

老健あおもり

RŌKEN AOMORI

2015
27号



公益社団法人 青森県老人保健施設協会

老健あおもり
2015.27

目次

巻頭言 ①

支部だより ②

特集 認知症ケア⑪ ④

料理自慢 ⑨

施設だより ⑪

青森県老人保健施設マップ ⑩

表紙写真

弘前ねぶた

先日、夜中の2時すぎに義母から私の携帯電話に電話がかかってきました。義母は施設に入っているのですが、「最近、お腹が痛いことが時々あるんだけどね」と、私に相談したい様子。「今日は遅いから明日にしましょうね」と、電話を切りました。義母は好奇心旺盛な性格で、携帯電話が電話機能だけでなく、メールや写真の添付などができるのと知ると、早速買いこんで、私より使いこなしていたものです。認知症となった今も、“アドレス帳”くらいは操り、私の携帯電話に電話したのでしょうか。

さて、ネットネイティブということばをご存知ですか？デジタルネイティブともいうらしいのですが、生まれた時からインターネットやパソコンのある生活環境で育ってきた世代のことをいうらしいです。最近耳にして、なるほど現代の若者たちは、インターネットもスマートフォンも生まれた時から存在するツールなんだなあと感じました。私にとっては、つい最近現れた便利なもの、なのですが。

そこで「ネットネイティブが高齢化したらどうなるのか？」と、ちょっと想像してみました。今の若者が高齢となるのを待たずとも、私の世代でも、先程の義母の世代でさえもインターネットやスマートフォンは身近に使用しており、日常生活の中にあります。“ネットを使う老人”が巷に溢れます。ワンクリックで買い物をしたり、見知らぬ人と相互通信したり、という行為を常日頃していた人が、高齢化により多少認知機能が衰えてきたら一体どうなるのか？買った覚えのないものが届きクレジット決済される、知らない人が何故かプライベートなことを知っている、などということが起きるのでしょうか。

想像していると、自分がこれらのツールを今まで通りちゃんと使えているのか否か、常々自戒していかなければ、という思いでいっぱいになってきました。しかしどうやって？運転免許の問題も昨今話題ですが、インターネットツールも年齢による縛りが必要となる未来がうすぼんやりと見える気がします。杞憂であってほしいものです。



巻頭言

「ネット社会と高齢化社会」

老人保健施設

シルバーケアセンターむつ

理事長

田村

研

県南支部研修会報告

平成26年11月20日（木）、「旬彩食健 ひな野」にて「青森県老人保健施設協会県南支部栄養部門分科会」を開催し、12施設15名の職員が参加しました。

講師に、野菜ソムリエでもあるフリーアナウンサー、^{かみあきとはなえ}上明戸華恵氏をお迎えし「野菜ソムリエによる野菜の活用」と題して講演をして頂きました。

「季節による健康維持に効果的な食物」や「薬味・ハーブの活用」の具体例など、野菜に関する興味深いお話しが聞けました。

講演後は、各施設との交流を図る目的で会食を交えた意見交換会をしました。例年とは趣を変えた分科会でしたが、施設間の交流が相乗効果を生み、より良い食事を提供するきっかけとなる事を期待します。



青森地区支部研修会報告

平成27年5月14日（木）青森県老人保健施設協会青森地区支部研修会をホテルクラウンパレス青森にて開催しました。

これは平成27年度青森県老人保健施設協会青森地区支部の運営会議終了後の研修会でもあり、研修テーマが「介護保険法改正」ということで、各施設支援相談員にも案内を出させてもらいました。当日は12施設32名が参加しました。

講師の方は介護、福祉、医療分野でのコンサルタントをされており介護事業を立ち上げている社会福祉戦略研究所株式会社 代表取締役 近藤貴史氏、同取締役 田中大吾氏のお二方よりお話していただきました。

平成27年度の介護報酬改定の基本的な視点に関するポイントを振り返り、平成27年度における地域包括ケアシステムの構築にむけてどう我々は舵を切るべきかという話でした。

基本的視点は1.「在宅中重度者」への対応の強化 2.「認知症高齢者」への支援の強化 3.「介護人材確保の推進」4.「サービス評価の適正化」と「効率的なサービス提供体制」の構築から考えた上で、3年後の2018年介護報酬の増減率とポイントを見極めなくてはならないということです。

制度改正や介護報酬改定によって一夜にして基盤やノウハウが崩壊しかねない中で5年、10年先も同じ経営環境を維持するのは困難であり、3年後の経営計画を明確に打ち出して向かっているか重要です。在宅復帰を推進するために在宅介護を支援する体制強化やサービス提供がより重要で多岐にわたっての構築が求められるのではないかと感じた講演でした。



身だしなみ

<着替え>

- ★ 衣類の着替えは、多少時間がかかってもなるべく自分で出来るように工夫してあげましょう。あらかじめ着る順番に一枚ずつ重ねておきます。
- ★ また、ボタンやファスナー、ホックなどがあると着替えが難しいので、マジックテープにしたり、ゴム入りのズボンなどにするとよいでしょう。



<目・耳のそうじ>

- ★ 目やにがでているときは、脱脂綿をぬるめのお湯で湿らせてふきとりましょう。
- ★ 耳あかは、たまると難聴になりやすいので、綿棒を使って定期的にとりましょう。



<洗顔・歯磨き>

- 自分でできるように、手まねと言葉でおしえましょう。
- 出来ないときは、よく絞った熱いタオルで顔をふき、歯は指にガーゼを巻き、うがい薬を湿らせてふきましょう。
- *うがい薬の他に「日本茶」でもいいです

<頭髪・ひげ・つめ>

おしゃれは精神的な張りを与えるので、忘れたくないものです。毎日頭髪を整えると、気分がすっきりします。頭髪は短い方が手入れしやすいのですが、女性の場合は強要しないほうがよいでしょう。

また、ひげ剃りは毎日、つめきりは入浴後に定期的に。



トイレの工夫

★ 自分でトイレに行けるように、トイレへの道順を、お年よりが普段使っている言葉で示しましょう。

例えば「便所」「手洗い」「トイレ」「かわや」など。

★ トイレや廊下の照明を明るくしましょう

★ 失禁に備えてポータブルトイレを用意しましょう

★ 尿意・便意のサインをタイミングよく見つけて、トイレへ連れていきましょう。落ち着きなくなったり、部屋の中をウロウロするような場合は、尿意・便意を催していることが多い。

★ 鍵は外から開けられるものにしましょう



引用文献：認知症を知るホームページ WWW.e-65.net ーイーローゴ・ネットー

食事のお世話

食事はお年寄りのにとって楽しみなひとときの一つです。お年寄りが喜んで食事できる環境を用意してあげましょう。

★食事のお世話で気をつけたいこと

<食べ物の調理法>

- ★ 熱しすぎないように温度に注意しましょう。
また、食べやすいように軟らかく調理しましょう。

<せかさない>

- ★ 時間がかかってもせかさないで、ゆっくり食事を楽しめるようにしましょう。

<見守り>

- ★ 口にどんどん詰め込み、むせることがあります。急いで食べないよう、飲み込みの状況を確認しながら注意して見守りましょう。

<食器>

- ★ 軽くて持ちやすく、落としても割れない食器を利用しましょう。

<おかわり>

- ★ 何回もおかわりするときには、小さめの茶碗にしておかわりさせたり、普通の茶碗にてんこ盛りにして満足させてあげましょう。

<人のものまで食べる>

- ★ 他の人の分まで食べてしまってもしからなくて、「おばあちゃんのは、こっちょ」と教えてあげましょう。
子供たちには、「おばあちゃんは病気だからそういうことをするかも知れないが、怒らないで」と話しておきましょう。



入浴のお世話

<入浴前>

- ★ 入浴前にお年よりの用便を済ませておきましょう。
- ★ 湯加減を見て、浴室を暖めておきましょう。

<転倒防止>

- ★ 足元が滑らないようにゴムマットを敷いておきましょう。

<衣服>

- ★ 着替えの服を順番に重ねておきましょう。
- ★ 脱いだものは入浴中に片付けましょう。
このとき、下着が汚れていないかチェックしましょう。



<体を洗う>

- ★ 一緒に入って、自分で洗えない部分を洗ってあげたり、体に異常がないかをチェックしましょう。

<洗髪>

- ★ 洗髪も忘れず行いましょう。

<入浴を嫌がる>

- ★ 入浴を嫌がるときは、「お風呂から出たらビールを飲もう」などというように、入浴するといいいことがあるという約束をしたり、また「温泉に行こう」と誘ったり、あるいは誰かが一緒に入ったりしましょう。

<お風呂から出たがらない>

- ★ いったんお風呂に入ると、なかなか浴槽から出たがらないことがあります。できれば、家族の誰かが一緒にお風呂に入り、浴槽から出るように声をかけましょう。例えば、「おじいちゃん、お風呂から出たらご飯ですよ」「もうそろそろお湯を抜きますよ」など。

おむつの使い方

おむつをつけるということは、お年寄りの自尊心を傷つける恐れもありますので、細心の注意を払う必要があります。

★ 1～2回失敗したからといって、おむつにしまわれないようにしましょう

★ おむつを使っている間、トイレに行くようにしましょう。

★ おむつを交換するときは、よく絞った熱いタオルでお尻を拭き、不快感を取り除いてあげましょう。

★ おむつには、次のような種類があります。

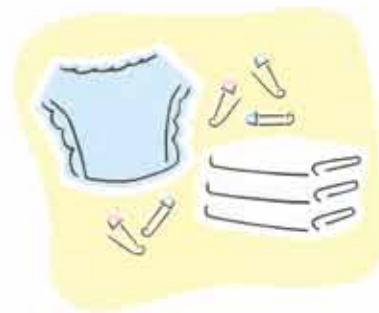
＜おむつカバー＞

後ろ開き：立ったままでも交換できる後ろ開きのものは、お年寄りにとって抵抗感が少なく、股ぐりが大きいために動きやすいという利点があります。

＜おむつ＞

失禁パンツ、パット、T字型：失禁の量が少ない方に。抵抗感が少なく使用できます。

パンツ型紙おむつ：おむつカバーが不要です。



料理自慢

希望ヶ丘ホーム
栄養士 柴田 八千代

希望ヶ丘ホームでは毎週土曜日、午後2時30分から、飲み物と手作りのおやつを提供し、楽しい時間を過ごしていただいています。手作りおやつの中でもケーキの日は食べにくる方も多く、好評です。今回はその中から、水切りのヨーグルトを使ったベイクドチーズケーキを紹介します。

ひんやりと冷たいチーズケーキとお好みの飲み物で満足気な表情の方がたくさんいらっしゃいました。

夏は水分補給を兼ねてゼリーやプリン等の提供が増えますが、食べたいと思っていただける魅力あるおやつ作りに努めたいと思います。



作り方は
次のページへ!!



バイドチーズケーキ



作り方

- 1、ヨーグルトを前の晩に水切りしておきます。
- 2、クッキーを砕いて溶かしバターとよく混ぜ合わせ、型に敷きつめます。
- 3、ボールに
ヨーグルト→砂糖→卵→薄力粉→
生クリーム→レモン汁
の順に入れ、泡だて器で混ぜます。
- 4、3を型に流し180℃のオーブンで45分程度焼きます。
- 5、焼けたら型のまま冷蔵庫で冷やします。

材料

18cm型 1個分

ヨーグルト	400g
砂糖	70g
卵	2個
薄力粉	20g
生クリーム	200cc
レモン汁	大さじ1~2杯

・土台

クッキー	80g
バター	40g



入所者様の気持ちを知るために○○○

当施設では約2ヶ月に一度、職員による勉強会を開いています。

5月のテーマは「老年期について」。

今回は資料学習のほかに、老人体験装置「おいたろう」を使用して、日頃入所者の皆さんはどのように見え、どのように歩いているのか等、少しでも気持ちに寄り添えるよう体験してみました。



感想

「思ったより視野が狭いため見えづらく、色の識別ができない」

「足に負荷がかかって、床に座ったり、立ったりするのが困難で疲れやすい」

「音が耳の中にこもるように聞こえる」

「歩きづらい」「物を掴みづらい」など様々でした。

今後も勉強会を重ね、質の高い安全で安心なケアを目指していきたいと思います。



施設だより

介護老人保健施設

ふ

じ

苑

弘

前

市

「季節を感じる創作活動」

施設だより

介護老人保健施設

ヴィラ弘前

弘前市

当施設のリハビリテーション部では、認知症の方へのリハビリの一環として、週に3回の集団訓練を行っています。その中でも、今回は創作活動についてご紹介致します。

現在取り組んで頂いているものは、金魚ねぶた作成です。骨組みをリハビリスタッフが作成し、赤い折り紙を千切った物を、骨組みに糊で貼り付けていきます。認知症の方でも作業が出来るように、紙を千切る係と紙を貼る係を分担して行って頂いています。紙を千切る作業は指先の訓練になり、紙を貼る作業はどこにどうやって貼るかという認知面へのアプローチになります。また、毎月一回、その月のお題を決めて習字を行って頂いています。施設内で生活をしていると、どうしても季節の移ろいを感じにくいものですが、お題に季語を用いることで季節感を感じ取って頂けるように工夫をしています。

その方の出来る部分を尊重し、生活に張り合いが出るよう、これからも「楽しみを共有する場」を提供し、スタッフ一同頑張っって参りたいと思います。



完成が楽しみ♥

「お風呂祭りで心も体もリフレッシュ!!」

幸陽荘では、気持ちいいお風呂を楽しむというテーマで「お風呂祭り」というイベントを行っています。

前回4月のお祭りでは、桜や森の香りのお風呂、湯上りに冷たいアイス・ジュースを用意し喜んでおられました。利用者様からは「なんぼ気持ち良いんだ〜」「湯上りの一杯が最高だ」と喜んで頂きました。

次回のお風呂祭りは7月に開催します。利用者様がワクワクして楽しんで頂ける企画を用意しております。



施設だより

介護老人保健施設

幸陽荘

弘前市

「節分、豆まき」

2月4日、季節の変わり目を感じて頂く為、当施設では節分、豆まきを行いました。

鬼に扮した職員を利用者様が「鬼は外」の掛け声と共に豆をまいて追い払います。利用者様も職員も共に笑顔で楽しい時間を過ごしました。

最後はみんなで豆の代わりに甘納豆を食べて無病息災を願いました。



「大笑い、涙あり」お誕生会

5月20日、月に1度のお誕生会が行われました。最高齢105歳の方を含め6名の方をお祝いしました。入所者様にとっても楽しみの1つです。

お祝いの後に行われる催し物は、多くの方に楽しんでいただけるよう様々なものを用意します。

今回は「落語鑑賞会」を実施しました。皆真剣な眼差しで見えており、大笑いする方、懐かしく涙する方などとても喜ばれ楽しく過ごせたとのこと感想をいただきました。



お誕生日の方の紹介と記念品が贈られました。



施設だより

介護老人保健施設

ニューライフ芙蓉

青森市

青森県老人保健施設マップ

No. 施設名 電話番号

(青森地域)

1	青森ナーシングライフ	TEL017-726-5211
2	青照苑	TEL017-788-3000
3	いちい荘	TEL017-726-3855
4	甲田苑	TEL017-728-3939
5	すずかけの里	TEL017-761-1111
6	桐紫苑	TEL017-738-8080
7	ニューライフ芙蓉	TEL017-728-2200
8	みちのく青海荘	TEL017-741-5188
9	ケアガーデン青森	TEL017-744-3311
10	カトレア	TEL017-739-6100
11	たんぼぼ	TEL0174-22-3070
12	なみおか	TEL0172-69-1120
13	津軽医院	TEL0172-62-3101
14	石木医院	TEL017-752-3015

(西北五地域)

15	緑風苑	TEL0173-33-4155
16	ながだい荘	TEL0173-72-1122
17	えんじゅの里	TEL0173-42-3734
18	しらかみのさと	TEL0173-84-3111
19	サンライフかなぎ	TEL0173-53-3292
20	湖水荘	TEL0173-22-5694

(津軽地域)

21	ケアセンター弘前	TEL0172-87-0111
22	平成の家	TEL0172-95-3981
23	うめむら	TEL0172-32-3593
24	弘前リハビリセンター	TEL0172-27-3322

25	ヴィラ弘前	TEL0172-37-7300
26	幸陽荘	TEL0172-37-8311
27	希望ヶ丘ホーム	TEL0172-87-6655
28	ふじ苑	TEL0172-38-5550
29	サンタハウス弘前	TEL0172-99-1133
30	あしたばの里・黒石	TEL0172-53-1213
31	鳥井野荘	TEL0172-82-5600
32	のぞみ	TEL0172-57-5100
33	三笠ケアセンター	TEL0172-44-8811
34	明生園	TEL0172-65-4066
35	つがる	TEL0172-45-2231





(八戸地域)

36	はくじゅ	TEL0178-28-4001
37	ひばりの里	TEL0178-96-1212
38	サンライフ豊寿苑	TEL0178-29-3232
39	リハビリパーク	TEL0178-47-3000
40	南山苑	TEL0178-27-3027
41	ナーシングホームオリーブ	TEL0178-31-5500
42	ほほえみ三戸	TEL0179-23-5050
43	老健なんぶ	TEL0179-34-3260
44	孔明荘	TEL0178-84-3333
45	南郷メディエルデプラザ	TEL0178-82-2000
46	しんごう	TEL0178-78-3181
47	しもだ	TEL0178-56-4888
48	たっこ	TEL0179-32-3172

(上北地域)

49	みちのく苑	TEL0176-25-1333
50	みのり苑	TEL0176-25-1100
51	ハートランド	TEL0176-25-0122
52	とわだ	TEL0176-27-3131
53	やすらぎ苑	TEL0176-59-3784
54	ナーシングセンター柏葉	TEL0176-62-2200
55	えぼし	TEL0175-65-2666
56	のへじ	TEL0175-65-2333
57	野辺地病院	TEL0175-64-3211
58	ニッコウキスゲ	TEL0175-73-7200

(下北地域)

59	シルバーケアセンターむつ	TEL0175-22-9925
60	はまなす苑	TEL0175-26-3333
61	のはなしょうぶ	TEL0175-28-5400
62	やげん	TEL0175-34-2211

(八戸地域)



ムクゲの花

◆編集後記◆

暑い日が続いています
が、皆様、体調を崩され
ていませんか？

水分をたくさん摂っ
て、熱中症に気をつけて
過ごしましょう。

今後もさまざまな活動
を紹介することにより良
い紙面にして行けるよう
頑張りたいと思ってお
ります。皆様、御協力よ
ろしくお願ひします。

平成二十七年

八月吉日

広報委員一同

● 発行 / 公益社団法人 青森県老人保健施設協会
〒030-0822 青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3F
TEL017-776-3868 FAX017-776-3918
URL <http://www.roken-aomori.or.jp>
E-mail jimukyoku@roken-aomori.or.jp

● 印刷 / 青森コロニー印刷
〒030-0943 青森市幸畑字松元62の3 TEL017-738-2021