藤の里だより

平成１８年　４月　１５日　発行

新しい春を迎えて、今後をみつめる

グループホーム　藤の里
ショートステイ　藤の里

石原　恵子

グループホームには三度目の春、ショートステイには初めての春を迎えています。

昨年、春にグループホームでお亡くなりになった方のお墓参りに行くと、去年のお葬式の時と同じような満開の桜の花に出会い、涙が思わず湧いてしまいました。手を合わせながら〝得ってくれたんですね〟〝ずっーと忘れませんよ〟と語りかけてきました。

同じように、昨年暮れに亡くなった方の初彼岸で、お墓参りに行った時も、〝入所と入居の皆様が健康で暮らせますようお守り下さい〟とお願いしてきました。

加須市の〝こいのぼり基金〟のこいのぼりに〝藤の里の皆さんが健康で暮らせ、こいのぼりのように元気で空を飛びたい〟と祈りを書きました。毎日の介護を見ていると一緒に生活している皆様と職員がだんだん一体化してくるようで生きがいでもあり、倖せを感じています。

さて、現実は、身近な介護保険法の改正があり、介護の業界も新しく様変わりをしています。一割負担額の変更等、目まぐるしく変わる部分ばかりに、目がいきがちですが、基本となる介護の内容を見ると、サービスの多様化、適正なサービスの取捨選択マネジメント等、間口も奥行きにも広がりがみられて、充実しています。これを荷負う各々専門職同志の連携が大切ですし、本当に必要なサービスを必要な量だけ使うというダイエットマネジメントを構築してゆくべきだと考えます。

前にお伝えしていたように四月一日よりグループホームは、地域密着型サービスに位置づけられ、指定及び指導権限が市町村に移行しました。さらに〝運営推進会議〟の設置が必要とされており、〝藤の里〟でも騎西町と家族会にはかり、設置を進めております。これは、一つには介護を閉鎖的にせず開かれたものにしていきながら、地域との密着を深め、信頼関係を築いてゆくためのものです。

介護の向上と資質の確保の為に管理者・看護職員・介護職員等、介護サービスの従業者に対しての研修にとていきます。基礎研修・ファーストステップ・セカンドステップと進むわけですが、知識を習得し職場に戻った時、その知識を有効に活かせる場所の提供が私の役目だと思っています。気持ちや技術・知識にゆとりもって事にのぞめば精神衛生上とても良い仕事〔介護〕が出来るはずです。

介護を必要とする人は増加してゆく中で、制度がどんなふうに変わっても、後ろを向くことなく、ゆっくり確実に歩んでゆきたいものです。こんなに多くの人達が〝藤の里〟を応援してくださっているのですもの、ありがとうございます。

「父のこと」　　長　女

87歳になった父は、藤の里にお世話になって、3年になりました。
入所前より顔色もよく、表情も穏やかになり、家族も、安心しております。
思えば、母が平成9年に亡くなってからの父の、心境を考えると母の代わりには、不足でも、命ある限り父との時間を、大切に、大切に日々過ごしていきたいと、考えております。
職員の皆様、お世話になります。

職員から：衣装ケースにシールにて品名を貼らせて頂き、洗濯物の出し入れの混乱を取り除いたり、夜勤の際は、寝支度・寝具などを促し・介助し穏やかに入眠できる様に、いつも心掛けています。　（職員H．I）

「母」　　長　女

大正14年7月生まれの母は、今年の誕生日で81歳になります。
東京は新宿で商人の長女として生まれ、今日まで都会暮らしで育った母は同じ商人の長男であった父と結婚。3人の子供をもうけ舅、姑、弟（父の弟たち）たちとの同居で苦労もあったはずですが、私達が幼い頃、手作りのお菓子や、小物などで喜ばせてくれました。又、毎年必らず家族で旅行に出かけました。今のように車も紙オムツもない時代でしたので、電車で布オムツも持参して、それは大変だったと思いますが、私達子供にとっては良い思い出をつくってくれたと感謝してます。
妹や私も嫁ぎ、父、母、兄の3人で仲良く暮らしていた平成元年、突然兄を亡くし（たった1人の息子でしたので）ガックリしていましたが、それでも父と2人で旅に出たり友人とスイミングに通ったりして心の傷を癒していたのでしょう。が、平成14年9月にその父にも先立たれてピンと張っていた糸がプツンと切れてしまい、毎日の生活が不安になってきて、何をしてもイライラすることが多くなり、ウツ病と診断されてしまいました。東京でのマンションの1人暮らしは無理ということで、“幸手”に住んでいる我が家に来てもらいましたが、何せ、年をとってから初めての土地での暮らしには、無理がありました。情緒が不安定になり、少しの間でも1人にしておけなくなったのです。そこで昨年の7月からこの「藤の里」にお世話になったわけです。本人なりの不満はあるようですが、時間のある時は必らず顔を見せ、休みの時には、外出や、旅行に連れ出しています。いろいろ文句が言えるようになったのも、毎日の生活が以前よりも安心して送れるようになったからだと思います。スタッフの皆様にもいろいろとお気遣いいただき、感謝しております。
ありがとうございます。今後ともよろしくお願いします。

昭和60年

職員から：入居当初は嫌い（魚）なものがあったのですが、入居者同士の会話で少しずつ慣れて、煮魚を食べれるように克服し見た目で変化している様子が伺えます。　（職員T．I）

節分の日　2月 3日

この方はいったい誰でしょう？

逃げている方もいますが
食べている方も ・・・・。

避難・消防訓練　2月 15日

入居者の方も消火作業！

グループホーム･ショートステイ合同防災訓練。

ひな祭り　3月 3日

チラシ寿司

桜餅･あられ･甘酒

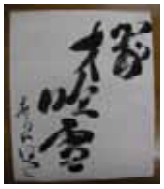
男女問わず、彦星・織姫になって、担当を決めて、春の曲を演奏しました。そのなかで、お手玉を使って歌と踊りも交えてひな祭りをお祝いしました。

梅見　(散歩兼ねて)

ホーム近所にて

絵手紙　（ショートステイにて）

習字（日中レク）



祐里の会　慰問　3月 19日

最後は、ひとり、ひとりとお話しをして、手と手を取り合って、「また、夏にお会いしましょう」と約束をされ、閉幕いたしました。

サイバイノー　ありがとうコンサート

熊谷のさくらホールへ行きました。
モンゴルの子供達の一生懸命な演劇に涙ぐむ人もいました。

桜見　4月 3日～ 5日　玉敷神社・中央公園

満開の桜の花の下　皆さん目を細めて楽しまれていました。また来年も来ましょうね。

レクリエーション

ひかり棟ホール
展示してます。

桜

日常会話の中で「今年の冬はとっても寒いわ～早く春が来ないかしら」との声が聞こえて来ました。
「それでは、一足早く藤の里に春を呼びましょう」と桜を作る事にしました。

活動中のおもしろ話しを少しお伝えします。

「さあ今日も桜を作りましょう。」と始めたところ、
「これってどうやるの？」とジャバラ折にしたお花紙を持ってまじめ顔でポツリつぶやく若い職員、それを聞いていた利用者様が「フ・フ・フ・・・」と笑う。
お花紙を使った花作りなんて誰にでもできる物と思っていたので皆さんで大笑い。若い職員は利用者様に丁寧に教えて頂いていました。
利用者様の中にはきれいにひらいた花を、またジャバラ折にたたんでしまう人も居るなど、活動中は笑いのたえないホンワカムードでした。
努力のかいあって現在藤の里の壁にソメイヨシノ、八重桜が満開です。

PS. ２月より日めくりカレンダー製作スタート。早い時期には、どうにか仕上げたいと、利用者様達と時間を作りながら焦らずのんびりとリタイアしないよう頑張ってます。

のぞみ棟ホール
展示してます。

ショートステイ
藤の里
〒347-0111
埼玉県北埼玉郡騎西町諸富２１６８－１
TEL 0480-73-8294　FAX 0480-73-2991

3月17日
絵手紙教室

のぞみ棟ホール
展示してます。

グループホームの方達と
和気あいあいと
「私絵を描くのが苦手なの」
と後込みをしながらも
素晴しい出来栄に満足そう
でした。

3月　3日　お雛祭
3月 18日　踊り
3月 25日　サンバイノー
　　コンサート

4月3･4日
お花見等
グループホーム
と一緒に出かけ
ました

お天気のよい日には
お庭を散策したり、
近くまで出かけて
みたりと散歩を楽し
んだり、カラオケや
（童謡から演歌まで）
リハビリをかねボウル遊び等で過
ごしています。

朝「おはようございます。」
と挨拶すると笑顔で
「おはよう。」と、
お返事を返して頂けます。
利用者様の笑顔をみると、
「よし今日も一日頑張るぞ。」
と元気を頂きます。
皆様から日々教えられる
事ばかりです。
介護もまだまだ未熟ですが、
沢山の経験をとうして、
頑張っていきたいと思います。

W･C　結城

月日の流れるのは早い物で寒い寒いと言っていたのが嘘のように
梅が咲き桃が過ぎ桜も満開へとそしてこの広報紙がお手元に届く
ころにはきっと新緑の季節へと変わってる頃でしょう。　W･C 小池･成田

ケアマネノート NO.8

活動的な春が来ました。自然に目を向け外で活動しましょう。

2006年　4月　1日現在　　平均年齢　83.66歳　　平均介護度　2.3

第一の法則　(最近の出来事をまったく忘れてしまう)　H17 1 月号掲載
第二の法則　(症状の出現強度に関する法則)　4 月号掲載
第三の法則　(自己有利の法則)　7 月号掲載
第四の法則　(まだらぼけの法則)　10月号掲載
第五の法則　(感情残像の法則)　H18 1 月号掲載

第六の法則　(こだわりの法則)

ひとつの事にこだわり始めるといつまでもこだわり続ける。
タンスのひきだしから着物をだしはじめて、やがて毎日ひろげる。そんな事が繰り返されると片付ける家族はたまりません。
しかし無くなったのではないかと心配になり、目の前に広げて安心しているのです。広げた着物をかたづけてしまうと不安になってまた引きだします。
このような時は、そのままにしておくほうがいいのです。

高齢者の症状
- お風呂になかなか入らない
- 夜中に目覚めて朝だと思い込み、「早くごはんのしたくして」という

介護者の心理
- よその人に高齢者の様子みられたらみっともないと思う
- お風呂に入らないから不潔で困る
- 家の中が散らかっていて「あの家の人は何してるんだ」と言われるのがつらい

対応のヒント
- 差しつかえのないこと (けがしたり命の危険がないこと) であったらそのままにしておく
- 散らかっても汚れても気にすることはないとわりきれば楽になる
- こだわっていることから別のことに関心を向ける
- 第三者に登場してもらう (医師、学校の先生など)

K．U

グループホーム藤の里料金改正　　ショートステイ藤の里料金改正

料　金　表　　平成18年4月1日施行
このように変わりました。よろしくお願いします。
認知症対応型共同生活介護費

要支援 2	831 単位/日
要介護 1	831
2	848
3	865
4	882
5	900

短期利用共同生活介護費 こんなこともできます
(ショートステイ利用　30日以内)

要支援 2	861 単位/日
要介護 1	861
2	878
3	895
4	912
5	930

医療連携体制加算	39 単位/日

認知症対応型通所介護費(Ⅱ)
介護予防認知症対応型通所介護費(Ⅱ)
6時間以上8時間未満

要支援 1	435 単位/回
要支援 2	460
経過的要介護	452
要介護 1	469
2	486
3	503
4	520
5	537

送迎加算	184 単位/回

費用内容

どなたにもご負担いただく分 (1日当り)

介護保険適用自己負担額

	個人負担額(日)
経過的要介護	557円
要介護度1	741円
要介護度2	812円
要介護度3	882円
要介護度4	953円
要介護度5	1，013円

1日	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
滞在費	820円	820円	1，640円	1，970円
食費	300円	390円	650円	1，380円
趣味教養費	200円	200円	200円	200円
消耗品費及雑費	200円	200円	200円	200円
合計	1，520円	1，610円	2，690円	3，750円

新しい所得段階

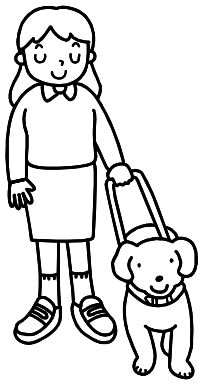
第1段階	生活保護受給者等	
第2段階	市町村民税が世	本人の年金収入等が80万以下の者
第3段階	帯非課税の者	第2段階に該当しない者
第4段階	現行第3段階と同じ	

{個別にご利用された方のみ頂く分}
ドライクリーニング代　実費
理美容代　実費
送迎 (片道)　184円
その他費用が発生する場合は前もって提示いたします

＝こぞんじですか ‼＝

よく噛んで、美顔＆ダイエット

肥満を防ごうとするなら、脳を満足させる食べ方をする。
人間は体のすべて脳がコントロールしています。どんな感覚も、体のあらゆる部位から脳へ伝えられたときに初めて感じることができるのです。
胃が満腹信号を発信するには、まずよく噛む事が大切。噛む事で信号が脳の満腹中枢に伝わり食べすぎを抑えられるからです。
信号が脳に届くには時間がかかるため、よく噛まない人は適量をとったあとにもまだ満腹感が得られず、つい食べすぎてしまいます。ですから、ゆっくり噛んで食べる事が大切です。



一口最低３０回噛めば、脳に信号が届き、適量で満腹中枢が「お腹一杯」という指令を出してくれます。
また、よく噛まないと食べ物の味わいを舌のセンサーがキャッチできません。そのため、つい濃い味わいを求めがちで生活習慣病につながります。
肥満の原因には食べ過ぎのほかにもう一つ。吸収された栄養素がうまく代謝されず蓄積されることです。
これはよく噛まないために食欲を抑える筋肉のヒスタミン分泌がうまく働かず、内臓脂肪の分解がスムーズに行われないからです。
ものを噛みはじめると、噛まない状態に比べて ３ ～ ４倍も唾液の分泌が盛んになります。唾液は食べものを飲み込む助けをするだけでなく、消化吸収を助けるアミラーゼやプロアテーゼなどの酵素をたくさん含んでいます。

このほかにも思いもつかない働きをする成分が入っています。それは、皮膚の一番外側の表皮を成長させるホルモンと、神経を成長させるＮＧＦ、ＥＧＦというホルモンです。
歯の表面のエナメル質も皮膚と親戚関係にありますから、子供の場合唾液が出ないと歯がきれいに成長しません。
また、皮膚・胃腸・口腔・粘膜・血管など、人間の上皮組織の成長にもホルモンが一役買っており唾液が出なくなると全身の神経の発達も悪くなってしまいます。
さらに、アメリカとスウェーデンの研究グループが、老化にともなう記憶障害を改善する働きがこのホルモンにあることを発見して、認知症の対策として注目されています。
このホルモンは主に顎下腺から分泌されますが、動物実験で雄ラットの顎下腺を摘出すると精子が減少するという研究報告が多数なされており、唾液の分泌は生殖機能にも関係していると考えられているのです。
かれらホルモンは、歯・骨・筋肉・細胞と細胞をつないでいる結合組織・血管などを強くする働きがありますから、よく噛んで唾液をたくさん出す習慣をつければ、若返るとまではいかなくとも、老化のスピードをかなりセーブできると考えられています。
「年齢に関係なく筋肉は使わなければ萎縮するが、使えば使うほど発達する」といったのは、ドイツの解剖学者ウィルヘルム･ルーです。

Ｍ．Ａ

『編集後記』

やっと寒い時期が過ぎ、これからは暖かい陽気に変わり、利用者様と一緒に外出したり外での行事が多くなります。家族会の皆様、また、関係者の方々、参加の程宜しくお願いいたします。

Ｔ．Ｉ

※　藤崎様が3月8日に退所されまして、そのあとに矢嶋様が入居されました。
　　小峰様がショートステイに移られ、宮田様がグループホームに入居されました。

編集発行人
北埼玉郡騎西町鴻茎2168-1･2　　**ホームページ**　http://www.2943.jp
有限会社　フクシ　　メールアドレス　group_home_fujinosato@yahoo.co.jp
グループホーム「藤の里」TEL　0480-73-2943
ショートステイ　「藤の里」TEL　0480-73-8294　　**担当:石原**