

# しおかぜだより

## 新年のごあいさつ

介護老人保健施設やわらぎ 施設長 大原 務

新年あけましておめでとうございます。



皆様には平素より施設運営につきましては、多大なるご理解とご支援を賜り、誠に感謝申し上げます。昨年は東日本大震災やそれに伴う原発事故など、大変厳しく暗い話題が多かったようですが、今年はぜひ明るい話題が沢山あるような一年であります事を心から願っています。

さて、介護福祉事業も今や特別な人のためではなく、社会生活の中でなくてはならない一般的なサービス業であることは、すっかり認知されてきたと最近は切に感じております。

そういった中、今年4月には6年に1度の医療・介護報酬同時改定があり、また市町村においても第5期介護事業計画がスタートし「定期巡回・随時対応サービス」や「複合型サービス」などの新しい介護サービスの創設などもあり、介護の中身も詳細化し多様化して、それぞれの役割もより明確化してまいります。そのような中で、私たちは今まで以上に本来の役割に沿った質の高いサービスを行っていかねばならないと思っております。

昨年末には定例のご利用者様、ご家族様向けの満足度アンケートを実施いたしました。

沢山のご利用者様、ご家族様よりお褒めお言葉を頂戴いたしました。大変心強く感じました一方で、施設に対する厳しいご意見も頂戴いたしました。

その内容を一つ一つ拝読させていただき、ご指摘を受けたことは真摯に受け止め、今後は改善していきたいと思っております。

ただ、私どもが心しなければならぬことは、これらのお言葉があってから改善するのではなく、平素から先回りをして、ご利用者の思いを察しつつ、きめ細かいサービスの向上を図っていくことや、よりよい生活を具体的に実現し、その方にとっての最良の目標をお示しすることが、すべての介護従事者の基本的な適性でありますし、それはどんなに制度が変わろうとも、昔も今も不変であるということです。

やわらぎはこのことを常に意識しながら、これからもご利用者様がそれぞれ目標をもってお元気で楽しくお過ごしいただき、喜んでいただける施設をめざし、職員一同努力してゆきたいと思っております。本年も昨年同様、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

## 年頭に思ったこと

介護老人保健施設やわらぎ 医師 林 千尋

昨年の豪雪とは異なり、今年は穏やかな新年を迎えることができました。昨年は巨大な天災、原発事故、途上国の春、国際金融の危機など大変な年でした。普通の生活が如何に大切か思い知らされた年でもありました。今年の平穏な年の始めに感謝です。



私事で恐縮ですが、私にとって今年は「やわらぎ」での三回目の正月となります。五十年近く子供たちばかりを診ていたので正直、高齢者には面喰いました。でもこの間、入所、通所のたくさんの方々に接し、また昨春からは介護認定の審査に係ることで五百人あまりの高齢の方の実態を知ることができて、やっと高齢者の理解に近づけたかなと思います。無心に接すれば子供も高齢者も同じだと教えられました。天使の心を持つといわれる子供たちはその反応が素直なだけにより厳しいかもしれませんが・・・

歳とともに体力の衰えは被い隠せるはずはありませんが、健康には十分配慮して、みんなのために、そして己のためにも頑張りたいと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。

## 新年のごあいさつ

介護老人保健施設やわらぎ 看護師長 宅野 安子

新年あけましておめでとうございます。

昨年は皆様方に支えられ無事一年を終えることができました。この紙面を借りて厚く御礼申し上げます。

やわらぎは創設以来『こころ、やわらく場所がここに 있습니다』というテーマを掲げ、職員一同日々奮闘してまいりました。これからもこのテーマを胸にご利用者様の笑顔がいっぱい見られますように努力してまいります。それが私たちの喜びであり、やりがいにつながると信じております。

今年は辰年、「昇りつつ」と言うことで私たちも更なる上を目指し一步一步歩いてまいりたいと思います。昨年に続き、ご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。



# やわらぎ新年会

1月21日（土）にやわらぎ新年会を開催しました。

心配された雨もなんとかもちこたえて多数の来賓の方々、ご家族様にご出席いただきました。今年はゲストに『よどえキッズクラブ』の皆様と福米西公民館より『ハワイアンフラ』の皆様をお迎えし盛大に行われました。

始めにやわらぎ職員によるダンスが披露されました。今年度の新人職員たちが着ぐるみやかぶりものなどの仮装をして「マルモリダンス」を踊りました。仕事が終わった後に一生懸命練習したのですがいかがでしたでしょうか？



次に『よどえキッズクラブ』の子供たちによるダンスが披露されました。

「YMCA」「ジヨイフル」とアップテンポな曲に合わせて元気いっぱい踊ってくれました。踊っている子供たちの息が切れるほどの激しい踊りにご利用者様も拍手喝采でした。

最後に福米西公民館『ハワイアンフラ』によるフラダンスの披露。しっとりとした大人の魅力たっぷりに三曲を踊っていただきました。

リラックスした雰囲気の中で踊られている姿に聴いている私たちも癒され、のんびりした気持ちになりました。



そして皆様おまちかねの昼食。ご家族、ご友人と一緒に食べる松華堂弁当はおいしく感じられたことでしょう。デザートにぜんざいを食べ楽しかった新年会はお開きとなりました。

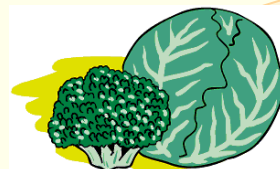


## ♪♪ヘルパーステーションやわらぎだより♪♪

### \* 美肌のためによい食事

肌を美しく保つ基本は、肌の土台をつくるたんぱく質をしっかり摂ることです。肉や魚介、卵、大豆食品のいずれかは毎食欠かさず摂っておきたいものです。加えて、肌にうるおいを与えるビタミンAや美肌やハリに働くビタミンCなども大切です。ブロッコリーはビタミンAもCも豊富な緑黄色野菜。ホタテはたんぱく質源になるうえ、肌の新陳代謝に関わる亜鉛も含まれます。

ブロッコリーを食べて美肌を作りましょう！





## ♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

現在、介護保険の施設入所サービス（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設）とショートステイ（短期生活介護・短期生活療養介護）を利用するにあたっては、食費と居住費は介護保険の1割の負担の対象にはなっていません。全額自費負担となるとサービス利用が難しくなってしまうケースもあります。このような時に所得段階に応じた（市町村民税非課税世帯に属する人など）、「介護保険負担限度額認定証」を交付される場合があります。この認定証を提示することで、居住費及び食費が下表の通り減額されます。

段階	食費	ユニット型 個室	ユニット型 準個室	従来個室 (特養等)	従来型個室 (老健・療養)	多床室
第1段階	300円	820円	490円	320円	490円	0円
第2段階	390円	820円	490円	420円	490円	320円
第3段階	650円	1640円	1310円	820円	1310円	320円

※第1段階・・・生活保護の受給者または市民税非課税世帯の老齢年金受給者

第2段階・・・市民税非課税世帯で公的年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の人

第3段階・・・市民税非課税世帯で第1段階、第2段階に該当しない人

この認定証の有効期間は一年間となっており、毎年更新の申請が必要です。また、申請されて当年が対象とならなかった場合でも、所得の変動に応じて対象となる場合、反対にならない場合等もありますのでご注意ください。

申請にあたっては、担当のケアマネジャーにご相談下さい。

## ♪♪デイケアだより♪♪

今号では、デイケアで年が明けて最初に作られた作品について紹介いたします。

作品名 「凧」 今回はお二人の共同作業で骨組みはT様(男性)が絵はY様(女性)がそれぞれ担当され、世界にひとつしかないオリジナルの凧が完成いたしました。

全部で4枚作られ、皆さんに披露したあと、施設内各所に展示させていただきました。

お二人に話しを伺うと竹の長さや太さを図ったり、絵と字のバランスを考えたりと色々と頭を使ったところが楽しかったと

話してくださいました。



その他にも、多くの皆さんが今年に入ってから創作活動の中で様々な物を作られました。

書初め・タペストリー・貼り絵・鬼のお面(節分用)どれもご利用者の皆さんが一生懸命取り組まれた個性あふれる作品に仕上がっております。

完成した作品は施設内の展示コーナー(ギャラリー散歩道)に展示してありますので、ぜひ一度ご覧ください。



## ♪♪ 栄養部だより ♪♪

### 『食物繊維を摂っていますか？』

食物繊維とは、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。小麦ふすまに含まれるセルロースに代表される水に溶けない不溶性食物繊維と、果物に含まれるペクチンに代表される水に溶ける水溶性食物繊維とがあり、これらを合計したものが食物繊維(総)量です。食物繊維は、便の量を増やして便秘を防ぐほか、最近では、心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防に役立つこともわかってきています。

食物繊維は、不溶性・水溶性の種類によって健康への働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることが上手にとるコツです。食物繊維の多い食品は、穀物、いも、豆、野菜、果物、きのこ、海藻などです。毎食欠かさず食物繊維の多い食品を食べましょう。

「日本人の食事摂取基準(2010年版)」では、国民健康・栄養調査結果をもとに一般的日本人の食物繊維摂取量が少ないことを考慮し、今後5年間実現可能な量として成人の食物繊維「目標量」を1日18g以上としました。男性では19g以上、女性では17g以上です。

しかし、毎日の健康なお通じのためには1日20g、また心筋梗塞による死亡率の低下が観察された研究では1日24g以上と報告されていますので、私たちは食物繊維をもっと積極的にとる必要があるのです。

一方、食物繊維のとり過ぎによる健康障害は、普通の食生活ではほとんどなく、逆に努力しないとすぐに不足がちです。食物繊維を多く含む食品を食べやすく調理するなどしてしっかりとるようこころがけましょう。

## ♪♪ 新人職員紹介 ♪♪

やわらぎの新メンバーとなりました。よろしくお願いいたします。

### ■ 永井 奨さん 【入所介護部所属】

趣味：読書・バイクツーリング・料理

コメント：利用者様の事を第一に考え、やわらぎの力になれるよう努力してまいります。



### ◆ 佐々木 由紀子さん 【入所介護部所属】

趣味：好きな音楽を聴くこと・映画鑑賞

コメント：笑顔と感謝の気持ちを大切に頑張ります。

### ■ 磯田 寛子さん 【デイケア所属】

趣味：スノーボード・映画鑑賞

コメント：まだまだ未熟者ですが頑張りますのでよろしくお願いいたします。



### ◆ 松本 智恵子さん 【デイケア所属】

趣味：ショッピング

コメント：今まで学んできた事を生かし、笑顔と元気で頑張りますのでよろしくお願いいたします。

## ～リハビリ室より～

皆さんにとっての『自分らしさ』とはどういうものですか？利用者様に関わる時にはいつも『〇〇さんらしさを引き出したい』『〇〇さんの輝く時って何をしている時だろう』と考えます。絵が得意な方、歌が好きな方など以前からの趣味を現在も楽しまれている方はもちろんですが、いつもは控えめな方がレクリエーションや行事などで活躍をされている場面をみると新しい発見をした気持ちでとてもうれしくなります。

ご家族から『おばあさんは昔、裁縫が得意だったんですよ』『おじいさんは元気な頃は畑で野菜を作っていました』などの情報もリハビリプログラムを行う中で大きな手助けになります。また、介護・看護スタッフと情報交換をする中で『そんな一面もあるんだ！』と驚くことも多々あります。

利用者様が、『自分らしく』『いきいきと輝いた』日々を過ごせるよう今年も色々な取り組みを行っていきます。

## 介護教室のご案内

以下の日程で介護教室を予定しておりますので皆様お誘いあわせの上ご参加くださいますようよろしくお願いいたします。

日 時：平成 24 年 2 月 25 日（土） 13：30～15：00

場 所：やわらぎ 1 階会議室

内 容：①高齢者の食事について（担当）中井管理栄養士  
②手作りおやつ体験



### 今後の行事予定

- 2月14日 入所おやつ作り
- 2月25日 介護教室
- 2月27日 すいとん作り
- 2月29日 和風喫茶
- 3月3日 ひなまつり
- 3月27日 洋風喫茶

### 編集後記

ここ数日の強い寒気と大雪で早起きをする習慣ができてきました。この調子で今年一年規則正しい生活を送ろうと思う今日この頃です。皆様にとっても今年一年が健康で素晴らしい年になりますように…

本年もよろしくお願いいたします。

しおかぜだより 20号（2012年1月号）

2012.1 発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

HP <http://www.douaikai.net/>

E-mail [yawaragi@douaikai.net](mailto:yawaragi@douaikai.net)

以下の QR コードから携帯でもご覧頂けます。

