



# しおかぜだより

## ～ 新施設長挨拶 ～

平成 25 年 6 月 1 日付でこのたび、やわらぎ施設長に任命されました鶴原です。

さてここで、皆様方に私の紹介を少しさせていただきます。私は、昭和 19 年に島根県出雲市に生まれました。それゆえに話す言葉が出雲弁です。出雲弁は丁寧で温かみのある響きがあり好きです。子供 3 人は、其々家庭を持ち、孫 5 人います。現在は家内と二人で老後の生活を何事も二人で一人と協力しあいながら時々訪れる孫の成長姿に触れ平凡ながらも楽しく過ごしています。鳥取大学医学部卒業後は大学の内科で主として消化器病学を研究し、昭和 54 年に博愛病院内科に赴任しました。沢山ある病院の中で博愛病院を選択した理由は、家から自転車で通勤できる範囲内の病院という理由からです。



私の大学時代(昭和 40 年前後)は、ノークラッチ車は自動車学校にはなく 10 日あまりで教習所をやめました。以来今日まで天候の悪い日以外は自転車通勤です。60 歳を過ぎてからは電動自転車です。自転車効果でしょうか、呼吸器疾患にかかることはほとんどありません。博愛病院で、34 年間過ごし、この度の異動となりました。ただやわらぎとは決して無縁ではなく、やわらぎ創設の平成 6 年より、入所の皆様の医療面のサポートとしてかわり、平成 16 年以降は、午後からは、毎日やわらぎを訪れていました。やわらぎの職場の雰囲気は、当たり前ではありますが急性期病院の殺伐とした雰囲気とは異なっておるために、私にとっては職員の皆様や入所者のかたとの触れ合いがその日の心の癒しとなり、やわらぎは大変好きな職場でした。

さて、これまでの高齢化の問題は、高齢化の進展の「速さ」の問題でありましたが、平成 27 年(2015)年以降は、高齢化率の「高さ」(＝高齢者数の多さ)が問題とされています。平成 37 年(2025)年には高齢者人口は約 3500 万人の超高齢化社会となり、医療・介護サービスの改革シナリオが示され、在宅、居住サービスの拡充が計画されています。やわらぎでも、今後と皆様が知りたい介護情報を提供し、「やわらぎ」という名称に取捨することのないよう利用者の皆様方の心身とともに和らぎを感じてもらえる介護の場を提供していくように職員一同努力いたします。

最後に、次の 3 点をやわらぎの職員の皆様のお越しし利用者の皆様並びに家族の皆様へ就任にあたっての挨拶といたします。

- 1: 職員は、多数ある介護事業所の中からやわらぎを選択して頂いたことに対し、利用者の皆様に真摯に向き合い感謝の気持ちを日々持っていること。
- 2: 職員は、その感謝の気持ちの代償として利用者には何を実施し寄与すべきかを、常に考え行動すること。
- 3: 職員は、利用者の皆様がやわらぎを利用し本当に良かった、次回も利用したいと思われるようにチーム介護サービスに向けて日々努力をすること。



## やわらぎ納涼祭



今年も恒例のやわらぎ納涼祭を8月3日（土）に開催致しました。今年も猛暑が続いており、夏バテ気味の方も多いと思いますが、そんな鬱陶しい暑さを吹き飛ばしていただこうと楽しい納涼祭を準備して参りました。

当日は天候にも恵まれて、楽しい時間を過ごすことができました。



まず始めに、和田荒神子供太鼓の皆様による演奏を披露して頂きました。小学生とは思えない力強い演奏に利用者様も大変感激され、会場からは自然と手拍子が沸き起こりました。縁日コーナーでは、『輪投げ』『射的』『千本釣り』などを準備し、小さいお子様から大人の方まで楽しんで頂く事ができました。中でもヨーヨー釣りが人気で、何度もチャレンジされるお子様や、昔を思い出し『懐かしいな〜♪』と喜ばれる利用者様の姿が見られました。

屋台コーナーでは、『つくね&ウインナー』『焼きそば』『たこ焼き』『かやくご飯』『カレーライス』『豚汁』『ビール』『ジュース』『アイス』など沢山の種類を準備してお迎えいたしました。

御利用者様、御家族様はテーブルを囲み楽しく召し上がっておられました。家族様からは、『すごく美味しかった。来年もかやくご飯を作ってね』とリクエストまで頂く事ができ、厨房職員も大喜びでした。



毎年恒例となりましたカラオケ大会では、歌が大好きな利用者様が自慢の歌声を披露して下さいました。

また、飛び入り参加の職員によりますデュエット曲『三年目の浮気』も披露され会場は笑いの渦が occurred。

納涼祭終盤には、御家族様、御利用者様、ボランティア様と櫓を囲んで『やわらぎ音頭』を一緒に踊りました。

小雨が降る中での踊りとなりましたが、大勢の方にお付き合い頂き、最後の最後まで楽しい納涼祭となりました。



今年も皆様のお陰をもちまして、思い出に残る楽しい納涼祭を実施する事ができました。

お忙しい中ご協力頂きましたボランティア様を初め、ご利用者様、御家族様に心よりお礼申し上げます。来年も皆様に楽しんでいただける納涼祭を企画できるよう職員一同努力して参ります。

## ♪♪サービスプランやわらぎ♪♪

今回は高額介護（支援）サービス費の支給についてお話ししたいと思います。  
介護保険では、自己負担額が一定額を上回ると支給を受けることができます。  
自己負担は1割ですが、いろいろなサービスを利用される場合はそれなりの費用となってしまいます。  
こうした負担を軽減するためにあるのが「高額介護サービス費支給制度」です。  
介護保険のサービスに対して支払った1カ月ごとの自己負担額が決められた上限を超えると支給を受けることができます。  
「要介護」ではなく、「要支援」でも上限を超えれば支給を受けることが可能ですので、この場合では「高額介護予防サービス費」と呼びます。  
なお、同一世帯の自己負担額については合算となります。

### 所得区分別負担上限額

高額介護（予防）サービス費の所得区分	世帯の負担上限額
住民税課税世帯	37,200円
住民税非課税世帯	24,600円
住民税非課税世帯のうち以下の(1)(2)に該当するかた (1)合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下のかた (2)老齢福祉年金の受給者	個人 15,000円
生活保護の受給者	個人 15,000円

以上、ご不明な点がございましたら担当ケアマネージャーにお尋ねください。



## 七夕交流会



7月10日（水）に福米保育園様をお招きし、毎年恒例の七夕交流会を行いました。入場してきた元気一杯の園児達を前にご利用者様から『可愛いね〜♪』と自然に笑顔がこぼれていました。その後園児達から可愛いらしい踊りを披露していただき、懸命に踊る園児達にご利用者様から『頑張って〜』と声援が送られました。



園児達の歌や踊りを楽しまれた後は、踊りのお礼にと、ご利用者様が数ヶ月前から練習してきた『七夕さま』の歌を披露されました。『この歌知ってる〜♪』と園児達も一緒に唄って下さり、ご利用者様と園児達の素敵な歌声が会場中に響き渡りました。会の終盤には、園児達と一緒に笹の枝に飾りつけをして『家族が元気で過ごせますように…』『病気が治りますように…』と思いきいに書かれた短冊を一緒に飾る事ができ、ご利用者様も大満足のご様子でした。

七夕会を盛り上げて下さった福米保育園の皆様。本当にありがとうございました。

## ～デイケア～

### 「花トリピー」・PRキャラバン隊訪問

6月10日（月）やわらぎに全国都市緑化とっとりフェアPRキャラバン隊の皆さんと鳥取県のマスコットキャラクター「花トリピー」が来訪され入所、通所のご利用者様と楽しいひと時を過ごしていただきました。

まず最初に第30回全国都市緑化とっとりフェア（愛称：水と緑のオアシスとっとり）についてのPRをしていただき、その後は花トリピーのダンスやクイズ大会をご利用者の方と一緒に行ない、会場はたいへん盛り上がりしました。

最後はご利用者のみなさんがこの日のために協力して取り組まれた貼り絵を花トリピーにプレゼント致しました。

作品はとても素晴らしいものが完成し、キャラバン隊のみなさんにもたいへん喜んでいただきました。

短い時間でしたが、とても充実した楽しいひとときとなりました。花トリピー・キャラバン隊のみなさんありがとうございました。水と緑のオアシスとっとり2013の成功を応援しております。



## ～栄養部だよ～

このコーナーでは、お食事のサービスや栄養に関わる取組みをご紹介しますが、今回は「選択食」をご紹介します。選択食は、事前に3種類の献立の中から好きなものを聞き取りして、毎月20日に提供しております。月に1度ですが利用者様に「食事を選んでいただける楽しみ」を提供できればと思い実施しております。お選び頂く献立には嗜好調査の結果や季節感、郷土色のあるものを献立に入れる様にしております。

嗜好調査でお寿司のご要望が多いので散らし寿司を入れ夏場の暑い時期には冷やし中華をご用意しております。また、鳥取県の「じげの味」として「いただき」なども提供しております。これからも皆様に喜んで頂けるお食事を栄養部では提供していきたいと思っております。



## ♪♪リハビリ室だよ♪♪

6月10日（月）から6月14日（金）の5日間に認知症実務者研修会に参加してきました。

その研修で、認知症の理解とその方に対する関わり方（コミュニケーション）についてグループワーク・実技を含めた講義を受け、講師の方から認知症の方に対してはゆっくりとした口調で同じ目線で声掛けをし、話をする際にうなずきや相づちをうちながら聞くことが大切であるとのアドバイスがありました。



実際自分の現場での対応を振り返ってみると「ちょっと待ってて」等、忙しさから無意識に声かけをしてしまった事があったと振り返りながら聴講していました。

講師の方から認知症の方は周囲の環境に敏感で、スタッフが忙しい姿を見て不安になり、一人で動こうとされるそうです。

そのためケアする側のスタッフも落ち着いた対応や声かけを意識してほしいとのことでした。

自分はリハビリスタッフですが、当施設でも認知症の方がおられますが運動を進めるにあたり声かけや対応で悩んだりすることが多々ありましたが、認知症の方に限ることなく、ご利用者様全員に対して思いやりをもって対応していくことが必要であると改めて知ることができました。

今回の研修会で学んだことを踏まえ、認知症の方に対して関わっていきたいと考えています。

### 医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

#### ●介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

#### ●デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

#### ●ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

#### ●サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

### 1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日（祝祭日除く）の9:30～15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者：要支援・要介護認定を受けられた方

内容：健康チェック・レクリエーション

グループ活動（休憩・脳活性・工作）

【見学】入浴・個別リハビリ。施設内案内

費用：昼食（おやつ代込み）600円

ご家族同伴・送迎（車椅子でも可）も承っておりますのでお気軽にお申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）

## ～ヘルパーステーションだよ！～

今年も暑い夏が続いていますね。暑さ寒さも彼岸までといわれますが、あと少しこの暑さと付き合いなければいけないようです。さて、皆さんはこの季節「足腰に痛みを感じる」、「胃腸の調子が悪い」といった身体の不調はありませんか？それはもしかしたら体の内側の冷えが原因かもしれません。

冷えの原因としては外気温が30度以上になる外と冷房で冷え切った部屋との往復で体の自然リズムが狂ってしまうことが大きな要因のようです。又、冷たいものを食べる機会も増える為、体の内側からも冷えてしまいがちです。

そこでお勧めの冷え対策として、冷たいものを食べる時はなるべく唐辛子、にんにく、しょうが、ねぎ類といった(温)の食材も一緒に摂取する事や、入浴はシャワーで済ませずゆっくりぬるめのお湯につかり、足元、首を温めるといった具合のようです。又、エアコンの設定温度を外気温との差を5度以内にするなど、こまめに注意する事が大切のようです。



また、冷えに効くツボもあるようで、足の内側のくるぶしの一番高い位置から指4本分上の場所に三陰交と呼ばれるツボがあり、そこに手をあてることによって血液のめぐりが良くなり、足のむくみや冷えに効くようですし、美脚効果もあるようなので皆さんお試ししてみてください。

### 今後の行事予定

- 8月22日：花火大会
- 9月19日：洋風喫茶
- 9月21日：敬老会
- 9月25日：手作りおやつ
- 10月4日：やわらぎ運動会
- 10月下旬：秋の遠足(入所・デイケア)



### 編集後記

「暑いですね」が挨拶となっている今日この頃ですが皆様はどうお過ごしでしょうか？熱中症が流行っておりますので、脱水にならないよう水分をしっかり補給しましょう。今年も一緒に暑～い夏を乗り切りましょう♪

しおかぜだよ！ 26号(2013年夏号)

2013.8 発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail [yawaragi@douaikai.net](mailto:yawaragi@douaikai.net)

以下のQRコードから携帯でもご覧頂けます。

