

食を考える⑥

ケア情報 ● plus

伝統的な日本の食事が健康長寿食であって、日本人が長生きであることの要因のひとつであるといわれています。

日本の食事の大きな特徴は、米飯の「主食」、みそ汁やお吸い物の「汁」、魚や肉の「主菜」、野菜を主体とした「副菜」という独特のパターンがあることです。

日本人の食事は先進諸国のなかでは炭水化物の量が多

く、脂質の量が飛び抜けて少なく、その結果、心臓病にかかる人が非常に少なくなっています。

一般的に総エネルギーのうちたんぱく質が15%、脂質が25%、炭水化物が60%の割合であるのが理想的とされていますが、日本人の食事はこの理想的なバラン



▲節分の食事

スになっています。

その一方で、伝統的な日本の食事には問題もあります。カルシウム不足や塩分過剰になりがちになることです。

カルシウムはいろいろな食品に含まれていますが、吸収性を考えると乳製品が最も優れています。日本には長い間、牛乳や乳製品を飲食する習慣がありませんでした。和風食材でカルシウムを含むものには小魚や海藻類、豆腐類などがあります。

日本食は理想的な健康長寿食 ～カルシウム不足や塩分過剰に注意～

が、量をたくさん食べるのが難しく、牛乳に比べて吸収もよくありません。朝食の後に牛乳を飲む、デザートにヨーグルトを食べる、チーズや牛乳を使った洋風の惣菜を取り入れるなど工夫が必要でしょう。また、和食では大半の料理を塩・しょうゆ・みそで味付けをするので、どうしても塩分を取りすぎてしまいます。減塩のしょうゆやみそを使ったり薄味を心がけたりすることも大切です。

(参考・引用：財団法人長寿科学振興財団のホームページより)

苦情・相談 受け付けます

あなたやあなたのご家族などが、現在ご利用されている当事業所の福祉サービスについてご相談等がありましたら、ご遠慮なく「苦情受付担当者」もしくは「第三者委員」にお申し付けください。

【苦情受付担当者】

支援部長 鳴原 誠

主任生活相談員 穴戸 克己

【第三者委員】

介護保険運営協議会委員 佐藤 豊治さん

元民生児童委員 石幡 政子さん

【苦情解決責任者】

施設長 佐久間紀明

居宅

あつかし荘指定 居宅介護支援事業所



佐藤奈穂子
管理者兼介護支援専門員

みなさん、こんにちは。
あつかし荘指定居宅介護支援事業所の佐藤です。

居宅介護支援事業所は主に、
○介護保険の申請手続きの代行
○ケアプランの作成
○各種サービスの情報提供などを行うところです。

ご自宅でいろいろなサービスを利用しながら安心して生活できるようお手伝いしますので、介護に関する相談、困りごと等ございましたらお気軽にお電話ください。 **ご相談は無料です。**

あつかし荘指定居宅介護支援事業所
電話 024-585-5610

社会福祉法人信達福祉会

2011.3

あつかし 荘だより



藤田・鹿島神社例大祭 太鼓と稚児の舞に温かな拍手

1200年の伝統の祭り、四町若連が山車を保存継承

10月22日、1200年の歴史をもつ国見町藤田・鹿島神社の例大祭が行われ、あつかし荘にも四町4台の山車と稚児行列の訪問がありました。

はじめに、佐藤政人・若連会長のごあいさつ、次に稚児の舞が披露され、



▲子どもたちの太鼓の競演



小学生が扮する稚児の舞に利用者のみなさんは温かい拍手を送っていました。つづいて、大町、錦町、社元、本町の四町の太鼓が次々に披露され、小さな子どもたちが見事なバチさばきで勇ましい太鼓を演奏してくださいました。

佐藤政人・若連会長の話・・・前年は新型インフルエンザの感染予防のため訪問できませんでしたが、今回は皆さんに見てもらうことができてよかったです。今後ともよろしくお願いします。

安全・安心・ゆとり

あつかし荘は、利用者の主体性と自主性を尊重し、人間としての尊厳に根ざした介護を進めます。

あつかし荘は、家族・地域社会との連携を密にし、あたたかい家庭的環境を築きます。

リレー エッセイ



新村寿枝
介護士

私があつかし荘に勤めるようになり6年目を迎えました。介護という仕事は奥が深く、日々利用者の方々と接する中で、多くのことを学ばせていただいています。

中でも利用者の方々は、私たちのいろいろな取り組みや接し方などによっても様々な表情をみせてくださり、とてもやりがいを感じています。

これからも利用者の皆様が快適な生活を送れるよう努力していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

■これからのおもな行事予定

3月	ひな祭り ホーム内喫茶 行事食（ひな祭り）弁当
14日	行事食（ホワイトデー）
21日	行事食（春分の日）三色牡丹餅
23日	お彼岸供養 移動売店（食料品）
下旬	法人評議員会・理事会
4月	1日 開所記念日 あつかし荘は、昭和61年4月1日に開所いたしました。 行事食（開所記念日）赤飯

※ 日程は予定ですので、変更となる場合もあります。どうぞご了承ください。

あつかし掲示板

●ボランティアの皆さん

【国見町】国見町婦人会連絡協議会様（清掃等）磐青の会様（清掃等）退公連伊達支部女性部様（お話）穴戸京子様、渡辺エツ子様（洗濯物たたみ）ボランティア紫苑（しおん）様（ホーム内喫茶）

【桑折町】桑折町連合婦人会様（清掃等）小山美紀子様（洗濯物たたみ）

●利用者への寄贈等

個人（タオル）個人（紙オムツ）個人（米）国見町寿クラブ連合会女性部（タオル等）

●学生さん等の実習

ニチイ学館（ホームヘルパー2級）、県立福島北高等学校（同）（平成22年10月1日～平成23年2月20日）

●人事異動

看護師・大石文子が12月末日で退職しました。1月1日付で、栄養士・木村菜穂子が川俣ホームに異動、また、臨時看護師・穴戸美喜子を採用しました。

編集後記

◆1月17日は1995年に発生した阪神・淡路大震災を機に設けられた「防災とボランティアの日」でしたが、あつかし荘でも日頃より多くのボランティアさんに活躍していただいています。

◆お話相手、洗濯物たたみ、掃除、コーラスなど、職員だけでは行き届かない部分を

お手伝いいただいております。今後も、皆さんのできる範囲で構い

ませんので、ボランティア活動にご参加いただけますようお願い申し上げます。

2011年3月1日発行

編集と発行

社会福祉法人信達福祉会 特別養護老人ホームあつかし荘
〒969-1642 福島県伊達郡桑折町大字北半田字一本木前5の2
TEL024-585-5610 FAX024-585-5611
URL <http://www.shintatsu.jp>
E-mail: atsukashi@shintatsu.jp

あつかし
荘だより

あつかし荘ホームページをご覧ください。 <http://www.shintatsu.jp>

職員の心配りを感じました（石幡さん） 利用者との関係づくりが何より大事（佐藤さん）



11月16日、平成22年度第三者委員のご意見を承る会を開きました。これは、よりよい介護サービスを提供するために、社会福祉法人信達福祉会の苦情解決委員会あつかし荘担当第三者委員をお引き受けいただいている佐藤豊治様（国見町介護保険運営協議会委員）、石幡政子様（元桑折町民生児童委員）のお二人より施設全般にわたってのご意見をいただくもので、毎年開催しております。

はじめに佐久間紀明園長から会の趣旨説明、施設の現状をお話したあと、嶋原誠支援部長が施設の概要を説明しました。続いて、居室や食堂・ホールなどの共用スペース、倉庫や介護士室、利用者と職員のかかわりなどをみていただきました。



明るい雰囲気が印象的

石幡さん 施設の中を拝見させていただきましたが、とても明るい雰囲気で、掲示板や家具の配置など、いろんなレイアウトの工夫がなされていました。私は10年ほど前にボランティアに来たことがありましたが、そのときと比べればずっと、楽しそうな雰囲気づくりをなされているような気がします。



▲石幡政子さん（元桑折町民生児童委員・桑折町「うぶかの郷」支配人）

佐藤さん 建物はだんだん古くなってきますから、中の雰囲気を明るくしようと職員の方が努力されている

のですね。

石幡さん 職員の方の心くばりがみてとれます。女性の介護職員が活躍しているのかしら。それとも男性？

男性介護職員も5人いらっしゃると思いました。何事も男女のバランスが大事ですね。

佐藤さん 近年、新しく造られる施設は個室がほとんどで、4人部屋は少なくなっています。ただ、新しい施設はそのぶん料金が高いですね。

石幡さん 利用するほうとしては、安いほうがありがたいですね。料金が安いからといって職員の質が変わるわけではないでしょうし。

それと、若い介護士の方がすぐ辞めてしまうという話をよく聞きます。専門学校などで勉強してきたとはいえ、あまりに若いと、お年寄りとの生活の差にびっくりすることがあるんでしょうね。介護の職業自体が人氣がなくなってきたのでしょうか。グループホームなどの新しい施設もできてきていますので、仕事自体は

あるのかと思いますが。

施設を身近な存在に

佐藤さん 仕事そのものが難しい、と辞めてしまう人も多いのですが、利用者の立場に立つと、技術的なことばかりでなく、利用者との心の関係をどう



▲佐藤豊治さん（国見町介護保険運営協議会委員・元飯坂ホーム施設長）

つくるのか、そこが難しいのではないかと思います。

その点、信達福祉会は利用者とのコミュニケーションを大事にしているので大丈夫です。あつかし荘のほか、梁川ホーム、川俣ホームを年に1回程度は見学させていただいていますが、とても雰囲気がよく安心して過ごせるような気がいたします。施設が身近な存在に感じることがありがたいです。利用者と職員の関係づくりが何より大事だと思います。



▲ベッド回りの環境づくりとホールのくつろぎの場所

あつかし かわらばん

介護の日記念行事 8回目の名鉄レストラン

11月11日、東北自動車道下り線、国見サービスエリアの国見名鉄レストランの訪問食事が開かれました。あつかし荘では、11月11日の「介護の日」の記念行事として位置付けさせていただき、ご相談しながら準備をすすめてまいりました。

当日は、副支配人の曳地様よりごあいさつのあと、「はらこ飯」「白石うーめん」などを利用者、職員に提供していただきました。いつもは食の細かい利用者さんも、楽しんでたくさん食べておられました。



名鉄レストランの食事は今年で8回目。名鉄さんの地域還元、地域交流の一環として始められたものです。名鉄さんはほかに、地元国見町貝田地区において民話の集いなどを開いておられます。どうもありがとうございました。



▲「名鉄レストラン」のようす

今月のワンポイント認知症⑥

あつかし荘では、認知症に対する理解を深め、「一人ひとりの利用者のその人らしさを大切に、その人を中心としたケア」ができるよう取り組みをすすめています。今月のワンポイント認知症は、前号に引き続き「認知症の中核症状」についてです。

4. 失語（しつご）

失語にはうまく発語ができなくなる運動性失語（ブローカ失語）と、言葉の理解が障害される感覚性失語（ウェルニッケ失語）があります。それぞれ、発語に

秋の火災予防週間で 消防総合訓練実施

11月9日から秋の火災予防週間に前に、あつかし荘では8日、消防総合訓練を実施しました。厨房より出火との想定で、利用者の避難誘導、防火扉の動作確認、消防署への通報、初期消火の役割分担などを確認しました。当日は中央消防署西分署より2名の消防士の方においていただき、避難誘導、初期消火の方法などについて指導していただきました。



▲消火器の操作訓練

新年の書初めで 気持ちを新たに

1月20日、新年の行事として書初めを行いました。手本を参考にしながら、一文字一文字丁寧に心をこめて書いておられました。



▲心をこめて筆をとる皆さん

今年は豊作でした 干し柿づくり

11月11日、秋の風物詩、干し柿づくりを行いました。今年は、駐車場の2本の柿が豊作で、柿むきには十分すぎるほどの柿が収穫できました。利用者の皆さんは慣れた手つきで一つ一つの柿の皮を丁寧にむいておられました。このあと柿は硫黄でくんじょうし自然乾燥させ、1月にみなさんでいただきました。



▲慣れた手つきで柿むき

半田地区の皆様より だんご飾り

1月16日、桑折町半田地区住民自治協議会（吉田満会長）の皆様から「だんご飾り」を届けていただきました。ミズキの枝に紅白のだんごや色とりどりの小判、宝船などの縁起物が飾られ、ホールが明るくにぎやかになりました。利用者の皆さんとともに一年の健康を願いました。



▲半田地区住民自治協議会の皆様

くことができなくなる構成失行、日常使用する道具等を正しく使用することがうまくできなくなる観念失行などがあります。

7. 人格の変化

その人が培ってきた、その人らしさや人となりが失われて、まるで人柄が変わってしまったたり、人格や気質、性格傾向がより先鋭化することをいいます。主な症状としては、活気のない状態、無関心になる自発性の低下、気分が変わりやすく短気になったり些細なことで起こったりする感情の易変性、非常識な会話や行動を自分で抑えることができない脱抑制などがあげられます。

信達福祉会『認知症高齢者へのケア』マニュアルから