

藤の里だより

第10号 平成18年 10月 20日発行



『新しい組織作り』

ショートステイ

金久保

千代子

早いもので今年三月が過ぎました。藤の里のリーダとして入社して一年が経ち、出来ましたが、先月の研修で、施設での2フロアを1名利用する。この間に大きな事故もなく、把握がむずかしい、思わぬ職員も沢山あり、利用者様の安全確保が第一です。サブリーダを立ち上げるには、組織を作らなくてはならない。今までのサブリーダを立ち上げるには、中心に職員の問題を解決し、各フロアの目標をもち、さらに個人個人の向上を支援し、連携を取りたいと思えます。私力ですが、各利用者に安全で安心してご利用いただけるよう、職員一同頑張っています。ご支援よろしくお願致します。

『藤の里だより』第十号発行によせて

藤の里代表

石原

恵子

ショートステイの統括リーダー、金久保のコメントを紹介いたしました。三回目のグループホーム旅行が、8月末に無事済みでした。今回も家族と同居者様達との和やかな笑顔で、締めくくることが出来、大任を果たした後のような充実感を、職員共々、味わうことができて嬉しくなっています。日照時間が短くなり、そろそろ冬支度です。十一月はインフルエンザの予防接種（入居者様・入所者様・職員一同）を行い、健康チェックをして、仕事に取り組みんでもらいませす。各々の健康チェックをして、仕事に取り組みんでもらいませす。来年度の運営会議の充実・NP法入ふじのさと」の展開に、

踊り鑑賞会 07.15



ギターに合わせて即興の踊りです。藤の里オリジナル?
踊りの慰問次回は11/18です。お楽しみに!!

右:フォークギター鑑賞



左:新日本舞踊鑑賞



鬼怒川温泉旅行 08.27 - 28 利用者と家族で第3回目となります。



見て歩く場所は少なかったものの、カラオケ
やビンゴ大会、温泉などで楽しみました。
ホテルの玄関で記念写真を撮りました。
帰りにお菓子工場でお土産を買い、帰ホーム!!



防災合同訓練 08.29 (第 6 回)



避難訓練の後、消火器を使い、消化訓練をしました。
ゆったり歩いているように見えますが、皆さま真剣でした。

音楽祭オアシス 09.03



毎回恒例の劇も行なわれました。ただ音楽や、歌を聴くだけではなく、唄ったり、笑ったりと時間いっぱい楽しみました。



敬老の日お祝い(健康体操) 09.15



鴻荳地区で敬老の日のお祝いが行なわれ、地区民生委員の方からお誘いを受け、参加しました。地区の方と一緒に健康体操をしたりして過ごしました。お祝い品まで頂き、ありがとうございました。



夕涼み会 09.16



天気は、曇りでしたが、皆様の顔は、晴れやかでした。おやつ・夕食を兼ねて行ないました。メニューは焼そば、フランクフルトと盛りだくさんでした。夕方になったところで、花火大会をしました。皆さま、昔を思い出しながら花火を楽しみました。



絵手紙 09.19



先生の御指導で出来上がりました。

尺八鑑賞会 10.10



ショートステイと合同で行ないました。

『姉ちゃんの若い頃を思い出して……』

近所の方には、トミちゃんと呼ばれていました。若い頃の姉ちゃんは、働き者でおおっていました。私の印象にあるのは、田や畑でテキパキと動いている姿です。たくさんの田んぼがありますので、田植の時期には、紺(カスリ)を着こなし、手伝いに来ている大勢の方々と、一緒に並んで、植えている姿が浮かびます、一年のうちでも一番活気あふれる時でしたね。姉は、田植の列にいましたが、私と妹は、大きなやかんを持って、お菓子・お茶を運んでいましたね。 従妹より



姉ちゃん(十代の頃)



左の写真は、約十年位前のもので職場のバス旅行(うずらの卵集め)のものです。

担当職員より : 声を掛けると笑顔で答えてくださりますし、いつもその笑いで元気をもらっています。また、歌やトランプなどのレクリエーションも大好きで積極的に参加して下さり、皆様と楽しく過ごしています。これからも、その笑顔を絶やさず元気に過ごしてほしいものです。

『父のこと』

私の父は、約三ヵ月後で82歳になります。30年間、東武バスの運転手として勤め、無事故無違反で定年を迎える事ができました。性格は几帳面で頑固、特に時間にはとても厳しい父です。昨年、母が亡くなってからは、寂しさから布団の中で一日を過ごすようになり、認知症が進みました。そこで藤の里を紹介され、17年12月からお世話になっております。入居してから、表情がとても穏やかになり、規則正しい生活を送ることができているようで、とても感謝しております。気難しい父ですが、これからもよろしく願いいたします。 長女より



担当職員より : 皆と一緒に『やってみましょう』『行ってみましょう』と声掛けにも『くだらない、やだよ』と余り参加意欲を見せて頂けません、お話をすることは、とっても大好きな方、若い頃バスの運転手をしていた時の話を聞かせて頂けませんかと聞きますと、良い笑顔見せ『運転手はなあ、時間に正確でないだめなんだよ』と言い腕時計見せながら話し始めます。これからも、沢山お話を聞かせて下さいね。

大運動会 10.14



本番前に数日練習を行いました、本領発揮できず、悔やんでいる方もいました、家族の参加もあり、親子対抗やパン食い競争等でまた違った一面が見れました。疲れを忘れ、楽しむ事ができました。また来年が楽しみです。



絵手紙教室

のぞみ棟に展示しています



回を重ねる毎に、皆様の腕があがっていくように感じられます。「絵なんてしばらく書いた事が無いから・・・」と話しながら素晴らしい筆使いで、蓮の花を書き上げ絶賛をうけられた利用者様は、お若い頃習字を習っておられたとか。「僕、絵はどうも・・・」と言いながら、花瓶に入った季節の花を、見事に毎回書き上げる利用者様、和気あいあいと楽しんでおられます。



ボランティアさんによるお話 大正琴そして尺八の演奏



大正琴の綺麗な音色の後に
チヨット楽しいお話を聞き
利用者様達を、笑いの渦に巻き込み
そして、尺八の演奏

尺八には色々種類があつて、まずは普通の尺八・七尺・六尺と短くなると音が高くなり、長いと低い音になりますと説明を受け、尺八の演奏にあわせて、利用者様達の歌声で、とても楽しい時間を過ごさせて頂きました。最後に、幸せなら手をたたこうを、全員で大合唱して幕を閉じました。ボランティアの皆様、いつもありがとうございます。どうぞこれからもよろしく願いいたします。藤の里利用者様・ワーカー共々、首を長くして楽しみに待っております。

シヨートステイ
藤の里

〒347-0111
埼玉県北埼玉郡騎西町鴻巣2168-1
TEL 0480-73-8294 FAX 0480-73-2991





のぞみ棟

コスモス



ひかり棟

菊の花



お花を積み重ねてしまったり、綺麗ねと言いながらしまい込んだり、いざ壁に提示しようとした時、ちゃんと貼れて無くて、ハラハラと舞い落ちてきたりと、楽しく笑い声一杯で、お花畑を仕上げました。



秋風も吹き、朝夕すっかり涼しくなった今日この頃ですが、利用者様もお変わりなく皆様お元気です。私が入職して、早8ヶ月が経とうとしています。利用者様に、名前や顔を覚えていただいています。

ショートステイの1日は、あっという間で、午前中は、入浴です。利用者様には一番「ほっ！」と出来る場所ですが、その反対に危険な所でもあります。気持ち良く安全に入浴して頂く為に、状態を観察しながら入浴して頂いています。

午後からは、カラオケで盛り上がったり、天気の良い日は、ホームのまわりを、散歩しています。(美味しい空気を沢山吸ってお腹一杯にして?)

今は、田んぼ一面が黄金色です。そんな景色を見てしぜん利用者様の顔もほころびます。核家族の私には、皆様を人生の先輩として、まだまだ学ぶべきところが沢山あり、毎日が勉強の日々です。

W.C 山内



ボランティアのお世話になり月に一度の絵手紙教室、利用者様達も後込みをしながらも、いざ筆を持つと、季節の果物、花を画題に、素晴らしい絵を仕上げるほどに上達されています。のぞみ棟ホールに展示してます。ご来所の折にはどうぞ御覧下さい。



W.C 小池 成田

ケアマネノート

平成 18 年 10月15 日現在

平均年齢	男性	82.83
	女性	84.16

平成18年4月に介護保険法改正により介護予防の為、次の重点三項目があげられます。(1)運動器の機能向上(2)栄養改善(3)口腔機能向上、(3)の口腔ケア、を認知症高齢者にどのように取り組むか課題になってます。

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)		4月号掲載
第七の法則	(ぼけ症状の了解可能性に関する法則)		7月号掲載

第八の法則 『衰弱の進行に関する法則』

認知症高齢者の老化の進行は、認知症のない高齢者の約3倍のスピードで進む(長谷川利夫調査による)アルツハイマー症、アルツハイマー型痴呆、高齢者の多発性脳梗塞などでは、からだの衰弱が非常に速く進行する場合が少なくない。だからこそ、その人らしく人生をまっとうできるように、介護がおこなわれることが求められます。

介護者の心理、対応

認知症の初期の高齢者のなかには、介護者より体力がある人もいる、その為『こんなに元気だったら、10年も20年も介護が続いて、一生介護にあけくれてしまう』と、悩んでしまう。

今回をもちまして認知症の1~8までの法則を終了致します。

介護に関する原則

『認知症の高齢者が形成している世界を理解して大切にする』

『その世界と現実とのギャップを感じさせないようにする』

これが介護に関する原則です

『藤の里』より、3人の方が米寿を迎えられました。



騎西町の都築様は、町長がお見えになり一緒に御写真を撮ったり、お祝いのお言葉をいただき恐縮されていきました。俳句を作ったり、オルガンを弾いたり、近所の家に遊びに出掛けられたりと、皆さんお元気で過ごされて居ります。

藤の里 枯れた芒も若がえる 入居者 I.T

職員紹介



岩根

藤の里に入職してから、1年になりました。これからも入居者様が笑顔で穏やかに過ごしていただけるよう、努力していきたいと思ひます。今現在の楽しみは週一回のスポーツ(ソフトバレーボール)と読書です。

『秋篠宮悠仁(ひさひと)親王誕生で一句』

皇室に 親王生るる 涼新た

親王の 誕生祝う 秋桜

職員 H.I

動脈硬化の危険信号

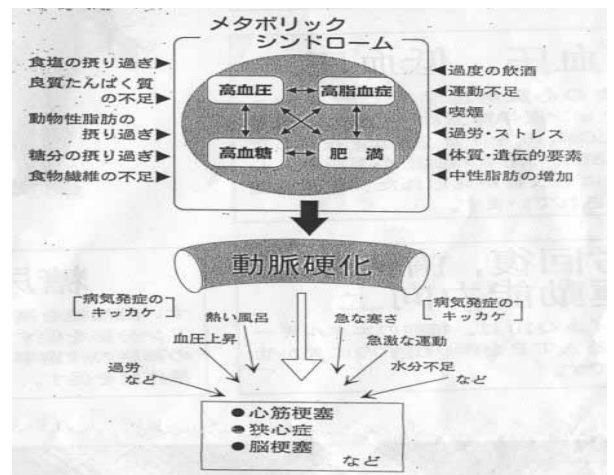
重大疾患の要因となる内臓脂肪の蓄積

現代人の健康状態を考える時に、その前提にあるキーワードが飽食と運動不足です。このような状況は肥満と、それに関連する疾患である高血圧、高脂血症、糖尿病などの増加を招いていることは衆知の事実です。そして「血糖値や血圧がやや高い」「肥満とはいえなくても、お腹が出てきた」それぞれは大したことがなくても、これらが重なると心筋梗塞や脳梗塞になりやすい事が分かってきました。心臓や脳の血管が詰まって命に関わる心筋梗塞や脳梗塞は、血管が狭くなったり、脆くなったりする動脈硬化によって起きますが、**糖尿病と高血圧、高脂血症、肥満の四要素**は、いずれも動脈硬化の要因として知られており、併せ持つと心筋梗塞などの危険性が一気に高まることから、「死の四重奏」とも呼ばれます。そんな中、生活習慣病を防ぐ新たな指標として注目されているのが「**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）」で、糖尿病や高血圧が軽い場合でも、重複すると動脈硬化が進んでしまうのです。

メタボリックシンドロームの判定基準

これらの5項目のうち、3つ以上が当てはまるようなら、メタボリックシンドロームが疑われる

ウエストサイズ(腹囲)	男性85cm以上・女性90cm以上
中性脂肪	150mg/d 以上
HDL - コレステロール	40mg/d 未満
血圧	上130/下85mmHg以上
空腹時血糖	110mg/d 以上



メタボリックシンドロームと内臓脂肪型肥満

メタボリックシンドロームが起こる主な原因として肥満が挙げられています。肥満がメタボリックシンドロームの原因となるのは、肥満になると脂肪組織や筋肉組織における糖の取り込み能力が低下してしまうため、糖を代謝する時に必要なインスリンがうまく働かなくなります。

さらに肥満は、筋肉や肝臓でのグリコーゲン合成酵素の活性も低下させます。結果的に血糖値が高くなり、インスリンの働きが一層阻害され、インスリンがうまく機能しないと、糖尿病、高血圧、高脂血症の危険が高まります。

肥満には内臓の周りに脂肪が多くたまる内臓脂肪型肥満と、皮下脂肪が多く、内臓の周りに脂肪が少ない皮下脂肪型の2つのタイプがあります。内臓に脂肪が多くたまると、全身の代謝がうまくいかなかったり、最後には動脈硬化から心臓疾患や脳血管疾患に至ります。

メタボリックシンドロームを招くとされる内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化や動脈硬化につながる生活習慣病を引き起こします。内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができるので、日々の食事や栄養バランスを考え、運動を心がければ減らすことが可能です。

M . A

『編集後記』

今年の秋は、秋らしくなく夏の延長が続いております。さて、藤の里だよりも第10号となりまして11号からは新しくしていく予定になっております。どこが変わるかは、今後のお楽しみで取っておきましょう。今回も色々な行事をいたしましたので参加できなかった方も目で楽しんでください。

T . I & (*μ_μ)

編集発行人

北埼玉郡騎西町鴻荃2168-1・2

ホームページ

<http://www.2943.jp>

有限会社 フクシ

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：ケアマネージャー 石原