

居宅介護支援事業所



平成29年がスタートしました。皆様はどのようなお正月を過ごされたでしょうか。私ごとですが、最近猫を飼い始めました。昔の猫とは違い、定期的にワクチン接種をして、病気予防をする必要があるようです。この時期は、インフルエンザや胃腸炎などが流行する季節です。皆様も体調には十分気を付けて頂き、この寒い時期を乗り切ってください。追記：猫と一緒に寝るととても暖かく、敷き毛布のみで大丈夫なんです。とても、エコですよ。

山本



まほろば
居宅介護支援事業所

宮下 眞純 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、なるべくマスクをご着用いただき、受付に設置しております手指消毒機で手指の消毒をしていただくようお願いいたします。また、感冒性の病気にかかっておられる方は、ご面会をお控えくださいますようお願いいたします。

なお、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せ。

施設長 能瀬 英和

じゅう にん と いろ

十 人 十 色

まほろば祭

昨年9月25日(日)、“まほろば祭”を開催しました。今回は10何年ぶりに特養とデイサービス合同での行事となり、ご家族の皆様にもたくさんお越しいただきました。屋台では、焼きそば、たこやき、焼鳥、お寿司、ぜんざい等々で、お腹を満たしていただき、イベントコーナーでは見事にヨーヨーを釣り上げたり、輪投げなどを楽しんでいらっしゃいました。その後はスタッフとリハビリの山本先生とのコラボ『まほろバンド』による演奏。ラストは『なあ』さんのライブで唄に踊りに会場中大盛り上がりでした。開催にあたり多くの方々にご協力いただきましたこと、心より感謝いたします。また、せまい館内のため、お食事席や各コーナーでの混雑につきましては、大変ご迷惑をおかけしましたこと、お詫び申し上げます。来年度の開催にはさらに工夫を重ね、より楽しんでいただけますよう知恵をしぼっていきたく思います。どうぞよろしくようお願いいたします。

まほろば季刊誌 秋・冬号

◇平成29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



焼き鳥って炭焼きだとしてもおいしく感じますね。それから他の食べ物のお味はどうだったでしょうか



この人の女装は
とてもキ〇イ?

「なあ」のみなさん
本格的な沖縄の
唄や音楽をありが
とうございます。

いろんなゲームが
楽しめるコーナー
もご覧のとおり
大盛況でした。



医務

皆さん免疫力UPです!

看護師 八木 千賀子



風邪、インフルエンザの季節到来です。免疫力を高めましょう。免疫力とは、病気の原因となる外敵や身体の中にできた有害細胞と戦いそれに打ち勝つ力の事です。つまり病気(疫)から免れる機能の事です。冬場は部屋の内外の寒暖差も激しく、空気の乾燥もあるのでウイルスが元気になります。免疫力は20~30代でピークを迎え、40歳以降年々低下していきます。

そこで、免疫力をあげるためには

- ・質の良い睡眠をとる。夜更かしや、寝る前の飲食は避けましょう。
- ・適度な運動をする。ウォーキングやラジオ体操をしましょう。時間がない時は就寝前のストレッチでもOKです。
- ・腸内細菌を増やしましょう。免疫細胞の7割は「腸」で作られ3割は「心」で作られます。
- ・水分をしっかり補いましょう。
- ・バランスの良い食事を取りましょう。

免疫力を高める食事とは?

加工食品など食品添加物の多い物は避けましょう。

身体を温める食品を取りましょう。(生姜、ニンニク、シナモン)

整腸作用のある食品(発酵食品=ヨーグルト、納豆等)

抗酸化作用のある食べ物(海藻類、緑黄色野菜、豆、ナッツ類)

・体温を上げましょう。体温が1度下がると免疫力は約30%低下します。ゆったり湯船につかりましょう。

・笑う門には「健康」も来ます。笑うことによってストレスに由来するホルモンを減少させ認知症の進行を遅らせる効果もみられます。

皆さん。大いに笑い、楽しく食べ、ゆったりお風呂につかり日常生活を整えましょう!若々しい身体へGO!



施設ケアマネジャーから一言

関口 睦美



介護業界に就職する以前は、発掘事業の仕事に携わっていました。縦貫道や縦貫道の補助整備事業に伴う発掘調査で、主に古墳時代や弥生時代、中世の遺物の破片を接合して実測したり、遺物や遺溝のトレース作業を15年間続けておりました。

「介護職とは何なのか?」何も分からないまま始めた仕事でしたが、日々の介護業務で色んな挫折を繰り返しながらここまで続けて来られたのは、多くの的確なご指導、アドバイスを下さった方々のおかげだと感謝しています。介護業界に入ってまだ6年が経過したところですが、病院とサービス付高齢者住宅で仕事できた事は、非常に意味もあり実りもある経験ができたと思っています。介護支援専門員としては、まだまだ未熟ですが、これらの経験を生かして、利用者様を中心に関係職の連携を密にし、「まほろば特養」での利用者様本位の生活を支えていける様に努めたいと思います。また利用者様のQOL向上の手助けが出来る様に努力し、ADLの維持、向上にも努めたいと思います。先輩職員やご家族様に色んなアドバイスを頂きながら、一緒に考え、実践し介護支援専門員としての資質向上を目指していきたいと思っています。これからも、どうぞ宜しくお願い致します。

- ◆ 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。

特養おでかけ

まるで一つの生き物のように動く魚の群れや、ゆったり水中を泳ぐマンタを見ていると心が癒されますね。お出かけ最高。また行きましょう！

京都水族館にて★
11月24日撮影



小倉山荘にて★
11月28日撮影



百歳のお祝い

昨年は暦の関係上敬老の日が9月19日（月）でした。毎年この時期になると、長寿のお祝いイベントをあちこちで目にします。昨年京都府下で百歳になられたのは753人だそうです。まほろばでも2人の利用者様が今年度百歳になられたので京都府と京都市から記念品を贈呈されました。せっかくのお祝いなのでにぎやかになるよう紅白幕も用意して、ご家族様にも出席いただき贈呈式を行いました。写真は9月16日（金）京都府からの記念品贈呈式の様子です。お2人は大正5年と大正6年のお生まれです。教科書でしか読んだことがない第一次世界大戦がヨーロッパで激しさを増してきた頃です。歴史は広い社会の中だけにあるのではなく、人それぞれの生活の中にこそあるのだなということを、この日のお二人を見ていて改めて感じました。いつまでもお元気でいてください。



デイサービスセンター

転倒予防体操

デイサービスでは行事のある日以外は毎日転倒予防体操を行っています。転倒予防の為に足の運動は勿論、全身をしっかりと動かしています。体操を行う目的は様々ですが、一番に挙げられることとして「寝たきりにならない」ことです。筋肉は使わなければどんどん萎縮していき、機能が退化していってしまいます。高齢者の場合では一週間も寝込んでしまうと起き上がるのさえ困難になったりします。したがってどんなに身体が辛い状態においても「動かせる筋肉は動かす」そして「血液の循環を良くする」ことが大切になってきます。体操をするときには椅子に座ったまま行います。また、ボールや新聞紙で作った棒、タオル、ゴム、平行棒など色々なものを使って皆様がより楽しく行えるよう工夫もしています。



食事ケア委員会

まほろばでは、月に一度、食事ケア委員会を開催し、食事に関する様々な話し合いを行っています。会議のテーマは、体調によりお食事が進まない方に対するアプローチ法や、食前の口腔体操、水分摂取や食事時の姿勢についてです。他にも様々なテーマについて話し合いを行っています。今回は過去に議題として取り上げた口腔体操の中から『パタカラ体操』についてご紹介させて頂きたいと思っております。ご存知の方もおられるかも知れませんが、パタカラ体操はパ・タ・カ・ラと繰り返し発音したり、メロディをつけてパタカラ〜♪と歌ったり（※一例、きらきら星等）する事で、高齢になると衰えやすい嚥む力、飲み込む力の回復、また、口呼吸が鼻呼吸に変わり口中の乾燥を防ぎ、喉や歯肉の炎症、口内炎、口臭の予防にもなります。まほろばの利用者様にも実際に食前に行って頂き、「食事をしっかりと召し上がって頂けるようになった」「ムセる事が少なくなった」という声が出ています。元気な方が行っても、表情豊かになりフェイスラインがすっきりしてスリムになる、等の効果も期待出来ます。家族皆様で是非一度、『パタカラ体操』楽しみながらやってみてはいかがでしょうか？



京都市消防音楽隊



昨年の12月26日（月）デイホールで京都市消防音楽隊の皆さんによる防火コンサートが開催されました。防火の心得を訴える楽しいコントや、防災服のファッションショー等も披露していただき、とても楽しいひと時を過ごす事が出来ました。一昨年にも京都市消防局の方々にお越しいただき同様のコンサートを開いて頂いています。また機会があったら是非よろしくお願ひします。なお、京都市消防局のホームページトップの「サイト内検索」に、「まほろば」と入力してみてください。コンサートの様子が詳しく掲載されています。ぜひご覧になって下さい。

青山先生個浴講習会



左の写真は立位のとれない利用者様に対して、職員一人でズボンを脱いでもらい車いすに再び座ってもらう介助方法について講習を受けているところです。



これも立位のとれない利用者様に対して一人で臀部を洗う練習をしています。



身体洗浄用の椅子から浴槽に浸かっていたりするための移乗の練習をしているところです。

まほろばでは、一昨年12月より、介護アドバイザーの青山幸広先生を講師を迎えて、実技演習や講義も含めた施設内研修を行って、更なる介護技術向上を目指しております。その一環として、利用者様の個浴への取り組みを始めました。利用者様にゆっくりお風呂に入ってもらいたい、元気になってもらいたいという希望から、青森ヒバの浴槽を施設内に設置しました。青山幸広先生が紫野庵で実施されている研修や職員同士の勉強会を通して、安全・安心に入浴していただけるように、日々技術向上に努めております。

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。

堀内圭三様、柳田道春様、ガイアクローチェ様、ヘアーズフェロー羽竹様、大原野児童館様、打手出洋会様、大原野こども園様、洛西中学校様、上里チャペル様、大原野小学校様、アンビシャス様、スィマルク様、なあ様

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いませんか？ぜひ譲って下さい。