



和多里ホーム元気通信

2024. 7月号
(第75号)
和多里ホーム広報
巨理町字裏城戸155
0223-34-0311



巨理都市公園の桜です。満開!!

- P 1 表紙
- P 2 音楽会・買い物ツアー・介護報酬
- P 3 立ち上がり動作って・認知症ケア
- P 4 食中毒に注意!・レシピ紹介
竹垣完成・編集後記



令和6年4月70日(水)
和多里ホームの入所者も春になりドライブをしながらお花見に出かけました。都市公園→巨理逢隈周辺企業の桜並木→悠里館の桜を見て来ました。感動で目頭が熱くなっています。



悠里館の桜です。これまた満開!!



実は5月には買い物ツアーにも行ったんです。詳細は2ページ目をご覧ください。楽しかった!!



【音楽会&誕生会】

カスタネット、鈴、マラカスとそれぞれの楽器担当の入所者がリハビリの先生のリードに従ってパートごとに「東京ブギウギ」「おとなブルー」をリズム良く演奏しました。

合唱では、「みかんの花咲く丘」「夏は来ぬ」を歌いました。合奏、合唱どちらも日々の練習の成果を発揮することができました。

職員の出し物では赤いスカート、赤いリボンを付けた職員4人がタンバリンを鳴らしながら「明日があるさ」の曲に合わせて踊りを披露しました。曲が始まると、入所者の皆さん手拍子をし、盛り上げてくださいました。各階に戻ると「楽しかった。」「踊りとても良かったよ。」などと笑顔で感想を述べられていて、とても有意義な時間を過ごすことができました。



令和6年6月13日(木)2階食堂にて音楽会&誕生会が行われました。

はじめに合奏が行われ、



介護部 太田 みどり

誕生会の後は皆さんで毎回恒例の「ホーム体操」をして、ケーキを食べます。楽しみです!!



買い物ツアー

令和6年5月9日(木)和多里ホーム入所者の方々

が買い物ツアーで宮城生協互理店に行きました。皆さん事前に買い物リストを作り出掛けましたが、当日現地では沢山の種類の洋服や小物があり目移りしてしまい中々決まらない方もいました。「好きな色や好きなものを買っていいんだよ」と職員から言われると嬉しそうに楽しく買い物をしていました。考えながらの買い物ツアー入所者も職員もとても良い時間になりました。

続買い物ツアー



介護報酬改定について

令和6年4月・6月そして8月にも、全国で介護保険施設サービスと居宅サービスの基本報酬や加算料金などの見直しが行われます。新たな介護報酬の加算が増えたり様々な変更があります。和多里ホームでも全てサービスの料金が多少ではありますが変更となります。基本報酬や加算の面で一部料金が上がりましたが、日常生活費がなくなったため、大きな料金の差はありません。但し、見直しの度会計が止まってしまう迷惑をお掛けしております。今後ともよろしく願いいたします。

支援相談員 作田 達哉

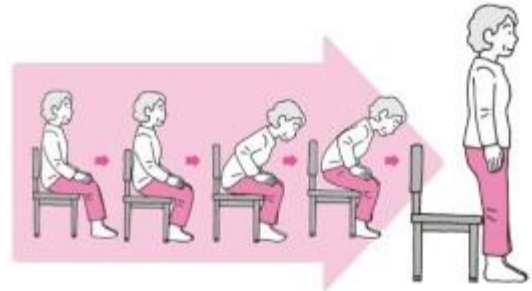
立ち上がり動作

若くて元気のある方は、立ち上がりについて、特別意識して行うことは少ないかも知れません。しかし、年齢を重ねて筋力が低下したり、病気になったり、そうしたご家族を介護することになった場合、どうして立てなくなったんだろうと思うかもしれません。そんな時、ちょっとしたコツで立ち上がりが楽になったり、少しの介助で立ち上がることが可能となることがあります。

立ち上がる時のポイントは、足を少し後ろに引き、お辞儀をしているということです。もう少し詳しく言うと、座っている時は体重がお尻に乗っていますが、それを両足に移すというのがポイントとなります。体重が足に乗ったら、今度は膝を伸ばして立ち上がります。よって介助するタイミングは、座った状態からすぐにはなく、お辞儀して体重が足に乗り、膝を伸ばそうとする時にご本人の動きに合わせて行います。それにより、立つのに足りない分だけ手助けすることで最小限の介助だけで可能となります。

また、環境を調整することによって立ち上がりが楽になることもあります。お辞儀をすることが難しい場合、前方に何か掴む手すり等があるといいです。足の力が弱くなったら肘掛を使ってお尻を浮かせたり、手すりを引く腕の力で補うこともできます。椅子やベッドのの高さが高い方が少ない力で立ち上がれます。調整できる場合はやってみると良いでしょう。

作業療法士 近藤 浩



【認知症のケアについて】

ひとくりに「認知症」と呼んでいますが、実は認知症にもさまざまな症状があります。

認知症の症状を大きく分けると、脳の障害により直接引き起こされる「中核症状」と、中核症状に環境や人間関係、性格などが関係して発生する「周辺症状」があります。周辺症状には幻覚、妄想(物取られ妄想が典型的)、抑うつ、意欲低下などの精神症状と徘徊、興奮などの行動異常があります。その中の3つを紹介します。

① 物忘れ……今、食べたばかりなのに、その事をすっかり忘れてしまって催促するというのはよくある症状です。大切なのは、何が事実かで争う事ではなく本人に納得してもらおう事であり、「もうすぐ出来るから待っていてね」等待っているうちに忘れてもらうのが一つの手段です。
※ケアのポイント…**話題を変え「忘れる事」を利用する事**

② 幻覚……何もない所を指して「そこに男がいる」等と言って騒ぎ立てる事があります。このような時、本人は怖がっていますから「誰もいないですよ」と説明しても納得しません。その時は、「私がいるから大丈夫ですよ」等の声がけで安心感を与えてあげましょう。
※ケアのポイント…**説得よりも安心感を抱かせる事**

③ 性格変化…認知症の高齢者には、性格が変わったように怒りっぽくなる人がいます。原因の多くは、感情をコントロールする能力の低下や様々な思いを上手に表現する事が出来ないもどかしさだと思われれます。介護者が平静を失っていると余計に増幅されます。むしろ話題を変えながら、注意を別の方向に持っていき、とりあえずその場を離れ、一定の時間、間を置いて本人が忘れるのを待つといった工夫が有効な事があります。
※ケアのポイント…**介護者が冷静になって対応する事**

【まとめ】

最も大切な事は、人間は認知症という障害を抱えながらも幸福に生きる権利があるという当然の前提に立って「その人を丸ごと受け入れて出来るだけ機嫌の良い状態を保つ」という事と、認知症の特質(例:忘れやすい)を上手く利用する事です。

介護部 尾柏 和美



食中毒の予防

食中毒の原因となる細菌は、気温が高く湿気の多い5月～9月に大量に増殖します。

そもそも食中毒とは、食品などについた細菌、毒素、ウイルス、化学物質、自然毒などによって引き起こされる健康障害のことをいいます。次に多く発生する細菌について紹介します。食中毒の細菌は自然環境に多く住みついているため、食肉、魚介、野菜等々細菌が付いていない原材料はなく温度、水分、栄養と条件さえあれば食中毒は発生します。

<食中毒予防の3原則>

その1、細菌を付けない(清潔、洗浄)

- ・洗浄できる食材はよく洗って使用
- ・生の肉、血が手指、調理器具に直接つかない工夫
- ・食材別に調理器具(特にまな板)の使い分けをする

その2、細菌を増やさない(迅速冷却)

- ・細菌は時間の経過とともに増加するため調理は迅速にし、調理後は早く食べる
- ・細菌は10℃以下では増加しにくいので常温で長時間放置せず急速冷却、冷蔵保管が大切

その3、細菌をやっつける(加熱、殺菌)

- ・食中毒菌は加熱がもっとも効果的なので十分に加熱する。(加熱では中心温度75℃1分間)
 - ・使用した調理器具の洗浄、熱湯消毒、塩素剤の消毒も有効
- 以上をよく守って食中毒の発生を予防していきましょう。



管理栄養士 庄司美喜子

こんにちは



レシピ紹介のコーナー

梅シロップ ジュース

<材料>

- ・梅 2kg
 - ・水砂糖 2kg
 - ・ホワイトリカー 50cc
- (手軽に梅1kgと水砂糖1kgでも可能です)



<作り方>

- 1 ガラスビンに洗ってヘタを取った梅と水砂糖を交互に入れる。
- 2 ホワイトリカーを上からかける。
- 3 毎日水砂糖が溶けるまでかき混ぜる。
まれに発酵する事があるので毎日よくかき混ぜる。
(発酵を抑え消毒も兼ねる)
- 4 水が溶けたら液だけを保存ビンに移しかえる。
(常温保存可能)

竹垣が完成しました

和多里ホームの北側(浴室側)に新しい竹垣ができました。今回で2回目のお取替えです。

互理駅の方からホームへ来られるご家族は、気付いてましたか？

とっても素敵になりました。

この部分です



もちろん剪定もしましたよ。
山家農林改良園の皆様ありがとうございました。



編集後記

毎日暑い日が続きます、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回の元気通信は、お花見や買い物ツアーなど入所者の方々のお出かけの様子をメインにお届けしました。また、この時期は熱中症や食中毒にも注意が必要となる為、梅ジュースのレシピや食中毒予防の為の知識を紹介させていただきました。これから本格的な夏の到来となります。暑さに負けず乗り切ってくださいませ！

和多里ホーム広報部 作田 達哉