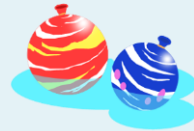


しおかぜだより



～やわらぎ納涼祭～



7月25日（土）に第21回目やわらぎ納涼祭を開催いたしました。

ゲストには安来節保存会・砂川グループの皆様をお迎えし、今年も盛大なお祭りとなりました。利用者様の方々に馴染みのある貝殻節や安来節の郷土芸能の名唱、名演に、口ずさむ方もたくさんおられました。また、唄に合わせてどじょうすくい体験の時間もあり、代表の利用者様3名、職員2名が指導の元、実際に豆絞りを付け踊っていただきました。会場からは自然と笑いや歓声が沸き起こり、大きな拍手で包まれました。



屋台食では焼きそばやかやくご飯、たこ焼き、アイスクリーム等、計11種類が利用者様、家族様に振舞われました。中でも今年から追加になったかき氷は、当日暑かったこともあり大人気でした。縁日コーナーでは景品付きの魚釣りを設置し「カーディガンが当たった。早速着ます。」「タオルが当たった～。いいのだなあ。」と見せて下さり、喜ばれる姿が印象的でした。カラオケ大会では、皆が日ごろ練習してきた歌声を披露され看護師長が高校生になりきって熱唱する姿も会場を沸かせました。

最後は毎年恒例のやわらぎ音頭で締めくくりました。今年は、屋内にやぐらを設置し、職員の生歌と太鼓の音に合わせて踊りました。利用者様より「本当に楽しかった～」「賑やかでよかった」「カラオケで久しぶりに歌えてよかった」等々たくさんの嬉しい感想を頂きました。



当日もお忙しい中、たくさんの方々がボランティアとして参加して頂き、ありがとうございました。今年も利用者様、家族様と皆で楽しい夏の思い出を作ることが出来ました。

これから暑い日が続きます。皆様お身体に十分注意して過ごしていきましょう！！





鶴原施設長のお役にたてば情報

～第2回～



日本では、がん患者の登録方法は現在都道府県でばらばらで日本人全体の正確ながん罹患数は不明です。日本で唯一のがんに関する統計は、国立がん研究センターがん対策情報センターの統計で、がん登録精度基準達成県32か所（人口の5割前後をカバーする地域）の数が公表されています。2016年の「がん登録推進法」施行以降はがん患者登録が義務化され、全国の実数による罹患数が集計される見込みで、日本人全体のがん動向が解るようになります。2013年度のがん死亡者数は36万4千人、死亡者総数の28.8%です。



2010年の報告によると、がん患者は男性46万人、女性33万人合わせて80万人です。男女別に主な臓器別発生数を見ると、男性は胃がんが最も多く8万人、肺がん7万人、大腸(直腸と結腸)がん6万人、前立腺がん6万人、肝臓がん(肝内胆管がん含む)3万人などと続いている。女性では、乳がんが最も多く6万人、大腸がん5万人、胃がん3万人、肺がん3万人などとなっています。

男性の主ながんの年齢階級別の罹患率(推計)をみると、40代に入って大腸がん、胃がんが増えはじめ50代後半に急増する。胃がんにくらべ大腸がんは80代に入っても増え続けている。肺がんが急増するのは、胃がん大腸がんより5歳から10歳高齢になってからで、70代前半で大腸がんより多くなり、80代で胃がんを越え最も多くなる。肺がんより高齢になって急増するのが前立腺がん。50代後半から増え始め70歳代から急増する。この4つのがんで男性の約63%を占める。うち胃がん、大腸がん、肺がんについては男女とも厚労省ががん検診を設け、勧めています。がん罹患数が増加する50代からの検診受診習慣の大切さが今回の集計報告からも浮かびあがります。なお前立腺がんはPSAという血液中の腫瘍マーカーの測定が早期発見に有効とされています。

女性のがんでは、やはり乳がんが目立っています。30代前半から増えはじめ40代後半でピークを迎えますが、60代前半で再び増加するという2つの山をみます。子宮頸がんは20代で増え始め40代前半で最も増えます。大腸がんは40代前半から増えますが、胃がん、肺がんは大腸がんに比べ5歳から10歳年齢が高くなって増える傾向。女性のがんはこの5つのがんで60%を占める。子宮頸がんは20歳から検診がありこの年代から「がん検診」を受ける人が増えると、がんで亡くなる人が減ることが確実視されています。

鳥取県の主な、がんの75歳未満年齢調整死亡率都道府県別順位(2013年)を見ると、全部位がん死亡順位は青森県、北海道について3位です。全部位男性は2位、女性は9位で男性では大腸がん死は2位、肺がん死は3位、肝臓、胆管がん死は3位、また女性は子宮がん死2位、胃がん死8位とがんによる死亡率が極めて高い県といえます。ちなみに、似たような地理にある島根県は全部位21位です。国の受診率目標値は50%ですが、鳥取県の受診率は15～20%と低い水準です。がん検診受診率の向上は、高騰する国民総医療費の抑制にも繋がっています。



自分の命と家族の幸せを守るため是非がん検診を皆さん受けてください。



～七夕交流会を行いました～



7月9日(木)、あいにくの天候の中でしたが福米保育園の年長メロン組さん28名が遊びに来てくださいました。まず始めに七夕の歌と一緒に歌って緊張がほぐれたところで、園児達の元気なダンスが披露されました。かわいくパワフルな踊りに、ご利用者は手拍子で応援！ 見よう見まねで踊っておられる方もおられました。

ダンスの後はご利用者の皆さんが準備した七夕飾りを一緒に飾りつけしました。「元気になって歩きたい。」「家族が健康に過ごせますように。」と様々な願いが託された短冊を、子供達は我先にと競うように結び付けてくれました。子供の頃を思い出して作って下さった網飾りや吹き流しは、園児達の目には珍しく映るものもあり「これすごいね！」と手にする姿も見られました。

最後に手をつないで手遊び歌を楽しみました。園児達の小さな手から沢山の元気を頂いた楽しい時間となりました。

～介護体験学習を行いました～



6月9日(月)に福米西小学校で介護体験学習を行いました。

今年は、5、6年生のボランティア委員会の児童18名を対象に行わせていただき、高齢者の方の特徴を説明しながら、高齢者疑似体験と車椅子操作を実際に体験していただきました。

生徒さんは手足をバンドで固定した状態の歩行に、恥ずかしそうにしながらも「動きますね」「腰が痛い」とのコメントや、ヘッドホンをした状態での会話には「声が聞こえにくい」と高齢者の身体的な辛さを理解する素直な感想が聞かれました。

短い時間ではありましたが、参加児童の一人ひとりが体験を通して高齢者生活の一部として理解していただけたのではないかと思います。

次回も高齢者福祉について、より興味と関心を持って頂けるような企画の充実に努めてまいります。





～サービスプランだより～

今回は介護保険を利用しやすくするために利用者負担の軽減制度についてお話しします。

＜1か月の利用者負担が上限額を超えたとき＞

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額）が下表の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費等」として後から支給されます。申請する際は、市区町村に「高額介護サービス費等支給申請書」を提出してください。

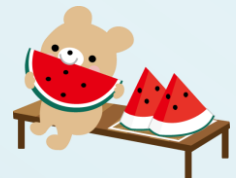
※平成27年8月から、利用者負担段階区分に現役並み所得者（同一世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、収入が単身383万円以上、2人以上520万円以上の人）を新設し、上限が設定されました。

利用者負担の上限額（1か月）

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）
現役並み所得者（平成27年8月新設）	44,400円
一般世帯	37,200円
住民税世帯非課税	24,600円
合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）
生活保護の受給者 利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円（個人） 15,000円

この他にも介護について気になる事やご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～



今月はお盆について、古くからの習わしや言い伝えをご紹介します。

★正式な呼び名は『盂蘭盆会』（うらぼんえ）

古代インドのサンスクリット語、「ウランバナ」（大変な苦しみ、逆さ吊り）からきています。釈迦の弟子である目連が地獄に落ち苦しむ母を救う為、祖先の霊を供養したことが「盂蘭盆会」に由来しているそうです。

★お盆は鬼もお休み！？

お盆には地獄の釜のふたが開くという言い伝えがあります。この釜のふたが開き、霊が出てくるのです。その間は釜のふたの番をしている鬼もお休み。人も仕事をしてはいけなさとされていたそうです。「お盆休み」はここから生まれたとか。

★江戸時代の有給休暇

商家などに働きに出る丁稚奉公たちは年に二回、「1月16日」と「8月16日」だけ帰省が許されました。今にたとえるなら「有給休暇」。これを「やぶ入り」といいます。今でもやぶ入りは「お正月」や「お盆」に休みを取って帰省することを指します。7月と8月。地域によって異なるお盆ですが、「お盆休み」はいっせいに8月。これは「やぶ入り」の風習の名残のようです。

家族揃って先祖を思う、日本人の心の表れですね。



～栄養部だより～



食中毒というと、飲食店でのご飯が原因と思われるがちですが、家庭のご飯でも発生しています。家庭における食中毒は症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の 1 割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるので注意が必要です。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは、6 つのポイントで具体的な方法を紹介していきます。

1. 食品の購入
 - ・生鮮食品は、新鮮な物の購入をしましょう（期限表示などの確認）
 - ・冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後にしましょう
2. 家庭での保存
 - ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう
 - ・冷蔵庫内では肉汁などが他の食品に付かないよう、保存しましょう
 - ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意、目安は 7 割程度にしましょう
3. 下準備
 - ・作業の前や肉、魚、卵を扱った後には、必ず手洗をしましょう
 - ・生の肉や魚を切った包丁やまな板で、他の食品を処理しないようにしましょう
 - ・調理器具の消毒をしましょう（漂白剤や熱湯又は煮沸が効果的です。）
4. 調理
 - ・調理の前には、必ず手洗いをしましょう
 - ・加熱調理する食品は、十分に加熱をしましょう
5. 食事
 - ・盛り付けは、清潔な手でしましょう
 - ・食品は、室温に長く放置しないようにしましょう
6. 残った食品
 - ・残った食品をあたため直す時も十分に加熱をしましょう
 - ・ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう



気温が高くなり、湿度が上がる夏場は細菌性の食中毒が発生しやすくなる為、注意が必要です。

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）

～リハビリだより～



6月18日皆生の漁港にて魚釣りを行いました。「昔は毎日仕事帰りに釣りに行っていた、また釣りがしたい」「暇さえあれば釣りをしていた、海を眺めるのが日課だった」等利用者様の“もう一度したい”を行事に取り入れ今年で4年目となります。毎年の恒例行事となり、釣り好きのご利用者様はこの日を楽しみにされています。漁港につくと、4、5年ぶりに釣り仲間との再会を果たすAさん。「元気になってたあ?」「昔は釣り名人だったがあ」「今日は会えて嬉しかった」等Aさんを囲んで昔を懐かしみ楽しそうな会話が飛び交っていました。また、30年ぶりに魚釣りをされたBさんは、「昔はよくやったもんだ」とリールを巻く腕はいまだ劣っておらず、1時間で8匹の魚を釣っておられました。

毎年釣りをしていると、近隣住民の方々が自然と周りに集まって下さり、色々とサポートしていただけることに感謝の気持ちで一杯となります。

これからもリハビリスタッフとして工夫しながら利用者様の希望に答えられるよう、様々なことに取り組んでいきたいと思います。



行事予定

8月20日：花火大会
8月21日：ソフトクリーム喫茶
9月3日：洋風喫茶
9月25日：手作りおやつ
9月26日：敬老会

編集後記

夏真っ盛りですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？夏の一大イベント、やわらぎ納涼祭も無事に終了しホッとしているところですが、暑さはまだまだ続きそうですのでしっかりと水分を摂り、この夏を乗り切りたいと思います。

しおかぜだより 34号（2015年 夏号）
2015.8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

以下のQRコードから携帯でもご覧頂けます。

