

# MORI のめざめ

[発行元] 社会福祉法人 奉優会

**港区立特別養護老人ホーム 白金の森**

[編集] 白金の森 事務課 北川

[お問い合わせ先] 03-3449-9611(代表)

[HPアドレス] <http://www.foryou.or.jp>

**第11号 平成24年12月発行**

ご家族をはじめ地域関係者のみなさま、今年一年ありがとうございました。まだまだ乾燥の激しい季節ですが、引き続き感染症予防対策を強化し、入居者様の健康管理に一層努めてまいります。みなさまもどうぞお身体に気を付け、よいお年をお過ごしくださいませ。

## 来月から毎月、各階ごとのご家族懇親会を開催する予定です！

本月は、改めて『白金の森流 ご家族懇親会』についてお伝えいたします。

白金の森では、ご入居者さまから日々ご要望や様々なお声をいただくと同時に、ご家族様の抱える疑問点や問題点、そしてご意見なども合わせてお聞きすることで、双方の皆様方が日常生活を安心して送れるよう、この『ご家族懇親会』をより実りのあるものにしていきます。

また、そこでいただいた皆様のお声を一つひとつ確実に受け止め、施設の活動に反映していけるように日々努めてまいります。

≪  
現  
状  
≫

### 《各入居者様個人に関する詳細のご連絡》

- ・職員からの電話等でのご連絡を随時いたしております。
- ・月に一度ケース記録を郵送物と一緒に送付しています。
- ・半年に一度ケアプラン会議を開催し、細かい点の確認等を行っています。

### 《施設から地域やご家族の皆様へのご報告やご連絡》

- ・月に一度『Mori のめざめ』新聞を発行しています。
- ・白金の森公式ホームページを随時更新しています。
- ・イベント参加等のご案内を随時行っています。

白金の森

地域・医療機関



利用者様の生活の場



- ・地域や医療機関との連携
- ・事業の報告、情報共有

ご家族様



ご家族様が気づいた問題や改善点の確認

ご家族様と職員の親睦

ご家族様同士の親睦



- ・ご面会
- ・季節行事や懇親会のご参加など

これからは、より多くの声を身近で聴き、親密なコミュニケーションをとるために、毎月各フロアごとに懇親会を開きます。

お茶などをご用意しておりますのでどうぞお気軽にお越しください。

**平成25年1月の懇親会日程です！**

- 20日(日) 13:00～ 2階の入居者様のご家族
- 27日(日) 13:00～ 3階の入居者様のご家族

～高齢者の疾患と症状の基礎知識～

## 高齢者の身体症状と 疾患の理解とケア

### 第5回目 脳血管障害

脳血管障害（脳卒中）は大別すると脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種類がある。

#### 《原因》

##### 脳梗塞

- \* 脳動脈硬化により脳血管が狭くなったり、血栓を作ったり、血管が閉塞したりする。
- \* 心臓などに生じた血栓が剥がれて脳動脈に塞栓を作り、血管が閉塞する。
- \* 基礎疾患（高血圧・動脈硬化・心臓病・糖尿病）により、脳血管が閉塞する。

##### 脳出血

- \* 高血圧症
- \* 頭部打撲

##### くも膜下出血

- \* 脳動脈瘤の破裂

#### 《症状》

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血では症状の出方が異なる。脳梗塞は痛みを伴わず、片麻痺が出現する。脳出血は頭痛、片麻痺、意識障害を伴う。くも膜下出血は激しい頭痛と嘔吐を伴う。また、脳梗塞は安静時や就寝時に起こりゆっくりと進行し、脳出血とくも膜下出血は日中の活動時に起こり急激に進行する。

#### 《ケア》

- \* 全身状態の観察を行う。
- \* 残存機能に応じた援助を行う（コミュニケーション、食事、排泄方法など）
- \* 適度な運動を行い、残存機能を生かし、自立へと援助する。
- \* 再発予防のために服薬している場合は、服薬管理を援助する。
- \* 長期臥床による、肺炎、尿路感染、褥瘡、関節の拘縮などを予防し、日中は離床するように援助する。

参考書籍：『介護教育 基本テキスト』日総研出版

## ケアマネージャーのひとりごと

Vol.10 「こころはどこにある」

成田 寛一郎



ひとのこころは記憶でつくられます。そんな過去、現在の記憶を徐々に失っていく病気がアルツハイマー型認知症です。記憶障害から始まり、最近の記憶から次第に過去の記憶も失っていくのです。もし、過去の記憶がなくなったとしたらどうなるのか想像してみてください。自分が何者であるのか分からずに不安になることでしょう。

続けて、現在の記憶を留める事が出来なくなったらと想像してみてください。混乱、不安が強く、動揺し落ち着かなくなることでしょう。もし私の現在の記憶がなくなり、過去の中学生時代の記憶だけが残ったとしたら、自分の部屋の鏡に映る30歳前後の自分を私だと認識できるでしょうか。知らない人が私の部屋にいと混乱してしまうかも知れません。そんなときにそばにいて欲しいひととはどんなひとでしょうか。

私の考えを拒否、否定するひとを必要とはしないでしょう。私の話を聞いてくれて、受け入れ、存在を認めてくれるひとには心を許せるかも知れません。このような姿勢が認知症ケアには何よりも必要な事ではないでしょうか。



## 24年度重点施策 その①～栄養編～

24年度事業計画で、柱のひとつである「たべる」。お食事が食べられない方は食べられるように…。食欲も出る、今月の郷土料理をご紹介します。12月は長崎県のメニューでした♪



～メニュー～

長崎ちゃんぽん、長崎てんぷら、フルーツ

今回の郷土料理は長崎県です。長崎てんぷらのご紹介をしたいと思います。ポルトガル伝来の料理だといわれ、衣に少し甘めの味がついていて、サクサクではなく柔らかい感じのポツタリとした食感で、冷めても美味しいです。めでたい席などに登場する料理です。ちゃんぽんは皆さんご存じだと思うので、ちゃんぽんに多く入っているキャベツについて少しお話ししたいと思います。

春に収穫する春キャベツは、みずみずしく柔らかいので、サラダなど生食に適しています。冬に収穫される冬キャベツは巻きがしっかりしていて、加熱調理しても煮崩れしにくく、甘みが増します。ビタミンCを豊富に含んでいます。また、骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKや、キャベジンと言われるビタミンUが含まれ、消化・吸収を促進し、消化不良のむかつきを防いでくれます。月に一度の郷土料理は利用者の方の楽しみになり、故郷の味を思い出して頂けたら良いなと思います。

事業計画で、二つめの柱は「あるく」。歩行に不安のある方は歩行訓練などを行ない、歩けるように…。リハビリ活動の取り組みをご紹介します。

## 24年度重点施策 その②～リハビリ編～



～廃用症候群について～

健康人であっても、使わないと筋肉の萎縮、関節の拘縮は意外と速く進行します。安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及びます。

この筋力低下を回復させるためには意外に長くかかり、1日間の安静によって生じた体力低下を回復させるためには1週間かかり、1週間の安静により生じた体力低下を回復するには1か月かかるといわれます。

このような安静によって生じる臓器の退行性の変化、臨床症状を廃用症候群といいますが、筋肉や関節だけではなく種々の臓器にも生じてきます。

廃用症候群によって生じる症状には、

- 筋萎縮、筋力低下
- 便秘
- 関節拘縮
- 抑うつ、無為無欲状態
- 骨粗鬆症
- 食欲不振、拒食
- 浮腫（むくみ）
- 睡眠障害、不眠
- 褥創（床ずれ）

などの様々な全身症状が出やすくなります。

予防の為に過度な安静は避けて、無理のない範囲で適度な全身運動を行いましょう。



作業療法士 臼井



# 柴崎真保先生 の和菓子教室

毎月第一金曜日に開催



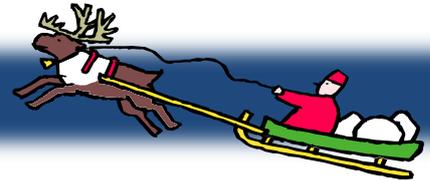
## 12月の和菓子教室は「抹茶ういろう」を作りました。



市販のういろうと比べるとモチモチなういろうが完成しました。衛生的に行う為にまずは手洗いをしてもらいます。出来ない方はアルコールで手を拭きます。そして手袋をして作業をします。皆様には混ぜる、こねるなどの作業をお願いしています。冷やしている時間はみんなで体操をしたり歌ったりしながら、完成するのを待ちます。こうして普段、お話ししない他の階の入居者さんとも交流しながら会は進んでいきます。ご自身で作られたお菓子はまた、一段とおいしく感じられるのではないのでしょうか？



クリスマスツリーに見立ててみました



merry  
Christmas



