

ゆうゆうだより

発行日
平成十七年
一月三十一日
第四十号



施設長 久田 欣一

新年明けましておめでとうございます。

平成十八年度の本格的な介護保険制度改正を前に、十七年十月より介護施設入所者の食費や居住費を保険給付の対象から外し、原則として全額自己負担に切り替えることが決まりました。概ね一人三万円程度の自己負担増が見込まれています。誰しも負担増は好むものではありませんが、介護保険制度の持続性を考えれば止むを得ないものと考えます。

医療より遅れてスタートした介護の領域でも、最近では質の向上が問われています。従事者の研修、資格制度の確立ならびに介護給付の見直しとして、過剰な家事援助を抑え、介護度悪化を予防するための筋力トレーニングの重視等社会保障審議会で議論されていますが、詳細は未だ決定していません。

いずれにしても、当施設では皆様のご期待に沿えるよう全職員力を合わせて、在宅復帰施設「リハビリテーション施設」としての機能を充実してまいりますので宜しくお願いいたします。

新春 餅つき大会

一月十二日に二階にて餅つき大会を行いました。

二つの臼をぐるりと囲み、餅をつくかけ声をかけたり、米を炊いた鍋に残ったもち米を味見し「柔らかいわね」「塩味が欲しいわ」等にここにこと言っていました。

途中で利用者とバトンタッチし、杵を振るっていただいた時にはそれまで静かに眺めていた方も「がんばれ!」「倒れられんぞ!」と励ましてくださり、賑やかになりました。

つきあがった後にあんこときな粉をまぶしていただきました。つきたてのお餅はとても柔らかくて殆どの方がおいしくぺろりと食べられました。

「また食べたい」との声もちらほら聞こえてきました。また来年期待して待っていてください。

介護福祉士 中川 瞳

新年明けましておめでとうございます。
去年はクマ出没、中越地震、台風二十三号到来、スマトラ島沖大地震と天災、災害に見舞われた年でした。今年は酉年とあって、職員一同「トリこし苦労をしないで、チャレンジ精神で大きく羽ばたいて、ケツコーな年」になりますよう、心新たに邁進していく所存です。

看護主任 多田 幸代

明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

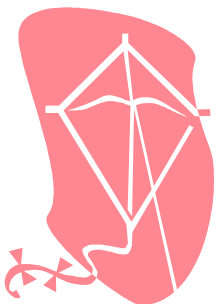
さて、私たちの住む宇宙の始まりはどつだったのでしょうか。なぜ宇宙があつてその中の地球という星で私たちは人間として生まれ、生き、死んでいく、どんな意味があるのでしょうか。今年もまた「生まれた意義と生きる喜びを見つけよう」をテーマに、先人の教えに導かれて意義ある日々を過ごしたいものと思っております。

支援相談員 高田 峰子



それ、よいしょ!

なんと重たいちゃ



最後に、元氣の出る痴呆性高齢者の介護のコツについて話します。

元氣が出る介護のコツ

介護する人が前向きになるために

- 1 人はみんな生きるペースが違います。
ペースの違う痴呆の方を介護することは大変なことです。
- 2 人生にはストレスはつき物です。
良いストレスと悪いストレス
介護することが負担感の強いものになっていけば悪いストレスです。負担を減らし、良いストレスに変えましょう。
- 3 完璧な子育てがないように、完璧な介護はありません。
他人の力を借りましょう。
他の人に甘えましょう。
(デイサービス、ショートステイの利用、他の家族の力を借りるなど)
- 4 弱音をいっぱい吐きましょう。
- 5 良かったことを共有しましょう。
1日の中で良かったことを家族で共有しましょう。
- 6 時には自分にご褒美をあげましょう。
自分の時間を作る
(ショートステイの利用、散歩、小旅行など)
- 7 楽観的に前向きにいきましょう。



©MPC

痴呆性高齢者についてを中心に計4回、コーナーを連載させて頂きました。読まれている皆様の中には、よくわからない点がある方のいらっしゃるかと思えます。そのような方はまた気軽に平木までお尋ね下さい。
今まで私の書いたつたない記事を読んで頂き、誠にありがとうございました。
作業療法士 平木 裕子

毎日の便通は健康のバロメーター

高齢になると腸管の運動低下などにより、食物の停滞時間が長くなり便秘の傾向となりがちです。当施設に入所されている方の中にも便秘の悩みをかかえている方が多くいらっしゃいます。各職種で様々な対策を考えていますが、調理面ではできるだけ食物繊維を摂って頂くようにしています。(一日平均二十グラム)

『水溶性食物繊維』

便を滑らかにして腸内環境を整えます
主に含む食品
ごぼう 枝豆 玄米 昆布
こんにゃく

『不溶性食物繊維』

胃や腸で水分を吸収して便量を増やします
主に含む食品
小豆 大豆 干し柿 切干大根

管理栄養士 上坂 優美子

昨年も数多くのボランティアの方に協力をお願いできました。

はまなすグループ様 ビハラ高岡様
鍋谷東輝様 浅井企画様 あかねの会様
ザ・あんぼたん様 津田克敏御一同様
石動高校吹奏楽部様 石動青葉保育園様
となみ野高校音楽部様 西田すす子様
荒川キーボード教室様 財鳥すみ彥様
紅梅様(代表 山田茂子様) 太田宏子様
小矢部玉すだれ様(代表 高橋 三千代様)
野菊の会様(代表 河原美那子様) 能敏子様
更正保護女性の会(代表 能敏子様)
食生活改善推進協議会様(代表 竹越幸子様)
斉藤和子様 砂田都美子様 宮西昭子様
柴田節子様 砂田久枝様 岡部紀子様
石崎和子様 蟹谷節子様 干野一代様
(順不同)

当施設は以上のボランティアの方々の御協力の下、明るく家庭的な雰囲気や一年通して作り上げることができました。紙面上をお借りして厚くお礼申し上げます。

主な行事予定

2月 4日(金) はまなす
12日(土) あかねの会
16日(水) 涅槃会
3月 2日(水) ひな祭り
4日(金) フラワー
アレンジメント

編集後記

今期のゆうゆうだよりは縦書きにし、読んで頂ける広報誌を目指しました。作業療法士、管理栄養士のコーナーの連載もりましたが如何でしたか？

昨年は自然災害や暗い事件が多発しました。災いがサルよつ、幸せな年を受けとり、皆様には二〇〇五年が良い年になりますように・・・。

介護職員 梅島 順子