



# さくせすふる えいじんぐ

第18号(平成19年秋号)

発行日 平成19年11月15日

発行 高齢者総合福祉施設  
吉祥寺ホーム  
情報宣伝委員会

発行責任者 三上義樹

*Successful Aging(サクセスフルエイジング)*は、健やかな高齢期を送るために合言葉です。

<http://www.kichijoji-home.com/>

今回は養護サービス室でのご利用者向け「介護予防」について特集します。日頃から体を動かす習慣を身につけ、はつらつと過ごされているご利用者もたくさんいらっしゃいます。皆さんの活動の様子をご紹介したいと思います。

## 特集 介護予防の取り組みについて

「介護予防」とは、要介護状態になることを出来るだけ防ぐこと。また、要介護状態であっても状態がそれ以上悪化しないようにすることです。



養護サービス室では、介護予防について色々な取り組みを行っています。毎日のラジオ体操、クラブ活動に加え、月に一度「健康体操」というものを講師の先生を招いて行っています。

まずはその「健康体操」についてご紹介します。



講師の内田先生

### 音楽に合わせて 「健康体操」

頭の体操～ストレッチと続き、体全体をほぐしていきます。

次に本格的に体を動かしていきます。テンポの良い音楽に合わせて腕、腰、足、の運動をしていきますが、これが結構ハードです。先生は必ず、「痛いところがある方は休み休みでかまいません」とおっしゃいます。ご利用者の皆さんはそれぞれのペースで体操されています。

#### さくせすふるえいじんぐ18号目次

特集「介護予防の取り組み」	1 / 2
樂々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす！！	4
在宅介護よろず相談室	5
結んでひらいて	6
ちょっとまじめなお食事辞典	7
行事報告	8

最後に、体操で使った筋肉をほぐすストレッチをして終了です。

ストレッチをする時はリラックスすることも大事なのだそうで、電気を消して、ゆったりとした音楽に合わせて行います。とても気持ちが良く、ご利用者さんの中には「思わず眠ってしまいそう・・・」とおっしゃる方もいらっしゃいます。



皆さん真剣にがんばってます

## 特集 介護予防の取り組みについて

この健康体操は四月から始まった新しいプログラムですが、皆さんに大変好評です。なかなかハードな動きもあるので、今までの体操で物足りなったという方にも満足いただいているようです。また、お部屋で一人でも出来るような体操も教えてくださるのでも、皆さんは毎日コツコツと体操をしているそうです。

### 毎日コツコツと... ラジオ体操

そしてもう一つ、毎日コツコツといえば、朝のラジオ体操です。9時30分から食堂で毎日行っています。毎日参加してもらうことで居室に閉じこもりがちな方の朝の生活に刺激を与えます。筋力維持の目的もあり、転倒や骨折をしにくい体作りに少しでも役立てていただこうと行っているものです。



参加者は25人前後と少な目ですが、職員の声かけにより少しずつ参加者も増えてきました。初めは億劫だと言っていた方も、慣れると習慣になり、体を動かす楽しさが分かってくるようです。

このように様々な取り組みを行い、利用者の皆さんのが少しでも健康で、元気に、自分らしく生活できるよう工夫をしています。



### 10月10日 運動会が開催されました

心配していたお天気にも恵まれ、介護予防の一つである体育祭が行われました。ボール送り・玉入れなど、利用者の皆さんも外で体を動かし、程よい汗を流しました。恒例の相撲も大人気！武蔵関の軍配に拍手喝采！！



ラジオ体操で  
しっかり準備体操



ボール送りでは、大・小  
様々なボールが流れています



あんパンにつられて  
必死です！！



玉入れは盛り上がり、  
白組の勝利



応援合戦 紅組  
組体操はちょっと失敗



今年も武蔵関が  
優勝しました！

養護老人ホームに関するお問い合わせ 0422-20-0873 (園田・高島)まで

# 褥瘡(じょくそう)予防

介護サービス室・施設サービス担当

寝たきりの方などにできる褥瘡(じょくそう)は、軽度のものから細胞が壊死してしまう重度のものまであります。それが出来てしまう前に防ごうとするのが褥瘡予防です。  
施設サービスでは、日常生活の一工夫からご利用者の褥瘡予防に努めています。

## 褥瘡(床ずれ)とは・・・

「高齢者の寝たきりの人にできる」というのが褥瘡のイメージではないですか？しかし実際は年齢に関係なく、寝たきりの方や車椅子を常に必要とするような方で、自分では寝返りをうてない・身体の位置を変えられないなどの場合には誰にでもできるおそれがあります。ただ、特に高齢者は体の皮膚が弱くなっていることもあるために、他の年代の方よりもできやすいと一般的に考えられています。

原因としては、圧迫・ずれ・摩擦・湿潤等があります。

## 褥瘡を予防するには・・・取り組み例を紹介

まずは皮膚の血流をできるだけ良好に保つようにします。そのためにはずっと同じ姿勢ではないようにすることが必要です。自分で身体を動かすことが出来ない方の場合、おおよそ2時間ごとの体位変換（寝ている際、左下向きからの姿勢 右下になど）を行います。

またベッドや布団のシーツ・衣類の「しわ」も褥瘡の大きな原因の一つですので、できるだけしわがないように伸ばして使用するようにしています。

次に皮膚の状態ですが、清潔に保つ状態にします。長時間排泄物で湿潤した状態とならない

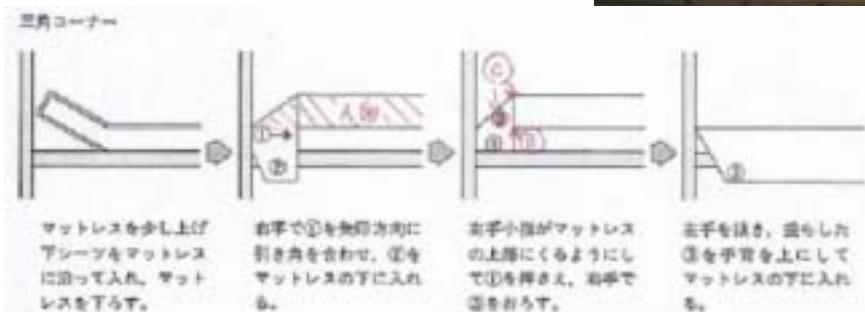
ように注意しています。（皮膚が湿っていると摩擦が起きやすく、皮膚にズレができやすくなります。また細菌による傷の悪化がみられる場合もあります。）

尾底骨やかかと、ひじのように骨張った部分は特に圧迫されて褥瘡ができるやすい場所なので、必要に応じてコットンやふわふわしたウールのような柔らかい素材で保護をすることも予防や改善に効果的です。

身体にかかる圧迫を軽減できる特別仕様のベッド、マットレス、エアーマット、クッション等の介護用品を使うこともあります。

一度褥瘡ができてしまうと、治療をすることは予防するよりもはるかに困難です。まずは褥瘡が出来るのを防ぐことが一番！食事や水分をしっかりと摂って栄養状態を良好に保つことも、とっても大切です。

ナーシングホームに関するお問い合わせ 0422-20-0869 (篠宮・清水)まで



# 『ウキウキでいさーびす！！』 介護サービス室・デイサービス担当

感染症とは病原性微生物が人の体に入り病気を引き起こすことです。主な感染症として、インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウィルス）・M R S A・疥癬等があります。当センターは一日の定員が40名です。職員やボランティアを合わせると室内に50名近くの方が集まる場所となります。感染症は日頃の予防対策が大切です。

吉祥寺ホームでは呉屋先生を中心とする衛生委員会があり、感染症対策委員会も同時に組織され、感染症及び食中毒の予防及び蔓延を防止するための対策を行っています。ここでは、感染症対策のポイントをお伝えすると共に、デイサービスでの取り組みも合わせてご紹介します。（参考資料 東京都多摩小平保健所 東社協研修資料より）

## 全員で気をつけよう！『感染症予防』

### 手洗い、うがい、消毒

コスモス広場の入り口には手指消毒器が設置してあります。朝一番やバスハイクの後、お手洗いの後などに手を消毒していただいている。うがいはトイレや洗面台に紙コップとうがい薬があり、いつでもうがいが出来るようにしています。



### 利用者の健康管理

利用開始時の既往歴の確認や、日常の健康観察を行っています。「いつもと違う」その感覚を大事にして、小さな事でも、ご家族やケアマネジャーさんに相談や連絡をさせていただきます。



### 職員自身の健康管理

定期的な健康診断と、自身の体調不良時には無理をしない・無理をさせない体制を整えています。その為に毎朝、始業前に健康チェック表を行い体調管理を行っています。ボランティアさんも活動前には手洗いうがいを欠かしません。



### 環境整備

センターではご利用者の昼食の間に、廊下の手摺りやトイレの手で触る場所を中心に消毒を行っています。地域で感染症が流行している時などは回数を増やして、こまめに消毒を行っています。



### 適切な手袋、マスク、エプロンの使用

入浴時や爪切り・排便時の清拭は使い捨ての手袋を使用しています。ノロウィルスによる集団感染を防止するために対策用品を使いやすい場所に常備し、使用方法の研修を行っています。咳の出る方にはマスクの着用をお願いしています。



これから秋から冬にかけては、感染症が流行りやすい季節です。食事をきちんと食べて栄養状態を良くしておくこと、病気を笑い飛ばすような明るい気持ちを保つことも必要ですね。何かと忙しい年末年始ですが、「うがいと手洗い」でお元気にお過ごしください！

デイサービスに関するお問い合わせ 0422-20-0886(能丸・原田・幸尾)まで

# 在宅介護よろず相談室

介護サービス室・支援サービス担当

以前にもご紹介しましたが、支援センターでは地域にお住まいの方の在宅支援以外に、ケアマネジャーの方への支援も市の委託を受けておこなっています。

毎月1回開催される「地区別ケース検討会」と呼ばれるもので、月ごとにケアマネジャーそれぞれが担当を持ち、テーマの決定から様々な手配、開催まで市介護保険課と支援センターがサポートする形で進められます。

介護保険導入当初、事業所に1人というケアマネジャーの孤軍奮闘をどう支えていくか、と始まったこの勉強会ですが、すでに6年目を迎え、テーマも事例検討・施設見学・サービス紹介・講演会等多岐に渡り、介護保険制度や市の高齢者施策の理解を深め、日々電話でのやり取りが多い中で顔を合わせて情報を交換できる交流の場となっています。

今回はとても楽しく興味深いお話を伺えた9月の勉強会をご紹介します。  
講演をしてくださった泉山先生は12月8日に当施設で開催される「介護者教室」で再講演してくださいますので、是非お誘いあわせのうえ足をお運びください。

## 《介護支援活動に必要な人間理解の課題》 ~回想法及び音楽療法を通して

東海大学名誉教授 泉山 中三

### << 高齢者への支援を考える >>

高齢者の日常生活の課題に対して

加齢による身体機能の衰え・自立的生活行動をめざして

社会的役割の変容とそのサポート

高齢者にとって居心地よい生活とは

気持ちよく身体を動かす生活プログラムがある … 動く身体づくりへの援助

リアリティのある生活感性をもつ … 自己、他者、環境への気づき援助

自分らしく存在できる場がある … 安心できる場所と生活していく地域社会



### 回想法のねらい

- ・懐かしい思い出の想起によって、情動全体が融和的になる
- ・思い出の想起活動が、事象の再認や再生、連想などの知的活動を誘発する。
- ・一つのエピソードが、まとまったある時代の振り返りになる
- ・聞いてくれる人の関係ができて、生活態度が積極的になる

### 音楽のもっている力

- 音楽は直接ここに働きかける
- 音楽は感情を発散させる
- 音楽はコミュニケーションである
- 音楽は日常生活にある
- 音楽は社会性がある etc

音楽は … すばらしい！



その人が、ご自分のライフ  
レビューを受け入れること  
が出来るようになる！

← 民族楽器や先生が考案された楽器

パワーポイント(ビデオ)を使って実際の  
音楽療法の楽しげな様子も伝わります →



ケアマネジャーには介護や介護保険制度はもちろんのこと、色々な相談事が持ち込まれます。幅広く様々なことを身に着けて、より良い生活が送れるようお手伝いしたいものです。泉山先生のご講義の後、楽器に耳を傾けてその音色に癒されてしまいました。今度楽器の作り方を是非教えてください！

在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

## 『結んでひらいて』 サービスサポート室 ボランティア担当

### ボランティアさん紹介 「疲れるけれど楽しいです」 畑佐徳子さん

昭和34年生まれ愛の手帳3度の娘さんが親元から自立(施設入所と成年後見人制度利用)し、5年間介護なさった義母とご主人を看取ったのをきっかけに、ホームご利用者の見守り活動を始めてくださいました。初日にそれまで親の会で大活躍なさったにもかかわらず「一度ボランティアをしたかったのです」とおっしゃった言葉が印象に残っています。輝く目と明るい笑顔に今までの人生の年輪を感じさせるボランティアさんです。



### 五感をいかした活動

### 園芸 秋田敏子さん



ご利用者Kさんの後を引き継ぎ、プランターのお世話をさせていただいております。

最初は、花々も元気が無かったのですが、こちらの気持ちに応えてくれたのか、咲き誇るようになって参りました。

その時季の花々を眺めながら、その色、香り、ほほにあたる風の様子など、季節の足音を感じてくださいれば、とてもうれしいと思います。(Kさんも元気にリハビリに励まれています)(文 秋田)

### ボランティア講座 「ユーモアは心にゆとりを与えます」

柏木哲夫先生（金城学院大学学長・淀川キリスト教病院名誉ホスピス長）の「ベッドサイドのユーモア学」を受講しました。ユーモアの語源は、ラテン語で体液を示すフモーレスということからも、ユーモアは生きていく上で大切なはたらきをする事、癒しにつながるお話など、川柳を例にお話くださいました。



参加したボランティアさんの川柳です。  
ユーモアのセンス磨いて老いを忘れ  
前向きに老いを受け入れ生き上手  
ユーモアは心を開くエッセンス  
古写真チーズが無いから真面目顔  
ユーモアは納得したが直ぐ出ない



次回のボランティア講座のテーマは、12月3日「健康」、1月19日「五感」です。皆さまのご参加をお待ちしております。

体験ボランティアも受け付けています。お問い合わせ申込みは、ボランティアコーディネーター本木(kjjmotoki@kichijoji-home.com 0422-20-0800)までご連絡下さい。

## 吉祥寺ホーム特製『ハヤシライス』の作り方

吉祥寺ホームお手製のハヤシライスのご紹介です。牛肉の薄切り肉と玉ねぎを炒めトマトベースのソースで煮込んだお料理です。

材料(4人分) :

牛ロース(うす切り) 200g・米2カップ

A《ブラウンソース・バター大さじ5・小麦粉大さじ5》

水3カップ・固体スープの素1個・トマトケチャップ大さじ2・

トマトピューレ大さじ2・ローリエ1枚・玉ねぎ500g・

マッシュルーム4個・にんにく1片・バター大さじ2・赤ワイン大さじ2

B《カラメルソース砂糖大さじ2・水大さじ3》

塩適宜・胡椒少々



### << 作り方 >>

牛ロースは細切り、玉ねぎは薄切りにします。マッシュルームは縦5mm幅に、にんにくはみじん切りにする。バターを熱し玉ねぎを飴色になるまでじっくり弱火で炒める。別の鍋で強めの中火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。炒めた玉ねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン・ローリエ・水を入れてじっくり煮込む。

ブラウンソースを作る。[弱火で鍋にバターを溶かしふるった小麦粉を入れて褐色になるまで炒める。小麦粉臭さがなくなったら先ほど煮込んだの煮汁をいれてへらでのばし、入れてコトコト弱火で煮込む。]

カラメルソースを作る。[小鍋に水と砂糖を入れ火にかけ沸騰させる。気泡ができるまで焦がしたら火からおろしにいれる。]\* (高熱の為やけどに気をつけ  
る。) 塩・胡椒で味を調える。



ブラウンソースは  
1時間以上炒めます

やっと完成です  
(休みなくかき混ぜます)



ていねいに盛り付けて  
ご利用者に提供します



ご利用者にお届けする前に  
検食をします

広報誌に関する問い合わせ: 0422-20-0800 吉祥寺ホーム サービスサポート室まで

## 行事報告

## サービスサポート室

### 消防演習が行われました ~秋の火災予防週間~



11月8日(木) PM 2:00から約1時間、武蔵野消防署よりポンプ車2台出動し、「吉祥寺ホーム火災発生！」を想定に、隊員20名の方による消火・人命救助にあたる演習が行われました。いざというときには、このようにして消火・救助に当たられることを勉強することができました。その後には、ご利用者・職員約40名が煙擬似体験を行いました。

最後に、武蔵野消防署予防課自衛消防担当係長重信氏の講評では、「小さい火災でも煙による死者が出ています。これから空気が乾燥する季節になりますので、施設の皆さんが協力して、火の始末に注意しましょう。」とのお話があり、火災・煙の怖さを実感しました。



### 自衛消防隊訓練防審査会 『敢闘賞』受賞！



9月21日(金) 都立武蔵野中央公園(武蔵野市八幡町二丁目)において、武蔵野消防署管内事業所の自衛消防隊を対象に「平成19年度自衛消防隊訓練審査会」が開催されました。



秋晴れの中、厳しい訓練を重ねた倉田・酒井職員が、屋内消火栓操法・救急救命処置の技術とスピードを競い合いました。

我が吉祥寺ホーム自衛消防隊は「敢闘賞」をいただきました。

これからも災害時・非常時にも冷静に行動できるよう、訓練を重ねていきたいと思います。



### 祝！！ 敬老祭が開催されました。

9月10日(月)～15日(土)にデイサービスセンター、9月17日(月・敬老の日)には吉祥寺ナーシングホームと吉祥寺老人ホームに於いて敬老祭が開催されました。

ご家族や、邑上武蔵野市長をはじめ多くのご来賓にご臨席いただき、長寿や賀寿の方のお祝いを盛大に行うことができました。吉祥寺ホーム全体では100歳を超える方が4名



ナーシング・市長ご挨拶



養護・施設長と記念撮影



デイ・春風亭笑松さん

もいらっしゃいます。これからも、どうぞお元気に過ごしてください。元気が何よりもです！！



広報誌に関する問い合わせ: 0422-20-0800 吉祥寺ホーム サービスサポート室まで