



福祉施設 広報誌

# 木もれ陽

No.60

2016.春号



デイケアセンターの皆さんの作品(ライフケアセンター)

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

## 岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

### 岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべる済生の心で  
まことの医療・保健・福祉のサービスにつとめます

### 岡山県済生会のビジョン

#### (社会におけるポジション)

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

#### (事業経営の将来像)

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

#### (組織の人のあり方)

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2 ～ 9
- 憩いの丘…………… p10～11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 和みの郷かなや…………… p18～19
- 新人紹介…………… p20～21
- トピックス(薬の飲み方)…………… p22～23
- トピックス(熊本地震の災害支援)…… p24

## 施設全体行事



なごみ苑

3/18金

## 仮装♪カラオケ大会



みなみがた荘

## 七つの子

(複合施設を童謡の題名に例えて表現しました。) この「七つの子」では、各団体のご協力のもとで行われた行事を中心に、ご紹介していきます。



4/27水

花ごろも



### 春のお花見遠足

4月5日・8日と、旭川周辺で桜を愛でプラザホテルでティータイムの春の遠足(外出)を実施致しました。

桜が満開で、どこを見てもすばらしく見事で、ご利用者の方々も道中、大歓声!!!

お天気にも恵まれ良い気分転換になりました。

普段あまり外出の機会がなく、何日も前から服装等考え楽しみでしかたがなかった。

あと何日あと何日と指折り数えていた、行って良かった、嬉しかった、来年もまた桜が見られるよう頑張ります!!!と大変喜んでいただきました。

みなさま目標を持たれ一日一日を大切にお過ごし下さい。

また、ご一緒致しましょう。

介護職員 秋山 和子



### 雛祭り茶会

3月3日午後2時より7階食堂で雛祭り茶会を開催しました。

金福さんのお茶菓子とお抹茶をお出しし、「おいしいお茶菓子ですね」「とてもきれいな装飾ですね」「生け花がとてもきれい」などとたくさんのお言葉をいただきました。

飾りつけはいつも高橋ナースがして下さいます、本当にいつもすばらしくて感謝しております。

年3回行うお茶会ですが、これからもみなさんの笑顔が見られるよう、いろんなアイデア出しながらがんばって行こうと、担当として思っております。

みなさま、これからも楽しみにして下さい。

介護職員 宮武 恵美子



## なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

### 《雛祭り茶会》

3月3日(木)に毎年恒例の「雛祭り茶会」を開きました。

みずゑの練り切り饅頭とお抹茶で女子のお祭りを楽しみました。

お抹茶をお出しすることは初釜と雛祭りの時ぐらいなのでお代りOKです。

「美味しいわあ〜。」「上手に点ててあるわねえ。」「結構なお手前です。」と大絶賛!!「もう一つ和菓子があっても良かったわ。」の声も…。

会場は立派な雛人形と雛祭りの飾り付けで雛祭りムード満天。そんな中、利用者様から質問が…。

なごみ苑にある雛人形は何で  
お内裏様とお雛様の位置が反対なの?



確かに言われてみれば向かって  
左側にお雛様、右側にお内裏様になっています!?

一般的には向かって左がお内裏様で右がお雛様のような…?

その場でははっきり答えられませんでした。その後調べたところ関東雛と京雛があり関東雛は向かって左がお内裏様で右がお雛様。

京雛は逆に左がお雛様で右がお内裏様だそうです。  
つまりなごみ苑の雛人形は京雛と言うことが解りました。  
ともあれ楽しい雛祭りでした。(\*^\_^\*)



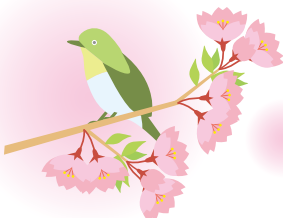
### 《春の遠足》

3月31日(木)と4月1日(金)に春の遠足がありました。今年2日に分けて、旭川の桜並木をドライブし、プラザホテルでティータイム。のどかな春の午後のひとときを過ごしました。

蓬萊橋~相生橋間の約1.3キロの周辺にはソメイヨシノ約250本が並び、ちょうど、岡山さくらカーニバル開催中で、ちょうちんやぼんぼりが設置されており花見の雰囲気を楽しみました。河川敷の桜は今が見ごろ。淡いピンクの花を咲かせていました。

「今年も見られてよかった。」「やっぱり桜はいいなあ。」「本当に見事。感激じゃ。」と感動の言葉が聞かれました。

来年も皆さんと一緒に  
出かけたいと思います。



介護職員 明比 陽子・片山 良江

## 仮装カラオケ大会

みなみがた荘では、利用者さんが口ずさめる曲ということで「東京のバスガール」を披露させて頂くことになりました。バスが、全国の観光地を巡るということで西郷隆盛（鹿児島）、大仏（奈良）、東京タワー（東京）に仮装することにしました。カラオケの練習では、難しい曲でもあるので私を含め苦戦しました。

1ヶ月間、利用者さんに教えて頂きながら練習を続けました。

そして、カラオケ大会本番…

あっという間の3分半でした（汗）。もっと大きな声で歌いたかったとか反省はありましたが、利用者さんが一緒に歌って下さり無事に終わることができました。終わった後に、みなさんから「楽しかった」「良かったよ、昔を思い出したわ」「仮装似合ってたよ」などたくさんの嬉しい言葉を頂きました。次回は、利用者さんと一緒にカラオケ大会に参加できたらもっと楽しめるのかなと思います。今後も利用者さんと一緒に楽しい時間を共有しながら、職員一同で作り上げていきたいと思ひます。

介護職員 洲脇 惇



## 春の遠足



4月下旬に、利用者さんとご家族と一緒に吉備サービスエリアに遠足へ行ってきました。天気も良く、遠足日和となりました。サービスエリアに着くなり、みなさんで昼食タイム（11時半と少し早めでしたが）。和食屋に入りましたが、時間が早かったので貸切でした。たくさんのメニューがあり決めるのに悩みましたが、お寿司や天ぶらの付いたうどん・そばセットや春御膳（桜やしらすを使った料理）を食べられていました。「美味しいなー、こんなにたくさん食べたのは久しぶりだわー」とみなさん笑顔で食べられていました。食事の後は、おみやげコーナーを見て回り、アイスを食べました。「お腹いっぱいでもう食べれない」と言われていたのに、みなさんデザートは別腹でした（笑）



お食事後、少し時間がありましたので、吉備津彦神社の鯉のぼりを見て帰りました。神社に着くといろいろな種類の鯉のぼりが、たくさん泳いでいました（金太郎が背中に乗っているのが印象的でした）。みなさん「大きい！」「たくさんいるわ」と感想を言われていました（ちなみに約100匹の鯉のぼりが泳いでいるそうです）。最後に、利用者さんの笑顔や「楽しかった」という言葉が聞けてとても楽しい時間を過ごすことができました。

理学療法士 三宅 洋次



## なでしこ苑

介護老人保健施設

### なでしこカラオケ大会

今年のカラオケ大会は「柔」という事にお題が決まっています、定年退職となる三岳係長と私（近藤）が歌うことになりました。「柔」という曲は美空ひばりのヒットソングで、なでしこ苑に入所されている利用者の方々には有名でとてもなじみがあった曲だと思います。出演者は応援団長（久保）、師範代（金田）、門下生（門札、井村）歌手（三岳係長、近藤）でした。出演者みんなが、道着を着て「柔」の曲にあった雰囲気を出すことになりました。今年なでしこ苑はインフルエンザの予防の為、全体でのカラオケ大会に不参加で苑内で行うことになりました。今回事前のリハーサルや打ち合わせはなく、ぶっつけ本番でどのようになるかという気持ちがいっぱいの中、当日を迎えました。カラオケ当日は3階、4階と二回行う予定で、出演者自体、道着に袖を通すと、とても勇ましく普段の仕事着とは違う雰囲気で気分も高揚したのか、マットの上で受け身をとる人や投げ技を披露する人等、出演者の人とても気合いが入っていました。発表の時、利用者の方々からも「わあー懐かしい曲じゃわー。」とか「昔の名曲だから知ってるよ。」など嬉しいお言葉が聞こえたので発表の前から会場は大盛り上がりでした。発表が始まると会場は大盛り上がりで、門下生達が筋トレをしたり、師範代が門下生を投げ飛ばしたりしているところを応援団長がエールを送ったりと、カラオケのメインよりも目立ってしまいました。利用者の人達がとても大笑いで「活気があって楽しかった。」など喜びの声をたくさん聞くことが出来て、大成功なカラオケ大会になったと思います。大成功になったのも即興性のアドリブで行ったものだから、作った感というよりもその場の空気感というのがとても暖かい発表になったのではないかと考えられました。またエールを送った応援団長から「今後も皆様に精一杯のエールを送っていきたい。」という言葉に、利用者からも「よろしく頼むよ。」という言葉が飛び交いとても楽しいカラオケ大会になったと思います。これから季節の変わり目になり、気温が上昇していき体調を崩しやすく、また食欲低下が起きやすい時期に入ります。利用者の皆様も、体調管理や水分補給を十分に行うことで、これからの暑い季節をのりきってほしいと思います。元気がない時には、楽しい時のことを思い出したりして、元氣な職員に話しかけることで精気を養い、暑い夏をのりきりましょう。

看護職員 近藤 智之



### 〈2F〉《春の遠足》

新緑の色増す4月の下旬、春の遠足に行ってきました。前日まで天気が悪く心配していましたが、当日は絶好の遠足日和になりました。行き先は運動公園。公園内を散策しているとサブの陸上競技場がありました。見学している所へ競技場の職員の方が来られ“メインの陸上競技場は観客席からグラウンドが一望できますから、ぜひ行って見て下さい！”と教えてくれました。しかし残り時間を見るとあとわずかだった為、観客席へ上がることは出来ず残念でしたが、表玄関から中の様子を見ることができました。運動公園をあとにし、コンビニへ買い物に行きました。それぞれ思い思いの買い物を楽しめたようでした。楽しい時間はあっという間…少し物足りないくらいに感じましたが、利用者様と一緒に職員もいい気分転換をさせて頂く事ができた遠足でした。

介護職員 坪井 弘二三

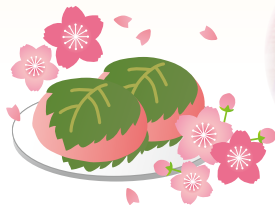


### 〈3F〉《お茶会を開催》

穏やかで過ごしやすい季節となりました。

たちばな苑3階では、3月にお茶会を開催しました。今回は、春といえば桜ということで、ユニットの壁に桜の写真を掲示し、なかなかお花見に出掛けられない方にも季節を感じてほしいので、おやつにも桜餅とお抹茶を、食べれない方には手作りプリンを用意しました。看板にもこだわり、書道の得意な利用者様に書いていただき、老舗のような雰囲気のある看板が出来上がりました!利用者様から『桜の写真がきれい』『桜餅にお抹茶にと食べられてよかった』『またこういうお茶会をしてほしい』当日参加されたご家族様にも『こういう季節を感じる事を今後もしてほしい』等の声をいただいたので、今後も機会があれば計画していきたいと思っています。

介護職員 小野 さゆり



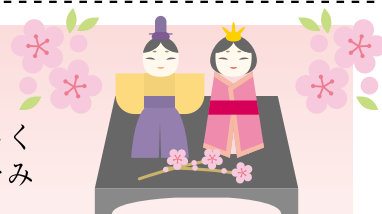
### 〈4F〉《ひな祭り会》～今日は楽しいひな祭り～

だんだんと暖くなった3月3日、4階ではひな祭り会を行いました。

お昼ごはんは散らし寿司とハマグリのお吸い物をいただき、午後からさくらもちとひなあられを食べながら、♪たのしい ひなまつり♪や春の歌をみなさんで歌いました。

雛人形に関するクイズも行いました。2段目は何を置くでしょう?や右大臣は誰から見て右側でしょう??橘はどこへ飾るでしょう?などなど。男性利用者様はあまり馴染みがないのか『ご名答!』とはなかなかいきませんでした。女性利用者様はどんどん答えられておりました。やはり女の子の節句。馴染みは女性の方が濃いようです。娘さまのためにせっせと飾りつけたのでしょね。春が過ぎ、初夏季節になってきました。これから行事も増えてきます。体調を崩さないよう楽しく過ごしましょう♪

介護職員 高原 理恵





## デイケアセンター

通所リハビリ

デイケアでは平成28年2月～平成28年4月まで下記の色々な行事を計画しました

2月 8日(月) 誕生日会 (ぜんざい)

3月 8日(火) 誕生日会

(手作りにて鈴カステラやフルーチェ)

3月17日(木) 手作りクラブ (やわらかチョコクッキー)

3月18日(金) カラオケ大会

4月 6日(水) 誕生会 (手作りどらやき、たこやきや飲み物)

4月18日(月) デイサービスと合同で慰問 (恋音レトロ)

4月27日(水) 慰問 (大正琴「花衣」)

2月8日は誕生日会でした。今回の方は全員5名の女性の方達でした。ぜんざいと和菓子で甘々でレディスデイですね😊



甘々だよ

3月8日の誕生日会では鈴カステラとフルーチェ作りです。

グループで混ぜてくれたり焼いてくれたり、男性の方も喜んでフルーチェを作ってくれました。



上手に  
ひっくりかえり  
ましたね

おっとと、  
うまく  
入ったかな

出来上がり

3月17日、手作りクラブにてやわらかチョコクッキーを計画しました。

ホットケーキミックスにチョコレートを混ぜて仕上げ、利用者の方達にも好評でした。



3月18日、仮想カラオケ大会 懐かしのフォークソングです。

なごり雪  
待ってました!!



アンコール

### 桜便り

デイケアでは桜も早く咲き始め皆さん一花一花貼って下さり満開となりました。

4月6日誕生会では皆さんと一緒に作った桜で花見宴会風に賑やかに手作りどらやきやたこ焼きで和やかに宴会が始まりました。

どらやきはお店が出来るなどお墨付きを頂きましたよ。

レイアウト  
考えますね



学生にも  
指示してました

皆さん、  
笑顔がいいですね!

### 手作り作品

ちぎり絵や折り紙 リボンにて手作りひな人形のキーホルダー、桜のタペストリー、紙ねんどの箸置きなど手作りをしています。

最初は「私には作れん」「不器用じゃけん」と気乗りしない方々も作り出すと「どの色にしようか?これ、どう?」など作品が完成すると「私はひ孫に」「娘に」「家族にプレゼントする」などと言われ、どなたも頑張って作られていました。



シクラメン  
本物そっくりです

デイケアでは手作りのものが多く皆さんと一緒に作っています。その中でも皆さんの色々な表情が見られ、どの色にしようかと悩まれたり、どうしたら上手にできるか一つ一つに真剣に取り組まれ、完成すると皆さんが笑顔になられると私たち職員もうれしく感じます。これからも色々なもの手作りしていきましょうね。

介護職員 長谷川 弥生



みなみがた荘デイサービスでは、ご利用者様の認知症予防活動を行っています。

脳の健康を保つ目的の『頭の体操』と体の健康を保つ目的の『体の体操』を組み合わせながら、個々のご利用者様にあわせて無理のない範囲で楽しんで参加していただけるように心がけています。

### 頭の体操

脳の健康を保つためには、①脳を使う習慣、②バランスの取れた食事、③十分な睡眠が必要です。また認知症予防には、脳の前頭前野を働かせることが効果的とされています。みなみがた荘デイサービスでは、脳を使う習慣を身につけてもらえるように『頭の体操』を行っています。

そのうちの1つが脳トレプリントです。漢字の書き取り、数の計算、買い物・おでかけなどの日常生活のクイズ、クロスワードパズル、立体パズル、漢字パズル、間違い探し、ぬり絵をご用意しています。まずはご自分で考えていただき、わからないところは職員が答えにつながる考えを導けるようにヒントを出します。脳トレプリントを最初にお渡しした時は、「むずかしいね。」とおっしゃられる方も、最後は「できたわ。」と笑顔でおっしゃられます。

もうひとつが集団で行うレクリエーションです。クイズ、しりとり、歌を歌うなどを行っています。クイズは昭和時代の出来事、漢字・ことわざ、なぞなぞ、昔の風景の写真、昔使っていた日用品など、ご利用者様にとって身近な事柄を問題に出すようにしています。のどまで出かかっていた答えを思い出された時は、すっきりされた表情になられ、その答えに関連する思い出を鮮明に話していただきます。歌を歌う時は、「あの頃よく歌った歌だわ。なつかしいわ。」とおっしゃられ、昔を思い出しながら歌われます。「なかなか自宅で歌えないから、ここで歌えてよかった。」とおっしゃられる方もいらっしゃいます。歌を歌う時に使用している第一興商のカラオケの機械には、カラオケ機能だけでなく、認知症予防プログラムもあります。記憶力を高める暗記問題や隠れた歌詞を思い出す問題、2つ以上のことを同時に行う注意分割機能を高める歌や手遊びなどがあります。



### 体の体操

体の健康を保つためには、①運動する習慣、②バランスのとれた食事、③十分な睡眠が必要です。運動する習慣を身につけると体力や筋力の低下を防ぐことができます。みなみがた荘デイサービスでは、体を使う習慣を身につけてもらえるように『体の体操』を行っています。

毎回NHKで放送されているテレビ体操を10分間、職員と一緒に上半身と足の体操を約40分間行っています。上半身の体操は、上半身全体を鍛える棒体操と、首・肩・腰・腕・指と部分的に鍛える体操があります。足の体操も、部分的に鍛える体操と、下半身全体の筋肉を使いボールを足に挟んで隣の方に渡す体操があります。始めた当初は上手くボールを挟めない方もいらっしゃいましたが、現在では全員ができるようになりました。ボールを全員が渡し終わると自然と拍手が起り、「今日もできた。よかった。」とおっしゃられます。

他にも希望者には、足ツボマッサージ機、イージーウォーク、ムーンステッパーを使用し、足の体操を行っています。2月より導入したマルチホームトレーナー（写真）では、引っぱり運動・腹筋・ツイスト・チェストプレスの運動を行え、肩・腰痛予防・ウエストのシェイプアップ・転倒骨折予防の効果が期待できます。



最後に、みなみがた荘デイサービスでは、『頭の体操』と『体の体操』に加えて、利用者様同士の交流を大切にしています。他者と直接会話をする事で、脳の前頭前野が活発に働き、認知症の予防に効果があるとされています。認知症予防の観点だけでなく、家族以外との交流が少なく、孤独になりがちな生活を送っているご利用者様に、同年代の仲間ができて生活がより豊かなものになるよう、ご利用者様同士仲間づくりのお手伝いもしています。

介護職員 新地 美幸

特別養護老人ホーム

## 特別養護老人ホーム 憩いの丘

### 節分祭

二宮鼓神社の山田宮司さまにお越し頂き、節分祭を行いました。今年の干支申年生まれの入所者は袴を着用して臨みました。宮司さまよりお祓いをして頂き、施設長、事務長、入所者の代表として申年生まれの入所者の皆様が榊をお供えし、一年の無病息災を願ってお祈りをしました。その後鬼に扮した職員が登場し、『鬼は外、福は内』の掛け声とともに、鬼に向かって豆まきをしました。

例年この時期は感染症の流行があって、節分祭が開催できなかった年もありましたが、昨年今年と2年続けて開催することが出来ました。今年一年、大きな事故もなく無事に過ごしていきたいです。



2/  
3水

### 足守近水公園へ花見に行きました

満開の桜を見せてあげたい、できるだけ多くの入所者をつれていってあげたいという思いがあり、職員の協力を得て、天候の良い日を選んで外出の行事を計画し、4月5日、6日の2日間で施設近くにある足守近水公園へ利用者と職員でお花見に出かけました。

冬の寒い時期、早く春が来ないかなと建物の中から外の景色を眺め、待ちわびていた入所者の方々も外へ出ておいしい空気をいっぱい吸えたことと、満開の桜を見ることが出来て自然と笑顔になりました。

これからも入所者の皆さんにうれしいと思える瞬間をいっぱい感じてとってもらえるように頑張りたいと思います。



4/  
5火6水

# 憩いの丘 デイサービスセンター



## おめでとうござーる!

毎年のことながら、デイサービスの新年の壁紙は干支で始まります。丸い地球を母猿が抱きしめ、滑り落ちそうになる獅子を尾っぽで巻きつけ助けています。一方小猿は母猿にしがみつき、尾っぽで凧揚げ・独楽回し・羽根つきを楽しんでいます。一番苦労したのは、地球の青い部分です。ちぎり絵で広い範囲を貼り、海の浅い部分と深い部分を表現するのが難しかったです。利用者の皆様も貼りながら、「なんでこんなにだんだらに貼るんなら？何になるん？」と言われていましたが、壁にかけてみるとなかなか良い出来映えです。「まあ！こんなにきれいに地球が出来て！」と感心されました。



### 【ついに地球を抱いたでござる！おめでとうござる！】

憩いの丘デイサービス利用者一同の作品として、恒例の大井プラザ文化祭に出展致しました。

## 地域交流の輪！

3月の手作りおやつにグミムースを提供しました。

管理栄養士と地域の小学5年生のコラボで、テレビで放送されたスイーツを再現しました。グミムースについて紹介しましょう。

好みのグミ4個・牛乳40cc・バニラアイス大さじ1を用意します。

グミをレンジでチン！牛乳半分を加えてさらにチン！

しっかりかきまぜ、さらに残りの牛乳を加えて混ぜ、最後にバニラアイスを加えて冷蔵庫で1時間冷やします。

それぞれ自分のおやつを自分で作りました。ひ孫のように可愛い小学生と一緒に楽しいおやつ作りの時間となりました。

利用者様も「簡単に出来て美味しい！書いたもん（レシピ）はねーんかな。」と大喜びでした。

地域交流の一環として今後も地域の小学生のお手伝いを大歓迎致します。



## もう一つの交流 産休職員と可愛いベビー！



デイサービスに時々天使がやってきます。テーブルの上の座布団に寝かされて利用者様や職員にいらまかされています。泣いたかと思ったら笑ったり、抱っこされては足を強く踏ん張ったり。見ていて飽きません。子供の力は偉大です。

利用者様の表情が生き生きとして、お世話でもしようかという勢いです。こうした各世代を通じた交流はとても大切だと感じています。



生活相談員 矢尾 みずほ

介護老人保健施設

## 2月のお食事会・3月のおやつ会

“2月の食事会どーする？” “皆何が食べたいかなあ？皆に聞いてみんとなあ。”今年に入り、すずらんのスタッフで2月に予定しているご家族様を招いての食事会と、3月のおやつ会のメニューをあれやこれやと考えていましたが、メニューはある日テレビを観ていた利用者様の『あれ食べてーなー。』また、新聞の広告を見ながらつぶやいた『これ美味しそ〜。』という声で決まりました。食事会のメニューは、天ぷら、握り寿司、ナポリタン、デザート等、おやつ会は調理師さんによるお好み焼きの実演です。

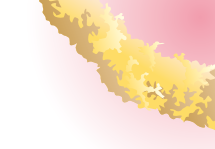
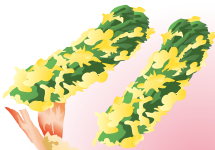
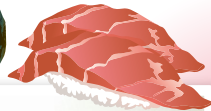
食事会での天ぷらは、調理師さんにユニットのキッチンで利用者様の目の前で揚げてもらい、出来立て熱々を食べていただきました。“やっぱり揚げたては美味しいな〜” “おかわり！”と喜んでいただき、利用者様の食欲にご家族様もびっくりされ、皆様から好評でした。

おやつ会では、みんなで一つのテーブルを囲んで調理師さんにお好み焼きを焼いてもらいました。最初は静かに見守っておられましたが、次第にヒートアップし、“もうこっちには焼かんでええよ！” “今度そっち焼かれ〜！”と声が飛び交い終始にぎやかなひとときでした。また、普段食の細い利用者様もこの日ばかりはペロリと平らげおかわりもされ、満面の笑みでした。

食べることが一番楽しみ、という利用者様。普段と違う雰囲気の中で食事をしていただき、いつもは見れない表情や言葉があり私達職員にとっても嬉しい時間になりました。

これからも利用者様の声に耳を傾け笑顔あふれる行事を計画していこうと思います。

介護職員 北口 由佳



## 備中荘・済生会吉備病院合同消火訓練を実施



平成28年4月20日に備中荘と済生会吉備病院合同で消火訓練を実施しました。総勢17名が参加し、練習用の消火器や散水栓を使用し、コーンを火元に見立て、火災発生時の対応方法や消火方法を学びました。防災盤の操作説明も受け、警報時の対応方法等も学びました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高め、より安全で安心される施設にしていきたいと思えます。

総務課 市川 浩司

## 第14回岡山県老人保健施設協会主催 職員合同研修会 講演会「もしかして認知症？」～ただの物忘れ、にご注意を～に参加して

2月23日（火）に、川崎医科大学附属病院の神経内科医、久徳先生の「もしかして認知症？」という講演を聴く機会をいただきました。認知症は早期発見、早期診断により症状を知ること、本人や家族の不安を解消し、家庭内の混乱を収められることを改めて感じました。

カンファレンス等の中で多職種で検討し、認知症やBPSDの症状に合わせたケアや日常の細かい変化に対応できるよう、毎日の業務に努めていこうと思えます。

看護職員 藤原 智子



## 町内溝掃除

4月16日（土）備中荘周辺の溝掃除と草取りを行いました。地域の皆様やご利用の皆様にご気持ちよく過ごして頂けるように、今後も地域との結びつきを大切にしていこう、取り組んでいきたいと思えます。

介護職員 百田 知里



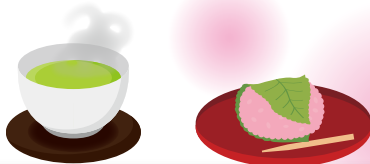
## やまどり 喫茶クラブ

宇垣荘 特別養護老人ホームでは、各ユニットで毎月クラブ活動をしています。  
 かわせみは体操クラブ・おしどりは書道クラブ・うぐいすは歌クラブをしています。  
 やまどりは今年度より、新しく喫茶サロンを始めました。

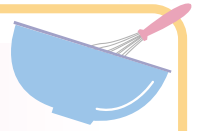
メニューとして飲み物はコーヒー・紅茶・昆布茶。そして今回初めてということもあり、手作り桜餅でおもてなしをしました。好きな飲み物を選んで頂き、職員も一緒に頂きました。思ってた以上の出来栄の桜餅に「おいしい」「上手にできたな」と好評でした。

普段、あまり顔を合わすことのない入居者や職員とも和気あいあいに過ごすことができました。  
 これから回を重ねるごとに、家族も含め楽しい時間を過ごせていけたら良いと思います。

介護職員 川尻 淳子



## 活動のひとつ おやつ作り



平成25年3月に宇垣荘デイサービスセンターはオープンしました。オープンから毎月実施している活動の一つが、「おやつ作り」です。今までに甘〜いケーキやあんこたっぷりのたい焼き、冷た〜いかき氷、摘みたてのブドウを使ったパナコッタ、あつ熱のたこ焼きなどたくさん種類のおやつを作ってきました。

3月11日は春を感じられる、関東風桜餅を作りました。関東風桜餅は小麦粉などの生地を焼いた皮で餡を巻いた、クレープ状のお餅です。

「はじめますよ」の掛け声を合図に張り切ってエプロンをつけ、ボールに入れた材料を混ぜ混ぜ。生地を桜色に着色する時には「入れ過ぎんよーにね」「薄いわ。もっと入れにゃー。」と盛り上がりました。あんこを丸める時には、「大きい」「小さい」とわいわい言いながら、気づけば手についたあんこをパクッと食べている方もおり、大笑い。桜の葉で包み、デイルームの部屋中に桜のとってもいい香りが漂い、幸せ気分。

毎回大好評のおやつ作りの活動はこれからも、ずっと続けていこうと思います。

看護職員 江田 知里



## 小規模多機能型居宅介護事業所

### 春の遠足(お花見)

4月5日(火)に小規模利用者15名とお花見に行きました。まずは、腹ごしらえと云うことで、檜津にある「むく乃実」と云うお店に行きました。出てきた料理に思わず「よーけーじゃなー。食べれるかなー。美味しそう〜」と利用者様の第一声の声に、うなづけるかの様に、品数いっぱい料理を笑顔の中、堪能した後、金川にある金川桜並木にて、お花見散策を行いました。

前日まで雨だった事もあり、当日の天気は快晴といきませんでした。風もなく、穏やかな気候にも恵まれ、桜も満開!風と共に花びらも散りゆく中、ゆっくりと散策を楽しむ事が出来ました。外出した解放感からか、普段室内では目にする事の出来ない利用様の側面も見ることが出来、職員にとっても忘れる事の出来ない一日となりました。

介護職員 伊達 美智子



## 養護老人ホーム

### 新任施設長あいさつ

平成28年4月1日付けで施設長に就任いたしました宮安 健（みややす たけし）です。平松前施設長（現支部福祉部顧問）同様、よろしくお願ひします。

昭和34年に旧御津町により開設された当施設は、平成25年4月に岡山市から移譲を受け、平成26年4月に現在地に新築移転。デイサービスセンターとヘルパーステーションを併設し、介護が必要になっても生活が継続できる施設としてのスタートを切り、3年目を迎えました。

誠に微力ですが、済生会の職員の一員として、利用者の皆さんが安心して生活できるよう、スタッフの方全員と力を合わせて適切な管理運営に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

施設長 宮安 健

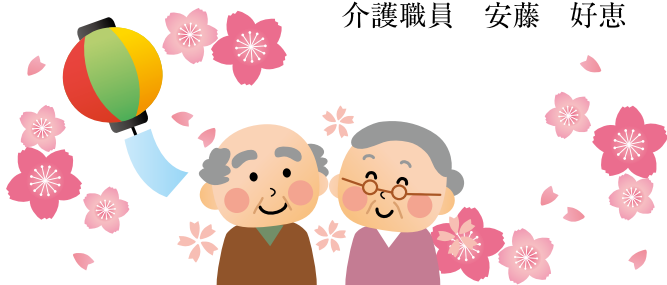


お花見会で挨拶する宮安新施設長

### お花見会

4月6日（水）玉松園の庭にある満開の桜の下、新園長のあいさつでお花見会を開催しました。この日は晴天でさわやかな春風を受けながら、たけのご飯や桜餅の入ったお花見弁当と飲み物はお酒、ビール、ジュース、園で作った梅酒等各自お好みのものを飲みながらお花見を楽しまれました。

介護職員 安藤 好恵



さわやかな春風を受けながらお花見を楽しむ入所者



弁当も美味しい、ビールも美味しい たのしいなー



職員の演芸（踊り）も登場



## 鍋パーティー



2月の行事食として、バイキング（鍋パーティー）を行った。

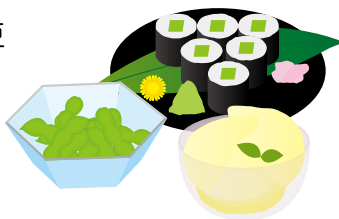
### メニュー

リボン鍋：豚肉、鶏だんご、しいたけ、白菜、大根、人参、豆腐、あげ等々

食事物：かっぱ巻、いなり寿司、枝豆

飲み物：ビール、ジュース、お茶

デザート：アイスクリーム



### 入所者の声より

みんなとわきあいあいと食べる事ができて、大変おいしかった。

しめのうどんがよかった。

鍋の後のアイスクリームはとても美味しかった。

等、大変好評でした。

管理栄養士 友次 朋恵



## 御津高校吹奏楽部の慰門



2月13日（土）入所者誕生会のアトラクションとして御津高校吹奏楽部の慰門をいただき、「ふるさと」「上を向いて歩こう」等の演奏を懐かしく聞きながら楽しいひとときを過ごしました。

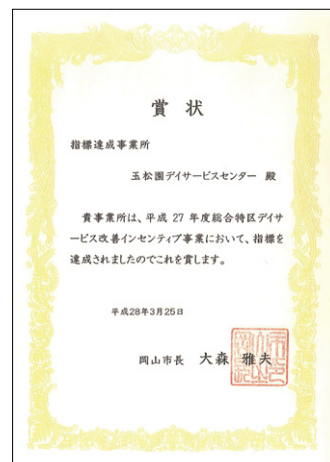
吹奏楽部の皆さん有難うございました。



## デイサービスセンター 指標達成事業所に選ばれる

岡山市「総合特区デイサービス改善インセンティブ事業」の指標達成事業所に選ばれました。この事業は、デイサービス利用者に対して介護サービスの質を評価し、利用者の状態の維持・改善に積極的に務めている事業所へのインセンティブの付与を目的としており、岡山市が国から総合特区の認定を受けて取り組んでいる事業で、当事業所は奨励金事業所には選ばれませんでした。指標達成事業所に選ばれました。これを励みに一層の努力をしていきたい思います。

管理者 田村 浩子





# 和みの郷かなや



養護老人ホーム

## お楽しみはもりだくさんです



「鬼は一外!」「福は一内!」笑顔に混じって聞こえるのは、鬼が逃げ惑っている食堂です。入所者が新聞紙で作った特大の豆で鬼を追い払った後は今年の年女から福の種を分けてもらって今日の鬼退治を話題に盛り上がりました。



もちろん、毎月誕生会もしています。ご馳走を食べる前に、花を生けて食卓をにぎやかに飾り、ちょっと緊張しながら皆に祝ってもらって、御礼や抱負を言います。歌声クラブなどのカラオケで毎回にぎやかな楽しい誕生パーティーになっています。



誕生日おめでとう



ひな祭りには、職員が扮装したお雛様が現れました。「きれいね」「この衣装誰が作ったの?」などの声の中、途中退場したお雛様、お色直しして再入場、姿の変化に間違い探しが始まりました。正解者には豪華賞品(ポケットティッシュ)もあり、競争で答えてくれる入所者さんたちのおかげであつという間に過ぎた楽しいひと時でした。



県北では春になるとあちこちでひな祭りの展示があります。テレビや新聞がおいで、おいでと誘ってくれるので、お出かけしました。会場の方たちもやさしく迎えてくれたので、いくつかのグループに分けて、何回も楽しみました。来年も行きたいので、テレビはしっかりチェックしています。

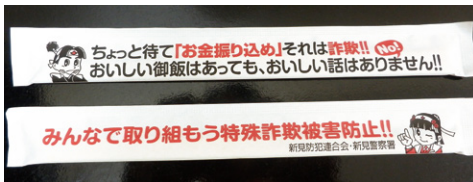


## 「お金振り込め」それは詐欺!!



2月23日に新見警察署から写真のような袋に入った割り箸をたくさんいただきました。特殊詐欺と聞いてもぴんと来ない人も「オレオレ詐欺」と言われるとニュース番組を思い出してうなずいていました。大事なお金をむやみに渡さないようにしましょうね。

いただいた割り箸はうどんやラーメンの時に活躍し、袋の標語をてんでに読んで食卓の話に花を添えています。ありがとうございます。





## 歌声クラブ

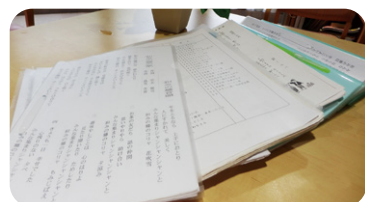


活動日は担当職員の出勤日、時間は午前中。不定期だけど毎日のように活動しているので、担当職員が出勤したかどうか、確かめに来る人もいるくらい、人気のクラブ活動です。

参加は自由なのですが、「今日は歌声クラブがあります」という館内放送があると、建物のあちこちから、開始時間まで待てない人、一緒に歌いたい人、カラオケの練習をしたい人が誘い合わせて集まってきます。

活動を開始して4ヶ月、参加の理由はさまざまでも、みんなで歌っているうちに、笑顔で、大きな声で前を向いて歌えるようになりました。

毎月の誕生会はカラオケがますます盛んになり、皆であわせて歌うコーラスもあり、歌声クラブのおかげでさらに盛り上がっています。自分の歌いたい歌はリクエストして練習するのでレパートリーは増え、手作りの歌詞本はこんなに厚く育ちました。



終わった後も楽しそうな歌の本

長い間忘れられていた「和みの郷の歌」「和みの郷音頭」も発掘して練習を開始し「いつか発表したい」と前向きな気持ちでがんばっているのです、笑顔にはますます磨きがかかっています。

これからも楽しく活発に活動しますので、応援してくださいね。

今回は、別のクラブ活動をご紹介しますので、お楽しみに。



♪ある日の歌声クラブ♪



## 今日はななに？



食堂の前で「今日はななに？」と話に花が咲くのは月2回の「行事食」の日です。1回は誕生会。3月まで、もう一回の行事食はその都度、工夫を凝らして喜んでもらいました。2月は節分のご馳走。3月はひな祭りにバイキング。行事食とは別に、昼食をお弁当にしてユニットで食べる「弁当の日」も好評です。

バイキングが好評だったので、4月からは、毎月1回テーマを決めたバイキングが始まりました。4月は「麺バイキング」ちゃんぽん麺、焼きそば、かき揚げうどん、ミートスパゲティ、おにぎり、ゼリーが食堂にずらり。入所者の皆さんは職員と一緒にあれこれ選んで自分の好きなものを笑顔でたくさん食べました。



パンケーキサンド弁当

終わるとすぐに「次は何を食べさせてくれるのかしら」と期待に話が弾みます。期待にこたえたのは4月14日「弁当の日」のパンケーキサンド。流行のパンケーキにいろいろなおかずを自分で載せたりはさんだりして、工夫しながら楽しく食べました。

5月は「中華バイキング」と「お好み焼き」の予定。入所者さんはこの日にたくさん食べられるように身体の調子を整えて楽しみにしています。

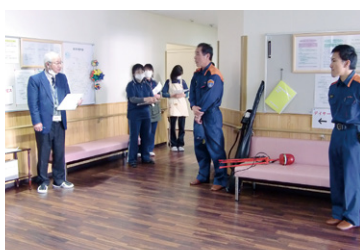


ひな祭りバイキング

## 研修もしてます



高齢者虐待の研修会



火災想定避難訓練

毎日楽しい生活を安全に送っていただくために、職員は研修会を開いて勉強しています。写真は2月3日に行なった高齢者虐待についての研修会と、3月15日に消防署の協力を得て行なった消防訓練です。4月には感染症予防についてと薬の誤配防止についての研修会も行ないました。

介護支援専門員 橋本 央子

## 薬を水以外の飲み物で飲んでも良いの？

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

### 薬を飲むとき、皆さんは何で飲んでいきますか？

水以外に、お茶、コーヒー、牛乳やジュースなどで飲んでいる人も意外に多いのではないのでしょうか。一般には、「お薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう」といわれていると思います。最近は口腔内崩壊錠といって、だ液のみ（水なし）でも服用可能な薬も増えてきていますが、水かぬるま湯で飲むように勧められるのは何故でしょうか？

薬は、飲み方で効き目が異なるのです。

#### 1. 水は薬を飲みやすくするためだけでなく、効き目を発揮しやすくするためでもあります。

水と一緒に薬を飲むことで、薬が速く胃に移動し、水に溶け、吸収されやすくなります。水なしで薬を飲むと、薬の効き方が遅くなったり、低下したりします。それどころか、薬によっては、薬が食道にくっ付き、食道に炎症をおこしたりすることがあり危険です。

特に、カプセル剤はゼラチンなどでできているので、のどや食道にくっ付きやすいので注意が必要です。

#### 2. 薬は水かぬるま湯で服用するのが原則です。

大部分の薬はお茶で飲んでも影響は少ないといわれていますが、水かぬるま湯以外で飲むと薬の吸収が遅くなったり、効き目が弱くなる場合もあります。また逆に、薬の効き目が強くなる場合もあります。

では、薬を飲むものによって薬の効果の違いを考えてみましょう。以前書きました「嗜好品や健康食品とお薬を一緒に飲んでも大丈夫」と同じような内容になりますが、もう一度考えてみましょう。（No.55.2015.新春号、21ページを参照してください）

#### （1）お茶・コーヒー・紅茶はカフェインが含まれます。

カフェインは中枢神経を興奮する作用があります。だから、精神安定薬や催眠薬など薬の作用を打ち消してしまいます。喘息の薬のテオフィリンはカフェインと似た物質なので作用を強めます。交感神経刺激薬の効果も強め、不眠など起こることがあります。

また、お茶やコーラは抗精神病薬のリスペリドンの含有量を下げるといわれています。



以前は、お茶に含まれたタンニンが貧血治療薬の鉄剤の吸収を阻害すると言われていましたが、現在は濃いお茶でなければ、必要な鉄の量は吸収されることが明らかになりました。

## (2) 牛乳はカルシウムやマグネシウムまたタンパク質を含んでいます。

カルシウムは、テトラサイクリン系抗生物質、ニューキノロン系抗菌薬や骨粗鬆症治療・ビスホスホネート製剤と結合して、水に溶けにくい物質になり、吸収されにくくなって効果が弱くなってしまいます。その他、タンパク質と結合して薬の効き目が抑えられる場合もあります。また、牛乳は胃酸を中和するので、腸で溶けるようにコーティングされた薬（腸溶錠）が、胃で溶けてしまい、腸での吸収が減弱したり、胃を悪くしたりします。

牛乳で薬を飲まないようにしましょう。

## (3) 炭酸飲料

炭酸飲料水は薬の吸収を弱めるとわれています。解熱鎮痛薬のアスピリンはコーラと一緒に飲むと吸収が遅くなり、効きが遅くなります。また、コーラにはカフェインが含まれているので、お茶と同じ影響があります。

炭酸飲料水で薬を飲まないようにしましょう。

## (4) スポーツドリンク

スポーツドリンクにはミネラルのカルシウムが含まれているため、薬の効果を弱めることがあります。（牛乳の項を見て下さい）

## (5) アルコール類

アルコールは中枢神経を抑制したり、血管を拡張する作用があり、また肝臓で薬が代謝されるときに色々な作用をもたらすので、薬の作用を増強したり、弱めたりする可能性があります。精神安定薬や睡眠薬、また血圧降下薬の作用を強め、副作用が現れることがあります。セフェム系の抗菌薬には、アルコールの分解を抑制する薬があり、一緒に飲むと二日酔い状態になることがあります。ビール1杯やドリンク剤（アルコールを含む）でも影響する場合があります。アルコールと一緒に薬を飲む人はいないと思います。

絶対、アルコールでお薬を飲んではいけません。

以上のことから、薬に対して影響のない水やぬるま湯で薬を飲むのが良いということが、分かって頂けたと思います。

／ **お薬は正しく飲んでこそ、  
良い効果が現れるのです！** ／



この度、私は熊本地震において4/27～4/29の2泊3日で済生会熊本福祉センターに介護職員の災害派遣チーム (DCAT) として行かせて頂きました。支援の条件として、男女1名ずつ3日を1単位とし、交替で九州・中四国ブロックを中心に熊本福祉センターを支援するものでした。済生会熊本福祉センターの運営体制は、多機能型事業所「かがやき・ほほえみ・ウイズ」そしてグループホーム「内田1号館 (男性)、内田2号館 (女性)」・相談支援センター・地域生活定着支援センター・児童発達支援センター・保育所など大きな組織で運営されています。入居者のほとんどの方は、18歳から70歳位までの知的障害・自閉症 (一部発達障害) の方でした。IQにより就労内容が異なり、クリーニング部門・食品部門・パン工房・カフェ・清掃などそれぞれの就労事業所に通い、1ヶ月約15000円の賃金を頂き生活しています。また、就労困難者は、生活介護を受ける日々を送っています。



私の初日の支援は、長崎・広島班のDCATから引き継ぎを受けて、食品部門の「玉ねぎの皮むき」に行きました。10人位の入居者と共に一人平均100kg近い玉ねぎの皮むきを一心に行いました。入居者の方々は、日々スタッフよりしっかりと指導を受けているので、集中力もあり黙々と作業に向き合っていました。この他に人参の皮むきやごぼう包装があるそうです。次に、内田2号館に戻り入浴介助をして、世話人さんと一緒に夕食の調理の準備や配膳のお手伝いを行いました。夕

食後には、施設内の掃除、お茶タイム・レクリエーションをしながら就寝準備の見守りを行いました。

2日目、3日目は、多機能事業所ほほえみの利用者さんの入浴介助やレクリエーションのお手伝いを行いました。午後からは、地震で破損や地盤沈下で使用できない部屋の片付けや敷地内の草取りなど少しでも職員さんの力になるよう支援させて頂きました。滞在期間中、ずっと震度2～4の余震があり、不安と恐怖を体感しました。そして、交通機関及びライフラインが少しずつ復旧しつつある中、未だに復旧していない場所も多々ありました。また、ビニールハウスや避難所、車中から通勤している職員の方々もおられて、メンタル面のケアの必要性があると強く感じました。

今回、災害派遣チーム (DCAT) として参加させて頂き、「私たちに何ができるのか? 何ができたのか? 助け合うとは何か?」など多くの経験をする事ができました。そして、一人一人の力は微力であっても、決して無力ではない事を体験しました。また、済生会DCAT九州・中四国のLINEにおける情報交換・共有を通じて、改めて済生会という全国に広がる大きな組織の「偉大さ」「支えの輪」「つなぐ輪」を心の底から痛感しました。私自身この経験で学んだ事を忘れる事のない様、これからの仕事に生かしていきたいと思えます。済生会熊本福祉センターの皆様、本当にお世話になり有難うございました。

### 「頑張れ! 熊本!! 負けるな! 熊本!!」

最後に、滞在中ずっと案じて下さった部長・事務長・職員の皆さん、そして参加するにあたりライフケアセンターの各施設の職員さん「水・マスク・手袋・デイスポエプロン・ティッシュ」など数々の支援物資の協力本当にありがとうございました。

特別養護老人ホーム みなみがた荘  
介護職員 工藤 富美恵



熊本地震から1ヶ月が経ちましたが、今なお余震が続いている状況です。被災地の皆様の日も早い復興を心からお祈りいたします。こうした災害に際して、全国の済生会が一丸となって、いち早く医療も福祉も支援の手を差し伸べる体制ができていることを誇りに思います。済生会としての「絆」を強く感じることができます。災害は予測できません。日頃からの準備、心構えが必要です。利用者、地域の皆様の安心と安全のため災害対策に取り組んでいきたいと思えます。

みなみがた荘 森本 尚俊