

みその便り

# ほのぼの

第27号

平成31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菌寮

☎(082)434-0455



## 桜ふんわり



- 高齢者の「身体整容」
- 余暇の過ごし方 デイサービス
- みんなで守ろう 高齢者消費者トラブル
- 自宅で出来る簡単な介護食づくり
- お薬の正しい飲み方 など

# 「みんなにとって大切な身だしなみ」 高齢者の「身体整容」とは？

「整容」とは、洗顔、整髪、口腔ケア、爪きり、更衣など、「身だしなみを整える」ことをいいます。これらは、すべての人にとって大切なことですが、特に高齢者にとっては、気持ちを前向きにしたり、身体状況に良い影響（身体を清潔に保つだけでなく、新陳代謝をたかめて感染予防にもなります）をあたえます。

## 洗顔

洗顔は、肌を清潔に保つ動作である他、気分を爽快にしてくれる、とても大切な動作です。

気持ちがいいわー

どこに出かけましょうか



## 整髪・ひげそり

髪やひげを整えると、印象が明るくなります。



男前になったじゃろう

おはようございます。朝は、ホットタオルでさっぱりと。

一人で難しい方は、お手伝いします。

さっぱりしたよ♪

## 爪きり

爪を短く整えることで衛生面や怪我防止になります。



お風呂は気持ちよかったですか？

いいお湯じゃった～

## 入浴

身体の状態に合わせて、特浴、チェア浴、リフト浴、一般浴で入浴します。



## 歯磨き・口腔ケア

健康維持のためにとても大切な動作です。



爪は入浴後の柔らかいときにきりましょうね。

歯科衛生士さんと一緒に口腔ケアを行っています。



整容は、自分で出来ることは自分で、少し難しい部分はお手伝いをしながら行います。身だしなみが整うと、気持ちが前向きになるようで、皆さん素敵な笑顔を見せてくださいます。お誕生日やお出かけのときは、いつもよりおめかしをして♡

※ 4 ページにも、整容の一つである「着替え」についても取り上げています。少しでも無理なく、おめかしして☆オシャレして☆笑顔満開な毎日を過ごしましょう。



# デイサービス 楽しかった壁画づくり

デイサービスみその

昨年12月恒例の千支の壁画作りを行いました。  
 「来年の千支はなんじゃったかいねえー」「下絵は誰が書いたん？」と話もはずんでいます。今回は、みその運動公園で拾った落ち葉を一枚一枚丁寧に乾かして準備をしました。「さあ!いのししをつくりましょう!」「どんな仕上がりになるのかなあー」と皆さんやる気満々です。  
 恒例の壁画作りとあって利用者の皆さんの手際のよさ!!  
 今年も皆さんの笑顔にたくさん出会えますように・・・



落ち葉を使った立派な壁画ができました。デイサービスに見に来てね♪



## ♪ デイサービス 余暇の過ごし方 ♪ それぞれの楽しみ方



ばばを引きませんように!



みなさんに人気のトランプ&しりとり



健康第一!

エアロバイク

みその温泉に来てみんな!



つるせ待つちゅるせ



カラオケも最高!

輪投げも簡単そうで、なかなか入らんのお〜



輪投げ

何色がええかねえー



折り紙



色塗り&計算

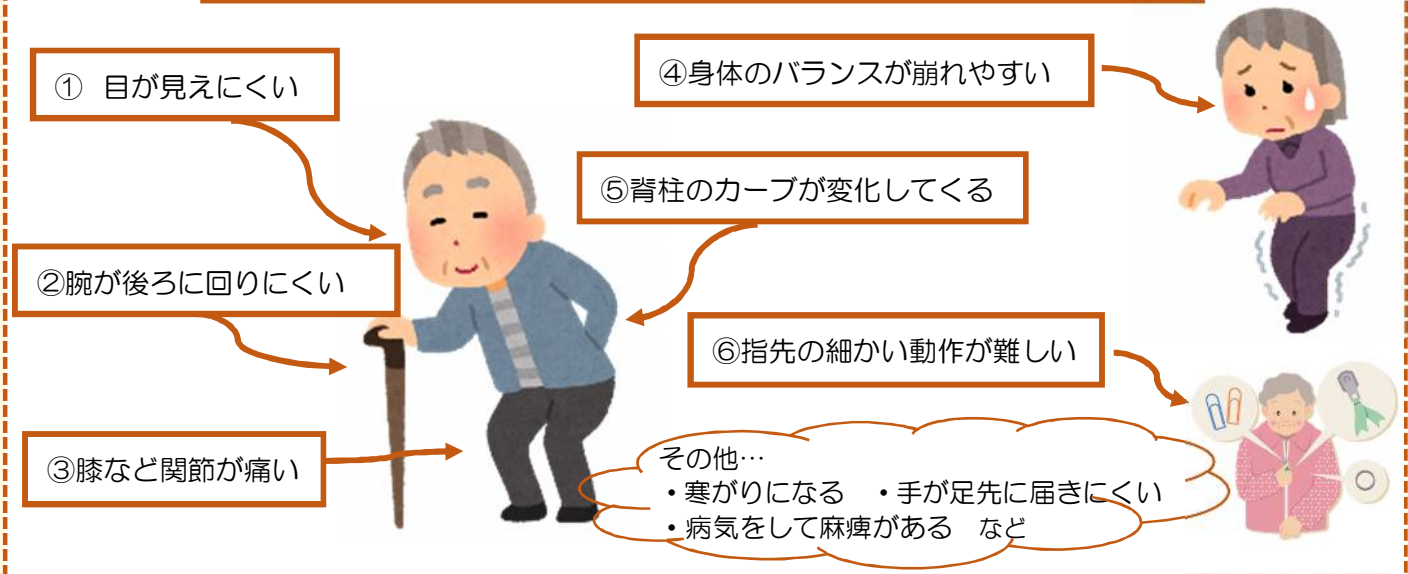
デイサービスみそののお風呂から見える景色を紹介します。四季折々に違った景色を見ることができます。ここだけのひみつ・・・  
**見ざる言わざる聞かざる**  
 みそのにもあるんですよ♪

# 少しの工夫で、着替えを楽に…



年齢を重ねると、身体には様々な変化が起こります。  
 例えば、身体のバランスが崩れやすくなったり、指先の細かい動作が難しくなったり  
 これまでは簡単にできていた動きにも少し時間がかかるようになっていきます。  
 そのため、日々の着替えがおっくうになり、外出の機会なども少なくなりがちです。  
 服を着替えることは、昼と夜のメリハリが付き生活の活性化にもつながっていく大切な動作です。  
 暖くなるこの季節に、出かけることを楽しめるよう、加齢による身体の変化に合った着替えの  
 ポイントをチェックしましょう！

## 年齢とともに、身体にどんな変化がおこる？



以上のように身体には様々な変化がみられます。  
 そこで、着替えをするときの**ポイント**をご紹介します。

### ① 上着・シャツなど

- 伸縮性のある生地はやや大きめのシャツを選ぶとよい。
- かぶり服より前開きの衣類が便利（身体が硬くなっている場合など）
- ボタンかけが困難ならボタンやボタンホールを大きくしたり、マジックテープに代えるなど自力で着替えられる工夫をする。
- 服を着るときは、患側（麻痺のある側）の袖に手を通すことから始める。



### ② スボンなど

- ズボンはウエストがゴムの方がはきやすい。
- 裾がゴムなどで絞ってあるものは、つま先やかかとが、ひっかかりにくい。
- ズボンを脱ぐときは、前方と患側に転倒しやすいので、気をつける。
- ズボンをはくときは、安定したイスに座るとよい。
- 手すりなど、もって立ちあがるとよい。



「健側から脱ぎ患側から着る」が原則ですが、その方に合った服の着脱と洋服を選ぶことが重要です。

着替えは、身体の色々な部位を使う生活の動作であり、身体機能の低下を防ぐ上でも重要です。  
 服選びをちょっと工夫するだけで、服の着脱がぐっと楽になり、自分で行うことで気持ちも明るくなります。  
 私たちヘルパーも、すべてを介助するのではなく、利用者さんと一緒に出来ることを声掛けしながら対応しています。

全国の消費生活センターには毎日高齢者を狙った消費者トラブルの相談が数多く寄せられ、年々右肩上がりに増加しています。最近では特に80歳以上の高齢者が被害者となり高額な被害にあっています。事件の詳細を探ると、複数の訪問販売業者から狙われているケースや「孫のようにかわいかったから」とだまされている事に疑いを持たず、好意を持って高額な商品を契約してしまうこともあるそうです。ところが、実際に被害にあった経験のある高齢者のうち男性が3割、女性の半数近くが「相談していない」と答えています。「自分はしっかりしている」「家族に知られたくない」という感情が強く、他の人に話しぶらいという状況がうまれているようです。

### 消費者トラブルには様々な種類があります。

#### ① 還付金詐欺に注意

電話で市役所や社会保険事務所の職員と名乗り、医療費とか保険料、税金が還付されますなどといい、本日にATM振り込みが必要であると指示し振り込ませようとする。



還付金をATMで返還することは絶対にありません。「携帯電話」を持って「ATM」へといわれたら還付金詐欺です。ATMの操作を誘導するほかにも、手続きのためキャッシュカードを預かると言ってくる場合もあります。絶対にキャッシュカードを渡したり暗証番号を教えたりしないでください。

#### ② 物品購入トラブル

不用品を何でも買い取るという電話があり、不用な物を準備して家に来てもらったが、その業者は強引に貴金属などを買い取って行った。「翌日返して欲しい」と伝えるが「もう手元にない」と断られた。



上記のようなトラブルは「訪問購入」といい、「押し買い」と言われる悪質商法の一つです。特定商取引に関する法律では、このようなトラブルを防ぐため、消費者を保護するためのルールや制度が法律で定められています。業者の訪問の際は、不要な勧誘はきっぱり断り、売るつもりのない貴金属など安易に見せることは避け、言われてもきっぱり断りましょう。

「訪問購入」もクーリングオフが適用されます。(適用外商品もあります)

※ この他、住居修理サービスのトラブル、投資詐欺の二次被害トラブルなど情報社会が進む中、いろいろな手口がありますので皆さん注意してください！！



#### ～行政機関の相談窓口～

#### どこに相談したら良いの？

##### ★東広島市消費生活センター

☎ (082) 421-7189

専門的な知識と経験を持つ相談員が消費生活に関する相談に応じ、問題解決の助言やあっせんなどのお手伝いをしてくれます。

##### ★東広島市地域包括支援センター

☎ (082) 430-5330

高齢者に関わる様々な相談に、電話や窓口、訪問などで応じています。

核家族化がすすみ、一人で暮らす高齢者や高齢者同士の家族がふえている今、このようなトラブルを防ぐには、高齢者自身が意識するだけでなく、日ごろから関わりのある家族、民生委員やホームヘルパー、ケアマネージャーそして地域の住民の協力も不可欠です。「おかしいな?」「こまったな?」と思ったら自分たちで悩まず、行政機関の窓口にご相談しましょう。

高齢者の方の困りごとに関して相談できる繋ぎ先として、高屋地域高齢者相談センターみそのがあります。上記の消費者トラブルの被害を含め困り事がある際は、お気軽にお電話下さい。

高屋地域高齢者相談センターみその ☎ 082-434-6605

# 『自宅でできる簡単な介護食づくり』 在宅介護をするときに、ヒントになる食事

栄養や水分のバランスを考えながら、食事やおやつを用意することは、毎日のことだけに、負担に感じることもあるでしょう。たまには『頑張らない 介護食づくり』をされてはいかがでしょうか？  
近年では、スーパーやドラッグストアなど身近なお店で、介護食に適した便利な食材が手に入るようになってきています。  
身近な食材を使って、手間のかからなくて美味しい介護食づくりにチャレンジしてみましょう。

## <骨と皮なしの冷凍切り身魚>

蒸したり煮たり、簡単にスプーンでつぶして召し上がっていただけます。

## <介護食のレトルトパック>

やわらかく煮たもの  
噛まなくていいもの  
ポタージュ状のもの

メニューも豊富で  
温めるだけで召し上がっていただけます。



## <トロミ剤 >

フルーツジュースのような冷たいものから、みそ汁のような温かいものまで味を変えずにトロミ剤の粉を混ぜるだけで、食べやすい固さにトロミがつきます。(ドラッグストアなどでも購入ができます)

## <栄養補助食品>

食事量が減少し栄養分を必要量とれなくなってきた方におすすめです。飲み物タイプとプリンタイプのものであり、味も色々あるので飽きずに摂っていただけるのではないのでしょうか。

※ また、ご家族と同じものを、食べやすい大きさに刻んだり、ミキサーにかけたりしてもOKです。

以上のような食材を使ったり、いつもの食事に一品たしたりして、時にはみんなで外食をしたり市販の惣菜やデザートを取り入れて負担を減らすことも自宅で介護食を続けるコツです。

## お正月料理

元日も手作りのおせち料理を提供しています。



赤飯に黒豆、きんとん  
数の子などの祝い膳



互礼会にはお雑煮



1月7日  
七草がゆ



鏡開きのおもちは  
ぜんざいにして

今年一年皆さんの健康と幸せを願います。  
日本の伝統を大切に料理を作っています。



一年間ありがとうございました。

- |          |             |              |         |        |          |               |                |
|----------|-------------|--------------|---------|--------|----------|---------------|----------------|
| 高屋東保育所 様 | 高屋東小学校3年生 様 | 高美が丘小学校4年生 様 | 職員OB会 様 | 高屋地区民生 | 児重委員協議会様 | 菅崎 奈々子 様      | つくし会 様         |
|          |             |              |         |        |          | 藤澤 暎子 様       | 吉川 ますみ 様       |
|          |             |              |         |        |          | 小川 泰幸 様       | 山本 富美子 様       |
|          |             |              |         |        |          | 松永 幸彦 様       | 西本 宏江 様        |
|          |             |              |         |        |          | 近藤 一也 様       | 元浄寺仏壮・仏婦 様     |
|          |             |              |         |        |          | 元浄寺 様         | ビハーラ安芸 様       |
|          |             |              |         |        |          | 浄福寺 様         | 浄福寺仏教婦人会 様     |
|          |             |              |         |        |          | 西楽寺 様         | サン東広島 様        |
|          |             |              |         |        |          | 正願寺 様         | ハラウ・オ・マカニアヘアハ様 |
|          |             |              |         |        |          | 桐山 純一ご夫妻 様    | さくらんぼの会 様      |
|          |             |              |         |        |          | 藤 千春 様        | 東西条子ども和のひびき 様  |
|          |             |              |         |        |          | 中野 歩 様        | 上西電化 様         |
|          |             |              |         |        |          | 花西 里佳 様       | のりのりボランティア 様   |
|          |             |              |         |        |          | 片田 竹麗 様       | 赤十字ボランティア 様    |
|          |             |              |         |        |          | NPO           | 掃除ボランティア 様     |
|          |             |              |         |        |          | アニマルセラピー協会 様  | 歯の健康ドクター 様     |
|          |             |              |         |        |          | ピヨピヨバンド(有廣) 様 | 高屋地区民生         |
|          |             |              |         |        |          | 高美が丘中学校3年生 様  |                |
|          |             |              |         |        |          | ギター奏者 松本英樹 様  |                |
|          |             |              |         |        |          | もみじ中学校 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      |                |

(順不同)

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。



# みその寮 委員会活動

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日ごろから様々な課題に取り組んでいます。  
また、サービスの質の向上を図る為毎月研修会を行っています。



## 感染症及び事故 発生防止委員会

利用者の皆さんにより安心して生活していただくために、感染症や事故の予防策の徹底、介護事故の原因分析などに取り組み、研修会等を通して、施設全体に伝わるように活動しています。

## 褥瘡(じょくそう) 発生防止委員会

褥瘡(床ずれ)の発生を予防する為、環境の見直しや発生リスクの管理、栄養改善を行うなど、褥瘡ができないように計画的に取り組んでいます。

## 医行為等対策 委員会

利用者の方の中には、経管栄養やたんの吸引など日常的に医療行為が必要な方がおられます。委員会では、それらの行為を安全に実施するための手続き等の確認や食事が食べにくくなっている利用者さんに対しても経管栄養にならないような食事の工夫を行うなどの取り組みの計画を作成し、計画に沿って実施しています。

## 身体拘束廃止 委員会

「敬う・優しい・気持ちいい言葉遣いで“笑顔満開！”」を年間目標にあげ、拘束の廃止に向けた取り組みを行いました。今年度の施設内研修会では、外部講師を招き「アンガーマネジメント」をテーマにした、仕事から日常まですぐに実践できる内容でとても意義ある研修会を実施しました。

## QOL 改善 検討委員会

御園寮での生活がより良いものとなるよう、毎日のアクティビティや季節ごとの行事などについて企画しています。またグリーンカーテンの設置や花壇の管理など、心地よい生活環境の整備にも力を入れています。

## 介護力向上 委員会

利用者の方の自立に向けたより高いレベルの介護を実践するために、毎年テーマを決めて取り組みを行っています。今年度は排せつの自立に向けて、原因分析等を行い、自然排便を促すことに取り組みました。

## 労働環境改善 委員会

働く職員にとって、御園寮が「安全・安心な職場環境」になるよう、施設内の点検や各部署からの提言について、産業医とともに検討し、改善案を提案しています。

## 広報委員会

御園寮の行事やできごとや、在宅での生活に役立つ季節ごとの情報などを掲載した広報誌「ほのぼの」を年3回発行し、ご家族や地域の方々に配布しています。施設のことをもっと知っていただくことはもちろんですが、地域で生活する高齢者や介護をしている方々にも読んでいただけるよう心がけています。



## 平成 30 年 10 月 29 日に消防訓練を実施しました。

今回の訓練は、厨房と新館洗濯場で火災が発生した想定で、消防署への通報訓練、消火器や消火栓での初期消火訓練、それぞれの居室からの避難訓練を消防署員の方の立会いのもとに実施しました。訓練実施後、消防署員の方から評価とアドバイスをいただき「消火器の放出時間は 15 秒程度」等、知っ

ているようで知らなかった事がたくさんありとても勉強になりました。

施設では、こうした防災訓練を年2回以上実施し、職員全員が防災意識を持ち、万が一の時にも迅速、かつ適切な行動が取れるよう取り組んでいます。





# お薬の正しい飲み方



効果があるお薬でも間違った飲み方をすると十分な効果が得られないばかりか、体に悪影響を及ぼすこともあります。正しい知識を持って、正しく飲むことが大切です。お薬を正しく飲めばお薬の持つ効果を安全に、最大限に発揮できます。

## ！ お薬の正しい飲み方5つのポイント ！

### ① 方法

飲み方は原則としてコップ1杯（約200cc）のお水かぬるま湯で飲む。



### ④ 飲み合わせ

一緒に飲んでではよくないお薬、食べ合わせがよくない食品・飲料に注意する。



### ② 期間

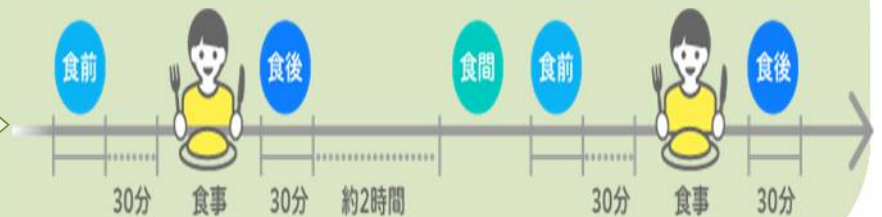
指示があった期間は服用を続ける。症状が良くなったからといって、自分の判断で服用を中止しない。

### ⑤ タイミング

食前、食後、食間、寝る前など指示された服用の時間を守る。

### ③ 量

自分の判断で飲む量を増やしたり減らしたりしない。



## よくある、こんなときは？

いつも病院で薬をもらっているが、たまたま今日は歯科受診だけだったので、歯科医には服用している薬は伝えなかった。



薬によっては、治療に伴い一旦薬を中止する必要があるものもあります。皮膚科や歯科など、薬にはあまり関係ないと感じても必ず薬の内容を伝えましょう。

## おくすり手帳を活用

お薬に関する疑問や、いつも飲んでるサプリメント・健康食品・市販薬をおくすり手帳にメモしておき、次の受診時やお薬をもらう時に伝えましょう。

パンコンの戦いの日々でした。  
 他誌に負けない広報誌  
 みんなと協力して、いい作品ができました。  
 一年間がとっても早かった！  
 日々成長！感謝！  
 色鮮やかな広報誌が出来上がっていく過程は、とても大変であり貴重な体験でした。  
 あれも載せたい これも載せたい！  
 そんな一年でした。

これからも皆さんの笑顔がとどけられますように・・・  
 広報委員一同

### パンコンの編集後記

## 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菌寮 (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 <https://www.misonoryo.com> メール [main@misonoryo.com](mailto:main@misonoryo.com)