

ともに生きる

2007年

No.41

2月号

2月1日発行

ごあいさつ

余寒なお厳しき折、皆様方におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

平素は当施設に対しまして格別のご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、高齢者の方々を支える制度の中で、昭和38年老人福祉法が制定され措置施設でありました養護老人ホームは、介護保険制度が施行され7年目にして、昨年10月より「外部サービス利用型特定施設」へ移行され早や4カ月がたちました。地域の介護ニーズが増大する中で、養護老人ホームにも介護保険制度の適用が可能となり衣、食、住という本来の生活支援ニーズに対応した施設として、ご利用者の自立支援機能を強化し、介護ニーズについてもご利用者の方々にも施設を通して介護保険サービスを利用していただくことになりました。

また、昨年4月広島市より委託を受けました「広島市二葉地域包括支援センター」については、10カ月が経過してまいりました。高齢者の皆様方が、住み慣れた地域の中で尊厳有る、その人らしい生活が送れるよう、地域での生活を総合的に支援する為の業務を行っております。健康診断などで介護が必要となる恐れがあると診断された特定高齢者の方や、要支援1、2と認定された方々に対する「介護予防プラン」の作成、そのほか高齢者やご家族が抱える介護・福祉・健康、医療に関する相談全般を受け持ち、権利擁護等への対応もしてまいります。

各種の制度が激変する中、本年は、地域の皆様方へご期待にこたえられる施設として、職員一人ひとりが、今一度基本に立ち返り自分自身の足元を見つめ直しながら、これからも躍進して参ります。

どうぞよろしくご指導いただきますようお願い申し上げます。



社会福祉法人
寿老園老人ホーム 理事長
武村 浩司



《 も く じ 》

P1

年末恒例!! もちつき大会
ようこそ金屋町デイサービスへ

P2

ワンポイント介護

P3

健康豆知識
レッツ! 介護予防

P4

こんなこともあったんよ 第12回
手話講座 第11回

年末恒例!! もちつき大会

12月28日に、恒例の餅つき大会を今年も盛大に開催いたしました。30うす分もの餅が、太鼓の音に合わせて、次々つき上がります。「ヨイショ〜! ヨイショ〜!」と、威勢のいいかけ声が響き渡り、民謡クラブの皆様の唄声がさらに盛り上げます。雪のちらつく寒い日にもかかわらず、今年はボランティアの木元グループ様にも大勢お手伝いいただきました。

出来たての餅は、その場でぜんざい、雑煮、きな粉餅などにいただきました。機械の餅とは違って伸びがよく、またつき立てとなればその味は格別です。心も身体も温まり、大盛況のうちに終了しました。

今年1年も、皆様健康で過ごせますように…。



ようこそ

金屋町デイサービスへ

県民踊ボランティア

金屋町デイサービスに、県民踊のボランティア訪問がありました。

本格的な衣裳や踊りを目の前にし、ご利用者の皆様も目を輝かせて見入っておられました。

あるご利用者様は、素晴らしい踊りの迫力に“胸が高鳴った”とお話してくださいました。

フィナーレには、紙芝居もご披露してくださり、皆様大満足の楽しい一日になりました。

是非また、お待ちしております。





ワンポイント介護

認知症

認知症とは… 一旦発達した知能が何らかの原因により、
脳が破壊され持続的に低下した状態。

認知症（真性）ってどんな特徴があるの？

- 記憶が悪くなり新しいことが覚えられない（記憶力障害）
- 以前の記憶が思い出せない（健忘）
- 計算ができなくなる（計算障害）
- 判断をまちがう（判断障害）

これらの知能の障害により日常生活でいろんな失敗を起こすようになります。



1 認知症を引き起こす（脳の破壊する）要因を一次要因といい、主に下記のように分類されます。

（1）脳血管性認知症

脳卒中や脳出血、クモ膜下出血等の疾病により、脳内の動脈がつまり壊死を起こしたり、動脈が破れ出血しその周辺の組織を破壊される。回復してもその後は片まひや失語症等の後遺症が残る、一部では半年から1年くらいかけて物忘れや認知症病状が出てくることもあります。また小さな脳梗塞を数回起こすことにより、まひや失語症は目立たなくても、徐々に認知症の病状が出現する場合もあります。

（2）脳萎縮・脳変性による認知症

●アルツハイマー型老年認知症

はっきりとした原因は不明ですが、脳の神経細胞が変性、死滅し脳が萎縮して認知症が始まる病気です。認知症の全体の約8～9割を占めるともいわれ、日本国内でも薬による治療が始まったばかりです。主に、70歳代に発症し、初老期型アルツハイマーと症状が似ており、発病年齢が違う点で区別されます。その他、ピック病やクロイツフェルト・ヤコブ病といった疾病で認知症を引き起こすことがあります。

2 身体要因

- （1）急性肺炎、急性心不全、インフルエンザ、下痢、脱水の身体疾患など
- （2）加齢によりさまざまな慢性的な病気を持つことにより、精神的な機能が不活性になり認知症が出現し悪化することがある。

3 環境要因

住居の移転や中長期的に病院へ入院・施設の入所で新しい環境へ慣れることができず、認知症があらわれることがある。

4 心理要因

不安、不満、緊張、怒り等で精神不安定となり行動障害を引き起こす。

5 廃用障害

頭や体を使わないからといって認知症になるわけではなく、刺激のない環境で何もせずぼんやりしていると認知症が出現し一気に悪化する恐れがある。



「〇〇子さん、飯はまだかい？」「おじいちゃんったら、今食べたばかりでしょ…」
なんてやりとりはテレビやマンガの作り話だなんて思っていたんですね。
実際の現場でこんな場面に遭遇することがあるなんて…。
何にも知らない私は、「もう食べられましたよ」なんて、当たり前で否定してしまっていたんです。でも認知症の方にとっては、「食べてないんじゃないか」ということがそのままでの現実なんですよ。頭から否定されたらどんな気持ちになられるでしょう…。
「お腹がすいておられますか？」などお聞きしてその方の思いを汲むことが大事なんですよ。認知症の方に限らずですが、気持ちに寄り添った介護を目指してがんばります!!

健康豆知識

「ノロウイルス」について

ノロウイルスとは？

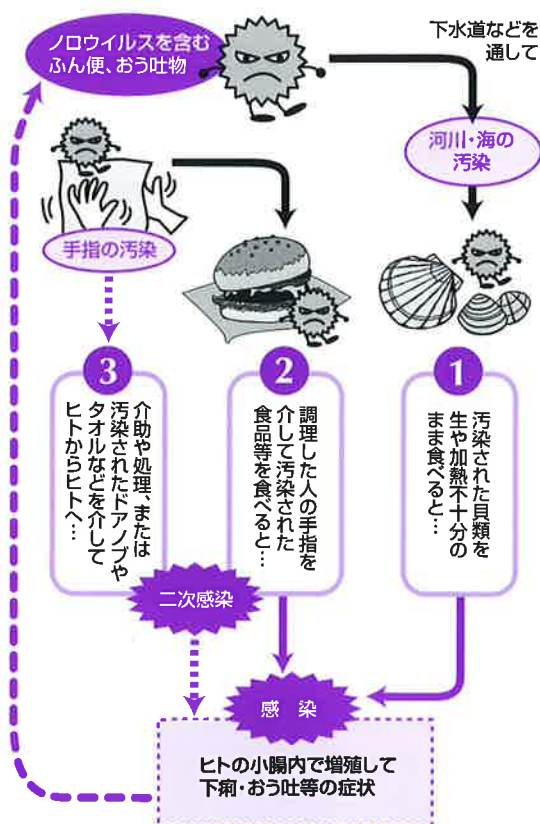
ヒトだけに感染して、嘔吐や下痢等を引き起こし、ヒトの小腸で繁殖するウイルス。(食品中では増殖しません)

日本における月別の発症状況をみると、1～2月が発症のピークになる傾向があります。

どうやって感染するの？

ほとんどが経口感染(口から体内に入ること)です。

一般に考えられる3つのパターン



感染すると

潜伏期間(感染から発症までの時間)は1～2日で、主な症状は下痢・嘔吐・吐き気・腹痛で、軽度の発熱をとともなう場合もあります。

通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

感染予防……基本は手洗いです

- *調理をする前、トイレに行った後
- *生肉、魚介類など生ものを取り扱った後
- *加熱調理されずに提供・喫食される食品(サラダ、和え物、刺身等)の調理、盛り付け作業前 など

【手洗いの方法】

-
- (1) 手を水で濡らし、石けんをつけます
- (2) 腕から指先まで、ていねいに、こすり洗います。とくに、指の間・指先をよく洗います。
- (3) 十分に水洗いし、石けんをよく洗い流します。(20～30秒間)
- (4) ペーパータオル、または清潔なタオルで、手を拭きます。

※ 石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

レッツ!

介護予防

食事を見直して元気に歳を重ねましょう

- ゆで卵につける塩を1回だけにする
- おにぎりを作るとき塩は塩水にする
- お寿司についている甘酢しょうがを食べない
- お好み焼きや焼そばの紅しょうがを食べない
- 市販の袋入りドレッシングは半分に
- 豚カツのソースはかけないで小皿にとって食べる

現在の食事に塩分を取りすぎていませんか？

減塩したいけれどおいしくないから…。という人も多いはず。無理なく減らすヒントです。

これだけでも
2.4gは減らせますよ





こんなことも あったんよ!!

第12回

今回はお正月についてお聞きしました。

お正月の話題から始まり、お二人の話は懐かしい思い出話へどんどん広がっていきます。



左) 京田 邦江様 右) 東垣 ハルミ様

京田 玄関の正月飾りはそりゃあ賑やかだったよね。私らが皆で出て飾り付けして。

東垣 そうよ、お年よりさんも一緒になって手伝ってくれたよ。何か始めたらどんどんみんなが寄り集まって…。みんなで協力しあって何もかも手作りという感じだった。

京田 門松を作るのが上手だったお年よりさんがおったよね。憶えとる?

東垣 憶えとるよー! なんていう人だったかねー。それに鏡餅も皆作ってくれて…。お年よりさんはみんな上手よね。

京田 餅つきも今と変わらず盛大にしようたね。あの頃も民謡クラブが賑やかに盛り上げて。

東垣 そうそう、地域の人も通りかかったら、“寿老園がまた何かしよるでー” いうて、集まってきてね。

京田 何でもみんなを率いてやりよったのはあなたじゃない。ほら、畑を作りよった時も。

東垣 ああ、懐かしい! そうよ、百姓仕事なんかも皆私が先頭に立っとったよ。さつま芋に豆に…。なんでも作ってここで調理してもらっておかずに立っとったね。

京田 山の土がいいから野菜のできがいいんよ。

東垣 さつま芋ができ過ぎて、調理さんが往生した時があったよ。

京田・東垣 (笑)



手話講座

第11回

大好評

今回は家族をあらわす手話です。

「父」人さし指で頬をなで、親指を立てて斜め上に出す。



「兄」

中指を立てて上へ上げる。

「弟」

中指を立てて下へ下おろす。



「母」人さし指で頬をなで、小指を立てて斜め上へ出す。

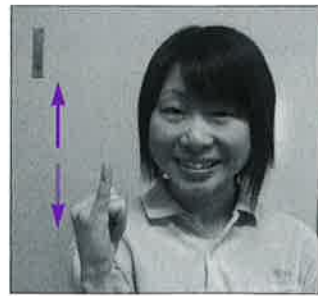


「姉」

小指を立てて上へ上げる。

「妹」

小指を立てて下へ下おろす。



案内掲示板

転ばん塾

健康づくり体操

講師：高 芳照 氏 (フィットネストレーナー)

時間：13:30～15:30

場 所	中山福祉センター 会議室1	二葉の里集会所	内 容
開 催 日	2月19日 (月)	2月22日 (木)	第3回 ツールde体操 ～タオル体操～ ※スポーツタオルまたはバスタオルをご持参ください。
	3月19日 (月)	3月22日 (木)	第4回 転倒予防とレクリエーション (2)

※興味のある方ならどなたでも参加いただけます。
※イスに座ってできる体操を指導しますので、動きやすい服装でお越しください。
※4回のシリーズ企画ですが、1回のみの参加も大歓迎です。

主催：広島市二葉地域包括支援センター

◆問い合わせ先・申し込み先 TEL 082-263-3864 担当者／佐々木・藪野



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849

交通アクセス

- JR 鉄道** 広島駅（新幹線口）下車徒歩20分
- 郊外線バス** 広島駅下車徒歩25分
- 市内電車** 広島駅下車徒歩25分
- 市内バス**

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL (082) 568-2200 FAX (082) 568-2066

交通アクセス

- 徒 歩** 広島駅（南口）より徒歩10分
- 市内電車** 稲荷町下車徒歩2分
- 市内バス** 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは
<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「」の入力方法は **sift** + **へ** を押さえてください。

寿老園のメールアドレスは
jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。