

ふれあい、新聞

春号



「かみさの家の皆さんで作った貼り絵です。」

発行日 平成 28 年 4 月 10 日 第 61 号
発行 社会福祉法人 瑞穂会
ふれあい新聞編集部
本部 〒444-0936
岡崎市上佐々木町字大官 49 番地
TEL (0564) 34-3666
FAX (0564) 34-2347

平成二十八年度 初めの挨拶

特別養護老人ホーム やはぎ苑

施設長 近藤 静子

介護保険制度が始まって十五年が過ぎ、三年毎の改定を繰り返しながらも、多くの課題が未だに解決しないまま新年度を迎えました。

今、介護の世界は、大きな変動期を迎え、まさに混沌とした状況にあります。

団塊の世代が、七五歳となる「二〇二五年」には、全人口の四人に一人が後期高齢者という超高齢化社会となります。

近年日本の人口は、減少社会に転じ、団塊の世代が給付を受ける側に回ること社会保障費が急膨張し、医療・介護のサービス体制の抜本的な見直しが必要となつていきます。

政府は、超高齢化社会を見据え、住民・企業・行政が、生活基盤としてのコミュニティの再構築に向けて動き始めています。

先ず改革のアプローチとして、

1 住み慣れた地域や自宅で安心して生活するため、医療・介護・福祉・保険の連携で「地域包括ケアシステム」を確立する。

2 介護労働者の適正な処遇による安定的な人材の確保と総合的・普遍的な介護保険制度の確立による安定した保険運営と、地域包括支援センターの機能強化による切れ目のないサービス体制の確立

3 福祉ニーズの変動に対応するための福祉の多様なサービス提供体制の確立と福祉人材の育成

が進められています。それと同時に安心して子育てができるような環境整備を整えることも重要な対策の一つです。

団塊の世代には、様々な分野で活躍してきた経験を生かし、今後の超高齢化社会を先導する役割が期待されています。自分らしく輝かせる為に「心」・「物」・「財産」・「情報」を整理しつつ、健康維持や生きがい、あるいは社会とのつながりもつために働き続けることやNPO

等への参加を希望する人も増えてきています。

団塊の世代が七五歳を過ぎて重度な要介護者となっても、尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で暮らし、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられる社会を作り上げていくことが必要とされています。しかしながら、現実には課題も多く、その一つが多くの人が望まれている自宅での看取りではないでしょうか。特養に於いても、施設での看取りを希望される方が増えていくと思われまます。そこで、より職員のスキルアップを図りながら、介護職員・看護職員・医師・栄養士・機能訓練指導員・生活相談員・介護支援専門員など施設の様々な職種が密に連携して、安らかな最期に向けた支援ができるよう努めてまいります。

急速で大きな変化にも速やかに対応して、今まで以上に信頼される職員・施設を目指し、真正面から取り組んでいく所存でございます。

平成二十八年年度に向けて

特別養護老人ホーム くわが

施設長 手嶋寛人

昨年度の報酬改定及び介護保険制度改正では、平均2.27%の介護報酬引き下げと給付の抑制が行われるとともに、軽度者の特別養護老人ホーム入所制限（原則要介護3以上）、一定以上所得者の利用者負担の見直し（一定以上所得者は2割負担）、補足給付の見直し（資産等の勘案）が実施され、特養申込者の減少、在宅サービス（デイ・ショート・ヘルパー）の利用控え等、その影響が事業経営に徐々に始まっています。

さらに、要支援者への通所介護・訪問介護を介護保険制度から地域支援事業に移行（岡崎市では平成29年度より）が予定されており、軽介護者（要支援、要介護1・2）に対する掃除・調理などの生活援助サービスや福祉用具貸与等を原則自己負担とする仕組みに切り替えていくことも議論されています。

また、平成29年度からの施行を目指し、今国会において社会福祉法の改正が審議されており、地域における公益的な取組の実施、会計監査人による監査の義務付け、理事会・評議員会の体制の変革、財務諸表等の公表範囲の拡大等、これまで以上に社会福祉法人のコンプライアンス

（法令遵守）やガバナンス（管理体制の確立）が求められるようになります。

一方、近年、サービス業・製造業等の他産業との競合により、介護人材の確保はますます深刻化、ストレスチェックの実施等、労働環境の改善、平成29年4月からの消費税の増税など、事業環境はますます厳しさを増すと思われます。こうした大幅な制度改正、社会・経済情勢の影響を受けつつも、私たち瑞穂会は、社会福祉法人として質の高いサービスを提供しつづけ、地域にとって欠かすことのできない施設・事業所であり続けるため、

1 人材の確保・育成

2 （仮称）第三やはぎ苑の建設

3 第二やはぎ苑地域包括支援センターの円滑な運営

4 社会福祉法人制度改革への対応

5 地域包括ケアシステムへの対応

の5点を平成28年度重点目標に掲げ、ご利用者の皆さんには一定の品質で同じサービスを将来にわたり安定的に継続して提供し続けることができるよう、職員の皆さんには生涯設計が可能な職場となるよう、法人にとっては財務基盤の確立を目指して全力を挙げてまいります。

平成27年度 下半期全体会議

- 9 総評・その他
- 8 個人情報委員会
- 7 安全衛生委員会
- 6 防災対策委員会
- 5 事故対策委員会
- 4 身体拘束委員会
- 3 感染症対策委員会
- 2 居室での食事対応
- 1 自然排泄に向けての取り組み

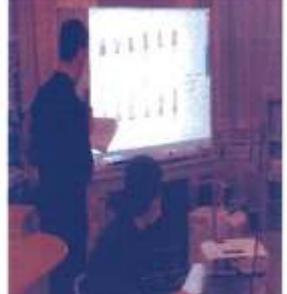
日時 平成二十八年三月一六日
場所 デイサービス

その後の経過と現状

「体制づくりと介助方法」
その後の経過と現状



(グループワーク)



「思うは招く」

17万人の日本人が「いいね！」

今回は、2014年7月13日のTEDxSapporoで行われた植松努氏のスピーチに、17万人の日本人が「いいね！」をした、見る人の心に響く感動の動画を紹介させていただきます。

夢や目標を語る人々に対し、「どうせ無理だ」と簡単に決めつけてしまう人がいます。植松努氏は、この言葉が多くのことから自信や可能性を奪っているといいます。周囲から無理だと言われるながらも、民間での宇宙開発に挑み続ける同氏が語る、自信の育て方とは

「人の出会いには必ず意味がある」「どうせ無理だ」という言葉がなくなればいい社会になる」「やったことのないことをやってみる」など本当に勉強になることばかりです。



Hope invites | Tautomu Uematsu | TED

笑いあり・感動あり・涙ありの20分程の動画です。時間があればぜひご覧ください。

デイサービス通信



春の散策

今までは、桜見物と言えば幸田のしだれ桜でしたが、散策が始まる頃はまだ咲き初めで、ご利用者の方から「せっかく出掛けたのに残念だね」というお声もいたっていました。そこで、今年度は、利用者の方からそのようなお声をいただくかないように、散策期間の前半を刈谷市の亀城公園へ散策に行き、後半を今までどおり幸田のしだれ桜を見に行く計画を立てました。



今回初めて訪れる亀城公園は、人気のお花見スポットで毎年多くの花見客が来場するらしく、この日も、とても暖かかったせいも多くの人が花見を楽しまれていました。利用者の皆さんも満開に近い桜の下をのんびりと散策されたり、途中屋台でみたらしだれ桜を買って食べられたり、皆さんの大変満足されたお顔を見るのが出来て楽しい時間を一緒に過ごすことが出来ました。

生活相談員 稲本淳二

やはぎ苑 ヘルパーステーション通信

こんにちは、やはぎ苑ヘルパーステーションです。

やはぎ苑のヘルパーステーションは平成12年4月に3名のスタッフでスタートし、多い時は12名いましたが、現在は8名のスタッフで頑張っています。

私達ヘルパーは、在宅で暮らす、要支援・要介護認定を受けた利用者様のニーズに合わせ、身体介護・生活援助・介護予防サービスなどの援助を

行っています。

それ以外にも、3か月に一度ヘルパー会議を開き、介護にまつわる最新の情報を伝えたり、勉強会をしたり、介護をしていての悩みをみんな話して解決策を探し合ったりしています。

スタッフも少しずつ高齢化の波が押し寄せていますが、身体が動く限り頑張りますので、これからもよろしくお願います。

サービス提供者 鈴村治美

今年度も
よろしく お願いします



ヘルパー会議

今年度の反省と来年度に向けて

くわがい介護主任 岡田進太郎

27年度、特別養護老人ホームくわがいは『介護技術の向上』『認知症への理解』『24時間シートの充実』を3本柱として入居者様、利用者様が安心した生活を送れるように職員一同取り組んでまいりました。ここに、27年度の取り組み結果と28年度の目標についてご報告させていただきます。

『介護技術の向上』について

入居者様、利用者様が安全で負担のかからない生活を送れるように、さらには一人ひとりの持つ力を十分に発揮して頂けるように身体拘束廃止・事故防止委員会の中で、「着脱介助」「腕足の持ち方、支え方」「状況に合わせた移乗介助」について学ぶ機会を設け、その後、現場職員への伝達を行いました。「伝達後には教わった技術が実践できているかを確認することで、一つ一つの介助の場面で危険に対する意識を持つことができるようになってきました。また、理学療法士などからの直接指導の場も積極的に設け、技術を身に付ける努力をしてきました。その結果、入居者様の負担が軽減できたり、以前に比べて内出血を減らすことができたユニットもありました。また、実際に起きてしまった事故をもとに原因の究明を速やかに行うことで、事故の再発防止にも努めてきました。



スライディングボードを使った移乗方法



スライディングシートを使った移乗・移動方法

27年度を振り返ると、少しずつではありますが技術や知識が増えてきたように思います。ただ、内出血をはじめとする事故が無くなったわけではありません。そのため、28年度も引き続き、「介護技術の向上」を目標に挙げ、より個別化した移乗技術の習得や事故の再発防止に努めていきます。

『認知症への理解』

昔の生活を思い出すことで脳を活性化させる効果の期待がある「回想法」を27年度も定期的に行いました。あらかじめテーマを限定しておくことで、入居者様も職員も話が弾み普段口数の少ない方も記憶を辿り声を出されることがありました。この回想法から入居者様、利用者様の变化を読み取り、その後の生活支援に活かしていこうと取り組んだのですが、月に1〜2回程度の開催の回想法から情報を取りケアに繋げていくということには難しさがありました。また、各ユニットで認知症の方への対応について課題となっていることを挙げ、その課題がクリアできるように現在も取り組んでいるところです。

27年度は、認知症への理解を深めるための勉強会を全体に向けて実施することができなかったこともあるため、それぞれのユニットで認知症について学ぶ機会を設け、知識を増やしていこうと思います。また、認知症の方への対応で課題となっていることの改善をしていきます。



『24時間シートの充実』

私たちは、くわがいで生活されているすべての方に「自分らしい生活」が送れるように支援させて頂いています。入居者様一人ひとりに適した生活支援を行うためのツールとしてくわがいででは24時間シートを用意しています。27度はこの24時間シートを充実させるために、委員会が中心となり全職員に向けて24時間シートの必要性から活用の仕方までの伝達と24時間シートの内容を濃くするためにアセスメント（情報収集）する能力の向上のための勉強会を開催しました。それにより、今まで目を通すことも少なかったシートでしたが、職員一人ひとりが24時間シートについて意識を持つようになりました。シートの内容も見直し、修正をかけることで、今まではあやふやだった対応も職員間で統一を図ることができ、より安全で安楽な生活を送って頂けるようになったと思います。

28年度も引き続き24時間シートの内容を充実させることで、職員の無駄な動きを減らし、入居者様、利用者様に寄り添える時間を少しでも増やしていきたいと思えます。

28年度も『介護技術の向上』『認知症への理解』『24時間シートの充実』を3本柱として、入居者様、利用者様の生活を支えていけるように取り組んでまいります。

①1からわかるロコモ

基礎知識編

その1
平均寿命と
健康寿命を
知っていますか？

その2
ロコモと
健康寿命って
関係があるの？

その3
運動器は何で
重要な？

その4
ロコモは
いつ頃から気を
つけばよいの？

その5
骨と筋肉を
鍛えるためには？

その1 平均寿命と健康寿命を知っていますか？



A 元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます

私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9~12年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。

平均寿命の推移



明治時代、日本人の平均寿命は40代前半でした。男女共に50歳を超えたのは1947年頃、75歳を超えたのは1986年です。寿命は短期間で飛躍的に延びました。

その2 ロコモと健康寿命って関係があるの？

A ロコモは健康寿命を短くする原因の1つです

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。平均寿命は延びましたが、私たちの運動器は、元々それほど長持ちするようにはできていないようです。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。

ロコモティブシンドロームの概念

要支援・要介護になった要因



- 骨・関節・筋力の衰え**
【骨】骨密度低下・骨折
【関節】関節軟骨・椎間板
【筋肉】筋肉量減少・筋力低下
【神経】神経障害・脊髄コルネリアー・脊髄管狭窄症
→ 歩行に障害が生じ、歩行のペースが落ち、歩行速度が低下します。
- 痛み、バランス能力の低下、可動域の制限**
痛みが増えることで、歩行のペースが落ち、歩行速度が低下します。
- 移動能力の低下**
歩行、立ち上がり、バランス保持が困難になる。つま先での歩行が難しくなる。歩くスピードが遅くなる。
- 寝たきり**
立ち上がりや歩行が1人でできなくなる。日常生活で介護が必要になる。

その3 運動器は何で重要な？

A 「運動器」が連携して体を動かしています

運動器の役割

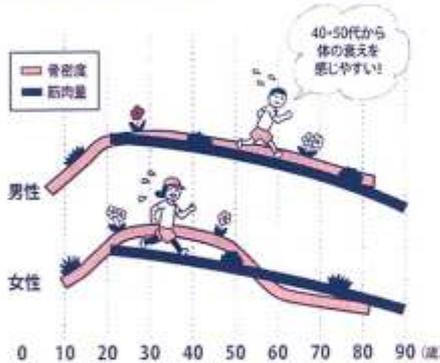


普段何気なく動かしている「体」ですが、私たちが自由に体を動かすことができるのは、「運動器」の働きによるものです。「運動器」とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経などが連携し、体を動かす仕組みのこと。どこか1つでも障害されると、体はうまく動かなくなるのです。

その4 ロコモはいつ頃から気をつければよいの？

A 40歳を過ぎたら対策を始めましょう

筋量低下と骨密度の低下



骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に40歳を過ぎたら、ロコモ対策を始める必要があります。運動器は、自分の意志で動かすことができる唯一の器官。そして骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。「運動器の寿命は自分で延ばす」という意識をもち、今日からロコモ対策を始めましょう。

その5 骨と筋肉を鍛えるためには？

A 適度な「運動」と十分な「栄養」が不可欠



骨や筋肉の役割は、体を支え動かすこと。そのため体重や運動量に応じて、強くなるとうとする特性があります。骨や筋肉を鍛えるには、自分で体を動かして、適度な負荷を与えることが必要です。同時に、骨や筋肉の材料となる栄養素を、きちんと食事で摂ることも大事です。

たった10分プラスするだけ!

毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く体を動かすことが、ロコモの予防につながります。

たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか?



歩幅を広くして、速く歩く。



自転車や徒歩で通勤する。



エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。



地域のスポーツイベントに参加する。



仕事の休憩時間に体を動かす。



TVを見ながら、ロコトレやストレッチ。



いつもより速くのスーパーまで歩いて買い物に行く。



掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。



近所の公園や運動施設を利用する。



休日には家族や友人と外出を楽しむ。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操なども、ロコモ対策になります。

グループホーム かみさの家

2月3日 節分の日

数日前から鬼の面作りをはじめ、利用者様それぞれ個性的な鬼が完成しました。いざ、当日、鬼の面を付けた職員に

「鬼は～そと！福は～うち！」

と掛け声高く、豆を投げました。

三角甘納豆はしっかりと自分の手元に…

最後は、みんなでおいしく甘納豆を食べました。

悪い物を追い出して、素晴らしい春を迎える準備が整ったとおもいます。



3月3日 ひな祭り

立派な段飾りをぼかぼかユニットに飾りました！

かみさの家では、ちらし寿司・昔からこの地域に伝わるいがまんじゅう・手作りの甘酒を

利用者様、御家族、職員みんなで机を囲みながら食べました！

手作りの甘酒も好評で、「甘くておいしい」とおかわりをされる

利用者様もございました。また、お雛様を見て、思い出されたのか、子供を育ててきたことを話してくださいました。

「大変だったけれど、子育ては、楽しかった」と、その時の表情は、ニコニコで嬉しそうに話されていました。



地域密着型小規模特別養護老人ホーム

第二やはぎ苑

音楽療法活動をご紹介します



【音楽療法とは】

音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを意図的に活用し、心身機能の維持、生活の質を向上させること。

音楽を聴く
音楽を感じる
うたを歌う
楽器を使う
体を動かす
表情を変える
感情を動かす

様々な働きかけを通して、利用者さんの心身機能の維持、生活の質の向上を目指します。もちろん、笑顔で楽しく参加をしていただくことも大切にします。

28年度第二やはぎ苑では、毎月1回定期的に開催をしていく予定です。

運営推進会議のご報告

年に6回運営推進会議を開催しています。この会議は、地域住民代表者や利用者ご家族等に参加いただき、施設サービスの維持向上に向けた様々な助言をいただくものです。



27年度の主な取り組み

- | | |
|---|----------|
| 1 | 年度計画 |
| 2 | サービス評価説明 |
| 3 | サービス評価実施 |
| 4 | 家族懇談会 |
| 5 | サービス評価報告 |
| 6 | 年度振り返り |

毎回、現状や課題、防災対策等を報告し、助言をいただきます。また今年度は多機能サービス評価に取り組みました。第6回は[グループホームかみさの家]と合同開催をし、交流をしました。28年度も引き続き、会議を開催していきます。

働きやすい職場づくり

第二やはぎ苑では、毎月1回[リーダー会議]と[ユニット会議]を行っています。その中で、働きやすい職場づくりについても話し合いをしています。



腰痛予防のための介助方法、夜勤職員のストレス緩和などに自分たちで取り組んでいくことで、利用者さんへの質の高いサービス提供を目指します。

平成二十八年年度 新人員紹介



名前

秋月 あきづき みなみ

勤務先

やはぎ苑

趣味・特技

音楽鑑賞

写真撮影

今後の抱負

とびつきりの笑顔で利用者様を笑顔にしていきたいです

「ありがとうございました」

ご寄付・ご寄贈（平成二十八年一月〜平成二十八年三月）

*	*	*	*	*
匿名希望様	匿名希望様	前川光子様	水谷栄子様	谷澤直人様

編集後記

大阪国際女子マラソンで優勝した富士加代子選手が、リオオリンピックの代表選手に選ばれ、オリンピックでもメダル獲得が期待されています。彼女が高校時代に恩師から、走っている最中は「つらい時ほど笑顔で走れ」と言われ、今まで忘れず実践してきたそうです。その笑顔がチャームポイントである反面、ネットでは下品ととらわれるようになりました。辛い時にっらい顔をしても何も変わらないけど、笑顔でいれば、何故か体が反応して力が湧いてくるもの。初マラソンの時、軽快に飛ばしていた彼女がゴルフ手前で何度も転倒しながら笑顔でゴールしたシーンは正にその象徴でした。その後、多くの挫折を味わった彼女は、笑顔で走れと教えられた恩師からの「負けたことに負けるな」という言葉を思い出し、スタミナ不足を猛練習で克服して、最後のオリンピックと思われるリオの代表権を手に入れました。

負けたからこそ気づくことがあり、負けたからこそ次への課題がはっきりしてきます。仕事に置き換えれば「失敗した事に失敗するな」と言えるかもしれません。

人は、後々になって「あの時の苦労があったからこそ、今の自分がいるんだ」と思う事がありますが、やはり「その時」は辛いものです。だからこそ、まだその境地に達していない若い世代の人たちは素直にそれを受け止め、学び・吸収し・いざ自分がそうした局面に遭遇した際にはそう思い込む努力が必要だと思えます。

人は、満たされているときになかなか上のレベルへ向けて努力出来る人は少ないし、むしろ満たされていない時ほど成長するきっかけ・ヒント・チャンスに巡り合えるということです。人は逆境を与えられるからこそより優れた自分になることができます。

人は辛酸をなめたことがあるからこそ己の精神を磨くことができるのです。