

みその便り

# ほのぼの

misono

第7号

平成24年7月28日

社会福祉法人 本永福祉会  
特別養護老人ホーム御菌寮

☎(082)434-0455

# 夏



のんびり



たのしく



# 春から夏へ



今年は春になっても寒い日が続きましたが  
いつのまにか暑い夏を迎えようとしています。  
冷たい飲み物や食べ物がおいしい季節ですね。  
春から夏にかけ様々な行事・クラブがありました。  
ここではその一部を紹介します。



## 母の日・父の日

5月・6月



当日は、ご家族からいただいた手紙を読んで  
「嬉しいね」と感動している方も多く、写真撮影で  
はたくさんの笑顔がみられました。何年たっても  
家族は宝物ですよね。お父さん、お母さん  
いつまでもお元気でいてくださいね♪

## 牧場見学

5月



この日は豊栄町にあるトムミルクファームに  
外出しました。天候にも恵まれ、「かわいいね」と  
笑顔で動物と触れ合いました。また、美味しいと評  
判のアイスクリームを食べて楽しい時間を過  
ごしました。

## お寺参り

6月



6月15日に高屋堀の浄福寺、18日には小谷の元浄  
寺のお招きで利用者の皆さんとお寺にお参りにい  
ってきました。当日は一緒にお昼をいただき、婦人会  
の人たちや子どもたちとの交流を楽しみました。

## そうめん流し

7月



暑いなか水が流れてくると、「そうめんちゃ」  
「はやくとらんと!」「美味しいね」と箸で必死に  
そうめんを取り味わいました。この日は七夕!  
もちろんみんなの願いもぱっちりですよ!

## ドッグセラピー

6月



御園寮に3頭のセラピー犬ななちゃん、ももちゃん  
じゅんこちゃんが遊びにきてくれました。  
みなさんドッグセラピーを心待ちにしており、犬が登  
場するなり拍手と歓声が♪  
触れ合っているときのみんなの笑顔がとても印象的  
でした。



## 個別外出



御園寮では約80名の利用者さんが生活しておられます。中にはベッド上で過ごす時間が長い利用者さんもいらっしゃるのですが、少しでもベッドから離れて生活をして頂く事を心がけています。



施設では外出行事も多くありますが、遠くへの外出は難しい利用者さんもおっしゃいますので、そのような利用者さんに対しては、お身体への負担も考え近くの公園外出などで、きれいな花や景色が楽しめるよう支援しています。

これからもすべての利用者さんが笑顔満開で過ごせるよう、スタッフ一同がんばります!!



生活相談員 益田義徳

## 生花クラブ



生花講師 菅崎奈々子先生より

御園寮で生け花のお手伝いをさせてもらってもう10数年。利用者さんの中には、私の事を自分の娘のように思ってお下さる方もいらっしゃいます。

皆さんの笑顔に会えるのが嬉しくて、私自身毎回笑顔になります。

利用者さんの中には目が不自由な方もいらっしゃって、一緒に生け花を楽しんでいる姿を見ると胸がいっぱいになりますね。

これからも笑顔と花のある素敵な暮らしを応援します。



## 今後の主な予定



8月 追悼法要 夏祭り

9月 ぶどう狩り 敬老会

10月 観月会 保育園・小学校との交流会

11月 芋掘り 福祉祭り

H24年4月介護報酬の改定により、個別機能訓練の評価が見直され、デイサービスの活動の中で一人一人にあった機能訓練を行うことの重要性が認められるようになりました。

運動器機能向上での取り組みは…

看護師の指導により筋力UPや体の柔軟やバランスなどを鍛えます。



個別機能訓練や生活機能向上グループでの取り組みは…

5・6人の少人数のグループに分かれ、楽しみながら身体を動かして活性化をしています。



字を書く機会作り



上肢を鍛えています



頭の体操 言葉カード遊び



機能訓練もみんなで楽しく♪



肺活を鍛えています



肺活を鍛えています

お問い合わせは  
デイサービスセンターみその(☎082-434-8390)まで



## シリーズ 介護サービス基本の「き」⑦

在宅介護支援センターみその

今年4月の介護報酬改定において、デイサービスについても、サービス提供時間区分の変更など様々な見直しが行われました。特に今回の改定では、その人の持っている力をできるだけ生かして支援することを、より進めるために、一人一人に合わせた機能訓練ができるよう体制を強化して取り組む事業所に、より高い評価がされるように見直されました。

デイサービスセンターみそのでも、新しい仕組みに対応して、一人一人の状態に合った支援を強化するため機能訓練の実施方法などについて3月までとはサービスの内容を一部変更しています。

### 要介護1~5の方(介護保険サービス)

機能訓練指導員と生活相談員・介護職員等が協働して作成する「個別機能訓練計画」の内容を強化するとともに、一人一人の目標に合った訓練ができるように少人数のグループでの訓練を行うよう機能訓練の方法を変更しました。

### 要支援1・2の方(介護予防サービス)

これまでの「運動機能向上」の取組みに加えて、全員で午後行っていた「アクティビティ」を、一部見直し、必要に応じて調理や掃除などの生活機能の向上のために小グループで活動する「生活機能向上グループ活動」を取り入れました。

### 自立と判定された方(生きがいデイサービス)

これまでと同様、閉じこもり予防等を目的としてデイサービスセンターみそののサービスをご利用いただけます。

### 一人一人の目標に合ったデイサービスを提供するために

- ① 日常生活の様子や、ご家族との関わりなどについてお伺いします。
- ② 今まで、できていたのに最近できなくなったことや難しくなってきたことについてお伺いします。
- ③ ご近所等とのお付き合いなど地域での暮らしぶりについてお伺いします。



サービスを利用される皆様の自立支援を目指して、「やる気」と「元気」がでるよう、様々な内容でデイサービスを提供しています。

皆さんが、住み慣れた自宅や地域で、「自分らしく!生き生きと!」  
生活が続けていけますように…



ご相談は  
在宅介護支援センターみその(☎082-434-8390)まで



## 「介護」とは「その人らしい生活の実現」を支援することです。

「生活」の主演は、介護されるご本人です。適切な支援は、ご本人の人柄と生活を知ることからはじまります。ホームヘルプサービスみそのでは、「その人らしい生活」の実現に向けて、必要な支援を行うことにより、生活範囲を広げることにも努めています。自分で出来る事を少しでも増やして生活全般に自信がもてるようお手伝いし、ご家族の介護軽減を図ります。

介護が必要な生活になると、どうしても家の中に閉じこもってしまいがちです。しかし、生活範囲が狭まると、人と接する機会や情報量が少なくなり、生活に対する興味や意欲が低下してしまいます。そのことによりますます生活が不活性になり、身体的にも精神的にも衰えてしまうことにつながると考えられています。

### 生活を活性化するために

朝おきたら寝巻きから着替える、昼間はなるべくベッドから離れる、食事は食卓で食べるようにする等、一日の生活にメリハリをつける工夫をしたり、ご近所や友人、家族等と交流する機会を積極的にもつ、趣味などの楽しみになる時間をつくるなど、生活への興味や意欲が低下しないための支援も有効です。



#### 《お年寄りの方が安全かつ快適に過ごせるよう》 心とからだの元気をつくる食事の工夫

お年寄りにとって、長い人生の中で培われた食習慣や嗜好を尊重し、減塩や栄養のバランスに気をくばりながら味付けなど考えましょう。

基本は、食べやすい食材を中心に献立を考えて、柔らかく食べやすく調理していくということですが、噛むということは、唾液や消化液の分泌を促し消化吸収も高める重要なことです。噛める範囲で歯ごたえを残してあげましょう。そのためには、普段からの様子を良く見てどの程度までなら噛めるのかどのような時にむせるのか正しく知ることが大切です。歳をとると飲み込みにくくなるので、ゼリー状にしたりあんかけにしたり工夫をしてみましょう。

#### むせやすい食品

酢のもの・汁もの・水分・パサパサしたもの

#### むせにくい食品

ゼリー・プリン・卵豆腐・ヨーグルト・アイスクリーム等

#### むせないための工夫

パサパサしたものには、水分を加えたり、片栗粉やコーンスターチ、市販のとろみ材などでとろみをつけると飲み込みやすくなります。

ハウレンソウなどの葉物は、口に張りつきやすいので柔らかくゆでたうえで、細かく刻んだりすりつぶす等調理に工夫すると食べやすくなります。

#### ☆便利な道具の選び方☆

身体の不自由な方の食事の食べにくさは、自分に合った食器、用具（自助食器・自助具）を使用することで緩和されることがあります。例えばすくい易いよう傾斜のついた食器やグリップに工夫のあるスプーン、フォーク、コップなどの色々な種類のものがあります。在宅介護支援センターや地域包括支援センターでも相談に応じてもらえます。

#### 食事の介助

- ① 食事前に排泄をすませましょう
- ② リラックスできる音楽など流すと良いでしょう
- ③ 手を洗う。又濡れタオルなどで拭きましょう。
- ④ 食べやすく安全な姿勢を確保しましょう。（食べ物を良く見て背筋を伸ばし、顎を引いて食べる）
- ⑤ 食事の説明をしましょう。
- ⑥ 本人と同じ高さで介助しましょう。
- ⑦ 本人の食事のペースに合わせて、一回に入れる量を決め誤嚥のないように気をつけましょう。



# 御菌寮では、健康に良いと言われているヨーグルトを毎朝提供しています！

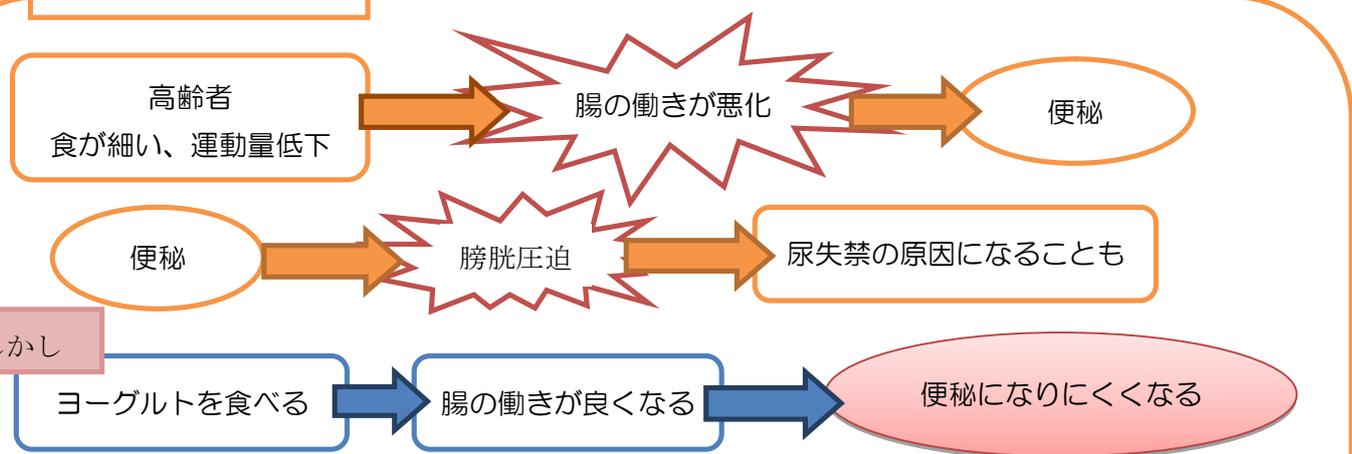


## ヨーグルトとは…

牛、羊などの乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作った発酵食品です。牛乳が飲めない人や乳糖不耐症の人が摂取しても、乳糖が減っているのでおなかをこわすことはありません。さらに、三大栄養素であるタンパク質、糖質、脂質やカルシウム等の色々な栄養分をバランスよく含んでいます。

また、人間の腸には「腸内細菌」と呼ばれるたくさんの細菌がいます。腸内細菌には、体に良い影響を与えるビフィズス菌や乳酸菌などの「善玉菌」と有害物質を作る大腸菌やウェルシュ菌などの「悪玉菌」とに分けられます。ヨーグルトは腸内細菌の中の「善玉菌」を増やして腸の働きを整える作用があります。

## ヨーグルトの効果



そのほかにも、加齢により善玉菌は減少し、悪玉菌が増加します。そうすると腸内環境は悪化します。しかしヨーグルトを食べることで、腸内の善玉菌が増加し、腸内環境を整えることができます。また、御菌寮のヨーグルトはスキムミルクからできており、スキムミルクは牛乳に比べて、低カロリー・高タンパク質でカルシウムなどの栄養成分は、ほぼ同じです。

これらのような効果もあることから、御菌寮では毎朝自家製ヨーグルトを提供しています。



## ヨーグルトサラダ 御菌寮のメニューの中から、ヨーグルトを使った一品を紹介します！

### 材料(4人分)

カリフラワー 1/2個  
きゅうり 1/2本  
にんじん 1/8本  
トマト 2/3個  
アスパラガス 2本

### < ドレッシング >

A { ヨーグルト 大さじ 1/2  
マヨネーズ 大さじ 1/2  
砂糖 大さじ 1/2



### 作り方

- ① トマトは皮をむき、食べやすい大きさに切る。きゅうりも食べやすい大きさに切る。
- ② カリフラワー、にんじん、アスパラガスも食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ Aの材料をあわせてドレッシングを作っておく。
- ④ ボールに①と②を入れて混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。

# 高齢者の便秘解消法

～便秘を放っておくと病気の引き金になることも…

便秘は、放っておくと大腸がんなどの病気の原因になったり、トイレで無理に力むと脳卒中や心筋梗塞の危険も。便秘になる理由は人によって様々ですが、高齢者の場合、加齢による身体の変化も便秘の原因と考えられます。具体的には、次のようなことが「高齢者の便秘の原因」としてあげられます。

## ◇腸の動きの低下

加齢により腸の動きが低下し、便を押し出す力が弱くなり、便秘につながる場合があります。また、足腰が弱くなると運動が不足がちになるため新陳代謝が低下して腸の動きが悪くなります。

## ◇水分不足

トイレなどの心配から、外出時や就寝前になるとあまり水を取らない方がいます。また、加齢により本当は身体が水分を欲しているのに、のどの渇きをあまり感じなくなる傾向があります。このような原因が重なって水分の摂取量が少なくなり、必要な水分が不足することが便秘の原因になります。

## ◇食べる量が少なくなる

歳を重ねていくと、若いころのようにたくさんの食事をとることができなくなります。食事の量が少なくなるとそれに比例して便の量も少なくなるので、便がなかなか排出されず、長く腸内にとどまりやすくなります。

## ◇薬の副作用

歳をとるにつれ、いろいろと薬を服用する機会が増える傾向があります。薬による影響が便秘の原因になることがあります。

※参考「便秘さよなら宣言～薬に頼らず自然に便秘を解消するために」HP より

## ～自分でできる 便秘改善～

※ 朝食を摂るようにしましょう。寝起き後の空っぽの胃を満たす朝食は腸を刺激し、排便の習慣を身につけやすくなります。



※ 食物繊維の多い食品を積極的に取り入れましょう。

※ こまめな水分補給をしましょう。朝起きがけに水を飲むと、腸が刺激されて動きが活発になるため排便が期待できます。



※ 腸内の善玉菌を増やしましょう。ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、酢、漬物などをこまめに摂って善玉菌と悪玉菌のバランスを整えましょう



※ 朝食後は便意がなくてもトイレに行く習慣をつけましょう。

※ ストレスも便秘のもとです。ストレス解消に努めましょう。

※ 冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎ、過剰な冷房、運動不足などによって起こる「冷え」も便秘の一因。身体を冷やしすぎないように注意しましょう。



※ お腹のマッサージで腸を刺激しましょう。食べたものが腸へ到達する食後 3～5 時間後に仰向けになり、おへそを中心に時計回りに「の」の字をかくように 2～3 周、力をぬいてゆっくりとお腹をマッサージしましょう。

※参考「武田薬品」HP より

## 社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 広島県東広島市高屋町高屋堀3486番地  
代表番号(082)434-0455 FAX番号(082)434-0465

### ◆介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム御園寮 ☎(082)434-0455

### ◆短期入所生活介護事業・介護予防短期入所生活介護事業

みその寮ショートステイサービス ☎(082)434-0455

### ◆居宅介護支援事業所

在宅支援センターみその ☎(082)434-8390

### ◆通所介護事業・介護予防通所介護事業

デイサービスセンターみその ☎(082)434-8390

### ◆訪問介護事業・介護予防訪問介護事業

ホームヘルプサービスみその ☎(082)434-0455

ホームページ <http://www.misonoryo.com>

eメールアドレス [main@misonoryo.com](mailto:main@misonoryo.com)

