

老健、VOL.52

くらかけ

kurakake
no sato

2021 1/15

発行/老人保健施設くらかけの里
〒010-0201 秋田県潟上市天王字鶴沼台43-231
TEL 018-878-6622 FAX 018-878-6611
E-mail : kurakake@violin.ocn.ne.jp
URL : <http://keiinkai.akita.jp/kurakake/>

老人介護支援センター てんのう
ケアプランセンター てんのう
〒010-0201 秋田県潟上市天王字鶴沼台43-231
TEL 018-878-7341 FAX 018-878-7471
E-mail : caretten@poem.ocn.ne.jp
URL : <http://keiinkai.akita.jp/tenno/>

<<< 介護老人保健施設の理念と役割 >>>

介護老人保健施設は、利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら、生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。また、家族や地域の人びと・機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

1. 包括的ケアサービス施設

利用者の意思を尊重し、望ましい在宅または施設生活が過ごせるようチームで支援します。そのため、利用者に応じた目標と支援計画を立て、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。

2. リハビリテーション施設

体力や基本動作能力の獲得、活動や参加の促進、家庭環境の調整など生活機能向上を目的に、集中的な維持期リハビリテーションを行います。

3. 在宅復帰施設

脳卒中、糖尿病候群、認知症等による個々の状態像に応じて、多職種からなるチームケアを行い、早期の在宅復帰に努めます。

4. 在宅生活支援施設

自立した在宅生活が維持できるよう、介護予防に努め、入所や通所・訪問リハビリテーションなどのサービスを提供するとともに、他サービス機関と連携して総合的に支援し、家族の介護負担の軽減に努めます。

5. 地域に根ざした施設

家族や地域住民と交流し情報提供を行い、さまざまなケアの相談に対応します。市町村自治体や各種事業者、保健・医療・福祉機関などと連携し、地域と一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。

あなたらしく。





新年のごあいさつ

社会福祉法人敬仁会 理事長 三浦 亮

明けましてお目出度うございます。

本年が、敬仁会施設を利用される皆様方、御家族、そして法人職員の皆さん方にとってよい年でありますように、心から祈っております。ありきたりの挨拶と存じますが、理事長として心から申し上げます。

昨年6月の本会報で、コロナに対する警戒と対応、今後の見通しについてふれておりますが、半年を経て迎える新年でも、くり返しの話になるのは何とも無念。しかし現在でも世界中がコロナの猛威の前に、本格的な脅威を覚えております。コロナによる関連死亡者は、昨年、すでに150万人以上。

しかし昨年の暮れに入ってワクチンの製造が始まり、イギリス、次いでアメリカで試験的投与が始まっていますが、有効性と副作用の検証は今のところ不明確。テレビ、新聞では一般人にわかり易く解説されています。ワクチンによって多くの人命が救われ、一人一人の生きる道がどれだけ拡がっていくのか期待されています。

職員の皆さん方が、利用者、入所者の方々の性格、体調、家族構成などについてよく理解し、対応法を議論していることを頼もしく思っております。

法人内では、現状、対応について全職員に配られているコロナ情報が、次々と対応についての理解を深めているはずです。

私には個人的に親しい友人から送られてくる情報があります。大学医学部の同級生で、東京大学医科学研究所を経て岐阜大学長。20年ほど前に出版された朝日新聞社版の現代用語事典「知恵蔵」で、私と「がん」の項目を分担執筆した友人。国立大学法人化の嵐の中を、それぞれ岐阜大学、秋田大学の学長として苦楽をともにした戦友。現在でも世界中のコロナに関するトップ・ニュースを送ってくれています。この情報のcopyは、常務、医療的に全面的にbackupして下さっている敬徳会の理事長にも渡しております。

この情報は、敬仁会で作成し、全職員に配られている最新のコロナ情報、対応にも生かされております。

高齢者をお預かりしている敬仁会が、職員全員の皆さんの努力、協力でコロナの難局を乗り越えていくことを祈り、期待して年頭の挨拶といたします。

社会福祉法人 敬仁会の理念・基本方針

理 念 本法人はすべての利用者の方々それぞれの尊厳・個性を尊重し、充実した生活を送られることを目指す施設運営を理念とする

基本方針 1) 利用者の方々の要望・期待に応え、日々の幸せを実感できる施設であることを基本方針とする
2) 利用者の方々の健康管理に常に配慮し、医療機関との連携を密接に行う
3) 利用者の御家族、地域住民に本法人の事業内容、意図を御理解頂くため、積極的に情報を開示し、満足して協力して頂ける体制づくりに努める
4) 職員各自が本事業の重要性を理解し、自らの分野・業務について自覚と高度の技術を身につけた専門職としての誇りを持ち、生き甲斐のある毎日を送れるべく努力する
5) 利用者の方々が満足し、職員の向上意欲・努力を發揮できる組織環境を構築し、持続可能な健全経営を行うことを目標とする

新年のご挨拶 お正月とクリスマス／日本とノルウェー

くらかけの里 管理者 妹尾春樹



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

皆様とともに新しい年を迎えることができて嬉しく思います。

冬至（昨年は12月21日）が過ぎてクリスマスとお正月が続きます。

私たちはクリスマスイブ／クリスマスにはご馳走をし、プレゼントを交換したりして楽しく過ごします。こうして大晦日となり、「紅白歌合戦」や「ゆく年くる年」を見て、除夜の鐘の音を聞きつつ新年を迎えます。元旦・三箇日はゆっくり過ごし参詣し、正月行事（大正月）が終われば小正月の行事まであります。小正月は女正月ともよばれ、忙しく働いた主婦を慰労します。

まあ、どちらかと言うとクリスマスよりも新しい年を祝うことに重点があります。

さて、わたしはかつて北欧のノルウェーに留学しました。白夜の国々のひとつです。白夜は夏ですから冬は極夜で首都のオスロでも午後3時になれば日が沈みます。キリスト教プロテスタントを国の宗教としていて、人々はクリスマスを盛大にお祝いします。キリスト生誕を厳粛に祝う面もありますが、楽しく過ごす面もあります。11月に入ればショーウィンドウは明るく飾られます。後にオスロ大学の学長になった、当時の主任教授は私に「外は寒く暗いから、中は暖かく明るくするんだよ」と説明してくれました。12月ともなれば友人や知人をお互いの家に招いてのパーティーが持たれ、ノルウェーの友人は「パーティーが多くて、よばれていくのもくたびれるよ」と言っていました。クリスマスの時期は普段なかなか会えない家族や親戚が集まって楽しく過ごすのが常です。そして大晦日の深夜には町中で花火をあげます。個人やグループが夜遅くにあげます。オスロ市だけでもこのため毎年数件の火事が生じるため市は自粛を求めていますが効果はないようです。町のあちこちで花火をあげて新年を祝い、元旦を迎えます。ところが新年のお休みは元旦だけで1月2日からは普通の日常に戻ります。もちろん「お屠蘇気分」もありません。あっさりしたものです。

日本でもノルウェーでもクリスマスやお正月は家族がつどい、暖かく楽しく過ごします。くらかけの里の皆様にとってはわたしも職員が家族です。どうぞこの季節を安心してゆったりと暖かくしてお過ごしください。

この季節を入所の皆様をはじめ施設を利用してくださっているどなたもがゆったり過ごしてくださることを祈念して新年のご挨拶といたします。

「新年を迎えて」

老人介護支援センターてんのう センター長 菊地正喜

あけましておめでとうございます。

「老人介護支援センターてんのう」は在宅で生活しておられる高齢者又はその家族からの介護に関するあらゆる相談に応じ、各種の保健・福祉サービスが総合的に受けられるように、関係行政機関・サービス実施期間及び居宅介護支援事業者との連絡調整を行い、高齢者及び家族の福祉向上に努めています。また、「潟上市地域包括支援センター」の相談窓口として機能も担っており、皆様が住み慣れた地域での生活を維持しながら、安心して暮らしていくようお手伝いしています。

昨年来の新型コロナウイルス感染症については、皆様におかれましても多大なご心配やご苦労をされていることと存じます。一日も早い終息と皆様のご健康を願うばかりです。このような状況下においても、私たちは皆様が困った時に頼りになる存在でなければなりません。

地域に密着した支援センターとして、皆様に笑顔と思いやりをもって支援に努めてまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願ひ申し上げます。

皆様にとりまして、新しい年がより良き年になりますよう、心からご祈念申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

新型コロナウイルスに負けない

まだまだ収束のきざしが見えない新型コロナウイルス。手洗いやマスクなどで感染を防ぐとともに万一感染しても重症化に至らないようウイルスと戦う免疫力を高めておくことが重要です。

免疫力を高めるには、①質のよい睡眠、②バランスのよい食事、③体を温かく保つ、の大きく3つがポイントとなってきます。

なかでも体を温かく保つための日頃の習慣が免疫力アップに効果的です。

体温が1°C上昇すると

免疫力は
大幅に
代謝は
13%アップ!



免疫力は大幅に低下

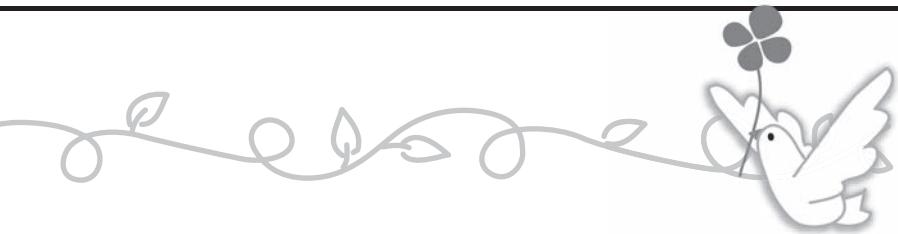
体温が1°C下がると免疫力も大きく下がることがわかっています。体温が下がって血流が滞ると、免疫力を司っている白血球の動きや働きが悪くなってしまうのが原因です。

免疫力を高める食べ物や生活習慣をとり入れて、風邪や疲れなどに負けない強い身体をつくりましょう！

現在、コロナ禍の影響により、ご家族の面会を制限させて頂いている状況ではございます。利用者の方々は、皆さん元気で過ごしております。当施設では、出来るだけの工夫をこらして、直接のご面会は出来ませんが、令和2年4月からTV電話や窓ごし面会を行っております。是非この機会にご利用してみて下さい。又、ご利用の場合、事前にお知らせ頂ければ幸いと思っております。ご不便をお掛けしますが、これからも宜しくお願ひします。



リハビリ



リハビリの活動から作業活動を紹介します。新型コロナウイルスの影響により、皆で協力して一つの作品を作製する事は控え、個々に作製した作品を居室やホールに飾っています。また、以前から作業活動の前後には手指の清潔保持に努め、使用物品やテーブルなどの消毒を行っています。

冬季はインフルエンザやノロウイルスなどが流行する時期でもあります。これからも感染症予防に気を付けながら活動し、身体機能向上のリハビリだけではなく、頭を使う事や作品を完成させる事で得られる達成感など、認知面や精神面も充実した生活を送って頂きたいと思います。



給食

献立紹介

「せりとささみの明太和え」

◇材料 (2人分)

ささ身	2本
お酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
せり	1束
白だし	小さじ1.5
明太子	1/4腹

◇作り方

1. 小鍋にささ身が被るくらいの水をはり、お酒、塩を入れて中火にかける。
2. お湯がふつふつしてきたら火を止め、余熱で火を通す。
3. せりは2センチ幅に切りさつと湯がき、明太子の皮を剥ぎほぐしておく。
4. ささみをほぐし、せりと明太子、白だし、塩ひとつまみを入れてよく混ぜて出来上がり



セリには身体に欠かせないビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高めるとともに、老化防止やお肌のうるおいを保つ効果もあります。

施設行事

夏祭り



敬老会



めでてえ日

ドライブ



焼き芋



なべっこ

うめ~きりたんぽ
作るど~

何も簡単だ!



結構切るのも難しな~

認知症の前段階 軽度認知障害(MCI)について

国民の4人に1人が65歳以上の高齢者が占める現在。認知症の発症も年々増加しています。認知症は年を重ねることでおきる「もの忘れ」とは違い、脳の神経細胞が破壊され、理解力や判断力がなくなってしまい社会生活や日常生活に支障がでてしまいます。

最近では、認知症まではいかないけれど健常と中間くらいの状態にある、認知症予備軍の数が増えているようです。

このような状態を「軽度認知障害」(MCI)といいます。

いつもと違う違和感を持ったときには、かかりつけ医へ相談することをお勧めします。
また、当支援センターにおいてもご相談をお受けいたします。

例えばこのような状態が続いたら注意してください。

- さつき会ったばかりの人の名前が思い出せない
- 会話の途中で何の話をしているのかわからなくなる
- 同じ質問を何度も繰り返す
- スケジュールやお金の管理ができない
- 仕事や料理、運転などのやり方が変化した
- 趣味に興味が持てなくなった
- 疲れやすく、何事もやる気が出ない

施設行事予定

(令和3年1月～6月)



※コロナの影響により中止になる可能性がございます。

くらかけの里
てんのう 職員紹介

くらかけの里 栄養士
三浦 朱子

この度、栄養士として採用された三浦です。利用者様に美味しい、栄養価のある食事を提供できるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

くらかけの里 介護員
佐藤 亜美

初めまして。10月から通所でお世話になっています。皆様から頼られる職員になる様、頑張ります。よろしくお願ひ致します。

くらかけの里 介護補助員
進藤せつ子

一日一日寒くなり体に気を付けて日々がんばって行きたいと思います。又、思いやり、「やさしさ」を心がけ日々お仕事をさせていただいております。よろしくお願ひいたします。

支援センターてんのう
佐々木陽子

12月1日より支援センターてんのうでお世話になっております。これからどうぞよろしくお願い致します。

支援センターてんのう
関谷あい子

12月21日より、支援センターてんのうに勤務しております。これからどうぞよろしくお願ひいたします。

いかいいり個模出型い新年
ますなまうン人縮自コか
なまし事態ッにややナお迎え
日々たたにク楽延期ウ過え
に戻るこままでみ・なルし
一日ででみ・なルし
こも展期し止ベのし
ことを早くしてないなト響か
つ穩しるたり、規外新は
てやまと才



ボランティア受け入れについて

今現在、コロナウイルスが流行しているため、施設訪問ボランティア活動の受け入れを自粛させて頂いております。終息した時には是非お願いしたいと思います。



お心遣い
ありがとうございます

二田四区老人クラブ様
鈴木由広様

