

愛と結の街 新聞



事務長 小島 節子

大好評

パワーリハビリその後・・・

最近になり、様々なメディアから注目されとりあげられているパワーリハビリですが、今回は先日掲載された南日本新聞の記事を中心に紹介します。「2003年度より、国分市・川内市では高齢者を対象にパワーリハビリを開いて筋力向上トレーニング事業を展開し効果をあげています。川内市においては26人中13人が介護度が改善し国分市では19人中16人が歩行能力が向上しています。また日常生活でも意欲的になるなど精神的なメリットも大きいとのこと。全国308市町村で実施されているこの筋トレ事業、県内では金峰町、笠沙町が既にマシンを購入しています。」我が鹿児島市でも、この筋トレ事業が展開されれば、介護保険を受けていない方でもパワーリハビリを実施する事ができ、介護予防につながるのは必至です。現在パワーリハビリをしなくてもする場所がないという現状ですので、鹿児島市での筋トレ事業の展開を期待する次第です。当施設では、介護を担う御家族へのパワーリハビリを実施しています。興味のある方は是非ご相談下さい。（リハビリテーション主任 土井 敦）

転倒骨折予防教室

鹿児島市在宅介護支援センター愛と結の街では、平成14年度より転倒骨折予防教室を地域に出向いて、公民館や福祉館などで開催しています。転倒して骨折、その後寝たきりになる方が増えていますが、まず寝たきりにならないためには転倒しないということがとても大切です。そこで介護老人保健施設愛と結の街の理学療法士、土井氏・武清氏による講義・実技指導（体操）などを行ってもらっています。この講義・実技指導が参加者からとても好評で和気藹々の雰囲気の中で行われています。後日、参加された方から在宅介護支援センターへ色々な相談があったケースもありました。地域で生活する方々を支えるためには、在宅介護支援センターだけではなく地域にある介護老人保健施設などとの連携・協力がとても重要であるといえます。



敬老会



9月18日土曜日、敬老会が開催されました。長寿者を代表して喜寿（昭和2年生まれ）11名、米寿（大正5年生まれ）8名、白寿（明治38年生まれ）1名の方に表彰状と写真立てを授与し、お祝いしました。表彰状はそれぞれの方の担当看護・介護スタッフがメッセージを考えましたので世界で一つしかないものです。長寿者2名から心温まるお礼の言葉をいただきました。皆様へのプレゼントとして、昨年に引き続きデイケアご利用者N様からの踊り「岸壁の母」。もうすぐ87歳を迎えられるN様の華麗な舞に一同感激致しました。続いてはボランティアグループあいゆう会の踊り。たおやかな女踊り、勇ましい男踊りに見とれました。次は桜ヶ丘四丁目町内会コーラスグループによるさわやかなコーラスと楽しいダンス。あいゆう会も参加しておはら節、ふるさとの合唱で会場が一体となりました。最後は愛と結の街選りすぐりの職員による「マツケンサンバ」。松平健之助（？）が素敵でした。多くのご家族の参加があり、盛会となりました。これからも皆様が健康で楽しく毎日を送ることができますことをお祈り申し上げます。（村井 真由美）



黒野先生のワンポイント医療



施設長 黒野 明日嗣

今年は新型インフルエンザがはやるのではないかと懸念されています。鳥インフルエンザは人には感染しないと言われていましたが、ブタを介すると人にも感染する可能性が指摘されています。そして人インフルエンザと、鳥インフルエンザが同じブタに感染すると感染力の増した新型インフルエンザが生まれて流行するのではないかと心配されています。ですから、今年は例年にも増して強くワクチン接種をお勧めします！感染防御になりますし、発症しても軽症で済みますので是非受けてください。インフルエンザワクチンによる免疫は残念ながら終生免疫（一度獲得された免疫が死ぬまで続く）ではありませんので、毎年接種が必要です。また帰宅時は手洗いうがいを行いましょう。感染の機会が減少します。万全の体制で冬を迎えましょう。

シリーズ

介護の広場



第4回 <専門職が行う介護とは>

皆さんは専門職が行う介護って一体どんなものかご存知でしょうか。専門と聞くと難しく感じるかも知れませんが、一般的に「世話」と「介護」と区別して考えると良く解ると思います。ここで、排泄を例に挙げて見ます。障害の進行に伴って寝たきり状態となり、トイレに行けないからオムツを当てるといことはごく普通に見られることです。しかし、実際にオムツが汚れた時にオムツを交換して陰部をきれいにするだけの繰り返しでは、「世話」をしているだけといえます。「介護」はどうやったらオムツがはずれ、これまで通りの生活が送れるようになるかとひたすら考えて問題の本質を突き詰めることをいいます。例えば“どのタイミングで排尿があるのか。”“排便の状態や間隔はどうだろうか”“本当にトイレで排泄が行えないのか”など目の前の現象をそれだけに留めないのが大切なのです。そして、それを積み重ねながら「どんな障害があろうとも本人がしたいと思うことが実現し（自立する）、快適な生活がおくれる（生活の質が保てる）」ように援助するのが最終目標なのです。よく「自分で出来ることは自分でして下さい。」と声を掛けて、最小限度の介助に留めるのもこの為です。専門職じゃなくても、心がけ次第で誰でも出来ます。普段の生活で頼り過ぎたり、手を出し過ぎたりしていませんか。たまに振り返ると良いと思います。

（通所リハビリ 介護主任 中馬健一）

ホットニュース

～グループホームお月見会～

恒例行事になっている、お月見会を今年も9月28日に開きました。当日は雨になり、あいにく室内でのお月見会となりましたが、ご家族も交え、いつになく和気あいあいとした会になりました。雨のため、見られないはずの満月も急遽朝、全員で畳一畳の紙に描き上げ、その前にススキや秋の草花、果物、団子などをお供えのいわれを入居者から教わりながら飾りました。食事は、当日のお昼から入居者、スタッフ、ご家族と一緒に豪華なお弁当をこしらえました。豪華弁当の出来に皆さん自画自賛！！

当日はお月見会の前にグルーミングホームの家族会を開き、家族の皆さんのお気持ちを伺いました。もっとご家族同士、話ができる時間があればいいというご意見もいただき、唯今検討中です。ささやかな行事ですが、入居者とご家族そしてスタッフの交流の場、楽しみとして大事にしていきたいと思います。

（グループホーム愛と結の街 前原美和）



口腔ケアQ&A



「口腔ケアQ&A」が広報誌に登場し、今回で第4弾となりました。

そこでもう1度、口腔ケアの基本からお話したいと思います。

口腔ケアの基本は、歯ブラシ等で口腔内を清掃し、出来るだけ口腔内の細菌を減少させることです。ただ、さまざまな疾患を持っている高齢者の状態は千差万別であり、それぞれのケースにおいての工夫が必要だと思います。そして、常に念頭においておくべき事は、第1弾でお話した、誤嚥性肺炎の危険性を誰もが伴っているという事です。

どんな状態の方であっても、少しでも可能性があるのなら、出来るだけ自分でブラッシングが出来る状態にまで持っていこうとする努力が必要だと思います。これはQOL（生活の質）の向上、自立にもつながります。介護者がブラッシングする場合も出来るだけ高齢者の手を添えて一緒に行う事が重要だと思います。また可能ならベッド上ではなく洗面所で、毎食後のブラッシングを行うことにより生活のリズムも作ることができます。

綿棒やガーゼを使った口腔ケアも知られていますが、積極的に歯ブラシを使用した方がきれいに清掃出来るのはもちろん、口腔内の粘膜、神経を刺激することにより、意識の覚醒を促したり、口腔内のマッサージにもなるようです。

もちろん介護者が一方的にケアを行う方が当初は時間の短縮になりますが、自分でケアが可能になれば結果的に大きな時間の短縮になり、そして何よりも、人間らしい日常性と習慣性が得られるのではないのでしょうか？

次回からはブラッシングの基本や、それぞれのケースに対応した口腔ケアの方法をお話していきたいと思います。口腔ケアについてお困りの事等ありましたら、是非お尋ね下さい。紙面で取り上げてお答えしたいと思います。

〈口腔ケア委員会 上原口 裕子・下園 りさ〉

介護保険あれこれ

介護保険の豆知識 Part. 6

Q～申請手順手続きは、どうなってるの？

A～それでは、流れに沿って説明します。

1. 申請

介護保険課(鹿児島市役所又は谷山支所谷山福祉事務所等)に申請をします。

2. 訪問調査

鹿児島市社会福祉協議会の職員が、訪問し、心身状況の調査を行います。その結果は、コンピュータで処理されます(一次判定)。

3. 主治医意見書

保険者(鹿児島市)が、主治医に心身の状態に関する意見書を作成してもらいます。

4. 介護認定審査会

訪問調査の結果や主治医意見書を基に、審査を行います(二次判定)。この結果に基づいて、非該当「要支援」「要介護1～5」の区分に分けられ、通知されます。

〈居宅介護支援センター室長 小川 信吾〉

独り言...

雨が降り続いた9月初旬。2階療養棟にアリが大量発生しました。床を真っ黒にしてしまうほどのアリに御利用者もスタッフも大騒動。早速業者さん呼びアリ退治となりました。・・・さすが業者さん、大量のアリがみるみる黒ごまの様にまるまっています。その作業をじっと見ていたしんご君「このアリの中にもじいちゃんアリやばあちゃんアリがいると思うとかわいそうで殺せん」とボツリ。

思わずじーんときた一コマでした。



ご意見箱について

施設では、2階、3階療養棟や階段の途中に意見箱を設置しています。皆様方の様々なご意見を施設の運営に役立たせたいと考えています。積極的なご意見をお待ちしております。

厨房ですよ～ 小さい秋見つけた

愛と結の街 新聞

秋にちなんで
栗のお菓子を作ってみました



A ホットケーキミックス・・・300g
卵・・・一個
牛乳・・・100CC

栗甘露煮(大)・・・2個
生クリーム・・・100CC
そうめん・・・2分の1束

抹茶・・・適量
揚げ油・・・適量

(作り方)

1. そうめんを2cmにおろす。
2. Aを混ぜ合わせてスプーンで団子状にして1でおったそうめんをまぶして170度の油でこんがり揚げる。
3. 2を半分まで割り、中に泡立てた生クリームと栗の甘露煮をいれる。
4. 上から抹茶をパラパラとふれば出来上がり。

〈厨房主任: 稲村 栄養士: 泊〉

作品介绍

～愛と結の街御利用者の作品です～

○ 声も枯れ となりのおばさん 水汲みの水
満々とかつぎ行く
(入所 加世田 京子氏)

○ かけつこの応援、親子ともども
手をにぎりしめ

○ 秋来れば 郷里の鹿見島 思い出す
(入所 上村 スミエ氏)

○ 秋来れば はやしにぎわう 村祭り

○ 黄金の またまた太る 稲穂かな

短歌・俳句



赤崎 律子氏 書

 財団法人 慈愛会 愛と結の街
介護老人保健施設・居宅介護支援センター・在宅介護支援センター・ヘルパーステーション・グループホーム

愛と結の街: 住所〒891-0111 鹿児島市小原町8-3
電話: 099-260-6060 FAX: 099-284-5689
ヘルパー: 住所〒891-0111 鹿児島市小原町9-1
電話: 099-267-0177 FAX: 099-267-6689

慈愛会のサービスについての問い合わせは
※じあいサービスセンター 電話: 210-2177

＜編集後記＞早いもので、今年もあと3ヶ月。今年の夏の異常気象で北薩では、春の桜と秋のコスモスと一緒に咲き誇っているとか・・・皆さんも体調に気をつけてお過ごし下さい。

愛と結の街 広報委員会 秋廣・田中・図師・西久保・久保・湯舟・前原

