

# しおかぜだより

## 新年のごあいさつ

介護老人保健施設やわらぎ施設長 鶴原一郎



日頃からやわらぎをご利用いただいています皆様、ご家族の皆様明けましておめでとうございます。また、地域の皆様並びに関係機関の皆様には、昨年中多大なご支援とご協力を頂きましてこの紙面をお借りし厚く御礼申し上げますとともに平成26年度が皆様において良き年でありますようお祈り申し上げます。さて、今年の6月にやわらぎに赴任して7ヶ月たち介護学校初等科1年生の域を未だ抜けきれず日々勉強の毎日です。

介護事業の分野は余りにも奥が深く最終的には「人間世界とは、生きるとは」といった哲学的命題に突きあたります。現状はご承知のごとく、政府やマスコミ等も2025年（平成37年）には65歳以上の高齢者数は3657万人（人口の30%）、75歳以上は2179万人（18%）と5人に1人は75歳以上となり少子高齢化社会の中で社会保障費、医療保障費が大変だと超高齢社会をまるで負の社会のごとく報道しています。実際はこの高齢者集団こそが戦後の日本の高度経済成長と平和を支えてきた勤勉で努力家集団であることの評価が今日余りにもされていないのも大変寂しい思いがします。高齢者の方は堂々と胸を張り生活すればよいと考えます。もちろん何か物事をおこなうのに歳のせいだからと自分に安易に妥協するより歳だからこそ今の自分に何ができるのか前向きに考える姿勢が大切とは考えます。

私も今年70歳になりますが社会に対し家族に対し人間的に負の存在にならない為に如何なる努力が必要かを時々考え日々の仕事に向き合っています。さてやわらぎの介護の現場では日々待たなして「最後までよい人生を支えるには」を永遠の命題とし一人一人の利用者様に対し各専門職がチームプレイのもとに職場内カンファレンス、家族面談等を行い又関連研修会に参加し専門職としての能力向上に努めています。私どもの臨床医師の世界では「医師は病気を診るのではなく病人を観る」大切さが以前から強調されていますが最近では検査優先の観がいたします。介護の世界でもややもすれば身体機能・精神機能に目をとらわれがちですが、やはり良い人生を支えるプロ集団としては、人の一生としての「生・老・終末」を網羅したその人の生涯人生を観てそして見る努力と姿勢が大切であると考えます。そのためにも職員には是非明治・大正・昭和の歴史を研鑽されることを勧めます。最後に施設長としての私の役目は、ご利用者の皆様の最後までよい人生を支える要となる職員各自がさらにエネルギーを発揮しやすい職場環境形成に最大限支援と努力をすることと考えています。この努力なくして皆様に安心と信頼のもとにご利用いただける施設運営はないと考えています。平成26年が皆様方にご多幸多き年であることを願い新年のご挨拶に代えさせていただきます。今後とも引き続きご指導並びにご愛顧のほど宜しくお願いします。

## 新年のごあいさつ

介護老人保健施設 やわらぎ 看護師長 宅野 安子

新年明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え皆様お元気にお過ごしのことと思います。昨年中は大変お世話になり、心よりお礼申し上げます。

昨年は「やわらぎ」の大きな出来事として、6月に施設長の交代がありました。新施設長は内科医師であり、医療面でとても心強く、私達職員の強い味方です。

「やわらぎ」では、要介護4・5の御利用者様が65%を超え、医療依存度の高い方、そしてターミナルケアと様々な御利用者様に対応しており、新施設長は頼もしい存在となっております。

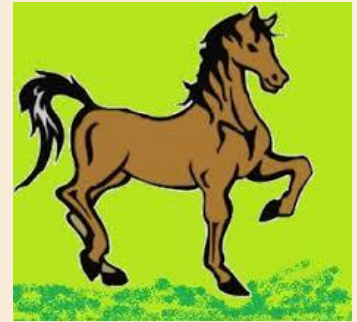
《安心・安全・早期発見・早期治療》をモットーとし今後もご利用者様の健康面でのサポートに努めて参りたいと思います。

また、「やわらぎ」は介護老人保健施設であり、老健の重大な役割である在宅復帰施設としても力を入れております。

リハビリ職員をはじめ多職種が協同し、お一人でも多くの方が在宅復帰出来ますようお手伝いをさせていただきます。

今年は午年であり「アツという馬」に駆け抜けてしまったという事がないように、日々振り返りながら充実した一年となりますよう、職員一同心を一つにして取り組んで参りたいと思います。

本年も皆様方にはご指導、ご協力賜りますようよろしくお願いいたします。



## 新年のごあいさつ

介護老人保健施設 やわらぎ 介護主任 角 伸二

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は多方面にわたり御支援を賜りまして誠に有難う御座いました。

現在、当施設は生活機能向上目的でのご利用はもとより、医療依存度の高いご利用者様や認知症状のある利用者様も多く入所されています。これからは今以上に介護者の医療スキル・気づく力が問われてくると思います。やわらぎは連携のとりやすいチームだと自負しています。今後ご利用者様に安全に安定した生活を送って頂くため、個々の力を高める努力を行ないながらチームワークよく質の高いケアを行なって行きたいと思っています。

ニーズの多様化により、ご利用者様・ご家族様の抱える課題も様々だと思っています。老健の役割を把握し「観察力と洞察力」を磨き在宅復帰・在宅生活の継続へ向け努めていきたいと思っています。また近年、地域交流活動にも力を入れて取り組んでいます。地域の皆様との「ふれあい」「笑顔」「健康」のためプロとしての自覚と視点を持ち、より一層充実した内容で地域の皆様に関われるよう取り組んでいきたいと思っています。

皆様方にご満足いただけるサービス提供が行なえるよう向上心を忘れず努力していく所存ですので、どうか本年もよろしくお願い申し上げます。



## やわらぎ新年会



1月18日（土）にやわらぎ新年会を開催致しました。

今年は、鳥取県立米子白鳳高校の皆様、米子ウインドオーケストラの皆様、そして、ハウオリズ・マサコ・アケタ・フラスタジオ・米子教室の皆様をゲストにお招きして盛大に行われました。

米子白鳳高等学校郷土芸能部の皆様は『淀江さんご節』を披露して頂き、壁塗り・民謡・傘踊り・銭太鼓と生徒様の迫力ある演出に利用者様も大変喜ばれ、生徒様のパフォーマンスに沢山の声援が送られました。



米子ウインドオーケストラ様の皆様は吹奏楽による生演奏です。

昨年ヒットした『あまちゃん』や『花は咲く』など総勢20名による迫力ある演奏でした。

また、サプライズゲストにデイケア職員の娘さんが登場し、オーケストラに合わせて歌を披露されました。突然の登場にその場にいた誰もが驚き

その綺麗な歌声に涙を浮かべる利用者様もおられました。

最後は、ハウオリズ・マサコ・アケタ・フラスタジオ・米子教室様によりますハワイアンフラダンスを披露して頂きました。素敵な衣装と華麗なダンスに利用者様も大満足の様子でした。また、米子ウインドオーケストラ様とのコラボレーションでダンスも披露して頂き、会場中に大きな拍手が響き渡り



ました。その後、ご家族様・ご利用者様でテーブルを囲み、新人職員による踊り『YMCA』の踊りが披露されお開きとなりました。

今年も『笑いあり 感動あり』の新年会となり、利用者様・家族様に楽しんで頂く事ができました。



## 蕎麦打ちをしました

去年の年の瀬に、蕎麦打ち職人の方を招き、手打ち蕎麦の実演会を行いました。

「蕎麦打ち」はやわらぎでの年末の恒例行事で、多くの利用者の皆様に参加して頂いて大変賑わいました。

職人さんの手際の良いパフォーマンスに利用者の皆様はもちろん職員も目が釘付けになりました。利用者の方に蕎麦打ちを体験させて頂きました。等間隔で切るのはとても難しくいつもの蕎麦とは違い、太さもまちまちでしたが、自分で打ったお蕎麦を最高の笑顔で美味しく召し上がられておられました。





## ヘルパーステーションやわらぎ

暦の上ではもう春が始まっていますが、まだまだ寒さが厳しいですね。皆様、風邪などひかれていませんか？

クリスマス、お正月で酷使した胃・腸もそろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか？

胃・腸の働きが弱まると免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったりするそうです。

胃・腸の働きを助けてくれる食材のひとつに、キャベツがあります。

キャベツに含まれるビタミンUは消化性潰瘍の改善を早めたり

胃の粘膜の保護、胃の血流を良くしたり、様々な効果があります。

ビタミンUは正確にはビタミンではなく体内でも生成される成分であるキャベジンが主成分です。

胃薬にもこのビタミンUが多く含まれているものが多くあります。

胃・腸が疲れてきたなと感じたときは、キャベツを使った料理を食べ、疲れを吹き飛ばしましょう。



## サービスプランやわらぎ

高齢者の生活に馴染み深い「お薬」のお話をしたいと思います。

皆さんは最近「ジェネリック医薬品」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？

「低価格」「新薬と同じ効き目」などと紹介されていますが、少しでも生活に余裕をもたらせるための工夫が重要となっている現代社会ではとても気になる存在です。しかしその実態についてはわかりにくいのが現状だと思われます。「ジェネリック医薬品」とはいったいどんな薬なのでしょうか・・・

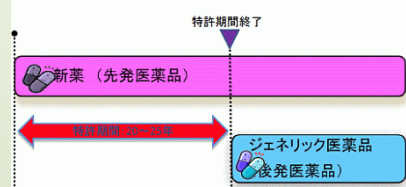
医薬品には、一般の薬局・薬店で販売されている「一般用医薬品」と、医療機関で診察を受けたときにお医者さんから処方される「医療用医薬品」があります。さらに、「医療用医薬品」は、先発医薬品と後発医薬品とに分かれていて、後発医薬品はジェネリック医薬品とも呼ばれています。

先発医薬品(新薬)は、医薬品メーカーによって独占的に製造・販売できる特許期間等があります。しかし、その特許期間等が終わると、有効成分や製法等は国民共有の財産となり、厚生労働大臣の承認を得れば、他の医薬品メーカーでも製造・販売することができるようになります。先発医薬品の特許等の期間満了後に販売される医薬品がジェネリック医薬品です。

先発医薬品(新薬)の開発には、9~17年程度の長い期間と数百億円もの投資が必要といわれていますが、ジェネリック医薬品の開発には、期間が新薬ほどかからず、費用も少なくすむため、薬の価格も安くなっています。

今後の医療機関にかかる際のご参考にお役立て下さい。

○新薬の特許有効期間とジェネリック医薬品



## 栄養だより

今年度はやわらぎで行われているお食事のサービスや栄養に関わる取り組みをご紹介します。

栄養部では栄養士と調理職員がご利用者様に五感で四季を感じて頂き、楽しんでいただけるような食事作りに取り組んでおり、月に数回行事食を提供しております。

また、栄養士がレクリエーション活動として各フロアでご利用者様と一緒におやつ作りをする機会を設けております。

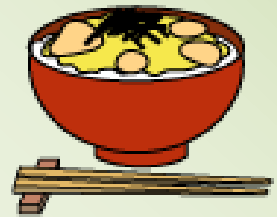
例えば1月にはおせち料理と地域によって異なるお雑煮を白みそ・清まし・小豆仕立ての3種類提供し、お正月明けに七草粥も提供しました。おやつ作りでは入所2階の利用者様と白玉ぜんざい作りをいたしました。

2月のバレンタインには女性利用者様とチョコレートクッキー作り、3月のホワイトデーには男性利用者様とマシュマロサンド作りを予定しております。

ご利用者様には年に2回の食事に関する聞き取り調査を実施し味付けやメニューの要望を伺い、日々の献立作り等に生かしております。

具体的には聞き取り調査で要望が多かったカレーと親子丼につきましては『10日はカレーの日、30日は親子丼の日』として毎月提供させて頂き、お寿司につきましては月に1回実施する選択食のメニューの中に取り入れており、ご好評を頂いております。

今後も利用者の皆さまに喜んで頂けるようなお食事作りをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



### 特定医療法人財団 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、ご家族同伴・送迎（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）

## リハビリ室だより

皆さん、立っている時、座っている時、仕事やパソコンをしている時について猫背になっていませんか？

長時間イスに座っていて、つい前かがみになってしまい、背骨を支える筋肉が衰えてくることにより背中が丸くなり、顔が前に突き出す姿勢が猫背といわれています。

猫背が原因で引き起こす体の影響として、新陳代謝が悪くなることで冷え性になったり、筋肉内の血流量が少なくなり疲労物質・発痛物質で肩こりや首のこり、頭痛につながります。

猫背は脳へも酸素が十分届かず、集中力が低下し、仕事や勉強の能率が低下することから自律神経のバランスを崩し精神的にも不安定になることも影響しています。

では、猫背少しでも改善できるストレッチをここで紹介したいと思います。



### ●胸はり体操

イスに座り、両肘をゆっくり、肩甲骨が合わさるまで引き胸の縮んだ筋肉（大胸筋）を引き伸ばします。

そして、胸の前方に突き出す感じであごを上げます。

次に口から息を吐ききり、そのまま3～5秒ほど止めます。

痛みが強くみられたら中止し、無理のない範囲でストレッチを行ってください。

### 今後の行事予定

2月3日：豆まき

2月13日：バレンタインクッキー作り

2月14日：喫茶

3月14日：マシュマロサンド作り

### 編集後記

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

インフルエンザやノロウイルスによる感染症も流行ってきましたので体調に気をつけて寒い季節を乗り切りましょう。

しおかぜだより 28号  
(2014年1月号) 2014.1 発行  
特定医療法人財団 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  
HP <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。

