

広報 ハートフルケア たてしな

第14号 発行日 2021.10.15



コスモスをバックに笑顔の細谷様




北佐久郡立科町大字芦田 720-1

TEL0267-56-1955 FAX0267-56-3665

Mail info@hc-tateshina.jp

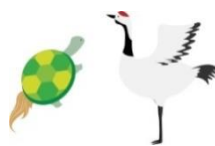
URL <http://www.hc-tateshina.jp>



介護老人福祉施設すずらん
施設内保育所キラキラハウス
デイサービスセンターほほえみ
デイサービスセンターやすらぎ
ヘルパーステーションたてしな
居宅介護支援事業所たてしな
グループホームだんらん

祝長寿

すずらん



すずらんでは長寿を祝う敬老会を9月15日に行いました。

この日の昼食には、お赤飯と海老の天ぷら、高野豆腐の含め煮、野菜の酢味噌和え、カルピスゼリー、清まし汁の祝い膳を用意しました。

午後に共生スペースで2グループに分かれ全員の入居者様が集まり、敬老会を開催しました。

代表で9歳から102歳の方10名の紹介と祝い状をお渡しし、長寿の秘訣は「何にもないよ、だけど御飯はおいしい」「気楽に暮らすこと」「ボツボツやること」



「皆さん一緒にしよう」等と言わずつ挨拶していただきました。次に職員による出し物です。

今年には山形の民謡・花笠音頭を踊りました。はっぴやチャンチャンコに身を包み、赤い花が付いた笠を手にした職員が入場すると同時に大きな拍手が起こり、踊りが始まると、手拍子や「ヨイヨイ！」の声と合いの手で応援してくださいました。最後は「祝敬老すずらん」の文字を掲げて決めポーズ。

その後、各ユニットで全員の皆様への祝い状とプレゼントをお渡しし、ケーキと菓子のバイキングでお茶会が行われ、一日を通し敬老の日を過ごしていただきました。

ほほえみ



ほほえみの敬老会は、9月14日と16日の2日間行い、ご利用者様のハーモニカ演奏やカラオケ大会、職員の余興の披露がありました。

「信濃の国」の曲にあわせアルクマ体操を行い、最初に職員が速いテンポの曲調で踊った後、ゆっくりとした曲調に変え皆様と踊りました。身振り手振りをマネして下さり「難しいー」とおっしゃりながらも参加していただき



ました。ハーモニカ教室に通い、とてもお上手な中嶋様。敬老会での演奏をお願いすると快く引受けてくださり「今日の日はさようなら」等2曲披露して下さいました。皆さん、知っている曲で口ずさみながら聴き入っていました。別の日には職員が仮装して「パプリカ」を踊り、普段見慣れている職員も仮装してしまえば誰かわからず、皆さんびっくりされていきましたがこちらも大盛り上がり。拍手や笑い声がたくさん聞こえてきました。両日とも職員から皆様に感謝

を込めて、折り紙で一つ一つ丁寧に作製した長寿祈願のお守りを手渡しとても喜んで頂きました。これからも元気にデイサービスほほえみにお越しいただきたいと思ひます。



やすらぎ

9月16日～18日

の日程で敬老会を開催しました。今年は米寿5名と最高齢者104歳1名の利用者様を表彰しました。

所長がお祝いの言葉を述べ、記念品として手作りの花束を職員からお贈りしました。笑いで免疫力を高めてもらいましようを趣旨に「昭和漫才」で昔を懐かしみながら、また最終日は平成時代の「綾小路きみまろ勝手に漫談」のビデオ映像を見ながら爆笑したり、しみりしたり、そのストーリーの場面を想像しながら楽しまれていました。最後にオーケストラ演奏のCDをバックに所長が季節の抒情歌、「花は咲く」「ふるさと」等をハーモニカで演奏をしました。利用者様の多くは歌を口ずさんでいらっしやいました。



ヘルパーステーション

ホームヘルプサービス以外の介護サービスが使われていない皆さんに、今年はずらんの庭に咲いていた百日草やルドベキアなどをドライフラワーにして、ペーパークラフトで手作りした小さなかごに入れプレゼントさせていただきました。



8月の下旬から花を摘み、事務室で乾燥させました。色の仕上がり具合を見ながら乾燥期間を調整し、9月に入ってからカゴに飾りつけを行い、敬老週間の9月20日から訪問の時にお渡しいたしました。男性の利用者様は、「もらっていいの」と照れながら手にさかれています。温かい言葉をいただき、私たちも感謝です。

だんらん

だんらんでは9月19日に1名の米寿を迎えた入居者様を囲んで敬老会を行いました。

写真撮影やご本人に挨拶をしていただいた後、職員と入居者様ともにはっぴを着て盆踊りを数曲踊りました。曲が流れると自然に笑顔で、歌を口ずさみながら踊りを楽しみました。

その日はお祝いのお赤飯でしたが中に入れる豆は小豆か、甘納豆か等と相談しながら作り方を入居者様に教えていただき「だんらんの味」に炊きあがりました。飾りに庭の笹をあしらえ、美味しい敬老会のご馳走ができました。



祝賀訪問

9月24日は、
すずらんに立科
町長、町シニア
クラブ連合会長、
町社会福祉協議
会長の祝賀訪問
がありました。

この日、ご家族にも参加していただき、今年100歳2名と99歳3名の入居者様が表彰と記念品を受けられ、法人からはソープブローケと祝い状、紅白饅頭を贈らせていただきました。コロナ禍で直接面会ができていなく、短時間ですが久しぶりにご家族と会われた入居者様は、「嬉しい」ととても良い笑顔で対面されていました。



「人生100歳！
いつまでも元気で
暮らしたいを応援」
と思っています。
ご長寿おめでとう
ございます。



職員全体研修

【より良い環境づくりと
ケアの向上をめざして】



9月16日に職員全体研修が行われました。今回は、介護職の職業病でもある腰痛をリフトなどの移乗関連機器を導入することで防ぐと共に、職員の身体的負担を少しでも軽減していきたいと、法人働き・やりがい委員会内で検討し研修として実施することになりました。

講師に、(株)アビリティーズ・ケア ネット 松本営業所 川口真先生をお迎えし、医療・介護分野の腰痛発生状況やノーリフティングケアについてのお話がありました。ノーリフティングケアとは持ち上げたり抱えたりしない介護方法のことで利用者の身体状況や介護場面に対して適切

に様々な用具を活用し、利用者だけでなく介護者の体にも無理の少ない方法でケアをすること。腰痛の発生要因は前屈み、中腰、腰の捻り、無理な姿勢での持ち上げ等の身体的負担もあるが精神的負担もあり体のメンテナン不足も要因とのことでした。

腰痛対策として休暇の過ごし方が大きく関わってくる話に、直接関係ないように見えて、精神的にも満たされる必要が腰痛予防にも大切なことで、これからの自分の体の為にゆとり休む必要性を感じました。

研修後半では、実際の移乗関連機器の福祉用具(リフト等)に職員が移乗し、体験してみました。

リフトに乗った職員から『ハンモックに乗っているようで具合いい、ここで読書ができる』との声もありました。

これからも、職員全体研修をより良い学びの場としていきたいです。



相談支援事業所たてしな



障がいがある方や、そのご家族、関係者から様々な相談を受け、必要な支援や情報提供、関係機関への紹介等の連絡調整を行います。

○ 地域で生活するための様々な不安や悩みなどの相談に対応します。

○ 地域で安心して生活できるよう、専門機関のご紹介や必要な福祉サービス利用に向けたお手伝いをさせていただきます。

開所日 月曜日から金曜日

土曜日、日曜日、年末年始はお休みです。

開所時間 8時30分～17時30分

相談の方法 来所、電話相談等、ご希望に応じた相談から始めさせていただきます。

いつでもお気軽にお尋ねください。

連絡先 介護老人福祉施設 すずらん内

電話番号 0267-56-1955

住所 立科町芦田720-1

相談支援専門員 北村香苗、重田政江、高橋元子、今井美佳



障がい福祉サービス

可能な限り住み慣れた居室において、自立した日常生活を営む事が出来るよう調理や掃除を一緒に行ったり、入浴や排泄などの身体介護の支援などその方の状況に応じ支援させていただきます。

今回は、調理や掃除を一緒に行っている利用者様の紹介をします。

いつも材料の下ごしらえと調味料の分量を計り準備をして、ヘルパーを待っている利用者様。この日のメニューは「豚肉とチーズのピカタ」でした。豚肉に小麦粉と卵をつけて焼く調理をヘルパーと一緒に行いました。まるでレストランに出てくるようなおしゃれな盛り付けをして、料理の美しさを毎回こちらが教えていただいています。



介護予防の玉手箱



介護予防の適切な運動の指針にはどんな運動が勧められるか紹介します。

1日平均「8000歩」歩き、その中に「速歩き20分」を含めると、あらゆる病気を防げると提唱される研究があります。健康長寿医療センター研究所室長の青柳幸利氏が出身地群馬県中之条町の65歳以上の全住民、約5000人を対象に、歩き(身体活動)と病気予防の関係について2000年から10年以上にわたり、毎年1回、運動や身体活動の状況、食生活、睡眠や労働の時間、病気の有無や体調等を詳細なアンケートで調査し、毎年の健康診断のデータ分析と「身体活動計」を365日入浴時以外装着してもらい、身体活動量を調べ分析した研究結果が下記の表です。更に病気の予防効果は歩けば歩くほど効果が期待できる訳ではなく、1万2000歩程から頭打ちになり歩き過ぎはかえって身体を壊すことが有る事も分かりました。また1日の歩数より「速歩きがどの程度含まれているか」が重要で「速歩き」「中強度」の歩きとは「その人

にとつての少し速めの歩き」または「何とか会話しながら歩ける程度の速歩き」です。

速歩きを意識せずに歩いたり、のろのろ歩くのは「低強度」になり新陳代謝を活発にする効果が薄く、骨や筋肉、心肺機能を強化する作用はほとんど無いそうです。

また強い筋力強化やジョギングやランニング等は健康増進や筋力アップの効用がある一方、強度が高く心臓や肺にかかる負担が大きいため特に高齢者には勧められていません。ただし脚の筋力が極端に低下し安全に外が歩けない状態の場合は、ストレッチや軽い筋トレ(自分の体重を利用した筋トレ)を行うべきと言われています。

8000歩歩くのは大変と思うかもしれませんが「速歩きを意識した外出」と「家事などの細々とした作業」で達成出来るようです。

普段歩いていないのであれば2000歩を目指し2ヶ月続ける。身体に不調がなければ今度は4000歩を目指す。達成できれば2ヶ月続けてみると2000歩ごと増やしていくことが鍵になるようです。まずは自分の普段の活動量を知る為に活動量計の使用を勧めます。活動量計を身につける

と自然と活動量が増え毎日運動を続ける効果があります。

【丸山 理学療法士】

【活動量計】



歩数	速歩の時間	予防できる病気
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護状態、認知症・心疾患・脳卒中
7000歩	15分	がん・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7500歩	17.5分	筋減少症・体力の低下
8000歩	20分	高血圧症・糖尿病・脂質異常症・メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)免疫力強化
9000歩	25分	高血圧・高血糖
10000歩	30分	メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12000歩	40分	肥満

令和4年4月よりの住宅型有料老人ホームを始めます！

権現山の下にある旧特別養護老人ホーム「徳花苑」の一部施設について、この10月より改修工事をおこない、令和4年2月末には工事を終了し、有料老人ホーム「徳花苑」としてリニューアルオープンをする予定です。

名前の「徳花苑」は、今まで地域の方にも親しまれた名称であり、「永年人生を生きてこられた高齢者の方が徳を積み、広い心を持って人と接し、生活する中で楽しみが持て、美しい心の花が咲く庭である」という意味を込めて名付けられたものです。

有料老人ホームの事業開始については、旧徳花苑の跡地の有効利用と、町内には、有料老人ホームがなく、近隣の佐久市や小諸市、上田市の有料老人ホームを利用されている方もいらっしゃいます。けれども住み慣れた立地の地でおいしい水やりんご、美しい田園風景、蓼科山や浅間山を眺望できる地で、いつまでも暮らして頂きたいという思いがあります。

現在、自分の身の回りの事はできていますが、自宅での今後の生活に不安を持たれている高齢者の方は是非とも一度ご見学にお出かけください。

内覧見学会は、改修工事終了後の令和4年2月下旬から3月に予定しています。なお、部屋数は一人部屋（約24平方メートル）5室、二人部屋（36㎡）5室で、利用料は、室料、光熱水費、共益費、食事代込みで一人部屋の場合、月額125,000円、二人部屋の場合（食事2名分）で月額195,000円を予定しています。この他に入居時に敷金2ヶ月分が別途前払いとなります。また、介護保険サービスを利用される場合の利用料も別途支払いが必要となります。

宿泊体験も一人1泊2日（食事付）5,000円（二人の場合7,000円）でできますので、ご相談ください。

夏祭り

すずらんでは、8月25日に夏祭りが行われました。

昼の部はボーリングや輪投げ等のゲームを楽しんだり、景品として水風船を用意して好きな色のものを選んでいただきました。

綿あめの味に「甘くておいしい、久しぶりに食べて懐かしい味がする」。飾られたはっぴとボンボリやお神輿、流れる盆踊りの曲にお祭りの雰囲気を感じられ「昔に帰ったみたいだよ。楽しかった」と利用者様が話されました。

夜の部は夕食を済ませ、外に出るの花火大会でした。

花火を見て「最近の花火は明るくて長いね、いろんな色があつてきれいだね」と夏の1日を楽しむことができました。



1寄付

デイスタービスセンターやすらぎでは、(株)塩沢産業会長の塩澤義國様より、鉢花を8鉢いただきました。

玄関の横に飾り、やすらぎの入口が華やかになりました。

また、メデイコケイジン(株)様から自動検温器とアルコール自動噴霧器をいただき、玄関に設置して、コロナ感染防止に役立てています。



その他には、すずらん、梅漬け、アイスクリーム、向日葵、手拭い、古新聞、造花、ほほえみにレタスをいただきました。ありがとうございました。



表紙の題字より

細谷義昭様は、奥様とお二人でデイスタービスセンターほほえみをご利用され、運動をメインに過ごされています。とても意欲的で、運動も声を掛け合いつながらお二人でされています。

仲睦まじいお二人は理想のご夫婦です。

いつも「サンキュー」と職員に声をかけて下さり、ユーモアたっぷりです。

「ほほえみは楽しい」とおっしゃって下さり、お休みなく来られています。

これからもお二人仲良く、デイスタービスへお越しください。

お知らせ



ハートフルケアたてしなのホームページの画像を一部リニューアルしました。

毎週アップしているブログと共に、是非ご覧ください。

<http://www.hc-tateshina.jp/>

編集後記

秋晴れの中、稲刈りの風景や、稲刈り後の孫生え(ひこばえ)のある田んぼが多く見られます。

お米は一粒の種籾(たねもみ)から始まります。

1粒の種籾から、約500粒のお米を収穫できるそうです。

さて、「米」という字、分解すると「八」と「十」と「八」に分けることができます。

つまりは「八十八」。このことからお米作りのためには、八十八もの手順や手間がかかると言われてきました。早春から始まり、夏を経て、収穫の秋へ、季節と寄り添いながら、沢山の時間をかけ作られている美味しいお米。

その収穫に心から感謝し、一粒一粒のお米に宿った力強い生命力を頂き、毎日元気に過ごしていきたいと思えます。

広報委員 依田