

しおかぜだより

2024年 秋
No. 70

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



やわらぎ
秋の飾り

Contents

- | | |
|--|--|
|  やわらぎイベント ▶ 敬老会 ・ 運動会 |  TOPICS (レシピ ・ 塗り絵コンテスト) |
|  やわらぎの取組 - 認知症チームケア推進加算 - |  お知らせ |
|  【特 集】 あじさいの会 | |

敬老会

今年度の敬老会は、各階で

3日間にわたり開催しました。

米寿・卒寿を迎えられた利用者様にメッセージカードと記念写真入りの写真立てをプレゼントし、お祝いしました。

また、曲に合わせて参加者

全員でマツケンサンバ体操を行ったり『箱の中身はなんだろう?』を利用者様に行ってもらう等、各階工夫を凝らし大変盛り上がりしました。

マツケンの衣装を着た職員



は利用者様に大人気で、握手や写真撮影を求められていました。「踊りよかったよ」「楽しい会をありがとう。元気が出た」など喜びの声が多く上がっていました。

余興終了後、入所はお抹茶と和菓子、通所は洋菓子と珈琲を提供し「久しぶりに抹茶が飲めてよかった」「モンブランがとっても豪華」などと喜ばれ、笑顔あふれる敬老会となりました。

やわらぎ秋イベント

運動会

10月17日に運動会を開催

しました。昨年までは新型コロナウイルス感染拡大防止のため各階で実施していましたが今年は制限を緩和し、2階・3階入所利用者様合同での運動会となりました。

2階の利用者様の選手宣誓で幕を開け、白組(2階)対紅組(3階)で玉入れやボール送りを行いました。階對抗ということで、応援にも熱が



入り、結果は紅組が勝利!

さらに、運動会最終戦の職員対抗大綱引きでは、利用者様の「1、2、3!」の掛け声で綱引きがスタートし、紅組が2戦とも勝利したため3階の利用者様や職員は大喜びでした。



普段の日常生活ではなかなか見る事のできない利用者様の白熱した様子と笑顔に職員一同元気をもらいました。

認知症チームケア推進加算とは

医療と介護が連携し、入所者の認知の状態に応じた正しいケアを提供することにより、認知症症状や認知症に伴う行動・心理症状を未然に防ぐこと、あるいは出現時に早期に対応して重症化を防ぐことを目的として2024年度介護報酬改定で新設されました。

やわらぎの認知症ケア活動

当施設では、認知症に関する研修を修了した介護職員を中心に、施設内の多職種（医師・看護部・介護部・リハビリ部・栄養部・支援相談部）が協力連携を図り、認知症やせん妄がある方、高齢の方が安心して過ごすことができるように支援していくことを目指しています。

活動内容としては、認知症のある利用者様の行動・心理症状の予防ケアカンファレンスの開催、ケア計画の作成と定期的な評価や振り返り、それを踏まえた計画の見直し（1回以上／月）を行い個々の利用者様に寄り添ったケアを実践

しています。

ケア計画書は利用者様のニーズに合わせたその人らしい暮らしが実現できるように、認知症症状の言動や行動の出現しやすい場面や背景要因を分析し、具体的な支援の方針を決定しています。

例えば、不安なく穏やかな生活を望んでおられる方には、タクティールケア（やわらかく包み込むように触れることで心地よさや安心感、痛みの軽減をもたらすケア）を実践したり、帰宅願望が強い



認知症カンファレンスの様子



ケアの様子

く徘徊気味の方には掃除や片付け等の役割を提供することで生きがいを持って生活していただいています。また、元々社交的な性格の方には他者との交流機会として積極的にレクリエーションに参加していただく等のケアを行っています。午後のレクリエーションは利用者様全員を対象とした「おとなの学校」や「カラオケ」を行っており、レクリエーション中は普段見ないような表情や満面の笑顔で楽しんでおられます。

1ヶ月のプランを実践していくうちに利用者様にも少しずつ表情や行動に変化が見られています。

今後も知識を深め、多職種の多角的な視点による利用者様に寄り添った対応や適切なケアの提供に努めて参ります。



地域とつながり、イキイキと暮らす

あじさいの会

9月13日に『あじさいの会』に参加させていただきました。

『あじさいの会』とは、福米

西地区の民生委員が主体となり、一人暮らしで話す機会が少ない方や、交流を持ちたい地域の方を対象にレクリエーションや余暇を通し、地域でいきいきと暮らしていただきたいとの目的で、月に1回（第2金曜日）に福米西公民館にて開催しています。

やわらぎは毎年参加させていただいていましたが、コロナ禍の影響で近年参加を見送っており、今回久しぶりの参加となりました。

今回は“皆で楽しむ”をテーマに上げ、チーム戦で様々なゲームを行いました。

チーム戦という事もあり時には白熱しながらゲームを進めていき、会場は大変盛り上がりしました。

終了後の茶話会では、笑いながら「こんなに声を出して楽しんだのは久しぶりだわ」と嬉しいお言葉を頂戴することができました。

会話は弾み、介護施設のお話からご家族の悩み事など幅広い意見交換をすることができました。

外は熱中症警戒アラートが出ている中ではありましたがたくさんの方に参加していただくことができました。

今後も地域交流を通し、地域住民の方々と関わりを深め信頼関係の構築に繋がりたいと思います。

ボールを使ったバックパスリレーの練習風景

秋は収穫の季節であり、旬の食材が豊富にあります。今回は秋の食材『さつまいも』についてお話をしたいと思います。

特徴

さつまいもは自然な甘みとホクホクした食感があり「紅あずま」「鳴門金時」「安納芋」「シルクスイート」など様々な品種があります。焼く、蒸す、煮るなど簡単に調理ができ、スイートポテトやさつまいもご飯などアレンジも多彩です。

栄養

食物繊維

- ・消化を助け、お腹の調子を整える
- ・便秘予防や改善にも役立つ

ビタミンC

- ・免疫力を高め、風邪予防に効果的
- ・美肌効果もあり肌の調子を整える

ビタミンE

- ・抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ
- ・血行を良くする効果もあり

カリウム

- ・体内の塩分を調節し、血圧を下げる
- ・むくみの予防にも役立つ

ヤラピン

- ・さつまいもを切った時に出る白い液体
- ・腸の働きを促進し老廃物の排出を助ける

..... point

▼食べ過ぎるとお腹が張ったり、ガスが溜まったりすることがあります。食べ過ぎには注意しましょう。

▼さつまいもの皮には栄養がたっぷり含まれています。ビタミンCや食物繊維は皮の部分にも多く含まれているので、皮をむかずに食べるのがおすすめです。

栄養部より
おすすめ
レシピ紹介♪



いもぼた

「いもぼた」とは弓浜半島で古くから伝わるさつまいもを使ったぼたもちです。砂地が多く稲作には不向きな土地だった弓浜半島ではさつまいもの栽培が盛んになったそうです。

炊飯器に切ったさつまいもを広げて入れ、その上にもち米をのせ、水を加えて炊きます。炊き上がったら砂糖・塩を熱いうちに入れ、すりこぎで潰し丸めます。きなこ・青のり・あんこなどお好みのものをまぶします。

見た目はぼたもちと変わりませんがさつまいもの甘味が広がりおいしいです。



大人の塗り絵コンテスト

日常のレクリエーションで利用者様に楽しんでいただいている塗り絵をコンテスト形式で行いました。自由参加のコンテストでしたが、たくさんの方の作品をご応募いただき、ありがとうございました！

各フロアごとに利用者様の投票による「優秀賞」と看護師長が選ぶ「師長賞」を決めました。コンテスト入賞者の発表時は作品を出された方だけでなく、出しておられない方も一緒に盛り上がり「次は作品を出したい！」と意欲が向上される方もおられました。

入賞された方に景品として色鉛筆をプレゼントすると「かわいい。塗り絵を用意しないとね」と喜ばれていました。

素敵な作品をたくさん観る事ができ、楽しいイベントになりました♪

デイケア 1日おためし体験のお知らせ

デイケアでは毎週月～金曜日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。

※県内西部地区のコロナ発生状況により中止する場合があります。

対象者 ▶ 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・創作）等

見 学 ▶ 個別リハビリ・施設内案内

費 用 ▶ 昼食（おやつ代込み）800円 **無料キャンペーン中！**

ご家族同伴・送迎（車イス可）も承っておりますのでお気軽にお申込みください。

【お問合せ】0859-31-0150（担当：河合）

趣味・特技でつながる

好きな事を活かしたボランティア活動でいっしょに楽しみませんか？

ワークショップボランティア募集中！

Hobby や Skill で Connect

「趣味」

「特技」

「繋がる」

募集内容 ● **グループ活動** 1回 30～60分程度。

下記は一例です。その他の活動也大歓迎！！

芸 術

書 道・フ ラ ワー ア レ ン ジ メ ン ト・編 み 物

パ フ ォー マ ン ス

歌・楽 器 演 奏・ダ ン ス・マ ジ ッ ク シ ョ ー

美 容

ネ イ ル アー ト・メ イ ク・セ ル フ マ ッ サ ー ジ



Follow Me !

公式SNS

最新の情報をいち早くお届けします



Instagram



X (Twitter)



Facebook



Blog



社会医療法人同愛会 介護老人保健施設

やわらぎ

〒683-0801 米子市新開4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

Mail yawaragi@doaikai.jp

URL <https://yawaragi.doaikai.jp>

介護老人保健施設やわらぎ

検索



ご意見・ご感想等ありましたら
お気軽にお寄せください