

じゅう にん と いろ

十人十色

まほろば季刊誌 秋・冬号
 ◇平成 26 年 2 月 (まほろば広報委員会)
 ◇社会福祉法人 大原野福祉会
 まほろば高齢者総合福祉施設
 ◇住所：京都市西京区大原野上羽町 39-1
 ◇電話：075-332-4165
 ◇FAX：075-333-7227

まほろばでは、大小さまざまなイベントを随時行っております。また、秋冬は敬老会、クリスマスやお正月など季節の催事がたくさんあります。今年度も各フロアで工夫を凝らした楽しいイベントがたくさん企画され実施されました。またボランティアの皆さんのご協力を得て、すばらしいパフォーマンスも鑑賞させていただきました。そこで今回は、デイサービス、特養本館、ユニット棟に分けてイベントの様子をご紹介します。

施設長 能瀬 英和

デイサービスセンター ☆デイサービスの楽しいイベント☆

新春 かくし芸大会

1月19日の「新春 かくし芸大会」の様子です。職員一同、精一杯頑張りました!!楽しんで頂けたでしょうか?利用者様にも様々な演目に飛び入り参加して頂きました♪



The magic Show

1月29日にNPO法人アブリ様から「マイルド山本マジック教室」のフロアとしても活動されている及川忠孝様が、ボランティアとしてマジックを披露していただきました。



この日一番盛り上がったのは職員による「女々しくて」の曲に合わせた仮装ダンス♪この日の為にひたすら練習したそうです!?利用者様もノリノリでした☆



おでんパーティ

2月9日にはおでんパーティを開催しました。おおきな鍋の中でくつくつ煮えるおでんは見るだけで温かい気持ちになります。当日は大変肌寒い日だったので、おでんにはピッタリの日でした。おかわり自由だったのでお腹もいっぱいです。♪



大根とちくわ大盛り
お願いしまーす

- ◆ 法人理念
利用者様の尊厳を守り、安心と笑顔のある暮らしを支援する。
- ◆ 基本方針
 - 共同
私達は、利用者様がおだやかで、心豊かな毎日が送れるよう、利用者様と共同して生活を築きます。
 - 尊重
私達は、利用者様の個別性、主体性を尊重した支援をします。
 - 向上
私達は、専門性、資質の向上のため、常に自己研鑽に努め、信頼される職員になります。
 - 公正
私達は、公平、公正な事業運営をします。
 - 交流
私達は、地域に根ざした事業所となるよう、地域の方々とふれあいの機会を持ちます。

特養本館

百寿おめでとうございます

昨年 9 月に厚生労働省が行った調査によると、平成 25 年の敬老の日までに 100 歳以上となる高齢者は 5 万 4397 人で過去最多。内訳は女性が 4 万 7606 人 (87.5%)、男性が 6791 人 (12.5%) で、人口 10 万人あたりの人数は、西日本で多く東日本で少ない「西高東低」の傾向が続いており、今回の調査でも上位 10 県のうち 9 県を中国地方以西がしているそうです。また 100 歳以上の人数調査が始まった 1963 年が 153 人だったのが、98 年に 1 万人を超え、昨年には 5 万人を突破。近年は 1 年に 3 千から 4 千人台のペースで増えていると平成 25 年 9 月 13 日の日本経済新聞は報じています。まほろばの特養本館にもこの調査の数字の元となった方が 3 名いらっしゃいます。

横田 都美子様
吉村 郁子様
中村 スエ様

100 歳おめでとうございます。



写真は 9 月 13 日に門川大作京都市長からお祝いいただいた時のご様子です。これからもお健やかに過ごして下さい。スタッフ一同心からお祈りしております。

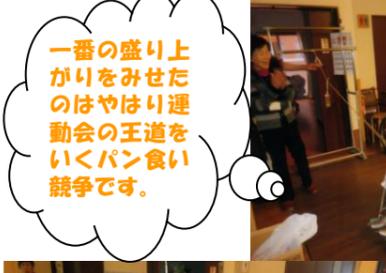


特養ユニット棟

運動会&クリスマスパーティー



11 月にはユニット棟でフロア対抗運動会を開催しました。みなさん精一杯がんばっていただきましたが、僅差でユニット 1 階の優勝でした!



一番の盛り上がりみせたのはやはり運動会の王道をいくパン食い競争です。



12 月 23 日はさくら、すずらんユニットのクリスマス会でした。たこやきや手作りのケーキなど、ごちそうがたくさんあっておなかいっぱいになりました。



運動会の後の紅茶とマドレーヌは最高においしかったです。



委員会活動紹介

入浴は食事、排泄と同様に大変重要な生活要素です。入浴は身体の清潔を保ち、全身の血行をよくして筋肉や関節をほぐす効果があり、機能回復にも役立ちます。また、精神的にリラックスでき食欲増進や睡眠促進といった効果もあります。さらに、介護者にとっても全身のボディチェックができ、褥瘡やその他の皮膚疾患を発見することもできます。まほろばには、銭湯のような大きな湯船のある一般浴室、お体の不自由な利用者様用の機械浴（特殊浴）室、ユニット棟に設置されている介助者と利用者様が1対1または、2対1で入浴される家庭用浴槽を備えた個室の3種類があります。これらのお風呂を利用者様に安全かつ快適に使っていただくために入浴委員会が設置されています。



今回は入浴ケア委員会について紹介させていただきます。



一般浴室



前上雅美委員



水内智史委員

入浴ケア委員会の前上、水内です。最近の委員会活動を報告させていただきます。

①ユニット入所者様個別シートの作成

以前は入所者様毎の入浴中の注意事項や介助方法などが、職員各々で異なっていたことがありました。情報共有すべき事項について相互確認する場合は、日々のミーティング時と職員同志の会話時しかありませんでしたが、入浴に関する利用者様別の個別シートを作成し入浴に関する情報を一枚のシートで管理するようにしました。

②入浴ノートの活用

個別シートで標準化した情報に日々付け加えなければならない内容や、利用者様の身体について医療的に看護師と連携しなければならない事項については、入浴ノートに記載するようにしました。

*今後も他委員会と交流を図りながら、入所者様が入浴を心待ちにされるような入浴介助が、全職員できるように活動を継続していきます。



個室



特殊浴室

豆知識

“リハビリテーションと機能訓練の違い”

毎日なげなく口にする「リハビリ」と「機能訓練」。普通の会話の中では同じ意味で使っていますが、まほろばに来ていただいている理学療法士のある先生に聞いてみると、正確に言うと違いがあるとのことでした。その先生から聞いたお話とネットで調べてみた結果を合わせてみると概ね次のような違いがあるとわかりました。

・リハビリテーション

医師の指示に基づいて理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師という専門職員が行う機能の維持・回復を目的とする訓練。

・機能訓練

柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師を加えた上記の専門職員のほか生活相談員・介護職員も一定の条件の下で実施する事が出来る、機能の改善・減退防止を目的とする訓練。

どうやら私たちが、施設でよく目にする訓練は、厳密に言うと機能訓練の方が多いいということになります。



どうでしょうか、違いをおわかりいただけましたか？

一押し一品



冬限定の温かいお勧めの一品は粕汁です。酒粕をふんだんに使い、大根、人参、豚バラ、こんにゃく、ごぼうをいれる

ので野菜もたっぷり摂っていただけます。また最後に、ネギをいれることによって写真のように彩りもきれいに仕上がります。粕汁を作るときには、香りのよいおいしい出汁をとることはもちろんですが、具材を切る時に大きさがなるべく均一になるように気をつけています。

厨房調理師 田中 毅 (写真右)

私たち田中ペアのお勧めする一品「粕汁」の主材料である酒粕には、「粕」という字が使われていますが、実は清酒よりも栄養価が高く、炭水化物やたんぱく質、各種ビタミンも多く含まれ、体を温める効果があると言われています。中でも酒粕自体に食物繊維が大変多くふくまれており根菜類やこんにゃくも一緒に摂るとおなかもスッキリ。栄養満点の粕汁を食べて、元気に冬の寒さを乗り切りましょう!!

まほろば管理栄養士 田中 康寛 (写真左)

食事の事は私たちが田中ペアにお任せ下さい



医務室

この季節はノロウイルスによる胃腸炎やインフルエンザ等の感染症の流行がピークを迎える時期です。すでに今年も全国で猛威をふるっています。感染すると幼児や高齢者は重症化しやすくなる為、感染予防が重要になってきますが、どのような効果的な予防法があるのでしょうか。

- まず感染性胃腸炎(ノロウイルス)の予防対策としては
- ① 食事の前とトイレの後は石鹸など使って流水でしっかりと手で洗う。
 - ② カキなどの二枚貝類は85℃以上で1分間加熱する。

次にインフルエンザの予防対策としては感染が広がらない様にマスクを着用する手洗い・うがい・咳エチケット等に気を付けるこまめな水分補給と加湿器を利用する。等が有効です。

これらの対策でインフルエンザやノロウイルスをよっつけちゃいましょう。



看護師 山名 美千代

居宅介護支援事業所



現在、まほろば居宅介護支援事業所には4人のケアマネージャーがおります。お家でご利用者様が安心して過ごして頂けるように私達が一生懸命お手伝いさせて頂いております。さて、今回は2月より勤務のケアマネージャーを紹介します。

新人ケアマネージャーの小泉です。常に『思いやり』『誠意』『責任感』の3つを大切に、明るく頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いします!!



まほろば居宅支援事業所
宮下 真純
河野 眞佐子
山本 時子
小泉 稔

ご面会について

今年もノロウイルスやインフルエンザなど感染性の病気が流行しています。ご面会の折には、受付に設置しております手指消毒機で手指の消毒を必ずしていただくとともに、利用者様への感染を防止するため、感冒性の病気にかかっておられる方は、マスクの着用をしていただくか、ご面会をお控えくださいますようお願いいたします。

また、利用者様に感染性疾患の症状がみられる時には、ご面会を制限させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。



ホームヘルプステーション

こんにちは ヘルプの吉村です。今回は、最近私の読んだ本の一節をご紹介します。

～毎日を自分の一番若い日として生きましょう～

今日は人生で一番年を取った日ですが明日から考えれば、今日は一番若い日なのです。

元花園大学学長で西村 恵信禅師も講演等でよくお話されています。まず何歳まで生きるか決める。そしてその年齢に至るまでの残りの年月を考えると、今生きているこの時点の自分は、もう過去に戻れない以上最も若いということになります。若かった頃に出来なかったことで今やれることは、今日を過ぎるとまた一日分実行することが困難になります。だからこそ、やるべきことはやり、今を精一杯生きる。人との出会いは「一期一会」と思い大切にす。

みなさん！今の自分が一番若いんですよ！！



ボランティア募集中

『まほろば』では、ボランティアを随時募集しております。

特別な技術は必要ありません。

得意分野や興味のある活動を選んで参加してみませんか？

- 利用者の方のお話相手
- お散歩
- 洗濯物たたみ
- 手芸指導（簡単なお針や作品作りなど）
- 習字指導
- 入浴後のドライヤーかけ
- シーツ交換
- 喫茶 ほか

☆ボランティアありがとうございます☆

・アプリ様・上里チャペル様・京都熱愛会様・マジッククラブ遊様

綿製品の布

■余っていませんか？綿製品の布■
いらなくなったTシャツ・タオル・シーツなど、綿製品の布が余ってあれば、ぜひ譲ってください。