

梁川ホームだより

●平成25年4月25日発行

No.
38

発行責任者

社会福祉法人信達福祉会 総合老人福祉施設梁川ホーム施設長 岡崎 康之
福島県伊達市梁川町字東土橋65-1 TEL 024(577)6111(代) FAX 024(577)6115
■ホームページアドレス <http://www.shintatsu.jp>

事業内容

- 特別養護老人ホーム 定員 80名
- 短期入所生活介護 (ショートステイ) 定員 20名
- デイサービスセンター I型
- デイサービスセンター II型
- 地域包括支援センター
- ケアハウス 定員 30名
- 指定居宅介護支援事業所

総合老人福祉施設
[梁川ホーム運営理念]
安全・安心・ゆとりの

梁川ホーム

1. 梁川ホームは、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。
1. 梁川ホームは、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。

祝
開所記念
4/11

今年、16周年を迎えた梁川ホームです
お餅つきをして盛大にお祝いをしました



梁川総合支所長の八巻幸一様始め、ご来賓の方々をお迎えして開所 16 周年のお祝いをしました。

今回も梁川女声コーラス様とボランティアひろせ様にはお世話になりました。ありがとうございました。

今年も恒例の寿司パーティーを開き、利用者の皆様にはたくさん召し上がっていただきました。



特集37「人間尊重の施設づくりに向けて」

梁川ホーム運営理念の具現化への第一歩

排泄ケアを考える

「人間としての尊厳に根差した介護とは？」

人はたとえ年をとっても自分で自分の身の周りのことを行える状態で生活したいと願うものだと思います

もしも、その願いが思いがけない病気や予測していた以上の心身の衰えにより叶わなくなった場合でも、今は介護保険制度を利用することにより、概ね生活の継続自体は可能となっています。

しかし、食事・排泄・入浴は誰にとっても非常にデリケートな行為であり、単純に介護サービスを使えば解決するということではありません。

特に排泄行為で介護を受けるといことが当人にとってどれほどのストレスになるのか、経験がなくてもその気持ちを推しはかることは簡単でしょう。

介護は、一歩間違えれば介護を受ける方の人間としての尊厳を踏みにじる行為にもなりかねないものだというのを、介護のプロと名乗る私たちはいつも忘れないようにしなければならぬことであり

ます。

多職種協働で排泄ケアに取り組む

今年度の「特別養護老人ホーム梁川ホーム」の事業計画を立てるにあたり職員から出されたのは、特養全体として排泄ケアに取り組もう!!という意見でした。

梁川ホームでは要介護4(5の重度の入所者が定員の8割を占めており、オムツを使用されている方も少なくありません。

一人でもいいから出来るだけオムツではなくトイレで排泄していただきたいと考えても、残念ながら職員一人の力でも、一つの職種の力だけでも排泄ケアには取り組みません。

一人の利用者様がどうしたらトイレで便座に座る姿勢が保てるか(機能訓練係)、排泄の間隔はどうなっているのか(介護係)、便秘にならずに自然に排便出来るためにはどんな食事がいいのか(栄養係)、自然排便が難しい方には下剤がいいのか浣腸がいいのか(看護係)、について職員が話し合った結果をサービス計画に反映し(ケアマネジャー)、ご家族に利用者様のご様子やケアの取り組みにつ

いてお伝えする(生活相談係)。

多くの職種がそれぞれの持つ専門的な知識を出し合って一人一人の利用者様の排泄ケアに取り組むことで、オムツを使わずにトイレで排泄出来る方や自然な排便が出るようになる方が増えることに繋がると考えました。

利用者様のプライバシーを守る

オムツではなくトイレで排泄が出来るようになることは、利用者様の尊厳を大きく回復することです。

しかし、忘れてはならないことがもう一つあります。

それは、利用者様の羞恥心を大切にすることです。

他の利用者様が大声いらしやる場所で、「トイレに行きませんか?」や「そろそろおしっここの時間ですよ。」と声をかけたり、トイレの中で「出ましたか?」とか「いっぱい出ましたね!」と大きな声で話しかけることがどれだけ利用者様を傷つけるか。

これは老人ホームの入所者に限らず、デイサービスの利用者様に対しても言えることです。

特にデイサービスの場合には一つのホールの中で一日を

過ごしていただくことになるため、利用者様と職員の会話が他の人たちにも聞こえやすく、プライバシーの保護には充分に注意を払わなくてはなりません。

職員は充分気を配りながら介護させていただいておりますが、「梁川ホームの職員は、他のみんなには聞かれたいくないという気持ちをよくわかって介護してくれるから助かるよ。」と思っていただけでいいのでしょうか?

最後に、梁川ホームでは、「お一人おひとりの利用者様の人間としての尊厳を守る」という考え方を、実際のケア内容に生かしながらサービスを提供したいと常に考えております。

今回は、そのような考えに沿った利用者様への排泄ケアの新年度における取り組みについて説明させていただきました。

たとえ要介護状態になったとしてもその方を個人として尊重し、そして尊重されていると感じて安心して利用していただける、そのような総合老人福祉施設を目指してまいりますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

ひな祭りを祝って華やかに美しく、踊りを披露してくださいました



伊達市梁川地区健康推進員OB会様は、梁川ホームの開所以来、毎年、ひな祭りの時期に、ホームにお越しください、華やかな踊りを披露してくださいっています。利用者の皆様はこの時期にな

ると覚えていて、「今年は、いつだい」などと皆様のいらっしゃるのを心待ちにしております。今回は他にも、ひな祭り特集として、五十沢地区の皆様が作られたつるし雛や、ケアハウス利用者の方がひな祭りを祝って作ったお料理を、ご紹介させていただきます。

伊達市梁川地区健康推進員OB会様のフラダンスあり、スポーツ民謡ありで、楽しい時間でした。



五十沢地区の皆様が作られたつるし雛です。お雛様だけでなく、動物などいろいろな形があつて楽しませていただき、ありがとうございました。



今年もお内裏様とお雛様に桜ちらし寿司と三色だんご、白酒のかわりに甘酒をお供えしました

梁川ホーム

新年会

新年を迎えて
1月5日に新年
会を開きました。
「よいしょ、よ
いしょ！」元氣
な掛け声で、景
気よく鏡割り、

その後、梅酒で乾杯し
て、新年をお祝いしま
した。

恒例の餅つきは、園
長を筆頭に、ホームの
男性職員が臼と杵を担
いで登場し、威勢よく
餅つきが始まりました。
お正月らしい風景に
利用者の皆様は楽しん



でいらつしやいました。
お楽しみの余興で
は、白根万歳様による、
伝統行事とフラダンス
の楽しいステージで、
新年の幕開けとなりま
した。



節分

2月3日には恒例
の「節分豆まき会」が
行われました。

職員が、赤鬼、青
鬼、黄鬼、白鬼？に
扮し、利用者の皆様
には、この鬼たちに
向かって元氣よく豆
まきを行なっていた
できました。



ちよつと不気味な鬼たちに
囲まれて大丈夫？

ひな祭り

3月2日のひな祭り
会には、職員の手作り
によるお雛様の十二単
衣とお内裏様の衣装と
冠を身に着け、五十沢
地区の皆様からお借り
した「つるし雛」をバッ
クに記念撮影を行いま
した。



新年会でひ孫のような
職員とツーショット！

また、伊達市梁川地
区健康推進員OB会様
の楽しいステージを拝
見しました。



よく似合っていますね。そうそう撮れるツーショットじゃあ～ありませんよ

お誕生日には
お祝い膳でお祝い
をしています

梁川ホームの特養で
は、利用者様のお誕生



どちらの利用者様、ご家族様にも笑顔が見られ、いい時間を過ごされています

日にご家族様をご招待
し、一緒にお誕生日祝
い膳を召し上がってい
ただいています。
一年に一度の大切な
ひとときをご家族様と
一緒に過ごされること
を、今後も大事にして
いきたいと考
えています。

機能訓練として、毎月お料理作りをしています



暖かくなつたら畑で野菜を育て、調理機能訓練に使用していきたいです。おいしい野菜をたくさん作ります。



茶碗蒸しもできました



ちらし寿司を作りました



デイサービスセンター

五十沢小学校の児童の皆さんが
慰問に来てくださいました

歌と楽器演奏のあとに各グループに分かれ、利用者様を囲んであやとりをしたり、お手玉や折り紙、肩もみ、手遊び等を行い、利用者様は孫やひ孫を見るような優しいまなざしで、児童の皆さんに笑顔を送っていました。

今年も会話や整容等のボランティアさんや歌や踊り、演奏、演芸等の慰問に来てくださ



旧正月に餅つきを行いました



デイサービスでは生活リハビリとして機能訓練を継続して行っています

介護予防体操やボールを使った運動、平行棒での起立訓練や歩行訓練、滑車を使った上肢の挙上訓練等々、その方に合った内容の体操を行っています。

また「膝や腰、肩の痛みが和らぐ」と利用者様に人気のホットパックや足のむくみの予防や緩和のためにハドマーという機械も活用しております。

皆で機能訓練をしています。ホットパックもやってもらえます



ことにより、利用者様が身体機能や日常生活に必要な動作が維持できるように、これからもお手伝いしていきます。



皆様になじみのある水戸黄門様ご一行に職員が扮して、「この紋所が……」とやってみました。もちろん、拍手喝采!!!



ケアハウス広瀬

12/21

クリスマス
パーティー

ケアハウス一番のイベントは、クリスマスです。今回も楽しんでもういただきました。

1/5 新年会



12/17

リース作りを
しました



毎年、壁面の飾り用としてリース作りをお願いしています。慣れた手つきで、一人でも作っていただきました。

2/4 節分の料理づくり



節分料理の恵方巻き作りを皆様にやっていただきました。出来上がった恵方巻きは今年の方角、「南南東」を向いて皆でおいしく食べました。

新年会に白根万歳様にお越しいただき、ケアハウスに「福」が舞い込むように記念撮影をしました。
鏡開きのお酒も入った皆様は、ほろよい気分がいい笑顔でハイ、チーズ!



3/15

繭手工芸品
展示会見学



梁川総合支所で開催された繭手工芸品の展示会に出かけ、繭の芸術品を見て楽しんできました。

ニコニコ喫茶始めました



ボランティアつくしさんにご協力をいただき、ボランティア喫茶を月に一回開いています。

かくらべ



98歳と96歳同士で腕相撲をしました。軍配は96歳の男性に!



伊達市梁川地域包括支援センター

介護保険制度について

前回、介護保険制度について、利用の手続きまで説明いたしました。今回は介護サービス・介護予防サービスを利用するまでの流れについて説明いたします。

要介護認定結果通知が届いたら・結果によって相談先が変わります。

要介護1～5の方



ケアマネジャーがケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるよう支援します。(相談は無料・全額介護保険で負担します。)

① ケアマネジャーが自宅を訪問し、本人の心身の状態や環境、生活歴を把握し、課題を分析。

② 本人の力を引き出すようなサービスを本人・家族・サービス担当者で検討。

③ 利用するサービスの種類や回数を決定し、ケアプランを作成します。

- ④ 介護サービスを利用。
⑤ 一定期間ごとに要介護認定を更新します。

※ケアマネジャーとはどんな人？

介護支援専門員といって、居宅介護支援事業所に所属しています。利用者が事業所を選択できます。役割は要介護認定の申請代行、ケアプランの作成、介護事業者との連絡調整など。

要支援1・2の方



お住まいの地区の地域包括支援センターの職員が中心となって、介護予防ケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援します。(相談は無料・全額介護保険で負担します。)

① 本人・家族と地域包括支援センター職員が話しあい、心身の状態や環境、

生活歴などを把握し、課題を分析。

- ② 目標を設定し、達成するための支援メニューを本人・家族とサービス担当者で検討。
- ③ 目標達成のためのサービスの種類や回数を決定し、介護予防プランを作成。
- ④ 介護予防サービスを利用。
- ⑤ 一定期間ごとに効果を評価しプランを見直します。

非該当の方



市町村の行う介護予防事業(福祉サービス)を利用できます。

- ① 地域包括支援センターの職員が本人の心身の状態を把握し課題を分析。
- ② 複数のプログラムを利用するなど必要な場合のみ、事業担当者話しあいます。
- ③ 必要に応じて介護予防プランを作成。
- ④ 地域支援事業の介護予防事業を利用。
- (元氣クラブ、元氣じゃ脳教室、歯つくくん!げんき食教室、しゃべんね〜かい)

- ⑤ 一定期間ごとに評価、プランを見直します。

※地域包括支援センターとは？

高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、市町村が運営する機関です。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などが中心となり、介護予防をはじめとして高齢者の総合的な支援を行っています。

どのサービスを利用するにも、ケアプランの作成から始まります。ケアプランはこれからの生活の設計図。ケアプランを作成することは、「どんな生活を送りたいか」を考えるきっかけになります。担当のケアマネジャーにお任せではなく、「どうなりたいか」を積極的に伝えましょう。サービス利用開始から一定期間後、目標達成されているか評価し、見直しをしていきますので、遠慮なくケアマネジャーに相談してください。

梁川ホーム指定居宅介護支援事業所

介護保険や福祉用具など、介護に関するご相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

梁川ホーム指定居宅介護支援事業所

TEL 024(577)6111

地域支援講習会



どこへでも参ります

どうぞお気軽にご相談ください

伊達市梁川地域包括支援センター

TEL 024(577)6111

◎ 次回は各サービス内容について説明いたします。

転倒予防について 毎日できる簡単予防運動を始めましょう

普段の生活で、つまづいたりよろけたりすることはありませんか？

これは立つ・歩く・座るといった最も基本的な活動を支える筋肉が衰えているためです。筋力が低下すると、転倒のリスクは、以前の4倍も高くなります。

そもそもなぜ転倒を予防しなければならぬのでしょうか？

それは、高齢者は転倒により骨折しやすいからです。さらに、寝たきりの原因の第4位が転倒・骨折であり、骨折をしたことによって、そ

のまま寝たきりになってしまいう高齢者がとても多いのです。

ではどうしたら転倒を防げるのでしょうか？筋肉の柔軟性を高めるストレッチ、つまづいたときに時に体制を立て直すバランス訓練、転倒しない環境づくりや正しい歩き方の習得など効果的な対策はさまざまあります。

今回は、筋力の維持・向上に効果のある筋力トレーニングについてご紹介します。中でも、日常動作に非常に重要な下肢筋力を鍛える簡単予防運動です。

■下肢の運動

1 太もも(前面)のトレーニング(左右それぞれ8〜15回)
大腿四頭筋といって、立つ

た時に体を支える筋肉です。2 ふくらはぎのトレーニング(左右それぞれ8〜15回)
下腿三頭筋といって、歩くときに地面をしつかりと着く

最初の姿勢：両手をももの上に置く。
①「1・2・3・4」のリズムで片ひざを伸ばす。
②「5・6・7・8」のリズムで曲げたひざを元へ戻す。

最初の姿勢：両手を楽な位置に置く。
①「1・2・3・4」のリズムで両足のかかとを上げる。
②「5・6・7・8」のリズムでかかとを下ろす。
ポイント かかとを上げるときは、足の指をしっかりと曲げ、親指付け根のふくらんだ部分に体重がかかるように。

ための筋肉です。
3 すねのトレーニング(左右それぞれ8〜15回)
前脛骨筋といって、つま先を上げるための筋肉です。

最初の姿勢：両手を楽な位置に置く。
①「1・2・3・4」のリズムで両足のつま先を上げる。
②「5・6・7・8」のリズムでつま先を下ろす。
ポイント 上体が後ろに動かないようにしましょう。

■運動するときの注意！

- 息を止めないで、呼吸しながら行いましょう。
- 運動の前には準備運動をし、体をほぐしてからにしましょう。
- 痛みのない範囲で行いましょう。
- 数日間だけ一生懸命やっても、続かなければ意味がありません。初めは無理をしないで軽めに行い、少しずつ量を増やし継続していきましょう。

ボランティアの来園状況

(平成24年12月〜平成25年3月)

▼斎藤しのぶ様(福島市)デイサービス慰問
▼五十沢小学校3・4年生様(梁川町)：デイサービスで合唱、楽器演奏

■新年会

▼白根万歳様(梁川町)：万歳・舞踊
▼ボランティアひろせ様(梁川町)：配膳・食事介助
▼ひな祭り

▼伊達市梁川地区健康推進員OB会様(梁川町)：舞踊、歌謡

■定期

▼JAふれあいグループつくし会様(梁川町)：ボランティア喫茶
▼梁川理容店様(梁川町)：梁川俳句会様(梁川町)：毎月ケアハウスに俳句を掲示
▼椎名正枝様(梁川町)：ケアハウスカラオケ指導
▼曳地信子様(梁川町)：デイサービスで利用者の話し相手
▼耳話コミュニケーションズ様(梁川町)：特養利用者の話し相手

「遺志」・「芳志」・「寄付」 「寄贈」の状況

(平成24年12月〜平成25年3月)

長谷川信一様(故長谷川イト子様)
阿部 衛様(故高橋 オエ様)
岡崎 和男様(故岡崎 由信様)

佐藤 孝之様(故佐藤 テイ様)

大竹 まつ子様(故大竹 範男様)

八巻 静夫様(故八巻アサヨ様)

佐野 幸弘様(故佐野 セツ様)

秋葉 明雄様(故秋葉 クニ様)

岡崎 守様(故岡崎 ぎん様)

西村 孝弘様(故西村ツヤコ様)

穴戸 有輔様(故穴戸 ツネ様)

幕田 清様(故幕田キクエ様)

八巻 輝雄様(故池田 ツマ様)

穴戸 幸子様(故穴戸 康人様)

「芳志」・「寄付」・「寄贈」

●八巻昌一様(梁川町)：入所者のために

●佐久間チイノ様(梁川町)：入所者のため

●梁川ライオンズクラブ様(梁川町)：ポインセチア鉢植え

●寿クラブ連合会様(梁川町)：雑巾

●佐野幸弘様(梁川町)：紙オムツ、湯たんぽ、口腔ケアセット等

●三浦一二三様(梁川町)：車椅子

●酒井クラノ様(梁川町)：お茶

●佐野勝美様(国見町)：紙オムツ
●志賀輝江様(梁川町)：ティッシュボックス
●野澤良一様(横浜市)：タオル