

南昌だより

2019 No. 37
2019年8月1日発行

ケアセンター南昌 本誌P6



志和荘 本誌P10

こずかたこども園 本誌P7



敬愛荘 本誌P14



こずかたこども園 本誌P7



博愛荘 本誌P8



若園荘 本誌P13



悠和荘 本誌P11



恒和荘 本誌P12

医療法人社団 帰厚堂

【基本理念】

「愛と誠の精神」

私たちは、
すべての人に感謝の気持ちをもって
奉仕いたします

また、
信頼される医療を提供するために
全ての専門職種による
チーム医療に万全を期します

社会福祉法人 敬愛会

【基本理念】

「地域と共に生き 地域と共に歩む」

私たちは、
すべての人に感謝の気持ちをもって
奉仕いたします

また、
信頼される福祉サービスを提供するために
全ての専門職種による
チームケアに万全を期し
その人らしい生活が育まれるよう
支援します

2019 No. 37 Contents

- 2P……………巻頭言
- 3P……………職場紹介
……………スタッフ紹介
- 4P～5P ……リハビリテーション その7
- 6P～8P ……ケアセンター南昌

- 9P……………大会報告
- 10P……………志和荘
- 11P……………悠和荘
- 12P……………恒和荘
- 13P……………若園荘
- 14P……………敬愛荘
- 15P……………南昌病院
……………トピックス
- 16P……………診療案内



医療法人社団 帰厚堂
<http://www.kikodo.or.jp/>

社会福祉法人 敬愛会
<http://www.shiwasou.jp/>



日本医療機能評価機構

「お薬と上手に付き合うために」



南昌病院 薬剤科長 岩瀬 修

○お薬は指示された時間を守って飲みましょう

内服薬(飲み薬)は、食前、食後、食間など食事の時間に合わせて飲むように指示されることが多いと思います。食前とは食事の30分位前、すなわち胃が空っぽの状態です。食べ物と一緒にない方が、吸収や効果が良い薬は食前に飲みます。食後とは食事の後30分位までをいいます。食べ物と一緒にの方が吸収されやすい薬、胃に負担のかかりやすい薬などは食後に飲みます。食間とは食事と食事の間、すなわち食事からおよそ2時間後、食べ物の消化が終了して次の食事まで1時間以上空いている時間を指します。たとえば多くの漢方製剤は、空腹時のほうが吸収がよいとされ、「食前または食間」の服用が効果的です。また、頓服(とんぷく)という飲み方をする薬もあります。解熱鎮痛剤など1回の服用で効果がみられる薬は、症状が出た時にだけ飲むようにして薬を効果的に使用します。その他、起床時、食直前、食直後、就寝前など薬を効果的に使用するために適した服用時間があります。

お薬は、体内の目的の場所でもっとも効果が発揮されるよう、また、思わぬ副作用を起こさないよう、形、量、時間などが決められています。お渡しする薬袋やお薬手帳、お薬説明書には医師から指示された用法(飲む回数や時間)・用量(1日もしくは1回に飲む量)が記載されていますので、飲む前に必ず確認してから指示された時間を守って飲みましょう。

○お薬はコップ1杯の水で飲みましょう

多くの薬は胃や腸などの吸収部位に到達して薬効成分を溶け出させるためにコップ1杯程度の水(またはぬるま湯)で飲むことが必要です。お薬を水なしで飲んだり、飲みにくいからといって錠剤を噛んだり、カプセルから出したりすると、吸収される量やタイミングをコントロールすることができなくなり、十分な効果が発揮されないことがあります。

お薬が飲みにくい場合は、服薬補助ゼリーなどが市販されているほか口腔内崩壊錠と呼ばれる唾液や少量の水で速やかに崩壊するような薬もありますから、医師、薬剤師に相談すると良いと思います。

最近では薬をミネラルウォーターで飲んで良いかという相談を受けることがあります。ご存じのとおりミネラルウォーターには沢山の種類があり、含まれるミネラルの量がそれぞれ異なっています。ビスフォスフォ

ネート系と呼ばれる骨粗しょう症の薬には「水以外の飲料(カルシウム、マグネシウムなどの含有量が特に高いミネラルウォーターを含む)を取らないように」と指示されているものもあります。他にもカルシウム補給薬や一部の抗菌薬はミネラルウォーターで服用すると吸収低下を起こす可能性がありますので注意しましょう。水以外の飲み物では、コーヒーや紅茶、緑茶などのようにカフェインが入っている飲み物は、薬の効き目や副作用を増強させることがあるほか、薬の成分が溶けにくくなる場合もあるので適していません。また、牛乳は牛乳中に含まれる成分のカルシウムと飲み合わせの悪い薬があることが知られています。

○お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、医療機関を受診している場合に薬の相互作用、重複投与を避けるために大切なものですから受診の際には必ず持参するようにしましょう。複数の医療機関を受診している場合は、できるだけかかりつけ薬局を決めて薬剤師に飲み合わせや重複投与をチェックしてもらおうと良いと思います。また、お薬手帳に医療機関を受診した際の症状、薬を飲んだ後の体調の変化、薬局やドラッグストアなどで購入した一般用医薬品や健康食品などの名称などを自分でメモしておく、医療機関や薬局での飲み合わせのチェックに役立つほか、自分自身の記録としても活用の幅が広がると思います。



○ジェネリック医薬品を知っていますか

「ジェネリック医薬品」という言葉を見聞きしたことがあると思います。ジェネリック医薬品は後発医薬品とも呼ばれ、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。先発医薬品の特許満了後に、有効成分、分量、用法・用量及び効果が同じ医薬品として新たに申請され製造販売される医薬品です。先発医薬品に比べて安価であることから、医療財政面でのメリットが大きく取り扱われていますが、薬の大きさ、味、においなどが改良され飲みやすく工夫された医薬品も発売されています。患者の視点で識別性、服用性、保存性などが改善された医薬品が増えることは大変喜ばしいと思います。

職場紹介

地域のニーズに応える在宅支援を！ 介護老人保健施設 敬愛荘 支援相談室

当施設は、医師、看護師、介護福祉士、介護支援専門員、リハビリ職員、管理栄養士、歯科衛生士、支援相談員等の専門職が協働で入所している方のケアを行う、在宅復帰支援機能を有した介護老人保健施設です。

支援相談室は、社会福祉士の資格を有した支援相談員が3名体制で業務を行っています。今回は職場紹介という貴重な機会をいただきましたので、われわれの業務内容について入所から退所までの流れに沿ってご紹介いたします。

初めに、入所していただくまでの支援です。利用のご希望がある方に対しての入所相談受付、施設の機能・役割の説明、入所検討を行うための事前調査、入所検討判定会議の開催、入所の調整を行います。

次に、入所していただくからの支援です。入所されてまもなく自宅にスムーズに戻っていただけるようにご本人、リハビリ職員等の専門職種と一緒にご自宅を訪問し、生活環境の確認を行い、適切なケアができるように支援しております。また入所中のご本人の様子や状態の変化についてご家族や支援機関への情報提供、ご家族の意向や状況の変化について職員への情報提供と、円滑にケアが実施できるように相互の橋渡しの支援も行います。

続いて、退所する際の支援です。退所前にご本人が施設で取組まれたリハビリにより獲得された能力がご自宅に戻られてからどの程度できるかを確認し、不具合がある場合は環境整備のアドバイスを行うため、ご本人と専門職種と一緒に訪問を行います。また、ご家族の意向や介護力をもとに自宅に戻られた際の介護サー

ビスの利用等についてもご家族、居宅支援事業所のケアマネジャーと一緒に検討を行い、サービス担当者会議の開催をとおして、在宅生活を支えるサービス事業所へ情報提供し、当施設を退所した後を想定した支援を行います。

その他、在宅介護の再開を目指したものの、ご本人の病状や身体・認知機能等、ご家族の介護力等の事情により叶わなかった方に対しても、適切な療養先選定のための情報提供や施設申し込みの支援、利用できる様々な制度の情報提供、手続きの支援も行います。

全てではありませんが、業務についてご紹介させていただきました。私たちは日々の業務で、ご本人、ご家族も地域の一員であると捉え、寄添いながらニーズに応えることを意識して支援を行っております。いつも上手く支援できることばかりではなく、支援に煮詰まってしまうこともあります。そんな時は、ご自宅に戻ったときのご本人、ご家族の嬉しそうな笑顔と「自宅に戻れてよかった」というお声をエネルギーに変えて頑張っております。これからも在宅復帰支援という型で、地域に貢献できるよう努力していきます。



介護老人保健施設 敬愛荘 支援相談員
左から 伊東勇哉・戸村淳一・山内拓子

スタッフ紹介

心身共に健康に

ケアセンター南昌の4階にある、ショートステイやには勤務している、介護福祉士の佐々木るり子と申します。私が介護の仕事をしたと思ったきっかけは、進路を決める際、身内に介護の仕事が薦められた事でした。その後は福祉の専門学校を卒業し、一度は介護の仕事から離れた事もありましたが、縁あって帰厚堂に就職し、今年の8月で丸6年となります。以前はユニット型の特養、病院の看護補助として働いてきました。現在はユニット型のショートステイでの勤務であり、以前の経験を活かしながら、業務に取り組んでいます。自分自身、未熟で力不足な部分も多く、日々勉強になることばかりです。

介護の仕事をする上で、人との関わりが大切であり、対応の仕方によっては相手に与える印象や影響は大きいと感じます。以前、利用者さんから「あなたを見てい

ると元気になる」と言われ、嬉しく思ったことがあります。人と人との関わりの中で、その人にとって自分がどんな存在になれるか、日々の関わりを大切にしていきたいと思います。

介護の仕事は人の生活をサポートするので、介護する側が元気で健康でいることがとても大切だと思います。その為にも最近は健康に意識し、運動や食事に気をつけるようになり、身体が健康になると心も健康にすると感じています。心身が安定することで、気持ちにゆとりが持てるようにもなりました。これからも健康第一に、お互いが相手のことを思い合い、気持ちよく楽しく働ける環境作りをしていきたいと思っています。



ショートステイやはば
介護福祉士
(ユニットリーダー)
佐々木 るり子

連載

「リハビリテーション」

その7



地域に広がっています!「シルバーリハビリ体操」【後編】 ～地域リハビリテーションにおけるシルバーリハビリ体操指導者の意義と役割について～

前回は、シルバーリハビリ体操(以下、シルリハ体操)がどんな体操であるかについて紹介しましたが、今回は、シルバーリハビリ体操指導者(以下、シルリハ指導者)養成事業の意義と南昌病院での取り組みを岩手県の実況を交えてご紹介します。

○ 指導者養成の意味と意義

虚弱高齢者が要支援、要介護状態に陥らないようにするための「介護予防」の重要性は、介護保険制度の開始当初から言われてきたものでした。平成12年に介護保険制度が始まると、要支援者がどんどん増加したと言われていいます。要支援者を分析すると、約半数は体を動かさないことによる心身の機能低下ということがわかり、定期的に体を動かすことなどで予防できる、予防重視型システムの確立が求められました。

介護保険制度における介護予防の枠組みは平成18年に創設され、国は介護予防事業と予防給付によって改善を図ろうと、介護予防事業費約440億円の約3割にあたるおよそ150億円を支出し、二次予防事業の対象者把握事業を行いました。しかし、結果的に二次予防事業対象者として把握できたのは、高齢者人口約3,095万人(当時)の内の約296万人(8.3%)でした。そこから、最終的に二次予防事業に参加した者はさらに少なくなり、約23万人にとどまりました。これは、高齢者人口のたった0.7%にしか過ぎず、国が目標としていた数値を大きく下回ったようです。このような反省もあり、特に軽度者の「介護予防」は自治体の状況に応じた独自の取り組み、住民主体の取り組み強化へと舵が切られました。

現在の介護予防活動の考え方は、単に高齢者の運動機能や栄養改善といった心身機能の改善を目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって個々人の生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質向上を目指すものとされます。また、地域の中に住民が集う場所をつくる、あるいは個人と地域のつながりをつくるなど、住民一人一人が役割と生きがいを持って生活できる「地域づくり」を進めることが介護予防活動支援に結びつくと言われています。そのよう

なことから、現在はそれぞれの地域において、「住民主体の通いの場づくり」が活発化しています。

浜村は、地域における役割づくりや住民主体の通いの場継続という観点からは、住民自身が介護予防活動のリーダー的役割を担えるよう、住民に対する啓発活動やリーダーの育成も重要³⁾と指摘しています。その観点から考えれば、元気な高齢者が体操指導のボランティアとして地域の高齢者に体操を教え、仲間を増やしていけるシルリハ指導者養成の仕組みは、地域における住民同士の支え合いや見守りを形づくりに役立つであろうと考えられます。少子高齢社会、人口減少社会という社会問題と関連づけて考えれば、この仕組みは、地域に住む人のつながりを強化し、ひいては地域づくりにもつながっていく可能性を含んでいるように思われます。また、指導者養成講習会を通じて、リハビリテーションや介護の部分に関わる考え方と知識を一般住民が持つことは、長い視点で見たときに、後々にはご本人やその周りの方の介護という課題にとって、大いに役立つのではないかと感じています。

養成講習会の受講生さんの中には、介護経験をお持ちの方や、今まさに介護をしているという方もいらっしゃいますが、そのような方の感想をうかがうと、「もっと早くこのようなことを知っていたか」とおっしゃいます。その後にくるのは、「知っていれば、夫に、妻に、母に、父に(要介護状態の家族に)もう少しなにかしてあげられたかもしれない」あるいは「もう少しやさしくできたかも」という声、また、「これからの介護に役立てます」など様々な声があります。そのような声を聞くにつけ、この体操と考え方の広がりはやさしい世の中作りにもなるのでは、という思いを抱くこともあります。

「ボランティアを養成して活動に至るまでに時間が掛かるので、ビデオなどを見て体操したほうが手取り早いのではないか?」というご意見をいただくこともありますが、そのように、単に「運動をしましょう」だけではなく、人とのつながりの中で活動する“人”を養成すること、あるいは、学ぶ・学んだ“人”を増やすことが大切になるのだと信じて取り組んでいます。

○ 岩手県の状況と南昌病院の実績

岩手県では、平成27年度から県の事業として、公益財団法人いわてリハビリテーションセンターを中心にシルリハ指導者養成事業が始まりました。初年度のモデル3町(紫波町、雫石町、西和賀町)を皮切りに、平成28年度には7市町村(矢巾町、宮古市、山田町、九戸村が開始)、平成29年度には11市町村(二戸市、八幡平市、岩手町、普代村が開始)、平成30年度には13市町村(盛岡市、葛巻町が開始)まで広がり、県内に養成された指導者の数は、累計で455名にのぼります。

平成27年度、28年度までは全ての養成講習会が、いわてリハビリテーションセンターによって開催されました。その後、平成29年度より、南昌病院も県からの事業委託を受け、3級指導者養成講習会を開催しております。平成29年度は紫波町、矢巾町で各1回の講習会を開催、平成30年度は、紫波町、矢巾町、盛岡市で各1回の講習会を開催しました。

南昌病院が担当した講習会で養成された指導者数は、平成29年度が37名(紫波町14名、矢巾町23名)、平成30年度が78名(紫波町9名、矢巾町20名、盛岡市49名)で、累計では115名となっています。その他、各市町やシルリハ指導者会と連携して、フォローアップ研修なども行っています。

○ まとめ

南昌病院は「愛と誠の精神」という理念をかがげ、昭和53年の開設当初からリハビリテーション病院として地域に貢献できるよう努めて参りました。平成30年で開設40年の節目を迎え、あらためてその思いを強くしております。

地域リハビリテーションは「障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行なう活動のすべてを言う」と定義づけられています。その考え方は、国が推進する地域包括ケアシステム構築を支えるものです。そのようなことから、リハビリテーション病院に求められる役割、果たすべき役割は、もはや病院内にとどまらず、地域へと広がっていくことが当たり前の時代になっています。

私たちは、これまでも地域リハビリテーション活動支援に力を入れ、専門職の派遣などに協力して参りましたが、近年、地域における「住民主体の通いの場づくり」が盛んに行われるようになり、市町や住民団体等から寄せられるリハビリテーション専門職の派遣依頼がますます増えております。特に介護予防の取り組み支援については、その依頼件数が大幅に増加し、介護予防関連の職員派遣実績は、平成29年度の47件に対し平成30年度は57件

にのぼりました。これら地域での活動においては、シルリハ指導者との協働場面も増え、その活躍を目にすることが多くなりました。住民の方の「シルリハ体操を知っている」「効果を実感している」という声を耳にすることも増え、着実にシルリハ体操が地域に広がり、住民主体の介護予防の取り組みが根付きはじめているようにも感じております。

南昌病院が、微力ながらも地域に役立つ機能を発揮できていれば嬉しく思いますし、これからも地域住民の皆さん、行政の皆さんとのつながりを大切にし、地域を想いながら、地域とそこに住む全ての方のためにできる限りの貢献をして参りたいと思います。

文責 南昌病院 理学療法士 三浦正徳

参考文献

- 1) 大田仁史:大田仁史講演集② 住民参加の介護予防 茨城県の介護予防とシルバーリハビリ体操, 荘道社, 2009.
- 2) 大田仁史 他:特集 シルバーリハビリ体操指導者養成事業に学ぶ, 住民主体型介護予防, 地域リハ, 13(1):8-48, 2018.
- 3) 浜村明徳ほか:これからの地域づくり, MB Med Reha, 229:1-10, 2018
- 4) 大田仁史:住民主体による介護予防 -シルバーリハビリ体操活動の組織化- MB Med Reha, 229:13-21, 2018.
- 5) 岩手県保健福祉部:岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会テキスト (Ver.2 2・3級用), 2017.
- 6) 介護予防・日常生活支援総合事業への移行のためのポイント解説 地域支援事業の新しい総合事業の市町村による円滑な実施に向けた調査研究事業, 三菱UFJリサーチ&コンサルティング, 2014.
- 7) 地域包括ケア研究会:地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業報告書-2040年に向けた挑戦-, 三菱UFJリサーチ&コンサルティング, 2017.
- 8) 一般社団法人日本リハビリテーション病院・施設協会:地域リハビリテーション 定義・推進課題・活動指針, 2016. (<https://www.rehakyo.jp/teigi.html>)



平成30年度養成講習会 矢巾町会場



平成30年度養成講習会 紫波町会場



平成30年度養成講習会 盛岡市会場

各施設から

ケアセンター南昌での主な取組み (H31.4月~7月)

【御挨拶】 (デイケア)

4月からデイケアリハビリスタッフは理学療法士2名、作業療法士3名が新しく加わり新体制です。

皆さん、名前とお顔、覚えて頂けたでしょうか？

デイケアは現在リハビリ職員9名、看護・介護職員14名です☆

暑さに負けず、デイケアで楽しくリハビリが出来るよう職員一同努力して参りますので宜しくお願い致します。



新メンバーになりました!!

【6月家族会】 (敬寿荘)



今年最初の家族会は、ご家族と利用者と一緒にうちわ作りを行いました。

自分で進んで作業する方や、ご家族の方が作っているのを熱心に見守る方など、楽しみ方はそれぞれ。普段過ごせない家族との時間をおもいおもいに過ごし、最後はみんなでお茶会をして楽しみました。

作成したうちわは、7月開催の敬寿荘夕涼み会で使用します。



【おれんじボランティアさん、活躍しています】 (DSつむぎ)

つむぎでは毎月一回、おれんじボランティアさんが来所し、紙芝居や絵本、歌など毎回趣向を凝らし、利用者を楽しませてくださり笑いが絶えない時間となっています。

6月は、ふれあいランドいわて、サンデー矢巾店カフェコーナーにて、コーヒーやソフトクリームなどを食べてきました。ソフトクリームひとつは多いかとの心配でしたが、皆さんおいしそうにペロリとたべてしまい、ボランティアさんとの会話も弾んでいました。

これからも地域の方々と利用者が一緒に楽しめる企画をしていきたいと思ひます。



【誕生会】 (博愛荘)

毎月のお誕生会では、様々なボランティア団体に来ていただいています。

6月には「アンサンブルカプラ」の皆さんに、生演奏を披露していただきました。「知っている曲があり、一緒に歌えて楽しかった」「生の演奏に感動した」などの感想が聞かれ、素敵な時間を過ごすことができました。



また4月の誕生会では、こずかたこども園の園児の皆さんに来てもらい、歌や踊り、ふれあい遊びをしていただきました。なかには園児の手をとった瞬間に、普段の生活では見ることもない飛び切りの笑顔を見せている方もいました。

普段表情が固い利用者様も笑顔になるなど、月一回のとても良い刺激をもらう機会になっています。



【誕生会】 (敬寿荘)

6月は4名、誕生月の方がおり、矢巾一区のボランティア『ちょぼらの会』御一行に来ていただき、踊りや琴の演奏を披露していただきました。音楽に合わせ手拍子を取り楽しまれた様子でした。

その日のおやつは手づくりケーキを食べ、楽しいひと時を過ごしました。



【簡単2色クッキー作り】(SSやはば)

5月8日、ひばりユニット利用者さんと簡単2色クッキーを作りました！
白色クッキーと黒色クッキーの2種類です！！

材料は、●黒色クッキー…米粉、小麦粉、卵、ラカント、ココア
●白色クッキー…米粉、小麦粉、卵、ラカント です。

職員が生地を混ぜ、スプーンで2個分ずつ配りました。利用者が、ビニール手袋を着用し手とスプーンで生地をのばし、型を上から押していきます。

型の種類は、ハート型や星形、動物型などを用意し、それぞれ好きな型でとっていました。20分程で焼き上がり、1人白色と黒色2個ずつ召し上がりました！



【4・5歳児行事 菜の花畑・親子遠足】(こずかたこども園)



◆菜の花畑

菜の花畑にでかけました。自分たちの背より大きな菜の花に、初めは戸惑っていましたが、段々と花を観察したり、迷路を楽しんだりしました。花粉が洋服について黄色になったことに気づき、びっくりしていました。

◆親子遠足

曇り空の中、親子で盛岡市動物公園に出かけました。バスレクを楽しんでいるとあっという間に到着。サル山を背に写真撮影をした後、ウサギやヒヨコとの触れ合い、羊への餌やりなどを楽しみました。お昼には、愛情たっぷりのお弁当をお腹いっぱい食べた後、気の合う友達との自由散策は動物を見るよりかけっこに夢中(?)
大ハッスルの子どもたち。そして、好きな動物を見つけ声をかける笑顔が輝いていました。

【一日警察署長】(こずかたこども園)

紫波警察署の一日警察署長に子ども園を代表して、菊池瑛太さん・澤山すみれさんの二名が任命されました。

めろん組全員で、やはパークでのセレモニーで歌や交通安全の呼びかけをしました。

初めてのことでしたが、交通安全を再確認する良い機会となりました。



【茶話会の報告】(こずかた診療所)

こずかた診療所茶話会は3年目となりました。

今年の1回目が6月21日に開催されました。1回目は「健康で長生きのための食事について」でした。糖尿病が専門の三浦所長ですので長生きできる必要なエネルギーの算出の方法や、外食のとり方のコツなど笑いを交えながら「糖尿病食は糖尿病でない人にも長寿食といわれています」とお話してくれました。

しっかり食べてしっかり動き、人とのつながりを持つことが健康長寿の秘策ですので、この時期この機会にどんどん外へ出て仲間を増やしましょう。

この後3回の開催予定で、2回目からの予定をお知らせします。

事前申込みも不要ですのでお近くの方は散歩がてらは是非どうぞ。



- 1回目 6/21(金) 健康で長生きのための食事について
糖尿病食は糖尿病でない人にも長寿食といわれています
- 2回目 7/19(金) 寝たきりにならないために
運動療法の効果 注意点
- 3回目 9/20(金) 生活習慣病とは
よい生活習慣と悪い生活習慣について
- 4回目10/18(金) 一緒にからだを動かしてみよう
理学療法士によるからだの動かし方の指導

【豪華絢爛】(ケアセンター南昌)

6月3日、チャグチャグ馬コの前夜祭でセンター前に馬コが来ました。

馬コの日頃の労を綺麗な衣装でねぎらう、年に一度の慣わしに、センター施設利用者もムギワラを揃えて総出のお出迎え。

園児代表「チャグチャグウマコは何才ですか?」馬コ「…」お兄さん「ウマコはアカリちゃんで、8歳です」

今年もアカリちゃんは元気そうです。馬齢8歳は人間の30歳です。美馬ですね。

お披露目につづいては、お姉様二人による、民謡チャグチャグ馬コの歌と踊りを楽しませていただきました。

「チャーチャーも、いねーがーらーおへれーんせー」とは「婆あは留守だから、あがってって」と馬が言っているんです。アカリちゃん頑張れ!来年も皆で待ってます。



【お買い物レク】(博愛荘)

博愛荘では、月一回ほどのペースでお出かけレクを企画しています。少人数ですが利用者様と職員がともに外出し、ショッピングモールや広場へのお出かけ、そして普段は食べることのないお寿司など、飲食店で昼食を楽しんでいます。



5月のお出かけレクでは、栗石の松ぼっくりに行きアイスを食べ、お昼にはお寿司を食べてきました。6月にはフラワー&ガーデン森の風に行き綺麗な花を観に行ってきました。



帰ってきたあとにも「おいしいもの食べてきたよ」「綺麗な所だったよ」「楽しかった、また行きたいな」など笑顔で話す場面も見られ、普段施設内で生活している利用者様にとって、かけがえのない思い出を作る機会になりました。

【ケアセンター南昌 施設見学・視察】

ケアセンター南昌では、民生児童委員・学生などを対象とした施設見学を受け入れており、昨年度は全18組(延べ197名)の施設見学を実施いたしました。

今年度も7月までに3組(学生除き)の団体の施設見学が行われました。

◎5月22日(水) 岡山県笠岡市議会環境福祉委員会

◎5月29日(水) 花巻市湯本地区民生児童委員

◎7月 3日(水) 北上市社会福祉協議会黒沢尻東支部

その他: 岩手医科大学生、盛岡市医師会附属高等看護学院生など

岩手県内はもちろん県外からも受入れており、対象人数・時間・目的に応じた見学内容を設定しております。受入れは予約制となっておりますので、事前にお問合せください。

《担当: ケアセンター南昌 事務長補佐 滝村 電話番号: 019-698-2015》



【7月1日から職員が1人増えました!! さわやかハウス2人体制に】(矢巾町地域包括支援センター)

矢巾町地域包括支援センター(吉田均 所長)は7月1日から職員一人増員し、総合相談の充実と増えてきた介護予防ケアマネジメント対象者に対応していきます。認知症総合支援事業の職員負担も解消していきます。これにより、いままで一人だった「さわやかハウス」に保健師を派遣し、認知症地域支援推進員との2人体制とし、矢巾町健康長寿課と協働で地域包括ケアを推進します。

ケアセンター南昌は新しい職員が入り、いままでと同じ5人体制となります。

新職員は介護支援専門員。33歳の男性、矢巾町在住。居宅介護支援事業所でのケアマネジャー経験5年。総合相談、介護予防ケアマネジメント、認知症支援の取組等の業務を担います。

「矢巾町の地域づくり等に積極的に取り組んでいきたい。ケアセンター南昌のみなさんよろしくお願ひします。堂脇 ともゆき」と読みます、川井村出身です」と抱負を語ってくれました。



新職員: 堂脇友則

一人ひとりに合った支援 リハビリテーション

専門スタッフがチームを組んで集中的にリハビリを実施

365日リハビリテーション提供!! (回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病床)

○南昌病院 ○敬愛荘 ○博愛荘 ○訪問リハビリテーションこずかた……

リハスタッフ総勢82名(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)、(ほかに公認心理士(臨床心理士))

～ 令和元年度 岩手県保育研究大会報告 ～

幼保連携型認定こども園こずかたこども園

令和元年6月3日、4日に花巻温泉「ホテル千秋閣」で開催された標記大会において、本園は「幼老交流」について発表しましたので報告いたします。

【テーマ】

「ケアセンター南昌に広がる笑顔の輪」 ～幼老交流から育まれること～

【テーマ設定の理由】

保育所保育指針に示された「幼児期に育ってほしい姿」の、「社会生活との関わり」の中で「家族を大切にしようとする気持ちを持つとともに、地域の身近な人と触れ合う中で、人との様々な関わりに気づき、相手の気持ちを考えて関わり、自分が役に立つ喜びを感じ、地域に親しみを持つようになる。」とある。

ケアセンター南昌では、高齢者と間で触れ合える環境の中で、子どもたちの豊かな感性を育むことができるのではないかと、高齢者にとっても元気に過ごす力になるのではないかと考え、園の果たす役割は何か探ることにした。

【研究のねらい】

高齢者への尊敬と好意が持てる活動方法を探るとともに、「子どもたちから元気を、高齢者から優しさを」プレゼントし合える関係づくりを探る。

【交流の方法】

《にじっこ交流》

高齢者施設の職員と連携をとり計画を立てる交流
本園のシンボルである「虹」をテーマに名付ける。

《えここ交流》

日々の生活の中で自然に触れ合う交流
えがおとことばコミュニケーションを大切にすることをテーマに名付ける。

【主な実践活動】

(1) えここ交流

- ①窓越し・エレベーターホールでの交流
親しみの気持ちが芽ばえた。
- ②南昌ホールでの触れ合い遊び交流
笑顔で触れ合いを楽しんだ。
- ③各階をまわり散歩交流
交流を重ねることで自然に言葉を交わせるようになった。

◎年齢の低い子どもたちにとっては高齢者に慣れていく有効な活動であり、以上児にとっては高齢者と深く関われる活動である。

(2) にじっこ交流

- ①フラワーフレンドでの交流(フラワーアレンジメント)
高齢者にお花を選んで渡す姿がみられた。
- ②合同運動会
高齢者と協力しながら競技や触れ合いを楽しんだ。

③敬老会・文化祭

子どもたちから元気な掛け声や、踊りを披露しパワーを送った。

④ハロウィンパーティー

仮装して各階を訪問し、歌や触れ合い遊びを楽しんだ。

⑤手紙交流

交流が出来ない期間子どもたちからの発案で手紙での交流を行った。やりとりを喜び何通も書いた。

⑥読み聞かせ

「今日はどんな話だろう」と高齢者からの読み聞かせを楽しみにするようになった。



⑦矢巾の方言

簡単な挨拶や体の部位について利用者さんから教えていただき、方言を劇に取り入れ披露した。

⑧3・11追悼集会

いろいろな想いがこみあげて涙を見せていたが、子どもたちの呼びかけや歌声に感動して笑顔を取り戻してくれた。

◎高齢者施設職員と、幼老交流について話合うことでそれぞれの思いを知ることができ、次の交流に繋げる活動を計画できた。

【まとめ】

幼老交流を通して、高齢者への親しみや信頼が生まれ、触れ合いを楽しむようになってきた。様々な活動の中で一緒に笑ったり、悲しんだり、気持ちを共有することで双方の心の繋がりが深まってきている。今後高齢化社会や核家族化が進んでいく。(本園の園児も7割が核家族世帯である。)幅広い世代間交流が可能なケアセンター南昌の中で過ごすことは、見守られている安心感、そして元気を分け合える特別な空間であり、必要な環境であると感じている。今後も高齢者施設職員と連携を図り幼老交流を展開していきたい。



博愛荘との運動会

志和荘

施設紹介

特別養護老人ホーム：常に介護が必要で自宅では介護ができない方が対象の施設です。



【三寿司 志和荘店】

5月23日(木)三寿司志和荘店が開店しました。三寿司様のご厚意で、毎年美味しいお寿司をお腹いっぱい食べる事ができ、皆さんとても喜んでます。



月初めに行なった『入居者懇談会』で「三寿司の日にはイカだのタコが食べたい!」と話していた田村さんは念願のイカを食べてご満悦の様子でした。「私はお寿司が大好きなのよね〜」と話していた方は残さずペロリと食べていました。おかわりも自由にできるため、「次は何を食べようかな〜?」と嬉しそうに迷う姿も見られました。



世の中には美味しいものが沢山ありますが、お寿司は別格です!

また来年も元気でいて、美味しいお寿司を食べましょうね!

…という訳で、三寿司様是非是非来年もよろしくお願ひいたします。



【安代雪江ショー】



6月6日(木)安代雪絵ショーが行われました。安代さんは毎年志和荘に来て素晴らしい歌や踊りを披露してくれます。

新曲の『ふるさとの鈴の音』をはじめ、『島倉千代子メドレー』など色々な曲を賑やかに、時にはしっかりと歌い上げていました。曲の合間には、「あ〜ら、お母さん、去年よりお元気そうじゃない?」などと気さくに声を掛けていました。



衣装も見どころの一つで、皆さん毎年楽しみにしています。今回はチャグチャグ馬コのエッセンスを取り入れた妖艶な衣装でした。来年もまた来て下さい。元気にお待ちしていま〜す。

【輪投げ大会】

6月27日(木)志和荘家族会杯ユニット対抗輪投げ大会を開催しました。各ユニット3名の選手を選出し日頃の練習の成果を発揮します。全く明後日の方向に輪を投げ、大笑いしている方や、「輪投げ」というより「輪入れ」なのでは?とってしまう方もいました。



輪投げの選手だけでなく、皆で楽しめる会にしたいという趣旨で「クジを引く選手」もいます。5点から30点のクジを引くため、勝敗に大きな影響を与える重要な選手です。今回の大会でもミラクルが起こりました!クジ引き選手の田口さんが最高得点の30点のクジを引いたので!!それにより、まつの町は大きく順位を上げたのでした。

団体賞の他にも「明日があるさ賞」「おったまげ賞」などの個人賞もあり、入賞した方は笑顔で喜んでいました。

最後に、結果発表です。

…★1位 ききょう町

…★2位 あやめ町

…★3位 すみれ町

勝っても負けても楽しい1日でした!



【サークル紹介】

志和荘では、書道サークル・絵画サークル・歌と体操の会・わくわくクラブの4つのサークル活動をしています。各サークル毎月1回実施しています。

今回は歌と体操の会と新設のわくわくクラブについて紹介します♪



『歌と体操の会』

季節に合わせた歌を歌ったり、手足を動かして体操をしたりして気分転換を図る事ができます。

『わくわくクラブ』

昨年、惜しまれつつもなくなった生け花サークルの後に出来た活動です。ゲームをしたり気候の良い日は散歩に出掛けたり、車に乗ってドライブに出掛けたり…。色々な活動を考えています。名前の通り「わくわく楽しい」事がいっぱいです。



音楽療法は うたの集い！ 職員の寸劇も お楽しみ！

いわて音楽療法の会の小泉洋子先生による歌の時間は皆様のお楽しみです。

歌にあわせた職員の寸劇や先生の持参する様々な楽器の音色に皆様の笑顔がはじけます。



南昌やまゆりの会の皆さんによる 花壇整備に感謝！

今年もやまゆりの会の皆さんが居室前の花壇にきれいな花を植えてくれました。きれいに整備された花壇に入居者の皆様も散歩に出る機会が多くなります。



煙山保育園さんと交流会！ 歌に踊りにみんな笑顔！

保育園のおともだちはとてもかわいらしい歌と踊りを披露してくれました。

おともだちと一緒に手遊びをする皆様から「めんこいな～」と笑顔がこぼれます。



矢巾中央幼稚園さんと交流会！ お相撲で大騒ぎ！

幼稚園のおともだちはとても元気がよく大きな声であいさつしてくれました。

お相撲大会ではホールに声援と笑い声が響きわたりにぎやかな時間を過ごしました。



チャグチャグ馬コが来る日はやっぱりお天気でした！

新緑の季節になると待ち遠しいのは鈴の音です。朝から春ゼミの声が聞こえる良いお天気に恵まれました。入居者の皆様はきれいに着飾られた馬コに手を振りながら笑顔で見守っていました。栗石あねっこの踊りも手拍子しながら

楽しみました。馬コに乗った村田施設長も満面の笑顔でした！



運動会は応援合戦も盛り上がりました！



今年は3月に増床した5丁目ユニットの皆様も参加して2ユニットごとに紅白に分かれた運動会です。

競技はチーム戦の「ボール送り」と個人種目の「ボーリング」や「お菓子とり競争」など4種類で、気合の入った皆様の表情に職員も声をからしながら声援を送りました。終わった後の笑顔も最高でした！



恒和荘

施設紹介

小規模多機能型居宅介護事業所：小規模な住宅型の施設で、通いのほか、訪問、短期間の宿泊などを組み合わせて食事、入浴などの介護や支援が受けられる施設です。盛岡市在住者が対象です。

～花巻温泉へお花見～

4月20日に花巻温泉へお花見バスハイクに行ってきました。現地は桜がまだ開花しておらず、バラ園のハウス内の花が出迎えてくれました。桜を見れなかったのは残念でしたが、ハウス内には色鮮やかな花が咲いていて、「きれいだねー」と皆さん喜んでいました。その後、銀河モール花巻で昼食を食べました。ラーメンやオムライスなど、食べ応えのある食事に利用者は大満足の様子でした。



～地域に雑巾を贈呈～

今年2月頃から午後のレクや趣味活動の時間を利用して、利用者と職員で約100枚の雑巾を縫いました。5月中旬、施設を代表して利用者2名と職員計3名で山王小学校、城東中学校、山王センターへ各30枚届けてきました。小学校や中学校の生徒とは、現在も体験学習や施設の行事等で交流が続いています。今後も地域とのつながりを大切にしていきたいと思えます。



～♪ お茶会へどうぞ ♪～

5月のお茶会は盛岡二高マンドリンギター部による、懐かしの曲、地元まつわる曲などをクイズを行いながら演奏してくださいました。素敵な音色で心が癒されるひとときでした。

6月のお茶会は日本舞踏「美光会」の出演でした。「血液ガッタガタ」の曲に合わせて利用者や近所の方が共に踊り、会場が盛り上がりました。



～恒和荘のシンボル～

運営推進委員の高橋弘さんより、あじさいの苗を頂き、同じ推進委員の吉田紀子さんと旦那さんに協力してもらい花壇に植えました。早速、鮮やかなあじさいが咲き、梅雨の時期にきれいに映えています。恒和荘のシンボルの1つとして大事に育てていきたいと思えます。ありがとうございました。



避難訓練実施

中央消防署中野出張所員3名の立会いのもと、地域住民2名の参加と協力を受け、日中想定避難訓練と消火器を使って初期消火訓練を実施しました。署員からの講評として、「火事を発見した時は初期消火と避難誘導は同時に行う」「2階から1階への避難経路は2ヶ所の階段があり、どちらを利用するかは火事の状態をみて判断する」「避難時はハンカチやタオル等を口や鼻に当てて熱い煙を吸わないように」と助言を受けました。また、当施設の消火器は2010年度製で耐久年数は10年のため、今年12月に予定している避難訓練までには交換したいと考えています。



いわて地域密着型サービス協会設立総会に参加して

地域密着型サービスが創設され14年が経過しました。岩手県内では平成31年2月現在、グループホームが207事業所、小規模多機能が看多機を含めると89事業所、認知症デイが39事業所と幅広く展開し、様々な地域で高齢者を支えています。認知症の方でもなじみの地域で安心して暮らせるグループホーム、在宅で暮らしながら柔軟なサービスで包括的に支える小規模多機能、それぞれが違うサービスながら共通した目標が「地域で共に支えあう」と掲げて、それぞれの協会を運営してきました。しかし、認知症や地域等共通するテーマをそれぞれで企画運

営する問題や、認知症デイは協会自体が存在せず、研修会の開催や事業所間の繋がりも薄く、悩みや相談などの解決方法を探るきっかけさえない状態でした。今回、岩手県認知症高齢者グループホーム協会といわて小規模多機能型居宅介護事業所協会の団体を一本化し、また認知症デイも加えて新たに「いわて地域密着型サービス協会」が設立されました。将来的には法人格を取得し安定した運営と、現場の小さな声を集約し、大きな力として行政へ助言する役割も担う必要があると、協会は考えていると話されていました。(管理者)

今年の夏祭りは8月24日(土) 13時から!!

エレキギター、さんさ踊り、よさこいソーランなどイベント盛りだくさん!ぜひ遊びに来てください(∩v∩)

季節を感じ自然とふれあう

4月になり外出が解禁となりました。おかげさまでインフルエンザに罹患される方も無く皆様お元気で過ごされました。さあ、花見ということになり、4月22日、御所湖広域公園に出掛けました。春まだ遠く櫻の花にはおめにかかれなかったのが残念でしたが、道の途中に咲く、小さな花々や緑に色づいていく自然と岩手山や周りの山々の眺望を楽しむことができました。空気が何より新鮮でした。公園内の乗り物広場ではサイクル列車に乗って、一生懸命にこいだり、長い滑り台で少しスリルを味わったりと楽しい1日でした。「風が強く寒かったが外出できてよかった。」「久々に歩き疲れた」「サイクル列車をこいだのはいい運動になり良かった」などの感想がきかれました。昼食のお弁当を召し上がられた時は、疲れも吹き飛び、皆様笑顔がとても良かったです。来年こそは、桜の花を満喫したいですね。



6月の避難訓練の結果より



消防署職員から6項目の注意点がありません。①階段を使用しての避難を夜間も含めスムーズにできるよう、避難経路を確保しておく。②階段を使用出来ないことを想定して訓練しておくこと。③城南小学校へ避難する際は道路を横断するので注意する。④予防としてコンセントの埃はとり、トラッキング現象に注意する。⑤外からのもらい火や放火なども想定し、周りに燃えやすい物をおかない。⑥館内のベルが鳴らなかったが各階の火災通報装置を押さないと鳴らないので注意する。

初めての職員もあり、連絡ミスや、慌てて消火する前に避難したり、装置の使用方法を知らなかったり等……あり、慌てず安全に利用者様を誘導できるよう日頃からシュミレーションを意識しながら訓練していきたいと思えます。また、火災だけでなく地震や水害などの災害に備えた訓練も実施していきます。

ボランティア様紹介

- ◎5/12 川村一座様による舞踊とフラダンス……利用者様が参加し輪踊りを楽しみました
- ◎5/28 白梅幼稚園児様10名との歌とお遊戯の交流……優しい園児達に癒されました
- ◎6/16 山王マジッククラブ吉田様ご夫妻……驚きの連続・利用者様も血回し体験しました。
- ◎6/24 山岸グリーンコール様……歌声に感動 利用者様も一緒にたくさん歌いました。
- ◎折り紙の北田様……カーネーション 花かご七夕の彦星～毎月楽しい作品作りです。

皆様 利用者様に笑顔をありがとうございます。



老化と認知症の研修に参加して

内容は認知症とは何なのかから始まり、認知症の種類、認知症とうつの関係や診断方法などの説明を受けました。中でも、我々グループホームの介護士にとって大切だと思ったことは、認知症の方との付き合い方です。利用者様の発言、言動はたとえ間違えた内容・不適切な内容でも全ていったん受け止める。その上で発言、言動の裏にある利用者様の心理を探って欲しい。そして笑顔で対応するというのを改めて学びました。他の業務に気を取られ、そのような対応が出来なかったこともあります。これからは笑顔での対応出来る様努力して参ります。

(櫻・佐々木)

様々な誕生会の形

若園荘では4月から6月までに誕生日を迎えた利用者様が6名いらっしゃいます。通常は、荘内で誕生日カードやプレゼントを贈り、手作りのおやつやケーキを準備し、歌やゲームなどをしてお祝いすることがほとんどですが、利用者のご希望に添った誕生日を祝うことも出来ます。

6月には職員と2人だけで寿司屋さんにてちらし寿司とアイスクリームを召し上がりお祝いしました。「あら、うれしい。初めて食べます。どうしましょう」を何度も繰り返して喜んで下さいました。一つの形にとらわれず、柔軟な対応出来るのがグループホームの強みだと思います。これからも利用者本位にて誕生日会だけでなく、様々な楽しみや喜びを提供できればと思います。



敬愛荘

施設紹介

介護老人保健施設：病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。入所等の相談は気兼ねなく支援相談員までご連絡ください。

— 桜並木の下で —

4月中旬晴天のもと敬愛荘横の桜並木にて花見散歩をしました。「綺麗だね」「みんなとお花見できてよかった」と、カメラに向かって満面の笑顔を見せてくれました。



— 誕生会 —

4月、5月、6月の誕生者をお祝いする誕生会では、やはば白ゆりグループ、ふどうこども園、煙山保育園の皆様が来荘し歌や踊りを披露していただき、利用者とふれあい、笑顔あふれる誕生会となりました。誕生日を迎えた皆様おめでとうございます。いつまでも元気で過ごしてください。

.....4月.....

やはば白ゆりグループ様

華やかな衣装をまといフラダンスの演舞を披露して頂きました。



.....5月.....

ふどうこども園様

楽しい歌のプレゼント♪
笑顔をありがとう。



.....6月.....

煙山保育園様

元気いっぱいソーラン節。
パワーを別けて頂きました☆



施設の生活 ～ある日の風景～

日々の体操



じゃんけんゲームで
メダルゲット!

昼食前に食堂でDVDを使って体操を行っています。体の体操や口腔体操を3種類行っています。体操に参加している利用者は、テレビや職員を見ながら真剣な表情で取り組み体全体を動かしています。時々居眠りをしている利用者もいますが職員が声掛けしながら動ける範囲で楽しく行っています。体操の中には声を出す場面もあり、食

堂に利用者の明るい声が響いています。その後に歯科衛生士による口腔体操を行います。「パタカラ」の発声や舌の体操を行い嚥下機能の維持を目指しています。この時童謡を皆さん笑顔で大きな声で歌っています。

午後は、各チームでレク活動や機能訓練などを行っています。レク活動では日替わりでゲームなどを行い、身体及び認知機能の活性化を図っています。機能訓練は、棟内にある平行棒や歩行器等を使用しての歩行練習や、屋外の散歩などを行っています。毎日の生活の中で体操や機能訓練を行うことで摂食嚥下機能や歩行能力の維持を目指し全職員が協力して関わっています。



カード合わせで記憶力アップ!

アドバンス・ケア・プランニング《ACP》について ～人生の最終段階の話し合い～

医療療養B病棟 看護師長 関口 潤子

梅雨の鬱陶しい時期ですが、今、南昌病院の周囲には、紫陽花や2つの池には、ピンク・白・黄色の睡蓮の花が一面に咲き誇り、鯉が優雅に泳いでいます。患者さまがその風景に癒されながら、在宅復帰を目指してリハビリテーションに励んでおります。

また、職員の心の癒しにもなっています。

少子超高齢化多死社会を目前にして、厚労省から平成30年3月、人生の最終段階を迎える本人やご家族等と、医療・ケアチームが、最善の医療・ケアを作り上げる経過として、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」が示されましたので、一緒に考えていきたいと思っております。

誰でも、いつでも、生命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状況になると、約70%の方が医療・ケアを自分で決めたり、望みを伝えたりすることが出来なくなると言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを自らが望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要となります。

私たち看護職は、これまでも人生の最終段階にあるさまざまな年代の方々を多くケアしてきましたが、「少子超高齢社会」は、同時に「多死社会」でもあります。

日本の高齢者が最期を迎える場所は、医療機関での

死亡が全体の8割近くと言われております。今後、死亡者数は増加する一方、病床数の増加は見込めないことから、病院以外の介護施設や自宅での最期の時を迎える人が増加していくと考えられています。

このことから、私たち看護職が看取りを行なう場面も多様化し、特に、介護施設や在宅において、最期までその人らしい人生を全うできるように支える立場としては、多方面での活動と、期待される役割は大きいものと感じています。最も身近に関わることにより、苦痛や不安、悩み等の問題にいち早く気づき、尊厳を守りながら、その人らしく最期まで人生を全うできるよう、どのような医療を受けたいか、受けたくないか等の様々な場面において意思決定への支援も重要となります。

現在、ACPに関する研修会などへ参加しながら、取り組んでいるところです。健康寿命が長くなる中、健康な場合と病気になった場合では考えも変化していくものです。自分はどのように最期を迎えたいかを、これまでの日本の文化や死生観を乗り越えて、ご家族や身近な方とACPについて話し合いをしてみましよう。



Topics



非常食について



「もしも」の備えとして、よく言われる最低3日分(9食分)の備蓄。なぜ、3日間なのでしょう?人命救助のリミットは72時間(3日)と言われており、警察・消防・自衛隊による救出・救助活動を妨げないため、また二次災害から身の安全を図るためにも、安全な場所であれば、最長3日間はそこに留まってほしいという趣旨だといえます(東京都のホームページより)。最近では大災害に備え、1週間分の備蓄が必要とも言われています。

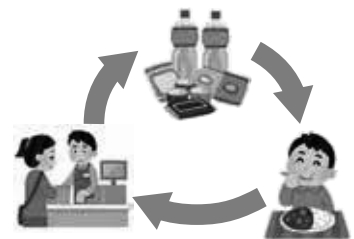
3日分なら、冷蔵庫にあるものや買い置きしている食料品などでやりくりできます。そこで実践したいのが、「ローリングストック法」。普段の食料品のなかに、非常時にも役立つ食品を少し多めに買って置き、定期的に使いながら、最低限の非常食を確保しておく方法です。

例えば、缶詰やレトルト食品を3日分用意。月に1回、1食分で料理を作り、消費した1食分を買い足していくと、ちょうど9か月で最初に用意した備蓄がすべて入れ替わり、非常食が期限切れになることも防げます。日頃の食事で「食べ回しながら備蓄する」工夫をしてみませんか?ローリングストックをしていくためには、1日分多めに用意しておくといわれています。

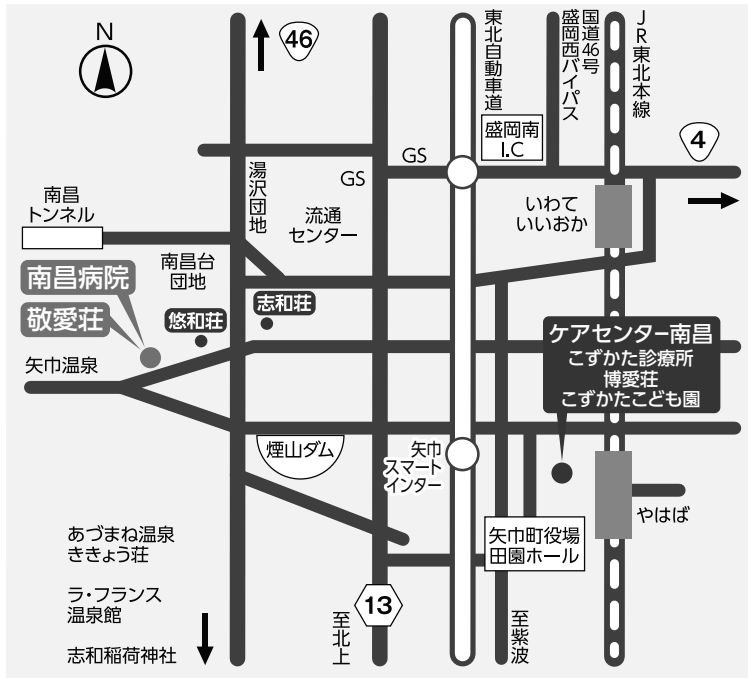
非常食を特別な物にしないように、普段から食べて「非常食=日常食」にすることが大切です。非常食を食べなければならないときに、味が合わなくて食べられなかったとも聞かれます。そんなときこそ、いつもの家庭の味に近いものを食べることが乗り切る力につながります。普段食べているものを、災害の時にどうやったらうまく活用できるかを考えてみましょう。

ローリングストック法(4日分例)

	朝	昼	晩	追加
1日目	×	🍜	🍜	🍜
2日目	🍜	🍜	🍜	
3日目	🍜	🍜	🍜	
もう1日分	🍜	🍜	🍜	



矢巾町エリア



盛岡市エリア



南昌病院診療案内

診療時間 / 9:15~17:00

月	神経内科	佐藤 典子
火	内科	小原 進
水	脳神経外科 循環器内科	山口 一彦 西城 精一
木	脳神経外科	齊木 巖
金	脳神経外科	齊木 巖

こずかた診療所診療案内

診療時間 / 9:00~17:30 (火曜日 19:00まで)

月~金	内科	三浦 秀悦
月・火(午前)	内科	足澤 輝夫
木(午前)	内科	市川 隆
金	神経内科	米澤 久司 / 高橋 純子

休診日: 土曜・日曜・祝日

編集後記

◆認知症施策推進大綱が策定された。平成24年で65歳以上の認知症の人は約462万人、軽度認知症障害は約400万人と推計されている。これに基づく令和7年(2025年)の認知症の人は約700万人に、65歳以上の約5人に1人になると見込まれている。今回の大綱では、従来の「共生」に「予防」も加えて政策を推進していく方針を示している。高齢者の方が、健康で過ごせるための健康寿命の延伸に向けた取り組みのなかで、新たに「予防」を加えた認知症政策となる。今の豊かな暮らしを支え、築いてくれた高齢者の方が、元気で共に生活できる地域であるよう取り組むことは大切なことである。

◆2年に1度診療報酬の改定が行われる。次回の診療報酬の改定が令和2年4月とあって、次期診療報酬の改定に向けて中央社会保険医療協議会において議論されている。働き方改革と医療のあり方についても議論されており、病院でも勤務環境の改善に努めているなかで、どのように調整されるのか気になっているところである。

医療法人社団 帰厚堂	■南昌病院	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181	TEL 019-697-5211	FAX 019-697-5215
	■介護老人保健施設 敬愛荘	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181	TEL 019-697-3288	FAX 019-697-0641
	■小規模多機能型居宅介護事業所 恒和荘	〒020-0805 盛岡市新東庄1丁目7-23	TEL 019-681-4166	FAX 019-604-1120
	■グループホーム 若園荘	〒020-0886 盛岡市若園町8-11	TEL 019-601-5501	FAX 019-604-1660
	■ケアセンター南昌	〒028-3614 紫波郡矢巾町又兵衛新田5-335	TEL 019-698-2015	FAX 019-611-2071
	◆こずかた診療所	〃	TEL 019-698-3033	FAX 〃
	○訪問リハビリテーションこずかた	〃	TEL 019-611-1380	FAX 〃
	◆介護老人保健施設 博愛荘	〃	TEL 019-698-2015	FAX 〃 ※
	◆博愛荘デイケアセンター	〃	TEL 019-697-1526	FAX 〃
	◆デイサービスつむぎ	〃	TEL 019-698-2015	FAX 〃 ※
	◆訪問看護ステーションやはば	〃	TEL 019-698-1388	FAX 〃
	◆ヘルパーステーションやはば	〃	TEL 019-698-1385	FAX 〃
	◆訪問入浴介護やはば	〃	TEL 019-698-1385	FAX 〃
	◆やはば指定居宅支援事業所	〃	TEL 019-697-0537	FAX 〃
社会福祉法人 敬愛会	◆ショートステイやはば	〃	TEL 019-698-2015	FAX 〃 ※
	◆グループホーム 敬寿荘	〃	TEL 019-697-9002	FAX 〃
	▲こずかたこども園	〃	TEL 019-698-3008	FAX 019-611-0221
	▲矢巾町地域包括支援センター	〃	TEL 019-611-2855	FAX 019-611-2937
	●特別養護老人ホーム 志和荘	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-100	TEL 019-697-6355	FAX 019-697-6356
	●地域密着型介護老人福祉施設 悠和荘	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312	TEL 019-698-1661	FAX 019-698-1671
	●指定居宅介護支援事業所	〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312	TEL 019-697-0880	FAX 019-698-1671
	●矢巾町地域包括支援センター	〃	〃	〃
	さわやかハウス相談室	〒028-3615 紫波郡矢巾町南矢幅14-78	TEL 019-697-5570	FAX 019-697-5570
				※ケアセンター南昌代表電話