

みその便り

misono

# ほのぼの

第13号

平成26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菌寮  
☎ (082)434-0455



御菌寮 自然運動場（遊歩道を主体とした公園）



- 1 表紙
- 2・3 御菌寮の一日・ドッグセラピー・習字
- 4 ウォークラリーを満喫!
- 5 ホームヘルパーの仕事
- 6 福祉用具の自費レンタルについて
- 7 水分補給について
- 8 唾液のはなし





# みその寮の一日



## 普段の生活の様子

特養・ショートステイ



6:00 起床



8:00 朝食



10:00 クラブ・入浴



12:00 昼食



14:00 クラブ・入浴



18:00 夕食 21:00 就寝



### とある春の一日!

桜の花も咲き、暖かい季節! 春といえば行楽シーズン!  
日常から抜け出して今日は特別な一日を探しに外出です。

### 花見

今日は花見に!



桜も笑顔も満開ですね!



花見と言えば、やっぱりお弁当!  
美味しそうですね~。



### いちご狩り

### みそのアート/利用者さん個人作品

### 「生きがい」のある毎日

みその寮には、昔からの趣味を続けて楽しんで  
いる方がたくさんおられます。  
今回は写真を撮るのが生きがいという方の  
作品を紹介します。





## ドッグセラピー



今年も御園寮にセラピー犬のももちゃん、ななちゃんが遊びに来てくれました。今回で5回目となりますが、利用者みなさんも毎年セラピー犬に会えるのを心待ちにしておられます。ももちゃん、ななちゃんの登場にみなさんも大喜び! ゲームをしたり、記念写真を撮ったり、利用者の皆さんに素敵な笑顔がいっぱいになりました。また、来年も来てくださいね♪

## 習字クラブ



竹野鳴水先生



御園寮では毎月2回、書道講師の竹野鳴水先生の指導のもと、つくし会の皆さんと一緒に習字を教えていただいています。先生方には、クラブでの習字指導の他に、夏祭りやお正月用のポスターなども書いていただいています。そこで、いつもお世話になっている竹野鳴水先生にお話を伺いました。

☆ ボランティアを始められたきっかけは何ですか？

竹野先生 地域を大切にしたいという思いで、地域への恩返しの気持ちから始めました。

☆ 30年続けてこられたのは…

竹野先生 利用者の皆さんが、一生懸命書いてくれるのが何よりうれしいです。

習字を教えるのは自分の仕事だと思っているし、自分が元気なうちは、ずっと続けたいと思っています。

これからも、よろしくお願いします♪

### 主な行事予定

8月	追悼法要・夏祭り	9月	敬老会・野球・高美が丘中篠笛演奏会
10月	観月会・三景園	11月	高屋東保育園児との交流会



# ウォークラリーを満喫! 5月

デイサービスセンターみその

～ デイサービスのレクリエーション活動 ～

今日は外に出て、気分転換と下肢機能向上を図りながらクイズに挑戦!!

デイサービスでは、季節ごとに色々な行事を企画し、利用者の皆さんに楽しんでいただけるよう努めています。新緑の候、今回は御園寮にある公園(自然運動場)に出かけてウォークラリーを楽しみました。



さあ 今からクイズに挑戦していきましょう!



気持ちがいいね



ハイ! ポーズ



きれいなところじゃねえー



答えはなんかねえ?



5月3日は何の祝日かいねえ



久しぶりに散策して良かったよ

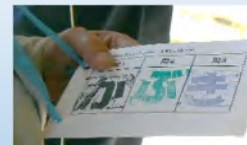


楽しかった～



白と紫のふじの花がいいですねえ

クイズに答えてスタンプを押していきます



こたえは?  
子どもの日も近いということで...

「か・ぶ・き」? ではなく  
「か・ぶ・と」でした。残念 !!

# みそのヘルパーの仕事

お年寄りの「住み慣れた家で家族と共に暮らしたい」という願いや、介護している家族の「一人で介護するのは大変」「身体を休める時間がほしい」などといった声に応え、在宅での生活が継続できるようにお年寄りとそのご家族を支援していくのが私たちの仕事です。

介護保険制度上ホームヘルプサービスは掃除、洗濯、調理、買い物、薬の受け取りなどを行う**生活援助**と、食事の介助、服装介助、身体整容、洗面介助、排泄介助、入浴介助など行う**身体介護**に分類されています。

## いろいろなサービスのパターンを紹介します



例 8:30~9:00

### デイサービスの準備

着替え、起床介助  
外出ができるよう準備のお手伝いをします。



例 11:00~12:00

### 調理

ご自宅にある食材を使って一緒にメニューを考えて、食事作りのお手伝いをします。



例 9:00~10:00

### 買い物

希望される品や必需品と一緒に考えて、ヘルパーがスーパーに行って購入します。

訪問させていただきま



朝 8:30 ~ 9:00  
昼 13:00 ~ 13:30  
夕 16:00 ~ 16:30

### 排泄介助、食前食後の服薬確認

定期的に訪問して、サービスを提供します。内容や回数にはいろいろなパターンがあります。



例 10:00~11:00

### 掃除

ご本人のできることを見つけて、一緒に掃除をします。



**保険外サービス**  
介護保険では対応できないサービスを提供します。  
(話し相手など)



例 15:00~16:00

### 入浴、清拭

ご自宅の浴室で、福祉用具などを活用して安全に入浴するお手伝いをします。

サービスの提供にあたっては、ご家族、ケアマネなど、サービスに関わる関係者と連携をはかっています。このような内容のサービスで、毎日何軒か訪問させていただいています。

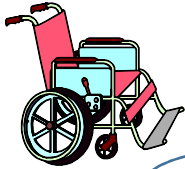
お問い合わせはこちらへ!

ホームヘルプサービスみその

☎ 082-434-0455



## 福祉用具の自費レンタルについて



「おじいちゃんも最近弱ってきたので、介護用ベッドとかも検討してみたいけど、介護保険を使うにはまだ元気だし…」



「うちのおばあちゃんはもうすぐ退院だけど、家でも病院のようなベッドがしばらく使えるといいのに…」

「電動ベッドは便利そうなので使ってみたいけど、買うのは高そうだし…」



ケアマネージャーをしていると、上に書いたような声を時々耳にします。

介護保険には、介護用ベッドなどの福祉用具を貸与するサービスがありますが、介護保険以外にも「福祉用具」を利用できる方法があるのをご存知でしょうか？

それは、個人での契約による「福祉用具の自費レンタル」です。

この方法なら要介護認定を受けていなくても福祉用具の利用が可能で、必要な期間のみの利用もできます。

参考ではありますが、背上げと高さ調整ができるベッド本体と付属品のマットレス、ベッド柵2本のセットで1ヶ月、2000円～3000円前後でレンタルが可能です。取り扱い業者やレンタルする福祉用具の種類によって料金やサービス内容に違いがありますので、いくつかの事業所に相談してみると良いと思います。

福祉用具のレンタルを利用する際の注意点としては、次のようなことがあります。

- 1 個人契約によるサービスになるので契約内容をしっかりと確認すること。
- 2 レンタル事業所によってアフターケアなどにも差があること。
- 3 規格品利用となる為、個人的な嗜好による細かな対応は難しいこと（内容要確認）。
- 4 利用料金は月額での支払いになること（内容要確認）。

福祉用具は、正しく使えば身体の負担を軽減し生活を豊かにすることに役立ちます。

ご不明な点があれば、高屋地域高齢者相談センターみその、または在宅介護支援センターみそのまでご相談下さい。

東広島高屋地域高齢者相談センターみその ☎ 082-434-6605

在宅介護支援センターみその ☎ 082-434-8390 お気軽にお問い合わせください。



## 水分補給の重要性

人間の体内で水が占める割合は、成人で体重の約60%とされています。血液などに含まれる水分は体内を巡って栄養素などを細胞に運び、老廃物を回収する役割をはたしています。また、汗をかくことによって体温を調節する働きもあり、健康な身体を保つのに役立っています。

日々の生活で尿、便、汗などから排出される水分は1日あたり約2000~2500mlとされています。

しかし、1日に2000~2500mlの水を飲まなければいけないという訳ではありません。

実は、いろいろな工夫しだいで毎日の食事からもたくさんの水分は摂れます。

## 食事からの水分補給

### \* 御菌寮のある日の昼食 \*

- ごはん 150g (お茶碗約1杯分)
- 鰯の中華風マリネ (玉ねぎ、人参、ピーマン)
- ブロッコリーの生姜和え
- かき玉汁 130ml (汁椀約1杯分)
- スイカ (80g)

この日の昼食に含まれる水分は約430mlです。これを参考にしてみると**1日3食の食事から摂れる水分は約1000ml前後**になりますから、**食事以外の水分では1日1000~1500ml**は必要と考えられます。食事の摂取量が少なくなる傾向のある人は、食事から取れる水分量が少なくなりやすいので、脱水症を起こさないように、水分を上手に摂る工夫をしましょう。

## 水分の多い食材

野菜や果物は水分を多く含む食材です。特にトマト、きゅうり、なす、スイカなどこれからたくさん出回る夏野菜は水分がたくさん摂れるだけでなく、栄養価も高く、素材本来のおいしさを楽しむことができます。

## 水分補給のポイント



### 1. こまめに飲む

一度にたくさん飲んでしまうと、胃液が薄まり消化不良を起こすので、1回に200ml程度を何度かに分けて飲みましょう。

### 2. 汗をかく前に飲む

喉が渇いたと感じた時には、もう体は水分不足の状態になっています。早めの水分補給を心がけましょう。

### 3. 水分の質も大事

カフェインを多く含むコーヒーや紅茶は利尿作用により、水分を余計に体外に排出してしまうので、摂り過ぎに注意しましょう。また同じ水分だからと言って、ビールなどのアルコールも利尿作用があるので、飲みすぎると脱水症状を起こしたりします。

水分補給には10~15℃くらいの水がベストだと言われています。

### 御菌寮では・・・

食事の際のお茶以外にも、毎朝の自家製ヨーグルト飲料、午前中にコーヒー、生姜湯、ジュースなど、午後には牛乳を水分補給として提供しています。また、時には飲み物ばかりで飽きてしまわないように、手作りのゼリーなどに形を変えて提供しています。

※ 心臓や腎臓の疾患で、医師から水分摂取量を制限するよう指示されていることがあります。そのような場合は、医師の指示に従って制限を守って水分を摂取しましょう。

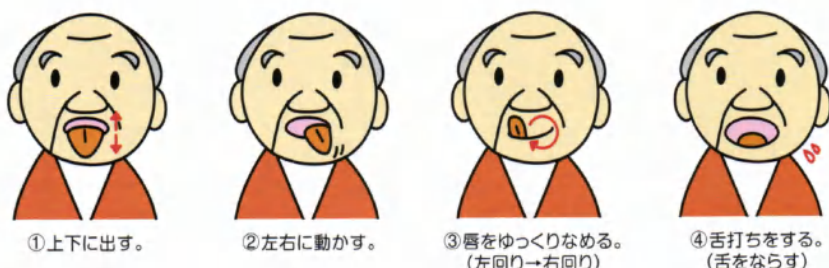
# 唾液のはなし

よく噛んで食べると唾液がたくさんでます

- ✿ 唾液は健康な人で、一日当たり、1.0～1.5ℓ (500ml のペットボトル 2～3 本分) 分泌されています。
- ✿ 唾液は、口の中を潤すだけでなく、汚れた歯面や粘膜を洗い流したり、細菌の繁殖を抑えるなどの作用があり、口臭や虫歯・歯周病などのトラブルから守ってくれます。  
また、唾液中には、粘膜を保護したり、傷の治りを早くする成分が含まれていることから、口の中だけでなく、食道などの消化管をはじめ全身の臓器を守る役割を担っています。
- ✿ しかし、高齢者になると生理的な変化が起こり、唾液が減るために「口が乾く」「口の中がネバネバする」「口がヒリヒリする」「変な味がする」「うまく話せない」「入れ歯が合わない」「喉が渇く」「飲み込みにくい」などの症状がみられます。そこで家庭でも簡単にできる体操を一部紹介します。

meiji 「お口のケアにたいせつなこと」より一部引用

## 口を動かして唾液の分泌を促しましょう！



①上下に出す。

②左右に動かす。

③唇をゆっくりなめる。  
(左回り→右回り)

④舌打ちをする。  
(舌をならす)

## 舌機能の強化

### 舌の運動

主にむせ込みや咀嚼機能の低下、嚥下障害や発音障害などの症状が改善されます。

## 唾液分泌の向上

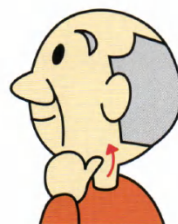
### 唾液腺マッサージ

主に嚥下障害や口の渇きなどの症状が改善されます。



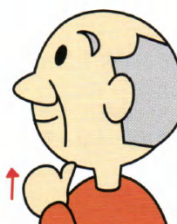
#### ・耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



#### ・顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。



#### ・舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から優しく押す。

- ※ 力を入れても、たくさん唾液が出るということではないので、優しい力で行いましょう。

「口腔機能アップ！元気なお口で寝たきり予防ー介護予防従事者向け実践ヒント集ー」（新潟県）より

## みその俳壇



みかんの花いつも唄った帰り道

平本  
アキエ

向日葵やえんがわに並ぶ友の顔

横山  
トシエ

のきの下巣立ち待ちたるつばめの手

寺尾  
ヒサヨ

### 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)