

みその便り

ほのぼの

第24号

平成30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

笑顔満開!!



- ・みその寮の一年…
 - ・パ・タ・カ・ラ 体操
 - ・介護保険被保険者証について
 - ・高齢者の食と栄養について
 - ・毎日の食事のポイント(低栄養予防編)
- など

たくさんの感動を
ありがとう!!



みその寮の一年…

春

笑いと感動!!いっぱいあいました!!

ポカポカ陽気に誘われて…
あま〜いイチゴにニコリ。
満開のさくらや動物たちとの
触れ合いに、心もにっこり



夏

あつ〜い夏には、そうめん流しに
スイカ割り 🍉
七夕には、願いを込めて…
みんなが健康でありますように…。



秋

みんなで果実の森へぶどう狩り 🍇
保育所の子どもたちの踊りに感動したり
ドックセラピーに、いやされたりしました。



冬

今年の冬は、本当にさむかった!
それでもみその寮では、クリスマスに
お正月、節分と盛りだくさんに行事を
楽しみました。



やってみよう！
はじめよう！

☆食事の前にお口の柔軟体操☆
(音楽に合わせてパ・タ・カ・ラ 体操)



「パ・タ・カ・ラ・体操」って？

加齢に伴い筋肉が弱り、口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなるため、食事をするときの「噛む・つぶす・飲み込む」などの動作を助け、筋肉の改善と予防を目的として手軽にできる体操が「パ・タ・カ・ラ・体操」です。



「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇は食べ物を口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌が上あごについていないと、食べ物を押しつぶしたり、ゴクンと飲み込んだりすることができません。



「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。この動作ができていなければ食べ物をスムーズに食道へと運ぶことができません。



「ラ」は舌をまるめ、舌先を前歯の裏につけて発音します。食べ物を口腔内まで運び飲み込みやすいようにするためには、舌がよく動かなければなりません。



食後は、義歯の清掃などについて歯科衛生士が一人ひとりに声掛けし仕上げ磨きをお手伝いしています。利用者みなさんからも「気持ち良かった、スッキリした」と喜ばれています。また、食事の時に噛み合わせが悪いなどの相談を受ける事も多くあり、歯科衛生士さんのアドバイスに、みなさん「助かるわ～」と喜んでくださっています。



「書き初め大会」

新春恒例の「書き初め大会」が行われ今年の抱負などを思い思いに書きました。



梅とウグイスの壁面

「何年も筆を握ってなくて書けないから難し～い」「昔はよく筆で書いたわ～」と最初は緊張されていた皆さんも、時間がたつにつれ「上手じゃね～」「もう一枚書いてみよう！」と笑顔になり、楽しいひと時を過ごしました。



幸せな福を招きましょう！
右手は金運・左手は福招く
利用者さんはどんな招き猫を作られたのでしょうか？

介護保険被保険者証について

介護保険被保険者証の見かたについてご存知ですか？

介護サービスを利用しないとなかなか見る機会が少ないこの介護保険証。

65歳になる誕生日の月に交付されています。(月の初日が誕生日の人はその前月に交付)

また40歳以上64歳で老化にともなう病気(特定疾病)によって、介護や支援が必要で要介護認定を受けた人にも交付されています。

この介護保険証は、要介護認定の申請や介護サービスを利用する際に必要です。手もとに大切に保管してください。万が一紛失した場合は、市役所に申請すると再交付できます。

では介護保険証はどのように見ればよいのでしょうか。

ポイント!

※ 介護保険証は各市町村によって書式や色に違いがあります。

介護保険被保険者番号、住所、氏名、生年月日が記載されます。

要介護度区分等に「事業対象者、要支援1~2、要介護1~5」の記載と認定の有効期間の期限が切れていなければ介護サービスを利用出来ます。

介護保険料の支払いに滞納などがある場合は、給付制限の記載あり。

介護保険被保険者証		要介護状態区分等		給付制限	
番号		認定年月日		開始年月日	終了年月日
住所		認定の有効期間		開始年月日	終了年月日
フリガナ		区分支給限度基準額		開始年月日	終了年月日
氏名		居宅サービス等		開始年月日	終了年月日
生年月日	性別	認定審査会の意見及びサービス種類		開始年月日	終了年月日
交付年月日				入所入院年月日 平成 年 月 日	退所退院年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	34 〇〇市			入所入院年月日 平成 年 月 日	退所退院年月日 平成 年 月 日

1か月に利用出来る介護サービスの単位数が記載されています。(各市町村によって異なりますが1単位約10円です)

ケアマネージャー(介護サービスの調整業務を行う人)の事業所と契約をしている場合はここに記載されます。

「医療保険証」は受診時に提出すれば使えるのに対して、「介護保険証」は持っていても介護認定を受けなければ利用できません。また、認定の有効期間が切れたり、担当するケアマネージャーがいないとサービスの利用が難しいなど、いろいろと決まり事があります。

在宅介護支援センターみその・高齢者相談センターみそのは「介護サービスを利用するにはどうしたらいいの?」という質問に対し介護認定の受け方からサービス利用の流れまでを説明させて頂いております。いつ自分が介護を必要とするようになるか……誰にもわかりません。

自分や家族に介護が必要になった時、どうすれば良いかを考えるきっかけに、まずは身近な人の介護保険証を見てみてはいかがでしょうか?

介護についてご不明な点がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センターみその ☎ 082-434-8390

高齢者相談センターみその ☎ 082-434-6605

ホームヘルプサービスみそのでは、キューピー(株)の藤富さんをお招きして「**高齢者の食と栄養について**」の研修会を行いました。その内容を少し紹介します。

CHECK!



こんなこと思い当たりませんか？

- 食欲が落ちている
- 食事の回数が減ってきた（朝食を抜かず…など）
- 1回の食事で食べる量が減ってきた
- 肉、魚、卵など（たんぱく質）をあまり食べていない



◎上のチェック表で1つでも当てはまるものがあたら**※低栄養状態**になっているかもしれません!!

「食事をしているのだから栄養はとれている」と思われているかもしれませんが、実は食べ方（食べる量、食べるもの）によっては低栄養になっていることもあるのです。

(※p6 関連記事あり)

高齢者は特に下のような理由から、栄養不足になりやすいそうです。

★食べる量が減る・・・その分栄養が不足する

（体を動かすことが少なくお腹がすかない。嚙んだり飲み込んだりしづらい
入れ歯が合っていない、嚙み合わせが悪い） など

★ごはんが中心・・・たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど他の栄養素不足

★粗食信仰・・・「粗食=健康長寿」とする考え

このようなことから
高齢者の65%は低栄養になる
おそれがあるそうです。



介護食や栄養補助食品を試食させていただきました。

ワンポイント

献立にもう一品!

当日紹介していただいた介護食・栄養補助食品

- かむ力に合わせて選べる「やさしい献立」シリーズ
「煮込みハンバーグ」や「肉じゃが」などもあります
- 少量で必要な栄養を補給できる「ファンケア」シリーズ
最近ではスーパーやドラッグストアなどでも入手できます。

研修を受けて食事の大切さ、美味しく食べる工夫、またお一人おひとりに合わせた食事の大切さを改めて感じました。



低栄養状態になると、筋肉が減ったり筋力が低下して疲れやすくなったりと、日々の生活への影響も大きくなるので、食事を見直してみましょう!

キューピーホームページ参照

福祉の職場魅力発見授業 in

高屋東小学校
高美が丘小学校



1月23日・24日の2日間地元の高屋東小学校と高美が丘小学校の6年生の社会科学習の時間に、御菌寮の落合ケアワーカーが民生委員・児童委員さんと共に講師をつとめ、福祉・介護について講話をしました。

この企画は、東広島市社会福祉協議会が「福祉・介護の仕事の魅力」を伝える目的で開催したものです。

実際に介護現場で働く職員の話を書いたり、介護ロボットや電動アシスト機能つきの手押し車などの介護機器に実際にふれてもらったりすることで、働くことの意義や少子高齢化が進む現在の社会状況について、児童の皆さんに伝えることができたのではないかと思います。



毎日の食事のポイント

～低栄養予防

栄養士より



1 主食と主菜をしっかりとる
ごはん、パン、めん類などの主食（糖質）と肉、魚大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜をしっかりとることで、筋肉や内臓の機能を維持することができます。

2 主食・主菜・副菜をそろえる
そうすることで自然とバランスよく栄養をとることができます。できれば1日2食は「一汁三菜」になるよう工夫しましょう。

3 食欲がないときは好きなものを
食欲がない時はご飯を残しおかずだけでも食べ、欠食を避けましょう。

4 牛乳や間食などで不足分を補給
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品はたんぱく質やカルシウムが豊富です。間食も果物などを選んで、栄養を補給する工夫を。

そのほかにも、おいしく食べて栄養をとるための工夫として・・・

- ◎食器や盛り付けを変える ◎たまには、家族や友人と外食をする
- ◎和風、洋風、中華などいろいろな料理を取り入れる
- ◎いつものメニューにプラスα などがありません。
- ◎食欲のないときや少食のときは、高エネルギー食（アイスクリーム・チーズ・栄養補助食品など）でカバーしましょう。（脂質は炭水化物やたんぱく質の倍以上のカロリー!マヨネーズ・食用油・肉の脂身など有効に使いましょう）

例
ごはん→しらす、おかかなどをかける
味噌汁→豆腐をいれる
トースト→チーズをのせる

毎日の食事のポイント → 粗食ではなく、しっかりとバランスよく食べましょう。

カラダをつくる
たんぱく質
カルシウムなど

カラダを動かす
熱やチカラのもとになる
炭水化物
脂質

カラダの調子を整える
ビタミン
ミネラル
食物繊維

水分補給
最低 1300ml
不足すると、脱水症の危険に。発熱、便秘、認知機能症につながる。

工夫しても食べる量が少ないときは、**※栄養補助食品**を上手に取り入れましょう。栄養補助食品は、食欲がないときでも口にしやすい、エネルギーやたんぱく質をはじめ、必要な栄養素などもバランスよく効率的にとることができます。（医師や栄養士に相談のうえ利用することをおすすめします） [※栄養補助食品 p5 関連記事](#)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 菅崎 奈々子 様 | つくし会 様 |
| 藤澤 暎子 様 | 小川 泰幸 様 |
| 近藤 一也 様 | 元浄寺仏壮・仏婦 様 |
| 松永 幸彦 様 | 浄福寺仏教婦人会 様 |
| 元浄寺 様 | ビハーラ安芸 様 |
| 浄福寺 様 | 西本 宏江 様 |
| 西楽寺 様 | 川久保 典彦 様 |
| 正願寺 様 | 増本 美田紀 様 |
| 桐山 純一ご夫妻 様 | マクドナルド 様 |
| 宮坂流津山銭太鼓 高屋支部 様 | サン東広島 様 |
| 子ども和のひびき 様 | トゥインクルバトン教室 様 |
| さくらんぼの会 様 | アロハローゼ 様 |
| 東高屋地区社協 様 | 上西電化 様 |
| やすらぎ会 様 | 山陽鶴 様 |
| NPO法人 アニマルセラピー協会 様 | 赤十字ボランティア 様 |
| バンドレピヨ (有広) 様 | 掃除ボランティア 様 |
| もみじ中学校 様 | 歯の健康ドクター 様 |
| 高美が丘中学校3年生 様 | 高屋地区民生 児童委員協議会 様 |
| ヘルマンハーブ奏者 様 | 地域ボランティア 様 |
| 高美が丘小学校4年生 様 | 利用者ご家族 様 |
| 高屋東小学校3年生 様 | 職員OB会 様 |
| 高屋東保育所 様 | |

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。

本当にありがとうございました。
順不同

みその寮 委員会活動

インフルエンザ予防対策 !!



感染症まん延防止委員会

利用者みなさんに安心安全な毎日を過ごしていただくために、集団感染の予防と発生時の対応について活動しています。感染症発生時の職員の対応マニュアルも、毎年最新のデータに基づき見直し更新しています。今年度は、他施設との交流を通して、より自分たちに合ったマニュアル作りにチャレンジし職員の意識向上をめざしていきます。



介護力向上委員会

下剤を服用し続けることは、身体への負担につながります。そこで今年度取り組む課題として、運動、水分摂取、食事、排泄状況の4つの面からアプローチし、下剤を減らす活動を行ってきました。そこで全職員で協力して行い、少しずつですが下剤を減らすことができた利用者さんもうらっしゃいます。みなさんにより良い生活を送って頂けるよう、来年度も取り組んでいきたいと思ひます。



リスクマネジメント委員会

リスクマネジメント委員会では、事故報告書などを分析し、類似した事故が起こらないよう対策を検討しています。施設内研修では、日常の何気ない場面にもリスクが潜んでいることに気を付けるよう、KYT（危険予知トレーニング）を行いました。職員一人ひとりが目配り・気配りのできる良い介護を提供できるよう取り組んでいます。

環境改善委員会

今年度前半は、利用者の方の生活環境改善のために、昨年度に引き続き居室の外にグリーンカーテンを設置しました。後半は、職員が安心して働ける職場環境改善の課題にも取り組みました。すぐに改善できないこともあります。利用者さんも職員も、より良い環境で過ごすことが出来るよう、環境整備をすすめていきたいと思ひます。



みその寮では、利用者の皆さんが健康で快適な生活が送れるよう、各委員会が日ごろから様々な課題に取り組んでいます。今回、各委員会がどのような活動を行っているか紹介したいと思います。

褥瘡予防発生防止委員会

利用者の皆さんが褥瘡にならないように健康状態や栄養状態を確認したり、使用するマットやクッションの種類を検討しています。今年度は、外部から講師をお招き、褥瘡が発生する仕組みやどのように予防したらいいかなどについて施設内研修で学びました。



身体拘束廃止委員会

「気付こう!身近な拘束」を年間目標に掲げ、身体拘束の廃止に向けた取り組みを行いました。また、身近な身体拘束を職員が日ごろから意識することで、より良いケアに繋がっていくと考え、今年度は「身体拘束の弊害と日常のケア」について施設内研修を行い、実演をまじえて身体拘束・スピーチロックに当たる場面を考えてもらいました。

アクティビティー委員会

利用者みなさんに、より生き生きとした生活を送っていただくことを目標に、日々のクラブ活動や、季節行事、外出行事の計画を立てています。また、地域のみなさんとの交流が図れるよう、様々なボランティア活動の受け入れも行っています。



広報委員会

広報委員会では、年3回広報誌「みその便りほのぼの」を発行しています。また、施設内の壁には日々の様子の写真を飾っています。壁に貼った写真は、利用者さんだけでなく、ご家族や施設見学をされる方々にも好評です。来年度も、利用者さんの笑顔とみその寮をたくさんの方に知っていただけるよう、頑張っていきたいのでよろしくお願いいたします。



知っておこう花粉症！

もはや国民病ともいわれる花粉症。中でもその8割を占めるといわれるのがスギ花粉症ですが…
そこで問題です。

① スギの花粉は、樹齢何年くらいから増えるのでしょうか？

(ア)10年 (イ)30年 (ウ)50年

② 下の写真は、花粉を飛ばすといわれている植物です。名前は何でしょうか。



(ア)



(イ)



(ウ)



(エ)



(オ)

原因

花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となっておこるアレルギー疾患の一つです。
日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすと言われています。

花粉症の症状は？



① くしゃみがでる

くしゃみは異物を外に出そうとするはたらきです。
アレルギー性鼻炎では続けて何回も起こることが特徴です。

② 鼻水がでる

鼻水は異物を洗い流そうとするはたらきです。風邪の粘り気のある鼻水と違い透明でさらさらしているのが特徴です。

③ 鼻がつまる

鼻づまりは鼻の粘膜がはれて、鼻の通り道が狭くなることによって起こります。他の症状よりも後から起こりやすいのが特徴です。

日常生活で気をつけること

- ★ 帰宅時、衣類や髪をよく払ってから入室する。洗顔、手洗い、うがい、鼻をかむ。
- ★ 飛散の多いときの外出時にマスク、メガネを使う。
- ★ 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。
- ★ 飛散の多いときのふとんや洗濯物の外干しは避ける。

早めに対策して花粉シーズンを乗り切りましょう



① 答え(イ) 通常スギは20年～30年で開花し始め30年を
超えるころからたくさん花粉を発生し始めます。

※監修:日本医科大学 耳鼻咽喉科 教授 大久保 公祐先生 参照
※私の森.jp 森のクイズ 参照

② 答え (ア) ブタクサ (イ) ヒノキ (ウ) イネ
(エ) スギ (オ) ヨモギ

みんなで選んだ今年度一番の笑顔



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