

梁川ホームだより

●平成26年12月25日発行

No.
43

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 佐藤 正紀
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> ■メールアドレス yanagawa@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。

9/14 祝敬老

いつまでもお健やかに



伊達市梁川総合支所長
八巻幸一様からのご祝辞を
いただきました。

今年は堰本レクダンスの
皆様の元気いっぱいのダン
スがお祝いを盛り上げてく
ださいました。

ボランティアひろせ様
には今回もお世話になりあ
りがとうございました。



特集42「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

今回は、高齢になると切実な問題となる2つの課題について特集しました。

認知症高齢者の 安心のために

～梁川ホーム認知症介護
委員会の取り組み～

梁川ホームではケアマネージャー、介護士、看護師、相談員など様々なメンバーが集まり、毎月一回認知症介護委員会を開き、メンバーの勉強会と職員や利用者ご家族の為の活動を推進しています。

委員会の目的は

「認知症高齢者の安心のために活動する」ことで、今年の目標は

①専門性のある症状理解とケア方法の充実を図る
②地域・家族へ発信し認知症高齢者を支えるネットワークを拡げる

としています。

具体的には以下のような取り組みを行っています。

- ・新しい技法の学習や事例検討を行う。
- ・法人独自に作成した資料をもとに施設全職員で学習する。
- ・各部署で利用者1名を選んで認知症の症状に照らし

た対応方法を検討し、3カ月かけて毎月評価しながら改善に向けた取り組みを行う。

・認知症サポーター養成講座の開催（今年度は梁川ホームの新人職員、ボランティアで来てくれた中学生、ケアハウス入居者様を対象としています）。

・梁川ホームを利用している方のご家族を対象とした認知症介護者教室

認知症に関しては研究が進み、介護方法や薬は年々新しいものが出てきています。新しい介護方法や薬を知ることは介護者がたくさん引き出しを持つことであり、引き出しは多ければ多いほど、より利用者様一人ひとりに合った方法を選ぶことができると考えて活動しています。

そして認知症について地域の方や介護をしているご家族に向けて伝えていくことも私達の大切な役割であると考え、認知症サポーター養成講座や介護者教室を開催しています。

今後はより多くの地域の方に向けて梁川ホームから認知症介護について発信していきたいと思っています。



伊達中の生徒さんたちに、認知症高齢者への理解を深めていただき、お手伝いができるように、認知症サポーター養成講座を開きました。地域の中で、お年寄りのサポートをしてくださることを期待しています。

11/29に認知症介護者教室を開催しました。自宅で介護されている方へのアドバイスや、寸劇を見ていただいたり、意見交換をして、認知症について理解を深めていただくことができました。



転倒による骨折を 予防するには

～転倒予防体操～

普段何気なく歩いている時によりけたり、つまづいたりすることはないでしょうか？これは加齢により筋力が衰えているためです。筋力は20～30歳で最大になりますが、加齢と共に徐々にながたていき、80歳を迎える頃には約30～50%低下すると言われています。

筋力が低下すると、転倒する確率が以前の4倍も高くなります。高齢者、特に女性はホルモンバランスの関係で骨粗しょう症になる恐れが高く、その数は男性の3倍ともいわれています。

このように様々な要因が重なることによって転倒に



(歩行の注意事項)

- ① 転ばないように下を見意識してしまう。
- ② 腕の振りが小さい。
- ③ つま先から歩く。
- ④ 歩幅が小さく、歩幅が小さく、格好になる。

よる骨折事故が後を絶ちません。骨折をすると日常生活に支障を来ただけでなく、寝たきりになってしまい、認知症になる恐れもあります。

ではどうすれば転倒を防げるでしょうか？

1つは歩く際の姿勢に気をつけると転倒を未然に防ぐ事ができます。自分の歩き方を見直しながら、意識するだけでもだいぶ違うかと思えます。自分ではわかりづらい時は周りの人に見てもらった方がいいと思います。

また、適度な運動（活発な身体活動、日常生活活動）は、骨粗しょう症による骨折リスクを20～30パーセント、最大50パーセント予防するため、定期的に運動する事は、骨折を未然に防止する上で重要と言えるでしょう。

今回は様々な運動の中から比較的やりやすい運動を選んできました。日常動作に大切な筋力を鍛える簡単な予防運動です。

●上肢の運動

下肢の筋力も大事ですが、よろめいた時に近くの物を掴んだり、転倒した際に地面に手をつき体を支える筋力など、いざという時に上

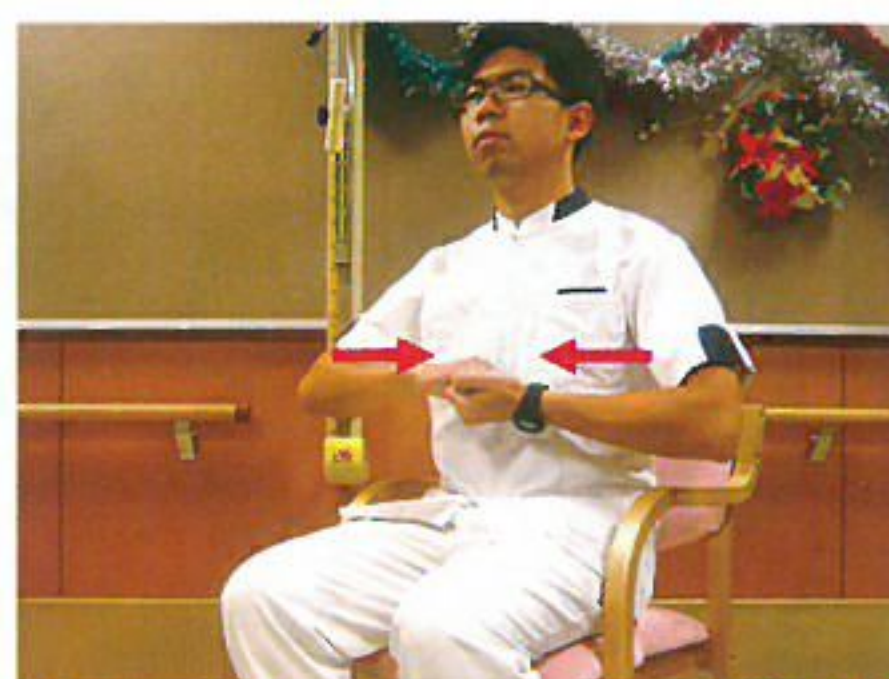
半身の強化が大事です。

①大胸筋のトレーニング



手を体の前で合わせて、息を吐きながら5秒間押し合います。2、3回繰り返します。

②三角筋のトレーニング



体の前で、手をひっかけて5秒間外に引き合います。2、3回繰り返します。

③上腕二頭筋のトレーニング

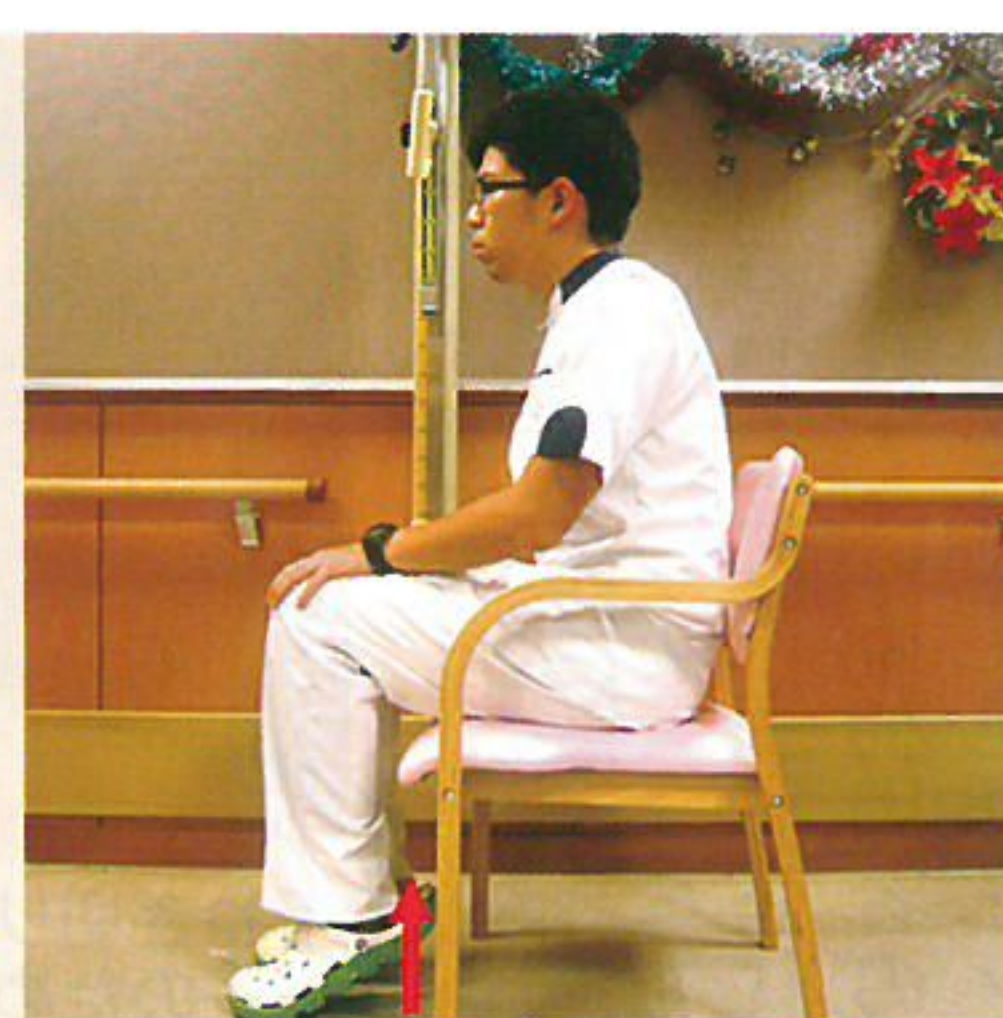


- ① 左右の肘を軽く曲げます。
- ② 右手で左手をおさえて、息を吐きながら5秒間思い切り押し合います。
- ③ 2、3回繰り返したら左右の手を入れかえて、同様の動作をします。

●下肢の運動

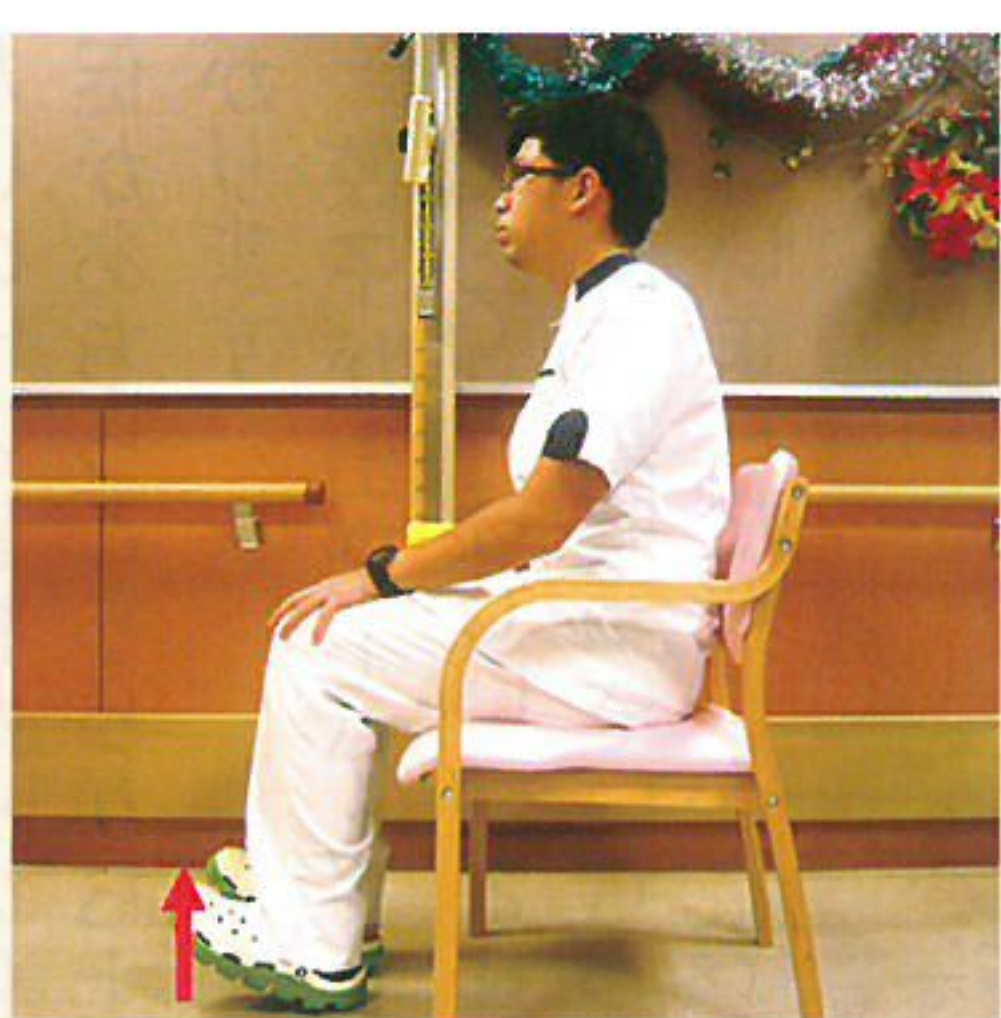
転ばない、つまづかないためにも脚の筋力を維持するのは重要です。全体的に動かす事で転倒を予防しましょう。

①腓腹筋のトレーニング



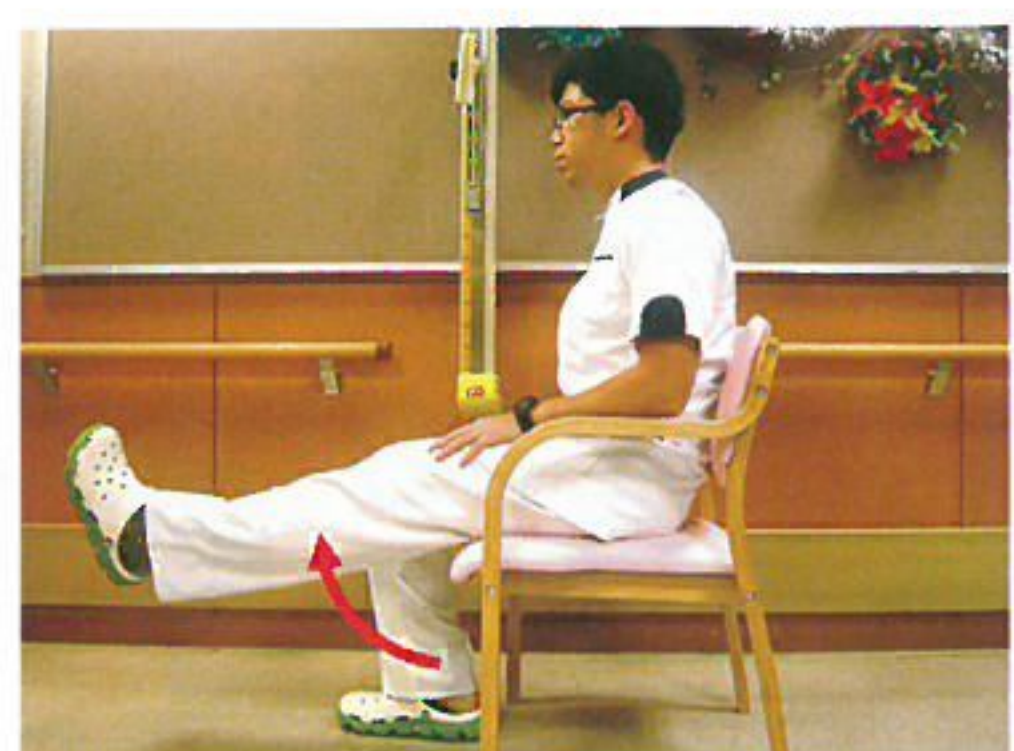
爪先をつけたまま、踵を左右同時に10回上げます。2、3回繰り返します。

②前脛骨筋のトレーニング



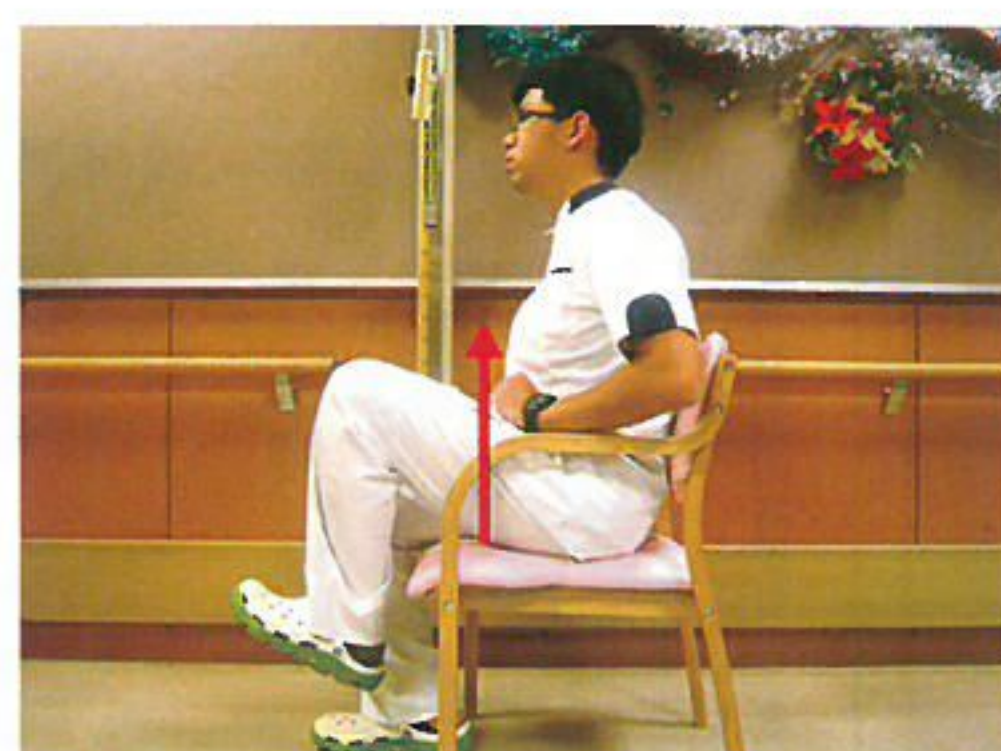
踵をつけたまま、爪先を左右同時に10回上げます。2、3回繰り返します。

③大腿四頭筋のトレーニング



- ① 片脚ずつつまづく膝を伸ばします。
- ② 10回伸ばすのを2、3回繰り返したら反対側の脚と交換して同様の動作をします。

④腸腰筋のトレーニング



片脚ずつ交互に太ももを上げます。左右合わせて10回を2、3回行います。

運動する時の注意点

●運動を行う前には準備体操をし、体をほぐしてから行いましょう。

●息を止めずに、呼吸しながら行いましょう。数を数えながら行うとやりやすいでしょう。

●少しでも痛みや息苦しさを感じたなら無理せずに終わらしましょう。

梁川ホーム

華やかな看板

そよかぜ通りの利用者の皆様が、特養の各通りの看板を作って下さいました。

一つひとつの紙花の色を合わせて、素敵な作品に仕上がりました。

キャラクターの看板も綺麗に出来上がりました。次は何に挑戦されるのでしょうか。



豪華な通り名の看板ができました

10/10 バスハイク

バスハイクで白石城へ行ってきました。当日は天気が良く、外出日和でした。お城を眺め、なぜか皆

で万歳三唱。お城を見ると気持ちも高揚してくるようです。

お昼になり、名物の白石温麺を注文。カレー温麺等いろいろな温麺があり、迷いながら、これが一番と思う美味しい温麺を食べてきました。

その後、近くのショッピングセンターで面白い物を楽しみました。

バスの中で、お土産に買ったミカンをパクリ。甘く美味しい旅行になったようです。



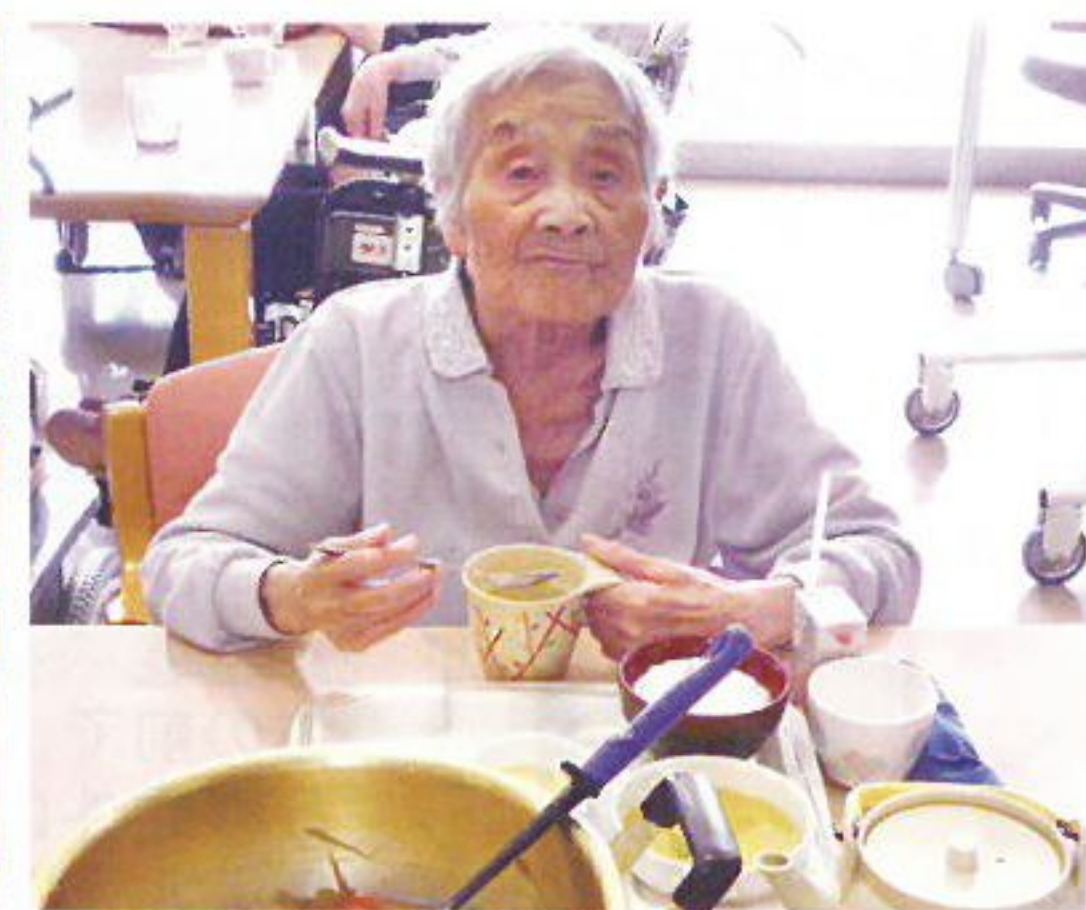
皆で万歳！ 気分爽快でした

10/9 芋煮会

野菜を下ごしらえし、出来上がった芋煮を鍋から茶碗へ移し、各通りの

利用者の皆様でお芋の味を堪能しました。

ときおり、大きなお芋が鍋から現れ、「大きいね」とお玉ですくい、笑っておられました。



里芋をゲットすると、ヤッターとニンマリですね



お料理教室

今回は餃子を作りました。野菜をみじん切りにして餡を作り、餃子の皮に包んでいきます。

出来上がった餃子を焼いた時に広がる香ばしい香りに「まだ、食べられないの」と皆様からの催促があちらこちらから上がります。

餃子が出来上がると、「熱くて美味しい」と皆様笑顔で頬張っていらっしゃいました。



玉ねぎ切りは涙がてるけど、餃子のためがんばっています

11/20 運動会

赤組白組に分かれ玉入れを行いました。

ハーフタイムには、ボンボンや扇子を持って、それぞれの組の応援合戦で盛り上がりました。

最後にパン食い競争をし、賑やかで楽しい運動会でした。

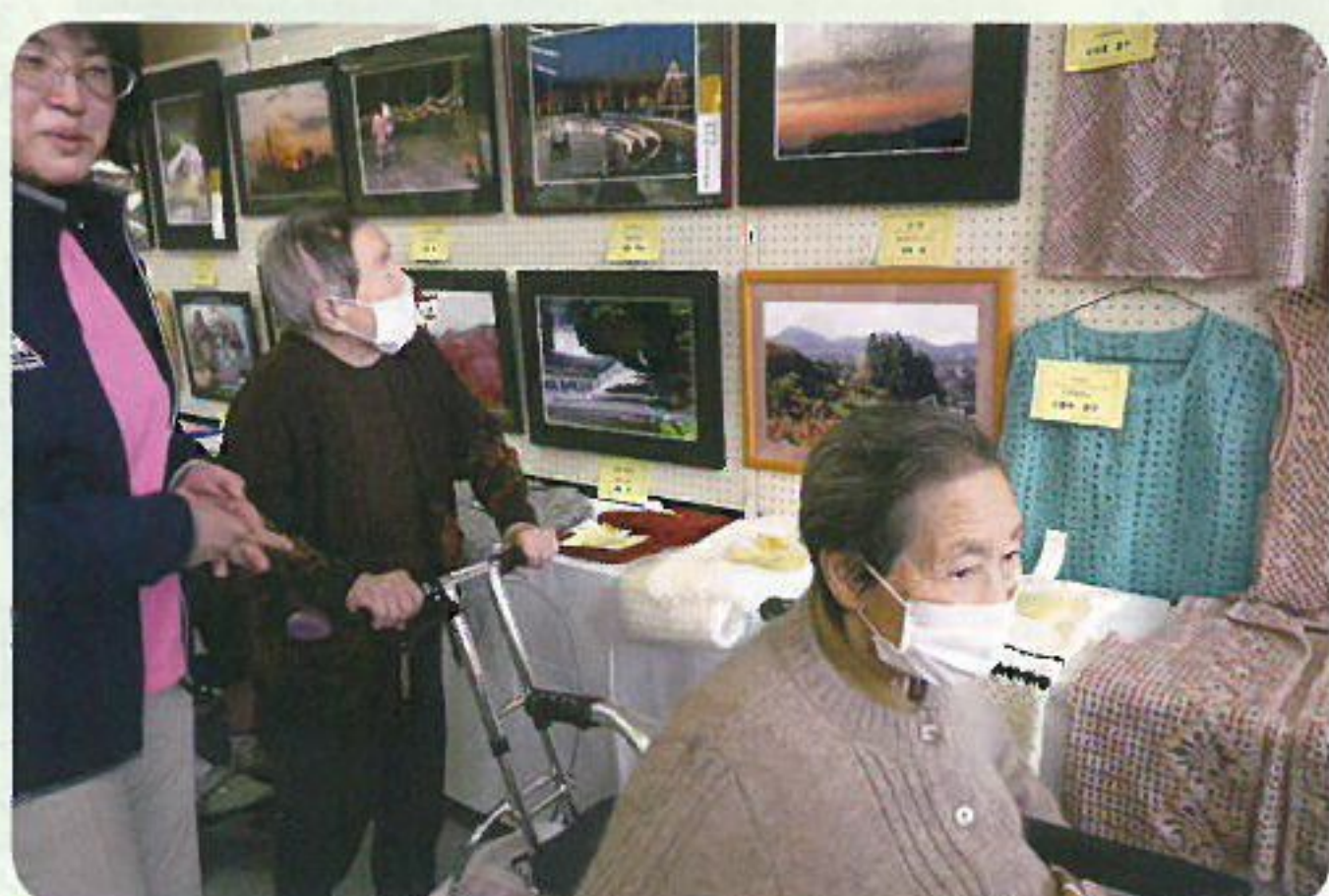


輪になって玉入れ、赤勝て、白勝て!!!

シルバー作品展

11月11日に陶芸教室に参加されている利用者の皆達で、梁川寿健康センターのシルバー作品展を見にいきました。

皆さんは、展示されている作品に感心されることしきり。自分達の作品を見つけ喜ばれていました。



デイサービスセンター

9/14
敬老会

今年の敬老会も、ボランティアコスモスの皆様に歌や踊り、手品を披露していただきました。

歌や踊りにあわせてポンポンが振られると、利用者の皆様から「ありがとうございます！」の大声援が送られました。

花笠踊りでは体が動きだし、思わず飛び入り参加も。みんなで心をひとつにして楽しいひと時を過ごしました。



9/20
お茶会を開きました

山舟生地区にお住まいの、お茶の先生方がお点

前を披露。

着物の姿の先生が点てたおいしいお茶をいただきました。日本の伝統文化に触れ、すがすがしい気持ちになったと思います。



10/14
五十沢水曜会

五十沢水曜会の皆様が歌などを熱唱してくださいました。

「東京だよおっかさん」



では思わず涙する方も。

代表の穴戸さんより「長生きして楽しい思い出をたくさん作ってください」という言葉をいただきました。

あんぽ柿づくり

東日本大震災、原発事故から早3年。

デイサービスのあんぽ柿作りが復活しました。

「今年のはあんぽはどんなあんぽなんだべない」など地域のあんぽ作りを心配する一方、3年のブランク



を感じさせないほど手慣

れた皮の剥き方に驚きました。職員のたどたどしいへた取りが追いつかないほどでした。

軒下につり下げられたあんぽ柿を覗き込んで食べる日を心待ちしています。

支柱を立てたり、縄につけたり、燻上、吊り下げなどいろいろな細かい作業をして下さったボランティアの皆様、本当にありがとうございました。

デイサービスII型の料理教室

7月に収穫したジャガイモが残っていたのでサラダを作ることになりました。一人では面倒なジャガイモの皮むきも皆でむくとあっという間に出来上がりました。

ジャガイモの品種は「きんぎょ」でした。淡い黄色みがかかった芋は見た目にもおいしそうでした。

具材で卵を茹でる時に

「茹でる時に鍋を回すと黄身が真ん中に来るんだよ」など話が出たり、人参の硬さを気にかけたり、ジャガイモをつぶしたり、それぞれ自分の役割をきちんと行いました。



デイサービス川柳

泣いて笑って
五七五

あんぽ柿 今年はおくぞ金の山

新米は塩おにぎりですうま味出す

山寂し 獣たちが里荒らす





ケアハウス広瀬

8/22
納涼会

ボランティアつくしさんにお手伝いをいただき、納涼会を開きました。利用者の皆様には、焼きそばを作っていたいただき、畑で採れた枝豆をおつまみにビールやジュースで乾杯をして、夏バテを吹っ飛ばしました。いつもは歌わない利用者様がカラオケで堂々と歌ってください、びっくりでした。



10/9
芋煮会

秋はやっぱりこれ、芋煮会です。利用者の皆様が作ってくださいだった芋煮汁とおにぎりやビールで、秋晴れと芋煮会を楽しみました。

利用者の方に調理をしていただき、いざ外へ……気持ちよかったですよ。非日常の空間がときには最高！

10/20
芋ほり

さつま芋の収穫を利用者の方にお手伝いをいただき、芋ほりをしました。収穫後は石焼き芋や天ぷらにして食べました。



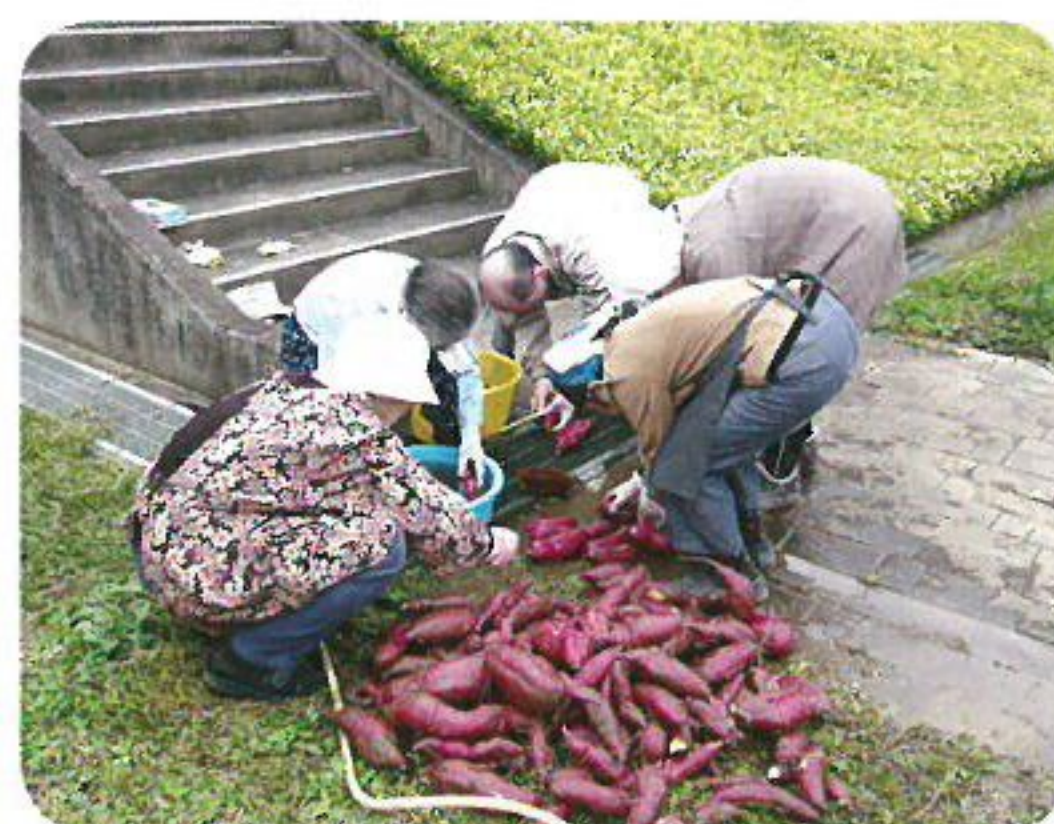
11/6~11/8 文化祭を開催



ケアハウスの利用者の方が、毎月行っている陶芸クラブの作品や、趣味で撮っている写真や、つるし雛、七宝焼きなどを正面玄関脇に展示し、来園者の方々に見ていただきました。今年、新聞にも掲載されたので、外部の方も見に来てくださいました。ちよっとした画廊のようでした。

10/30
バスハイク

阿武隈ライン下りをバスで通り、宮城県の大河原町まで行ってきました。お目当てはお買物ですが、道すがら、周りの景色は紅葉が始まっていて、



腰を上げての芋洗いは大変。食べるのは簡単なんだけどなあ！

目の保養になりました。バスの中では、ダジャレや大ボラを吹いたり、たまの外出は、良い気分転換になります。



かまぼこに三色最中、つつい買いすぎました



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

今回は介護保険サービスの内容について説明いたします。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

通所リハビリ（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活支援を行います。

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介助を行います。

訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上

させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

訪問看護

疾患を抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診察の補助を行います。

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

特定福祉用具販売

入浴や排泄などに使用する福祉用具を販売し、その購入費を支給します。（年間十万円を上限）

住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、二十万円を上限に費用を支給します。

短所入所（ショートステイ）

介護老人福祉施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

特定施設入所者生活介護

有料老人ホーム等に入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。

小規模多機能型居宅介護

小規模な住居型の事業者への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」施設に「泊まる」サービスを柔軟に受けられます。

夜間対応型訪問介護

二十四時間安心して在宅生活が送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護です。

認知症対応型通所介護

認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活

活する住宅です。（要支援2より重い方が対象になります）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。（要介護1より重い方が対象になります）

介護老人福祉施設（老人保健施設）

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとでの介護や看護、リハビリを受けられます。（要介護1より重い方が対象になります）

介護療養型医療施設（療養病床等）

急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人のための医療施設です。（要介護1より重い方が対象になります）

※サービス内容は要介護度により、サービスを受けられる範囲や料金が変化するものがあります。詳しくは居宅介護支援事業所や地域包括支援センターにお問い合わせください。

「地域支援講習会」 どこへでも参ります

伊達市梁川地域包括支援センター

伊達市梁川地域包括支援センターでは、地域の町内会や婦人会、サロンなどへお伺いし、講演や懇談会、健康教室などを行っています。

内容については、人数や参加者に応じて、ご希望に添えるようなご提案をさせていただきますので、お気軽にご相談ください。



10月18日、栗野婦人会様に介護予防講習会を行いました

梁川ホーム指定居宅 介護支援事業所では

要介護1以上の方のケアプランを作成いたします。お気軽にご相談ください。

電話 (577) 6111

脱水症の危険性について パートⅢ

前回までは「脱水とは？」、「日常生活で気をつけること」について触れましたが、今回は「高齢者と脱水」「認知症と脱水」について述べたいと思います。

「高齢者と脱水」

高齢者は脱水になりやすいといわれています。なぜでしょう？

そもそも人間の体は水分でできており、水分の占める割合は、成人では体の約60%、高齢者は50%といわれています。

体の中で最も水分を多く含む細胞は筋肉です。人は加齢により筋肉量が減少します。それにより、体内に水分を蓄えることができなくなります。

また、高齢者は感覚機能が低下するため、たとえ体が水分を欲しているても、喉の渇きを感じにくいのです。そのため水分を摂ることに積極的になることができず、全体としての水分量が減少していくため脱水傾向になるといわれています。

「認知症と脱水」

高齢者を対象とした「オムツはずし運動」などを展開する医学博士である竹内孝仁氏の著書「水をたくさん飲めば、ボケは寄り付かない」では「水を飲めばボケ予防できる」「軽い症状なら消すことさえ可能」と述べています。

べています。

アルツハイマー型認知症の原因は、脳が委縮すること以上に水分不足が問題だと指摘し、水をたくさん飲んでいれば脳が委縮しているにも関わらず、認知障害がでない人は珍しくないと述べています。

脱水症をほうっておくと、せん妄状態や幻覚といった意識障害が発現するが、「高齢者が夜間にせん妄を起こすのはほとんど脱水症によるものである」。

「認知症で起こってくる異常行動の多くが、ただ水分をきちんと飲んでもらおう（一日に1.5リットル以上の水分を摂る）」というだけで軽減したり消失してしまったりする例が多いことを述べ、認知症にも脱水症が関係していると述べています。

竹内式・上手な水分摂取法 5か条

- ① 大きめのグラスや湯飲みに注いで、残さず飲み干す
- ② 「起き抜け」と「寝る前」は水を飲むことを習慣づける
- ③ トイレから出たら必ず一杯の水を飲む
- ④ アルコール以外の「飲料」は水としてカウントする
- ⑤ 飲むのに飽きたら「寒天ゼリー」を食べて水分摂取

ボランティアの来園状況

(平成26年8月～平成26年11月)

- ▼ 松陽中学校1年生様(保原町)：お年寄りとの触れ合い
- ▼ 梁川中学校2年生様(梁川町)：お年寄りとの触れ合い
- ▼ 長澤美沙様(保原町)・横山凌哉様(梁川町)・斎藤雅菜様(梁川町)：サマーショートボランティア
- ▼ アイア・佐藤照子様(梁川町)：デイサービスでお手伝い
- ▼ 上野淑子様(梁川町)：デイサービスで昔話
- ▼ 阿部孝喜様(伊達市)：デイサービスで似顔絵描
- ▼ 五十沢水曜会様(梁川町)：デイサービスでカラオケ披露
- 敬老会
 - ▼ ボランティアひろせ様(梁川町)：配膳・取り分け
 - ▼ 堰本レクダンス様(梁川町)：舞踊
- デイサービス敬老週間
 - ▼ ボランティアコスモス様(梁川町)：歌謡・舞踊
- 彼岸供養
 - ▼ 興国寺大方丈様・副住職様(梁川町)：物故者供養
- 特養運動会
 - ▼ ボランティアコスモス様(梁川町)：利用者介助
- 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
 - ▼ 梁理ホーム会様(梁川町)：理髪
 - ▼ 梁川陶芸サポーター会様(梁川町)：特養陶芸クラブ指導
 - ▼ 丹野隆雄様(梁川町)：ケアハウス陶芸教室指導

伊達方部退職公務員連盟女性部様(梁川町)：壁面装飾

三浦理容店様(梁川町)：デイサービス利用者の理髪

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

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

ご遺志・ご芳志・ご寄付ご寄贈の状況

(平成26年8月～平成26年11月)

- 【ご遺志】
 - 佐藤 董明様 (故佐藤クラノ様)
 - 星 智様 (故星 カラノ様)
 - 山下 健一様 (故山下 貞様)
 - 佐藤 和人様 (故佐藤ノブ子様)
 - 渋谷 明様 (故渋谷 宏之様)
 - 遠藤 正浩様 (故遠藤 昭夫様)
- 【ご芳志・ご寄付・ご寄贈】
 - 高橋徳次郎様(保原町)：お志
 - 幕田義男様(梁川町)：お志
 - 伊達市長様(伊達市)：敬老会お祝
 - 幕田タキ子様(梁川町)：敬老会お祝
 - 中木卓也様(梁川町)：敬老会お祝い
 - 橘美知子様(梁川町)：彼岸供養
 - 佐藤武様(梁川町)：ご芳志
 - 佐藤武様(梁川町)：彼岸供養
 - 秋葉京子様(梁川町)：彼岸供養
 - 彼岸供養ご芳志

横山キ工様(桑折町)：彼岸供養ご芳志

佐藤和子様(国見町)：彼岸供養ご芳志

佐々木さつ子様(梁川町)：彼岸供養ご芳志

JA伊達みらい梁川総合支店様(梁川町)：梁川ふるりの秋祭りJA祭チャリティ募金

市村良子様(保原町)：きゅうり

氏家真紀子様(梁川町)：タオル

志村孝明様(国見町)：CDラジカセ

佐藤二郎様(梁川町)：すいか

菊池フサ子様(梁川町)：紙オムツ他

佐藤實様(梁川町)：ブロッコリー

松浦儀一様(梁川町)：衣類

岡崎貞子様(梁川町)：里芋、大根他

匿名希望様：蜂谷柿

職員募集中

- 介護職員 若干名
 - 看護職員 若干名
- を募集しています。

詳細につきましては、
梁川ホーム 穴戸
電話(577-6111)
までお問い合わせください

雑巾のご寄付のお願い

感染症予防のために使用しますので、ご家庭で余っている雑巾がありましたら、ご寄付くださいますようお願い致します。

