

医療法人 同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

# しおかぜだより

## ～やわらぎ敬老会～

9月21日（土）やわらぎでは敬老会を開催いたしました。  
ご家族様や地域から来賓の方をお招きいたしまして盛大に執り行う事ができました。



今年度は最高齢 105 歳の方をはじめ、白寿 2 名、米寿 7 名のご長寿をお祝いし、当法人理事長・施設長より花束を贈らせていただきました。

花束贈呈後のインタビューではご利用者様からは「ありがとう」「まだまだ長生きしたい」との声が笑顔で聞かれ、ご家族様からも喜びのお言葉をいただきました。会場内は和やかな雰囲気にもまれ参加者からも大きな拍手が送られました。

その後は余興が始まり、今年度のゲスト「ゴスペルオーブウェイ」・郷土芸能「淀江さんこ節」の皆様が会を盛り上げてくださいました

「ゴスペルオーブウェイ」様は、迫力あるステージでパワフルな歌声に会場からは自然と手拍子が沸き起こりました。ご利用者様の前に移動し一緒に唄ってくださったり踊りを入れたりとても楽しいステージでした。





郷土芸能「淀江さんこ節」の皆様は、手振りするたびに軽快なリズムで鳴り響く「銭太鼓」、しゃんしゃんという鈴の音とともに傘が空を舞う「傘踊り」、左官の動きをユーモラスに踊る「壁塗り踊り」を小・中学生の皆さんが演技してくださり、見どころ笑いどころ満載の楽しいステージでした。

二団体の皆様のステージに会場は大盛り上がりそのまま令和最初の敬老会を締めくくることができました。



敬老会終了後は昼食会が催され「お祝い膳」が振る舞われました。ご利用者様・ご家族様ともに楽しく談笑されながら召し上がられ、最後まで笑顔溢れる楽しい時間を過ごすことができました。



ご参加いただきました皆様、会場を盛り上げてくださったゲストの皆様ありがとうございました。





## 鶴原施設長のお役に立てば情報 第19回

### ～検査で見つかる無症候性脳梗塞～

#### 生活習慣を見直す絶好の機会

最近の人間ドックでは、脳ドック検査項目が導入されており磁気共鳴画像（MRI）で脳の血管の状態を調べる受診者のかたが増加しています。その結果、これまで脳梗塞の症状を何も自覚したことがないのに「脳梗塞」との診断結果を受けられびっくりされる方々が見られるようになりました。これを「無症候性脳梗塞」と呼んでいます。

脳梗塞とは脳の血管が詰まってしまい、その結果血液が流れなくなり脳の組織が死んでしまう病気です。脳の組織が死ぬ部分によって、意識障害や麻痺、言語障害等の症状が現れます。脳梗塞は「脳血栓症」と「脳塞栓症」の2つに分けられます。脳血栓症は脳の血管の動脈硬化によって血管が詰まってしまうものです。無症候性脳梗塞は、そのほとんどが高血圧が長く続いたために脳の深部を走る穿通枝という細い動脈が詰まったために起こるラクナ梗塞とよばれるタイプの脳梗塞です。他方脳塞栓とは心臓内などの脳とは別のところにできた血栓（血の塊）が、血流によって脳まで運ばれ、脳の血管が詰まってしまうものです。

無症候性脳梗塞は脳ドックを受けた人の10-16%にみられるという報告があります。診断は症状がないので脳ドックでCT検査やMRI検査を受けて発見するしかありません。

危険因子として最も注目されているのは高血圧です。血圧をコントロールすることが予防に大切です。また糖尿病、脂質異常、不整脈、過度の飲酒、喫煙、運動不足、肥満、過労、ストレス等が指摘されています。

無症候性脳梗塞と診断されたら、現状のままだと危険だという意識を持ち、医師と相談の上生活習慣を見直すことが重要です。

高血圧症の方は一度脳ドック検査を受けて見られたらよいとおもいます。



## ～いきいきサロン～

9月4日に福米西公民館様主催の『いきいきサロン』に参加させていただきました。今回は地域の方10名、民生委員の方8名、やわらぎ職員5名の総勢23名での開催となりました。



当日は入所・通所職員5名で企画した脳活性体操、手先の体操、全身を動かす体操を考えた「言葉集めゲーム」「ビー玉掴みゲーム」「ボール渡しゲーム」のレクリエーションを3チームに分かれてもらい対抗戦で行ってもらいました。それぞれの内容は言葉集めゲームでは「四字熟語の下に続く言葉を考え、バラバラにしたひらがなの50音カードの中から作ってもらう」ビー玉掴みゲームは「容器に入ったビー玉を一人が3つ割り箸を使って空の容器に移し、次の人に代わりリレー方式で行う」ボール渡しゲームは「持たれている棒に大きさや形が違うボールを次々と渡していく」でした。チーム対抗戦で行ったので、チーム内で声を掛け合いながら盛り上がり全チームが僅差の点数となり最後まで接戦でチーム一丸となりゲームを楽しまれました。

1時間という短い時間ではありましたが、地域の方々と楽しい時間を過ごす事が出来ました。

## ～中国地区老健大会参加～

9月5・6日に出雲市で行われた第4回中国地区介護老人保健施設大会に参加してきました。様々なテーマで各施設の方々が発表する一般演題があり、特に印象に残ったのがインドネシアとジャカルタからEPA介護福祉士候補生として日本で働きながら勉強されている方が参加され、日本での働くまでの気持ち、困ったことや不安、喜びなどをまとめた演題でした。外国の方が一生懸命頑張っていることのすばらしさを感じながら、日本人の介護士不足を反映しているのだと複雑な気持ちにもなりました。

老健の現状、未来を学んだ充実した二日間でした。



## ～あじさいの会～

10月18日（金）福米公民館で開催されました「あじさいの会」に当施設より介護職員4名が参加させていただきました。

当日はあいにくの雨となりましたが、地域の皆様や民生委員様合わせ22名の方にご参加いただきました。



今回は脳トレーニングの伝達ゲームと身体を使ったバランスボールゲーム、ビーチホッケーを行いました。ビーチホッケーでは身を乗り出す程本気になられ、少し危ない場面もありましたが大変盛り上がりました。

## ～オールジャパンケアコンテスト～



10月19日に行われた第10回オールジャパンケアコンテストに参加しました。例年は米子コンベンションセンターでの開催でしたが、今年度は第10回という節目の年にあたり、東京都にある国立オリンピック記念青少年総合センターで開催されました。このコンテストは参加者の自己研鑽や参加者、ご利用者やご家族、そして地域の皆様との密接な繋がりや絆の大切さを体感していただく場とするものです。

「認知症」「食事」「入浴」「排泄」「看取り」「口腔ケア」の6分野に加え、今回新設された「国際交流」分野において課題に応じた介護技能を披露し、その実技に対して専門のアドバイザーによって助言、審査をして頂きました。その中で「看取り」分野に出場し、奨励賞を頂くことが出来ました。実技では設定問題の利用者様の意向を汲み取ることを第一に意識しました。又他の参加者の皆さんと交流の場もあり他施設の話等聞くことができ有意義な時間を過ごす事ができました。この経験を糧にこれからも頑張っていきたいと思えます。

## ～感染症勉強会を行いました～

やわらぎでは毎年感染症の勉強会を行なっていて今年も10月9日に博愛病院の感染管理認定看護師の田原様を講師に招いてノロウイルスについて学びました。

まずはノロウイルスについて教えて頂き、博愛病院で実際に行っている嘔吐物処理法の動画を見せて頂きました。また、「はくあい保育園かるがも」の園児たちが「あわあわ手洗いの歌」に合わせて手洗いをしている動画を見ながら手洗いの練習もしました。普段はさっと終わってしまう手洗いも曲に合わせてしっかりと洗うことが出来ると感じました。次に、職員が実際に嘔吐物処理の実践を行いました。嘔吐物に見立てたヨーグルトを床に溢してみると想像以上に広範囲に拡散しており、迅速丁寧に処理をするのに職員も苦戦しているようでした。

これからノロウイルスやインフルエンザが流行する時期になるので、まずは手洗い・うがいをしっかりして予防に努めたいと思います。



### 行事予定

- 11月8日 手作りおやつ(鈴カステラ)
- 11月26日 洋風喫茶
- 11月上旬 運動会
- 11月中旬 作品展
- 12月上旬 クリスマス交流会
- 12月20日 あじさいの会

### 編集後記

木々が色づき、秋が深まる季節となりました。日によって寒暖差が激しくなり、体調管理が難しくなる時期でもありますが、体調を整え「秋」を満喫して下さい！(K)



しおかぜだより 50号(2019年 秋号)  
2019.11月発刊  
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  
H P <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。



【初回発刊日】1996年8月