

# 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12号 平成25年1月発行**



施設長 山川 純一

## 新年あけましておめでとうございます

皆様、さわやかな新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。また、昨年中は、「白金の森」に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

昨年は政治の混迷、さらに経済不況の深刻化により国民の生活はもとより福祉医療の取り巻く環境も厳しいものでありました。特に介護保険の改定におきましては、港区内の特別養護老人ホームは、より効率的な安定した経営を行う事を求められ、現在も切磋琢磨をしている状況であります。しかし、どんな状況でありましても、白金の森は「ご利用者本位」であること、そして「ご家族の皆様と深い信頼関係」を築き上げていくことを目指し続けていきたいと思っております。そのためにも、ハード面、ソフト面共さらに充実させなければなりません。

ハード面では、平成二十二年に改築工事が終了し、入居者様が安心してご生活ができる環境を確保することができました。しかし、従来型の特別養護老人ホームの特徴であります、「居室が多床室である」という現実におきましては、ご入居者の皆様のプライバシーや寛いだ個別の生活空間を十分に感じて頂けていないことと思っております。そこで、白金の森は、ダイルームを小分けにしてプライベートの空間を設けるなど、皆様が寛げる工夫をしていきたいと思っております。落ち着いてご家族様が面談をできるまでにはもうしばらくご不便をおかけしますが、なにとぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ソフト面では、今後もさらに介護サービスの提供体制を充実させ、専門性の高い特別養護老人ホームを目指します。昨年四月より食事改善部門、口腔ケア部門、介護看護研修部門、リハビリ部門を強化してまいりました。今年は、レクリエーション活動の強化、医療体制の強化、食事メニューの強化をいたしますので、より専門性の高い介護サービスを提供できる白金の森を実現できると思っております。その中でも大切なことは、職員の教育訓練にあります。入居者の皆様安心して安全で高度な介護サービスを受けていただくには、介護職員間の連携はもちろん医師、看護師、ケアマネージャー、相談員、栄養士、調理師、事務職員など、施設で働く全ての職員のチームワークは必要不可欠です。そして、技術・知識レベルの向上を目指し、ご入居者様方に対する温かい気持ちを忘れず前向き・謙虚に働く人材を育成していきます。

本年もご家族の皆様と良好なコミュニケーションをとりつつより良質なサービスを提供する為に、職員一人ひとりが役割と責任を自覚して努力してまいりますので、みなさまのさらなるご指導、ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

平成二十五年一月 施設長 山川 純一

## ご家族意見交換会のお知らせ

1月からスタートしたご家族意見交換会の  
2月の日程をお知らせします。

平成25年2月  
ご家族意見交換会  
《2階の入居者様のご家族》  
17日(日) 13:30~  
《3階の入居者様のご家族》  
24日(日) 13:30~





# シリーズ 介護の現場から



～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6回目 糖尿病

糖尿病は、早期に発見しコントロールすれば生活に支障を来すことはないが、放置すると多くの合併症を併発する危険な病気である。



#### 《原因》

すい臓機能の異常により、インスリンというホルモン（体内の血糖を下げるホルモン）が不足することで、血液中のブドウ糖濃度（血糖）が高くなる。

#### 《症状》

- ① 初期には自覚症状が現れることがなく、病状が進むと口渇を訴え、尿量と排尿回数が増加する。
- ② 合併症が前面にでてくる（網膜症、神経障害、腎不全、壊疽、動脈硬化）。

#### 《ケア》

- ① 胸痛や動機など虚血性心疾患の兆候や、物忘れが急に激しくなったり構音障害が起こったりするなどの脳梗塞の兆候がないかを観察する。
- ② 食事療法、運動療法、薬物療法を援助する。
- ③ 感染を起こしやすいので、呼吸器感染や泌尿器感染に注意し、深呼吸や痰の排出、全身の清潔保持を援助する。
- ④ 毎日のレクリエーションに参加し、適度な運動を続ける。
- ⑤ 看護師や医師に報告する。

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.12 「眠れない夜」



成田 寛一郎

ある入居者の方が夜間ふらついて転倒しそうになることがあり、事故予防の為話し合いをしていた時のことです。職員複数で、

「トイレに行きたいのではないか、空腹なのではないか、どこか体が痛いのではないか、昼夜が逆転しているのではないか、内服薬の副作用ではないか」等々、様々な意見を出し合いましたが、時間が経って、これだという理由が見つかりません。そんな中ある職員が、「特に理由もないのに眠れないことがある」と一言。そう、原因は特になかったのです。私たちは専門職として原因、意味を分析し、答えを出すことに一生懸命になりますが、人間の行動の全てに意味があるとは限りません。私も夜中になんとなく起きてしまうことがあります。問題を分析、検討し原因、理由、意味、答えを導き出そうとする事は大切ですが、考え過ぎると、思考が凝り固まり、問題の本質を見失う結果になるのですね。

### 若葉の声



### 介護二課 齊藤佳保里

新年を迎え、気持ち改めて働く日々を過ごしています。

最近ようやく入居者様ひとりひとりの個性が見えてきて、入居者様と関わることの面白さや奥深さを感じています。反面、ある程度の規律がある集団生活においてその個性をどこまで尊重できるのか、それが今最大の課題になっています。

未だに先輩方から学ぶことが多く、非常に感謝しています。もちろん、入居者様からも学ばせてもらうことは沢山あります。自分の能力をどこまで伸ばせるのか、頂点を目指していきますので、皆様これからもよろしくお願いします。



## 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。1月は長新潟のメニューでした♪



### メニュー

- ・釜めし風炊き込みご飯
- ・清汁 ・茶碗蒸し
- ・青菜の胡麻よごし

### 新潟県の郷土料理です

今回は・・・

釜めしと言ったら「峠の釜めし」が頭に思い浮かびますね。これは、群馬県にある「荻野屋」が製造・販売する駅弁です。しかし今回、白金の森ではオリジナルで海の幸を入れた釜めしにしました。具にはホタテ、鮭、カニカマなどを使用しています。ホタテは、低脂肪で消化にも良く動脈硬化予防の働きがあります。その他、神経や心臓、目や脳の発達を助けたり、体内のコレステロールを取り除き、血圧を下げる作用もあると言われていています。たまには高級食材を取り入れた贅沢なメニューもいいですね。また、いつもは郷土料理ですが、駅弁も地方限定物があるので皆さんに懐かしんで貰えたらと思います。(管理栄養士 児玉)

## 24年度重点施策 その②～リハビリ編～



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。

### ～足のむくみ(浮腫)について～

今回は浮腫(むく)みの原因と対策をご紹介します。

まず、足がむくみ状態とは、なんらかの原因でリンパ管から静脈にうまく老廃物を送り込むことができず、溜った老廃物や水分が余計ににじみ出て周りの組織にしみ込んだ状態をいいます。

主に考えられる原因としては、運動不足や筋力の低下、猫背など悪い姿勢による浅い呼吸、骨盤・膝・足関節の歪み、栄養不良などで血液・リンパ管の循環が悪くなっている事が考えられます。

### ★むくみの改善方法★

#### ①マッサージでほぐす

優しくなでるようなタッチで指先から心臓に向かってさするように行う。

#### ②お風呂などでよく温める

#### ③食事の改善

ビタミン・ミネラルをきちんと摂る

#### ④一定の姿勢を取らないでこまめに

身体を動かす。

ふくらはぎの筋肉は血液を送り出す

作用がある為、足首を上げ下げする

運動はむくみの解消に有効です。

#### ⑤横になる際に足を心臓より少し高く上げて寝る。



老人の場合はむくみが相当みられてもだるさを少し感じる程度で自覚症状がない事が多いです。それでもよくならず痛みやしびれがあるといった場合は何かの病気(腎臓病・心臓病など)のサインかもしれない為、かかりつけのお医者さんや近くの病院に相談しましょう!!

作業療法士 宮澤

**ショートステイ担当職員より一言:**皆さま、新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。先日、あるご利用者様から「あんたちょっと太たんじゃない?そんなに太って動きづらくない?」と言われることがありました。…そうなのです、私大熊は、10キロほど太ってしまいました。身体の事を心配させてしまい、とても申し訳なさがあり少しずつですがご利用者様に安心して頂くようダイエットをし始めました。今年も私大熊を初め白金の森をどうぞこれからも宜しくお願い致します。

二〇二三年

新

年

会



平成25年 新春 1月6日

## 白金の森で新年会を開催しました!!

新年を迎えて早速今年の第一回目のイベント、『白金の森 新年会』が開催されました。お越しいただいたご家族の皆様、ありがとうございました。

各フロアごとに行なわれたお餅つきでは、職員全員と利用者様数名でつき、できあがったお餅にきなことお醤油で味を付けたものをご家族様にお持ち帰りいただきました。

また、各フロアの職員によるお楽しみ会では、福笑いやのど自慢大会などで、みなさまに大いに笑っていただきました。

本年も、たくさんの幸福をお届けできるよう、施設一同日々励んでまいりたいと思います。

