

みその便り

ほのぼの

第22号

平成29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園寮
☎(082)434-0455



さあ

外にでかけてみよう!!

上ノ原牧場 カドーレ

- ・ 特養の一ヶ月
- ・ ヘルパーの仕事とは
- ・ 高齢者相談センターについて 他



特養の1ヶ月ゼーんぶ紹介!!



ピョピョバンド



習字










高美が丘中 篠笛発表会



俳句



日	月	火	水	木	金	土
						1 誕生会 DVD鑑賞 歌声クラブ
2	3 DVD鑑賞 風船バレー	4 ピョピョバンド ×太鼓	5 習字 歌声クラブ	6 篠笛発表会 風船バレー	7 セタ行事	8 DVD鑑賞 歌声クラブ
9	10 散髪  鑑賞 しー	11 ×太鼓 紙工作	12 リズム体操 歌声クラブ オイルマッサージ	13 風船バレー 俳句	14 ×太鼓 紙工作 生け花	15 DVD鑑賞 歌声クラブ
	海の日	18 ×太鼓 紙工作	19 習字 歌声クラブ	20 個別外出 法話会 風船バレー	21 喫茶 紙工作	22 ×太鼓 DVD鑑賞
		24 散髪 DVD鑑賞 風船バレー	25 ×太鼓 紙工作	26 そうめん流し 歌声クラブ	27 ×太鼓 風船バレー	28 個別外出 リズム体操 生け花
30	31 誕生会 DVD鑑賞 風船バレー	 紙工作	 法話会	 生け花	 喫茶	

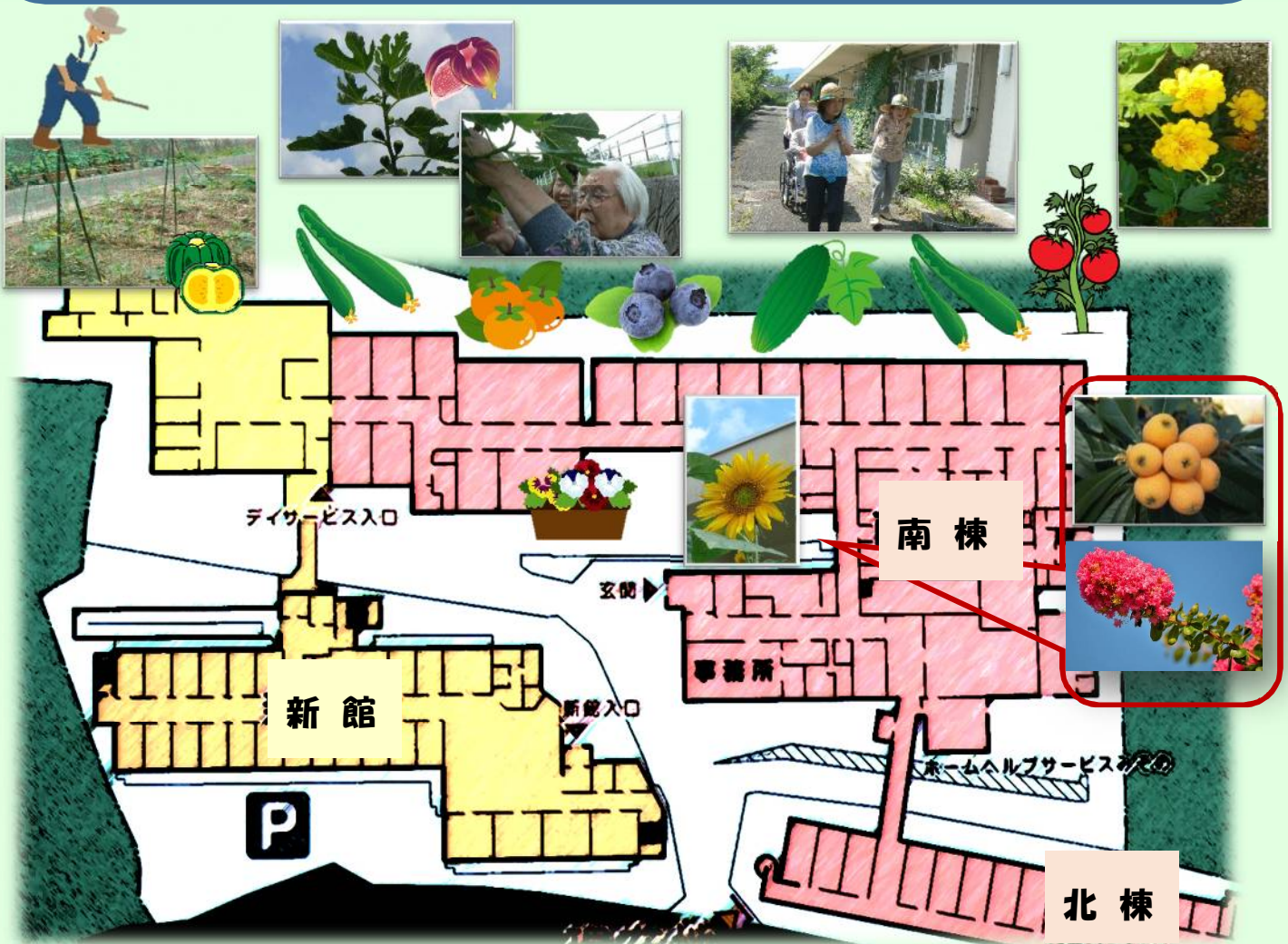
特養では日曜日を除くほぼ毎日、午前・午後に様々なクラブ活動が行われています。毎日多くの利用者さんがクラブ活動に参加されていますが、体調がすぐれない日には、お部屋でゆっくりされることもあります。この他にも、その季節らしい行事（7月は、セタでした）やボランティアの方が訪問して来られたり、お寺や公園などに外出したり地域の方々、子ども達との交流、誕生日会など毎日盛りだくさんの活動をそれぞれに楽しんでいただいています。

みその寮の周りには、季節を感じる スポットがいっぱい！？

さあ! 外に出かけよう!!



みその寮では毎月の園芸クラブの時間に、地域ボランティアの皆さんと一緒に季節ごとの花の苗や花の種、球根などをプランターに植え一年を通して色々な花を育てています。そのほか環境委員会を中心に果物、野菜などを育てて利用者の皆さんには収穫を楽しんでいただいています。今年のグリーンカーテンに選んだのは、きゅうりにゴーヤ、風船かずらなどです。どれも元気に育っています。



みその寮は、四季を目で感じたり暑さ寒さなど気温の変化を感じたりしてふれあえる場所がたくさんあります。

※右の①から④の植物の漢字が書けるかな? ①イチジク ②ピワ ③サルスベリ ④ヒマワリ 答え8ページ

笑顔あふれる デイサービスの一日



今年の4月より新しく作業療法士が仲間に加わりパワーアップしたデイサービス
作業療法士が1日の中でどのように関わっているかを紹介します。



個別機能訓練

いろんな器具や道具を使ってのプログラムでそれぞれの目的にあった訓練を行っています。



体力測定

日頃の成果を確認するために、定期的に体力測定を行っています。また得意、不得意の動作を確認して今後の訓練の見直しに役立てています。



家事援助訓練

自宅での家事動作がスムーズに出来るように職員と一緒に、身近な家事を一緒にを行っています。



リラクゼーション

マッサージをする事で心身の緊張をほぐし、リラックスして頂きます。また、関節を動かす事で、拘縮の予防にも繋がります。



作業療法士 阪井 奈未子

体操や歩行練習、
リラクゼーションを通して心身機能の維持向上を
サポートできたらと
おもいます♡

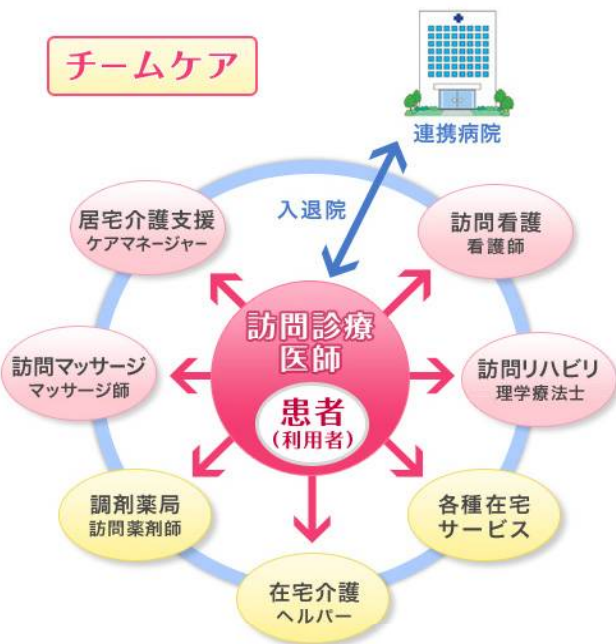
ホームヘルパーの仕事とは（地域での暮らしに寄り添うみそのホームヘルパー）

ホームヘルプサービスをご利用の方の中には、介護や生活支援だけでなく、リハビリや医療ケアが必要な方がおられます。これまでのサービスではリハビリは訪問リハビリや通所リハビリ、医療ケアは医師や訪問看護、ホームヘルパーは介護サービスや生活支援と各サービスがそれぞれに受け持っていました。しかし最近では、医療・介護・リハビリ・看護の視点を共有して支援する「※チームケア」が利用者の方にとってよりよい支援が可能になると期待されており、訪問介護計画を作成する際にリハビリ職や看護職と一緒に訪問し、視点を共有することが推奨されています。

また、かかりつけ医・担当ケアマネージャー・ホームヘルプなどの介護サービス事業所がそれぞれのサービスの利用状況や生活状況を、オンラインシステムを使って情報共有し、一つのチームとなって利用者の方の生活を支える取り組みも始まっています。



チームケア



※「チームケア」とは？

ホームヘルパーだけではなく、医師・歯科医師・看護師 薬剤師・リハビリ関係者・ケアマネージャーなどがそれぞれの専門性を活かしたチームを組んで、地域と一体となってケアを行うことを「チームケア」と呼んでいます。

介護の仕事は、施設から在宅、そして地域へと広がっています。ホームヘルパーは一人で何かをするというより、医療関係者など他の専門職と連携して利用者さんを支え、ケアしていく動きが求められています。「利用者に係わるすべての方と一緒に支援するチームケア」を目指して、みその寮ではケアマネを中心に一体となって在宅のサービスの提供を行っています。

みそので学ぼう

家族介護者教室

みその寮では介護について興味を持っている方や実際に介護をされている方を対象に介護者教室を毎年開催しており、今年は4回の開催を予定しております。

第1回目（右写真）は、6/24に「福祉用具を活かした介護技術」と題してアイテック・サカイヘルスケア事業部の新宅由治さんを講師にお招きしました。参加者の皆さんはどの福祉用具も興味深いようで、実際に触れたり体験したりと、そこで初めて感じる福祉用具の機能性や進化に大いに感心しておられました。次回は7/29に「排泄ケア」について行う予定です。



また9/30の第3回は「認知症の理解」について、10/28の第4回は「わが事・まるごと高屋町」と題してこれからも住み慣れた町で暮らし続けるために何が必要か講師の先生をお招きして、皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。参加費は無料です。参加希望の方は直接電話でお申し込みください。

問い合わせ先 特別養護老人ホーム 御園寮 ☎ 082-434-0455

高屋地域

高齢者相談センターについて

『在宅介護支援センターみその』では東広島市から委託を受けて、高齢者相談センターの業務を行っています。主な業務内容は①高屋地域の高齢者の方の困りごとを聞く**総合相談業務**②自宅に訪問して生活状況を聞き取る**実態把握業務**③民生委員・自治会・地域包括支援センター・社会福祉協議会と連携して地域の見守りネットワークの構築する**地域活動業務**があります。

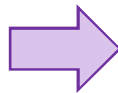
高齢化社会になるにつれ、介護に対しての不安を持っている方が増えてきています。そんな不安を聞き、それぞれの関係機関に取り次ぐために高齢者相談センターはあります。

まずはお気軽にご相談ください。

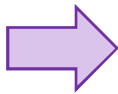
高齢者相談センターみその ☎ 082-434-6605

これまでに寄せられた相談

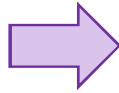
介護保険の申請手続きはどうやるの？
デイサービスやヘルパーなどのサービスを利用するにはどうしたらいいの？



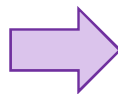
これからも元気に暮らしていくため、利用出来るサービスはありますか？



病院から退院する事になったけど、利用できるサービスはありますか。



民生委員さんからの相談
地域で一人暮らしの方が日々の生活で困っていることがあるそうです。



高齢者相談センターで出来る対応

利用するまでに必要な手続きや介護サービスの内容の説明のほか、介護保険以外にも地域サロンや配食サービスなど地域で利用可能な取り組みの紹介など幅広くご相談にお答えします。また必要な場合は専門機関に取り次ぐこともできます。

退院後の在宅療養生活のために必要なことを一緒に考え、適切な関係機関や各種サービスに取り次ぐことができます。

その方に、どのような事で困っているかをお伺いし、一緒に解決方法を考えたり、利用可能なサービスを紹介したりします。内容によっては、地域包括支援センターなどの関係機関に取り次ぐこともできます。



地域活動業務では地域の集まりに参加して、高齢者の地域の実情や困り事について情報交換しています。また、高齢者見守り協力員研修を定期的で開催して地域の見守りをする人の育成にも力を入れています。

私たちが相談を受け付けますので、高屋地域の方で介護について疑問に思う事や地域での生活に困っている事など、何でも相談してください。



在宅介護支援センターみその ☎ 082-434-8390



御菌寮の食事ができるまで

栄養士より



みその寮では1日3食の食事を365日提供しています。

その食事が入所者さんのもとに届くまで、どのようにして作られているのでしょうか？

まずは献立作成から

まず栄養士が献立をたてていきます。

その際、栄養のバランスはもちろん、入所者さんが食べやすく、喜んでもらえるような食事をという思いで献立を考えています。また、なるべく旬の食材を取り入れたり、季節に合わせた行事食など、食事からも四季を感じていただきたいと考えています。そうやってたてられた献立を基に調理員が食事を作っていきます。

調理スタート

午前6時



厨房の朝は早朝6時から始まります。7時半に朝食を提供するために、朝の厨房は大忙しです。

そこから昼食・夕食の調理はもちろん、午前の水分と午後の水分の準備や使い終わった食器などの洗浄。

午後8時



デイサービス開所の日はおやつ準備もあります。

そして夜8時…夕食の片づけと明日の準備を終え、ようやく1日の業務が無事終了します。

みその寮で作られる食数は、注入食を除く特養、ショート合わせて約85食。デイサービス開所の日には昼食に約30食がプラスされます。

このような大量の食事が一度に作れるみその寮の厨房には、こんな設備が・・・

スチームコンベクションオーブン(スチコン)



この調理機器は「焼く」「蒸す」「煮る」「茹でる」など様々な用途で使っています。一度にたくさんの量を調理することができ、大活躍している調理機器です♪

急速冷却機



この冷却機は和え物のように冷蔵での調理で、スチコンで加熱したブロッコリーなどを冷やす時などに使用しています。菌が繁殖しやすい62℃～10℃までの温度帯を高速で通過できるため食材の劣化の防止と安全性を保つことができます。

みその寮の手作りのおやつ



季節や行事に合わせたおやつは、全体喫茶やデイサービスのおやつとして提供されています。

これらは、調理員がみんなでアイデアをだしあいながら手作りしています。どれも利用者さんに「美味しいねえー」と喜ばれています。



御菌寮の美味しいかき玉汁のひ・み・つ

ふわふわの美味しいかき玉汁を作る為にちょっとしたひと工夫をしています。

卵に水溶き片栗粉を混ぜて汁にいれるとふわふわのかき玉汁ができますよ！知らなかった方はぜひ試してみてください！！



安全で美味しい食事を提供できるようがんばります。



あなたの便はどのタイプ？

ブリストルスケールを使って簡単に分かるあなたの便の性状

排泄は食事と同様、人間にとって最も基本的な欲求の一つであり、下痢や便秘といった排便トラブルは日々の生活の快適性を大きく左右するものだといえます。そこで今回は、便のタイプの判断基準と対応方法について紹介します。

ブリストルスケール

ブリストルスケールとは国際的に共通して使われている便の性状を表す図で7段階に分けられます。

非常に遅い (約100時間)	1	ココロ便		硬くてココロの糞糞状の便
↑	2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
消化管の 通過時間	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半圆形の便
↓	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便泥状の便
	非常に早い (約10時間)	7	水様便	

- 1~2：腸内に滞在する時間が長く便秘傾向にある便
 - 3~5：正常な便
 - 6~7：腸内に滞在する時間が短く下痢の傾向にある便
- Cuh6/2号、排泄ケアナビ より

1~2タイプの方には・・・

- ★水を飲む
水の摂取不足は便秘の原因の一つにあげられます。朝起きてコップ一杯程度の常温の水を飲む習慣をつけて、腸を程よく刺激しましょう。
- ★善玉菌を増やす食材を摂る
ヨーグルトやチーズなど善玉菌を直接増やす食材やリンゴや豆類といった善玉菌を間接的に増やす食材を摂りましょう。

6~7タイプの方には・・・

- ★下剤解消に有効な食べ物の摂取
おかゆ、白身魚、うどんなど腸への刺激が少なく消化の良い食べ物を積極的にとりましょう。
- ★体温調整
エアコンの効いた室内では、上着やひざ掛けなどで体温調整をしましょう。また、体を内側から冷やさないために冷たい飲み物は控えましょう。

生活面において食事、睡眠時間に規則正しい生活を送ることが一番です。普段から便の性状についてチェックする習慣をつけ、自分の腸の状態を知っておきましょう。

みその俳壇



なすもいどがりがりしどげが
手にささり

森川 員江



咲きはこるひまわり畑
まぶしけり

緒方 弘



流れ星願いを込めて
いづこ行く

上西 シゲコ

社会福祉法人 本永福社会

〒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)
みその寮ショートステイサービス(短期入所生活介護)
ホームヘルプサービスみその(訪問介護)
☎ 082-434-0455
デイサービスセンターみその(通所介護)
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

3 ページの答え ①無花果 ②枇杷 ③百日紅 ④向日葵