寺 様
- 光乗寺 様
- 正願寺 様
- 高美が丘小学校4年生 様
- NPO法人ア・マルセラー協会 様
- 柳国太鼓 琴森会 様
- 高美が丘中学校3年生 様
- 桐山 純一ご夫妻 様
- 高屋東小学校3年生 様
- 高屋サムエル保育所 様
- 琉球国祭り太鼓広島支部 様
- 高屋地区民生児童委員協議会 様
- バンド トリコロ 様
- 高屋地区社協 様
- 広島信用金庫有志 様
- 地域の皆様
- つし会 様
- 黒田 邦美 様
- 小川 泰幸 様
- 養国寺 様
- 正源寺 様
- 元浄寺仏教婦人会 様
- 浄福寺仏教婦人会 様
- 藤中 慎治 様
- サン東広島 様
- 上西電化 様
- AIRシヤパン 様
- トゥインフルバトン教室 様
- 広島学園 様
- 藤 千春 様
- 高屋東保育所 様
- 小谷保育所 様
- 御菌寮利用者(家族有志) 様
- 職員OB会 様 (順不同)

本当にありがとうございました。



# お年寄りの皮膚のかゆみ

老人性皮膚掻痒症(ひふそうようしょう)をご存知ですか？

症状 ・原因がないのに肌がかゆい  
・肌がカサカサして白っぽく見える等  
かゆみ強い場合は無意識のうちにかきむしってしまったり、夜寝付けない事もあります。



発疹などがなく、一見正常に見える皮膚にかゆみを感じる状態を、皮膚掻痒症と言い、特にお年寄りにおきるものを「老人性皮膚掻痒症」といいます。

原因 皮膚の乾燥によって起こります。普段は皮膚の中にある水分を保持する機能や皮膚の表面に脂質があることで乾燥や刺激から守ってくれていますが、年をとるとそれらの機能が低下することで乾燥しやすく、刺激を受けやすくなるため、かゆみを感じやすくなります。

## 《予防と対策》

普段の生活から乾燥や刺激の原因となるものを取り除きましょう。

- ① 規則正しい生活習慣（バランスのいい食生活、睡眠や休養など）
- ② 室内湿度・暖房機器(エアコンや電気毛布など)の使い過ぎは避け適度な湿度を保つ
- ③ 入浴方法
  - ・こすらずに泡で洗う。または、手のひらで洗う。
  - ・ぬるめのお湯に10分程度ゆっくりつかる。（熱いお湯に長くつからない）
  - ・刺激の少ない商品(弱酸性の石鹸など)や道具(綿のタオルや柔らかいスポンジなど)を使う。
  - ・保湿剤入り入浴剤や入浴後にクリームを塗るなどして保湿ケアをする。
- ④ 肌着には、ゆったりした木綿や絹製品などが良いでしょう。

かゆみが強ければ、皮膚科を受診されてはいかがでしょう？

また、皮膚の乾燥もあまりないのにかゆみ強い場合、糖尿病や肝臓病によるかゆみのこともありますので一度専門医に相談されてはいかがでしょう？



今年は全国的に雪が多く、関東なども大雪に見舞われました。東広島でも例年以上の積雪で大変でしたが皆さん体調など崩されませんでしたか？うちの2歳になる娘は雪の中、元氣いっぱい何時間も遊んでいました。桜の便りが届き始めるこの季節、御覧にも新しいスタッフが加わります。利用者の方々の笑顔がたくさん見られるよう、みんなで力を合わせ頑張りますので今後ともよろしくお願ひします。

広報委員 土谷

## 編集後記

### 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)