



特定医療法人財団 同愛会  
介護老人保健施設やわらぎ

# しおかぜだより

## お花見ドライブに行きました!!!

4月1日～10日の間に入所・デイケアでは数日にわけてお花見ドライブに出掛けました。今年は弓ヶ浜公園・境港お台場公園・法勝寺方面と色々な桜の名所を楽しんで来ました。

3月の終わりは暖かく晴れた日が続いていたのに、桜の花が咲き始めた4月に入ると一転、雨となりました。今年は車中からのお花見になってしまうかも…とスタッフ一同心配しましたが、初日には「カップを持ってきたけんね。」と雨天でも花見を楽しみたいと言ってくださる方もおられる程、皆さん花見を何日も前から心待ちにしてくださっていました。「きれいな桜が見たい。」という皆さんの願いが通じたのか、それ以降天候も回復し、桜の木の下まで行き写真を撮ることが出来ました。カメラを向けると皆さんとても素敵な笑顔を見せて下さいました。



やわらぎの通所玄関側に隣接する公園にも桜の木が2本あります。まだ細い木ですが、今年は可愛らしい花が咲き、ドライブに参加されなかった方も日光浴がてら花見を楽しみました。花にそっと触れてみたり、落ちた花びらを集めたり、なかには手を合わせながら花の美しさをじっと見つめて鑑賞される方もおられました。



今年も多くの利用者の皆様に桜の花を楽しんで頂け、沢山の笑顔に出会うことが出来ました。今年度もより多くの方に楽しんで頂ける様、次の企画に向け職員一丸となって頑張りたいと思います。

新連載！

## 鶴原施設長のお役にたてば情報

### ～第1回～



早歩き 20 分を含む 1 日 8000 歩が疾病予防に有効

第 51 回日本リハビリテーション医学学術集会で東京都健康長寿医療センターの老化制御研究チームの青柳副部長は上記歩行が疾病予防に有効であることを発表。

65 歳以上の高齢者約 5000 人を対象に調査し、そのうちの 500 人には身体活動計を入浴時以外は常に体につけてもらい、1 日の歩数、早歩きした時間、1 日の総消費カロリーを計測。その結果、男女共に毎日平均 8000 歩以上歩き、その中に中等度（\*3METs：すこし早歩き）の身体活動が 20 分以上含まれている人では、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを発症するリスクが低いことが分かった。さらに 1 日平均 7000 歩で、3METs 15 分の活動で、動脈硬化や骨粗しょう症、5000 歩 3METs 7.5 分で認知症、4000 歩 3METs 5 分でうつ病の予防に効果があることが示された。

男女別では、男性は 1 日平均歩数よりも 3METs の運動時間が健康状態により大きく影響し、女性の場合は歩数との関係が強かった。日常生活における活動状況と気象条件（気温、日照時間、風速）との関係では、気温が 17℃より高くても低くても活動量は低下し、1 月が最も活動量が少ないなど季節的変動も認められた。

\*METs（メッツ）とは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。

座って安静しているのが 1METs、普通歩行が 3METs、速歩が 4METs、スコップでの雪かきが 6METs 等。

以下の表を参考に長続きするように皆さんに適した歩数を選んでみて下さい。

〈表〉 1 日当たりの歩数、中強度活動（早歩き）時間と予防できる病気・病態

歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
2,000 歩	0 分	・寝たきり
4,000 歩	5 分	・うつ病
5,000 歩	7.5 分	・要支援・要介護・認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）・心疾患（狭心症、心筋梗塞）・脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000 歩	15 分	・がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折
7,500 歩	17.5 分	・筋減少症・体力の低下（特に 75 歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000 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）
9,000 歩	25 分	・高血圧症（正常高値血圧）・高血糖
10,000 歩	30 分	・メタボリックシンドローム（75 歳未満の場合）
12,000 歩	40 分	・肥満

（青柳幸利氏による）

## ～サービスプランだより～

今回は、介護保険を利用したときの利用者負担についてお話しします。

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、サービス事業者に支払う利用者負担は、利用者すべての方がサービスを受けた費用の1割でしたが、平成27年8月より一定以上の所得者は利用者負担が2割となります。一定以上所得者とは、本人の合計所得金額が160万円以上の方で、同一世帯の第1号被保険者の年金収入＋その他の合計所得金額が単身の方で280万円以上、2人以上世帯の方は346万円以上となります。

一定以上所得の方が2割負担となることに伴い、要支援・要介護と認定された方には、負担割合が記載された「介護保険負担割合証」が交付されます。有効期間は毎年8月から翌年7月までで、毎年更新されます。介護サービス利用時に介護保険証と一緒にサービスを受ける事業所に提示をしてください。

この他にも介護について気になる事や不明な点がございましたら、遠慮なくサービスプランやわらぎにお問い合わせください。 [TEL(0859)31-1002]



## ～ヘルパーステーションだより～

花粉症の季節ですが皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今や国民病ともいわれるこの花粉症。日本人の3.5人に一人が花粉症に悩んでいることがわかっているそうです。そこで普段の生活から花粉症対策のポイントを少しご紹介します。

＜外出時にはマスク、メガネ、帽子を！＞

～外出時の基本ですね。

＜帰宅後はすぐに付着した花粉を落とす＞

～コートやジャケットなどの上着にもたくさん付着しています。

家に入る前に洋服をしっかりブラッシングしましょう。

＜朝10時～午後3時は花粉の飛びピーク＞

～布団、洗濯物はなるべく外に干さない。

～ピーク時をはずすか室内や乾燥機で乾かすのがオススメです。

＜机の上などホコリの溜まりやすい所は濡れぞうきんでしっかり拭いて！＞

～マメに掃除をしましょう。特に濡れぞうきんはホコリと一緒に効果的に花粉をキャッチできるのでオススメです。



少しでも花粉を遠ざけて、ツライこの時季を乗り切りましょう！



## ～資格取得者紹介～

4名の職員が各資格を取得されましたので紹介します。

認定特定行為業務従事者認定	口村 真希
介護支援専門員	樋口 勝
介護福祉士	坂根 和美、渡部 忍



今回は喀痰吸引・経管栄養の医療的ケアの資格を取得された入所介護部の口村さんにコメントを頂きました。

「平成 23 年の社会福祉士及び介護福祉士法の一部改正により、認定特定行為業務従事者認定証を得た介護福祉士が喀痰吸引および経管栄養の医療的ケアができるようになりました。

この度、50 時間の講義や演習や実地研修を受け、この認定証を取得することが出来ました。今後はその責任を自覚しながら、安全にケアが提供できるよう、努めてまいりますので宜しくお願い致します。」



## ～新人職員紹介です～



入所部に配属となりました、看護師の足羽 良江（あしわ よしえ）と申します。声帯ポリープがあり、手術をしていない為特徴的な声ですので、すぐに覚えて頂けると思います。今後も精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。



デイケアに配属となりました、介護福祉士の足立 真希（あだち まき）と申します。笑顔と真心でご利用者様に接し、一緒に楽しく過ごせたらと思います。おっちょこちょいな所もありますが、持ち前の元気と明るさで頑張りますので、宜しくお願いします。



入所部に配属となりました、介護福祉士の渡部 忍（わたなべ のぶ）と申します。笑顔の「力」はすごい。利用者の皆様の笑顔に癒され、元気を頂いています。初心を忘れず驕ることなく、今後も精進していきたいと思っています。宜しくお願いします。



リハビリ部に配属となりました、作業療法士の多田 亜耶乃（ただ あやの）と申します。利用者様が笑顔で日々過せるようリハビリを通して少しでもお手伝いできたらと思っています。よろしくお願い致します。



## ～リハビリ室だより～



リハビリ室での料理活動について紹介したいと思います。

先日、デイケア利用者様と一緒にギョーザ作りを行いました。Aさんは、昔料理が大好きで、いつも家族に〇〇を作ってあげたい、あの人に〇〇を作って食べさせてあげたいと、とにかくたくさんの方々に喜んで食べてもらうことが大好きだったデイケア利用者様です。

今回 A さんのご希望により、昔、満州で習った本場のギョーザレシピを久しぶりに思い出して頂き、デイケアの料理好きな利用者様と一緒に料理を行いました。

Aさんは、「なかなか思ったように出来んなあ」と苦戦しながらも最後まで一個一個丁寧に餡を包み仕上げておられました。出来たギョーザは、お店で出せそうなほど見た目も味も本当に最高でした！！今回のギョーザ作りは、Aさんにとって数十年ぶりでしたが、出来たことで自信と喜びに繋がり、翌日にはご自宅でご家族に振舞われたそうです^^



### 医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

#### ●介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

#### ●デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

#### ●ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

#### ●サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

### 1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日（祝祭日除く）の9:30～15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者：要支援・要介護認定を受けられた方

内容：健康チェック・レクリエーション  
グループ活動（体操・脳活性・工作）

【見学】入浴・個別リハビリ。施設内案内

費用：昼食（おやつ代込み）600円

ご家族同伴・送迎（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお申し込みください。

問い合わせ （担当：判田）

## ～栄養部だより～

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準 2015 年版」により日本人のナトリウム(食塩相当量)の目標量が男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満に引き下げられました。前回策定された「日本人の食事摂取基準 2010 年版」では男性 9.0g/日未満、女性 7.5g/日未満とされていたので、男性は 1.0g、女性は 0.5g 低い基準となりました。

今回、目標値を見直された理由として、高血圧症は日本で最も多い生活習慣病であり、血圧と塩分摂取の関係性は多くの研究から確かなこととされており、日本高血圧学会では高血圧予防の為に 1 日 6g 未満を推奨していることや世界的にも WHO（世界保健機関）のガイドラインで 5g 未満を推奨していること等があげられます。

しかしながら、現在の日本人の塩分摂取平均値は、男性 11.3g/日、女性 9.6g/日であることを鑑みて今回の目標量が設定されていると思われますので、できるだけその目標量に近づけることが望ましいといえます。

塩分を控えるためのポイントとして

- ・ 麺類の汁は飲まない
- ・ みそ汁は具たくさんにする
- ・ 加工食品・インスタント食品は控える
- ・ 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きに
- ・ しょうゆはかけずに小皿でつける
- ・ 塩のかわりに、酢・だしやうまみ・薬味などを使うなどが挙げられます。



血圧が気になる方はもちろん、そうでない方も塩分を控えた食生活を始めてみませんか？

### 今後の行事予定

5月15日：手作りおやつ（入所）  
5月21日：買い物ツアー  
5月22日：洋風喫茶  
5月25日：手作りおやつ（通所）  
6月 1日：春の遠足（1日目）  
6月 4日：春の遠足（2日目）

### 編集後記

風薫るさわやかな季節となりました。新年度になり新しい広報委員会で作成した『しおかぜだより』は楽しんで頂けたでしょうか。

今年度も皆様に喜んで頂ける様な広報誌を作成していきたいと思っておりますので宜しくお願いします。(N)

しおかぜだより 33 号（2015 年 春号）  
2015.5 月発行

特定医療法人財団同愛会

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。

