

月刊♡♡ はあむふるあたご

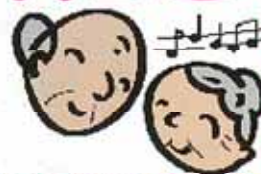
12月 第16号

＜発行＞平成 18 年 12 月 1 日

＜発行元＞〒951-8051 新潟市新島町通三の町 2284 番地 ＜発行者＞ 木村 淳

株式会社 はあとふるあたご

電話 025(228)5000(代) FAX025(228)4000



「貼り絵」（医学祭出展作品）

デイサービスセンター柳都大橋 ご利用の皆様

目次

経営理念・・・・・・・・・・・・・2

事業所だより・・・・・・・・・・・・・2

職員紹介・・・・・・・・・・・・・5

シリーズ 私の自慢・・・・・・・・・・・・・8

特集 機能改善エクササイズ・・・11

伊東先生のコラム 第16回・・・12

編集後記・・・・・・・・・・・・・12



株式会社はあとふるあたご

<経営理念>

わたしたち はあとふるあたご は、
『“人”を一番大切にします』
これが、わたしたち はあとふるあたご の基本理念です。
すべての社員が
はあとふるあたご で働くことに幸せを感じます。
わたしたちが幸せに働けるのは、
私たちを必要としてくれるお客様がいらっしゃるからです。

事業所だより

デイサービスセンター河渡本町

10月のとある日に、TeNYより『はあとふるあたごでは塗り絵を取り入れていますか?』との問い合わせがありました。

デイサービスセンター河渡本町では、数名の方ではありますが熱心に取り組まれているお客様がいらっしゃることをお話ししました。その結果、10月24日(火)にTeNY『新潟一番』内の県内ニュースの特集(大人の塗り絵)の取材がくることとなりました。

お客様、ご家族様には、普段から皆様が取り組まれている塗り絵について、テレビ局から取材がきますのでご協力をお願いしますとお願いし、快く了解をしていただきました。

当日は強い雨が降り、少し寒い日でしたが、センターの中は「今日はテレビの取材が来るんだよね!」という話題で寒さを忘れてしまうほどでした。取材が始まると、少し緊張されながらも、いつも通りにお好きな絵や色をご自身で選び一生懸命に塗り絵に取り組まれ、取材者の方の質問にも答えてくださいました。また周りで見られていたお客様は「ニュースの取材はああやって、実際にしているんだね。」「どんな風になってテレビに映るんだろうね。」「いつ放送されるの?絶対に見ないとね!」などなどと話されていました。皆様、帰りの車中でもずっとこの話題でもちきりでした。

さて放送日当日(10月31日 18:30頃)センターでは職員がテレビの前に集まりビデオで録画もして、翌日から毎日のように鑑賞会が行なわれています。お客様は映っている職員や、取材をうけたお客様に、「わー!よく映ってるね!」「知ってる人が映ってるのは不思議だね。」と様々な感想をお話されています。今後もお客様のご希望があった場合には鑑賞会を行なってまいりたいと思います。

最後になりましたが、取材が入ることに快くご理解・ご協力をいただきましたお客様、ご家族様、大変ありがとうございました。この場を借りまして、お礼申し上げます。



デイサービスセンター河渡本町

成田 洋子

電話 025-250-3001 FAX 025-250-3010

デイサービスセンター横越

秋も深まり、暖かい日が貴重な季節になってきました。

10月31日は、お天気も良く外で体を動かすには最適な日でした。お客様からも「天気も良いので、外に出たい。日光浴がしたい。」との声もあったため、レクリエーションの時間を使い、庭でお客様と職員で来年の春に向けてプランターや鉢にチューリップの球根や、花の種を植えました。

土をさわることに慣れているお客様が中心となり、職員にも教えて下さいました。

肥料の使い方や作業の方法を職員に教えながら、手早く作業され、数十分という短い時間ではありましたが、さわやかな汗をかかれ「汗をかいた後のお茶はおいしいね!」と仰りながら、おやつを召し上がっていらっしやいました。

春には、きれいなたくさんの花がデイサービスセンター横越を飾ってくれると思います。

デイサービスセンター横越

成田 洋子

電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236



グループホーム五泉



秋もだんだんと深まり、少し肌寒いですが過ごしやすい日になってきています。

最近では木々の紅葉もみられ、天気の良い日が続きお客様からも「どこかへ行きたい」とのご要望が多数あります。そんな中、今では合併して五泉市となりましたが、旧村松町にある村松公園へお客様と外出致しました。

村松公園といえば桜の名所で、春には多数の観桜客が町内に来られます。今は桜の時期ではございませんが、園内には数十頭の鹿がいます。

普段、動物と接する機会というのがなく、お客様は鹿をご覧になって「かわいいねー。えさやりたいのだけど買って来てくれない?」と鹿に触れ、よろこばれていらっしやいました。

冬になり、雪が降れば外出の機会が減るので、これからも天気の良い日にはどこかへドライブに行ったり、公園でお茶飲んだりといった外出を支援させていただきたいと思います。

グループホーム五泉

岡田 健

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

グループホーム三条

去る10月18日、秋の行楽で湯田上温泉 末廣館へ行ってまいりました。

温泉に皆様とお出かけするのは初めてで、出かける前から「昔何遍も行った事があるよ」「田上の温泉は初めてだね～」などと、温泉の話題でもちきり。皆様心待ちにされておりました。



当日は絶好の行楽日和のなか、バスでの道中も景色を楽しみながらあっという間に到着いたしました。

温泉は露天風呂もあって、貸し切りにして頂いたので他のお客様に気兼ねなく、ゆったりと入浴していただけたかと思います。湯田上温泉の効能で皆様お肌がつやつやでした。

来年も楽しんでいただけるツアーを企画させて頂きたいと思います。

グループホーム三条

高松 純子

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

「居宅介護支援センター」

★訪問歯科診療をご存知ですか？

私たちケアマネジャーは訪問先で、「義歯が合わない」「歯や歯ぐきが痛い」などのご相談をよくお受けします。

「足腰が弱り、自分で歯医者に行けない」「寝たきりになってしまったので通院は無理」と、あきらめておられる方がたくさんいらっしゃいます。



このような時は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

歯の健康は、全身の健康につながります。どうぞ悩んでいないで、訪問歯科診療のサービスを受けていただきたいと思います。

通所介護・ショートステイでも、口腔機能向上のため、口腔ケア（歯磨き・義歯の洗浄・うがい等）を積極的に毎日おこなっています。

食べたい物がおいしく食べられるように、食の楽しみを増やしていきたいものです。

居宅介護支援センター柳都大橋

安中 則子

電話 025-228-7700 FAX 025-228-4000

デイサービスセンターさかえ

10月19日、暖かな秋晴れの中、私共デイサービスセンターさかえでは、秋の外回りハビリテーションを行いました。行き先は、皆様と相談の結果、『弥彦神社 参拝』と決まり、10月に入った頃から、この日を心待ちにされている様子が伺えました。ご利用の際「弥彦へ行くのは20年振りだ」とおっしゃられるお客様もおられました。



当日は、お天気にも恵まれ、色付き始めた木々を眺めながら弥彦路を満喫致しました。「長生きができますように」「足が良くなりますように」など、お一人お一人がご参りし、近くの温泉旅館で豪華な昼食をいただきました。昼食後は、ロビーでくつろいだり、屋上にあるテラスで美しい景色を眺めたりと、皆様思い思いに過ごされました。テラスでは「さかえはどっちだろうね～」と会話も弾み、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

お客様と楽しい時間を過ごす事ができ、私共も大変充実した一日となりました。

デイサービスセンターさかえ

太田 実枝子

電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

職員紹介 No. 15

在宅ケア事業部 松鶴荘 伊藤 則子



皆様、こんにちは。

私は、今年10月から「はあとふるあたご」が訪問介護サービスを受託するという事で「新潟市立養護老人ホーム松鶴荘」で介護職員として勤務しております。

松鶴荘の職員の方々、入居者様からは日々学ぶ事が多く、今までにない充実した介護の職場だと感じ、勉強させて頂いております。やっとホームにも慣れ、最近では入居者様からも声を掛けて頂き、とても嬉しく思っています。まだまだ未熟ですが「笑顔、元気、体力」で入居者様のお役に立てる介護ができればと思っております。

皆様にたくさんの元気が届けられるよう、精一杯努めて参りますので、これからよろしくお願い致します。

デイサービスセンター城北町

先日、デイサービスセンター城北町では、お忙しい中、「よさこい和童」の7名様がボランティアで来てくださいました。

青空の下、色鮮やかな衣装とお化粧に身を包み、力強く舞っておられるのを間近に見る事ができました。あまりの迫力に最初は、驚いておられる方もいらっしゃいましたが、慣れてしまわれると演奏に合わせて手拍子なさる方や、その迫力に見入っておられる方と皆様思い思いにご覧になっておられました。

また、流れる音楽とともに踊っておられる姿をお客様も「すごいねえ」と目をきらきらと輝かせてご覧になっておられました。

今後も皆様に喜んでいただける様なイベントを提供して参りたいと思っております。

ボランティアの方も大歓迎です。お気軽に当センターまでお問い合わせ下さい。



デイサービスセンター城北町

小泉 美咲

電話 025-255-7701 FAX 025-225-7705

通いなれたデイサービスで、気心知れたスタッフと！！住める！泊まれる！！

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原



冬の使者の白鳥がセンター近くの瓢湖に舞い降り、木々の葉も色鮮やかになってまいりました。

センターの中庭にある、もみじの葉が真っ赤に染まり、お客様とお茶会を開き心休まるひと時を過ごしました。風に揺れるもみじと、澄みきった青空に舞う白鳥とで、とても風情のあるひとこまでした。

「きれいだわ。」とお客様のキラキラとした笑顔を拝見することができました。

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

肥田野 由香里

電話 0250-62-8888(デイ)

0250-62-8886(ショート)

FAX 0250-62-8887(デイ・ショート共通)

グループホーム新津

10月25日(水)と10月31日(水)、秋晴れの暖かい日、グループホーム新津では、外食ツアーとして、レストラン三宝に行って参りました。

一階と二階のお客様に分かれ、お客様9名、職員4名ずつでの外食ツアーとなりました。

三宝に行く車中では、どんなところへ食べに行くのだろうと、皆様それぞれ胸を高鳴らせ楽しみにされていました。

目の前に並べられたお膳に目を輝かせるお客様、どれから食べていいのか、悩むお客様。普段見ることができない表情を拝見することができました。

皆様、「美味しい、美味しい」と召し上がって、大変喜んでいただけたようです。

今後のお客様に喜んでいただける行事を考えていきたいと思います。

グループホーム新津

松尾 亜寿嘉

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889



デイサービスセンター坂井東

★高齢者疑似体験

「シニアポーズ」という器具を使い、職員で高齢者の気持ちを体験してみました。視覚シミュレーターは視覚の衰えを体験できます。黄色味を帯びて見え、文字が見えにくくなりました。聴覚シミュレーターは見た目は大きなヘッドホン。聞こえる音が小さくなり、声も聞き取りにくくなりました。五十肩シミュレーターは肩の動きが制限されます。円背シミュレーターと膝関節拘縮シミュレーターを使うと、歩行時の不安定さが良く分かり、内反尖足シミュレーターはスリッパの外側が高くなっており、立つと不安定でした。

全て装着して補助杖をついて歩いてみるとすぐに腰が痛くなり、音が聞こえにくく、良く見えないので周りの様子が分からず、歩行も不安定な為に怖くて歩きにくかったです。そばに人がつ



いていてくれるだけで安心という気持ちがよく分かりました。椅子に座るときも膝が曲がらない為にドスン！と座るしかできず、介助がないととても大変でした。

これからもお客様1人1人の気持ちを考えながらサービスを提供していきたいと思います。

デイサービスセンター坂井東

五十嵐 陽子

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター柳都大橋

デイサービスセンター柳都大橋では、この度、新潟市西消防署の方をお招きして救急法の講習会を開きました。

研修の内容としては成人に対する心肺蘇生法とAEDという機械を使用し電気ショックをあたえる訓練などを人形を用いて、実際に道端に人が倒れているという設定で行いました。

倒れている人がいた場合、①意識を確認 ②119番をする ③気道を確保し呼吸を確認 ④二回息を吹き込む ⑤心臓マッサージを行う という順番で行っていきます。この心肺蘇生法を救急車がくるまで続けなければいけません。

実際にやってみるとかなり体力を使うことに気がきました。また、消防署の方が、「意識不明の方の命を救う為には、まず勇気をもつことが大切」と教えて下さいました。

そのような緊急時に冷静に対応出来るように職員全員が真剣に取り組みました。

「もしも」「万が一」のときのために、このような講習会を定期的に受けていこうと思います。

デイサービスセンター柳都大橋

高橋 裕子

電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335



シリーズ 「私の自慢」 No. 16

「新潟大学医学部 医学祭への出展」

デイサービスセンター柳都大橋 ご利用の皆様

毎年、近くにある新潟大学医学部で「医学祭」という学園祭が開催されます。

その医学祭に毎回作品を出展するのですが、今年は玉ねぎの染物で作ったタペストリーと表紙を飾っている貼り絵をお客様と一緒に作り上げました。

この貼り絵ですが、普通の貼り絵とは違い、和紙を丸めたものを貼り付けてある立体的な貼り絵なのです。丸める作業はお客さま全員で作り、下絵に細かく貼って下さったのが星野様と笹川様です。細かい作業を何日もかけてして下さいました。



おかげでとても素晴らしい作品に仕上がりました。

医学祭では一番目立つところに飾っていただき、見に行かれたお客様も「すごいね。素晴らしいね」と感心されていました。

また来年の医学祭に向けて、お客様と一緒に作品作りをして行きたいと思います。

デイサービスセンター柳都大橋

小林 恵

福祉用具事業部

★より快適に…

今回は、「トイレ周り」についてお話しさせていただきます。

トイレは元々、手すりが取付けられていない家がしばしば見受けられます。ただ「座って用を足すだけ」の場所だからでしょうか。しかし、トイレに手すりがあると、とても使いやすいのです。

人は「歩いている状態」より「立ち上がろうとしている状態」の方が、たくさんの力を必要とします。是非試してみてください。片足を前に出す動作より、立ち上がる動作の方が大変なはずです。そこでトイレの住宅改修では、便器から立ち上がる時にしっかり掴まれる縦手すりを取付けさせて頂いたり、座っている時に身体が安定するように横手すりを取付けさせて頂いたり、またお客様のニーズに合わせて便座を高くしたりすることもあります。

どんな些細な事でも結構ですので、是非、最寄りの営業所にお問い合わせ下さい。

次回は脱衣場での住宅改修についてご紹介致します。



手すり取り付けの改修例

お問い合わせは 福祉用具事業部 柳都大橋 025-228-5002
新 発 田 0254-23-1173
上 越 025-531-0688

デイサービスセンター松浜

★「消さないで、あなたの心の注意の火」

先日、デイサービスセンター松浜では、お客様と消防署のご協力の下、消防避難訓練を実施致しました。

訓練とはいうものの、火災報知機のベルを作動させたり、実際に消防署に通報をしたり、お客様に駐車場まで避難をして頂いたり、かなり本格的なものとなりました。また、水消火器を使用した消火訓練では、職員はもちろんの事、何名かのお客様にも体験して頂きました。

ほとんどのお客様が、昭和30年の新潟大火を経験されていらっしゃるようで、訓練の後に「あの時は本当に凄かったよ」と私達に当時の様子を教えて下さいました。



今回、訓練を実施する事により、改めて「お客様の安心・安全の確保」の重要性を認識する事ができ、私達にとりましてとても有意義な時間となりました。

これから火災の多くなる季節となります。皆様も火災には十分お気を付け下さい。

デイサービスセンター松浜 石崎 徳幸
電話 025-255-7701 FAX 025-255-7705

いつものヘルパーと！泊まれるデイサービス「デイホーム花らく里^{からくり}」

～24時間365日、「デイ、訪問介護、宿泊」でお客様の在宅生活をお支えいたします～

私どもデイホーム花らく里では、先日、職員が松茸を頂いたとのことで持ってきたので、どんな松茸料理にするかお客様と話し合い、松茸ご飯を作る事に決めました。

お客様にもお手伝いいただき、松茸をさいて下準備をすると、とても香りがよく、部屋中に松茸の香りが立ち込め、「お客様もいい香りがするね」とお話をしながら手を動かされておられました。



出来上がった松茸ごはんは、味と香りを楽しみながらいただきました。お客様も「おいしいね」と笑顔で召しあがっておられ、思わぬ所から秋を感じる事ができ、お客様にも満足していただけた様でした。

これからも季節を感じる事ができ、お客様が喜んでいただけるサービスを提供していきたいと思えます。

デイホーム花らく里・訪問介護ステーション学校町 齊藤 聡子

電話 025-226-6667 FAX 025-226-6669

訪問看護ステーション柳都大橋

★ 看護学生の実習が終わりました

5月から始まった国際メディカル専門学校の看護実習が11月で終わりました。

(といっても、実習はこれから毎年あるのですが・・・)

訪問看護ってなんだろう。病院の看護とどう違うんだろう。在宅療養での看護師の役割はどこからどこまでなんだろう。



いろいろなご家族の関わり方を見ながら、いろいろな体験をしながら、戸惑いながらも真剣に取り組む姿がありました。

家族の在り方、人と人との関わり大切さも考えて欲しいな・・・と思いながら、改めて自分たちの考え方、行動を考えさせられる時間でもありました。

長きに渡り、実習に御協力下さったご家族の皆様には、心から感謝致します。

そして、学生と変わらぬ若々しい私たちを、これからもどうぞよろしくお願い致します。

訪問看護ステーション柳都大橋

羽生 幸子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

お家で出来る機能改善エクササイズ

ムーブメントスカーフを使った

胸郭の拘縮改善エクササイズ『口すぼめ呼吸』

胸郭の動きが悪くなると疲れやすく、また、呼吸が浅くなる、呼吸が苦しい、喘息の発作、けいれん、チアノーゼなどの症状が出る事があるそうです。

ティッシュペーパーを使ってもできます。

「息を吸ってフウ～」



肺の換気量を高めて肺炎を予防しましょう！！

あくびをしたり、くしゃみしたり、口笛を吹いたりするのも良いと、コラムでお馴染みの丸山診療所の伊東先生もお話されていました。

『わりばし体操』で転倒予防

高齢者が一番に機能低下を感じるのは日常動作に密着した動作、食行動における不自由さではないでしょうか。このエクササイズは、手先の細かい動きや手首の動かし方から肘・肩へと動きが広がっていき日常動作が効率よく行えるようにすることが目的です

【材料】使い古しの箸、ビニールテープ

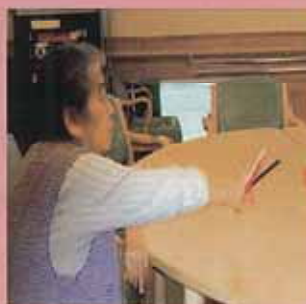
手指のエクササイズ



把持動作
・つまむ
・はさむ



握る動作を繰り返して慣れてきたら手首・肘・肩甲骨へと動きを広げていく
(衣服の着脱など)



竹割りという昔の遊び
(手続き記憶)

ストレッチ



「お代官様、ハハア～年貢を納めます。」という感じで手のひらに箸を乗せ上体を前に倒し、おへそを覗きます。

足指のエクササイズ



足の甲に乗せて落とさないように膝を伸ばしていく
(無理なら曲げたまま上げる)



親指と人差し指の間にはさみ人という文字を書く(ご自分の名前を書いてみてはいかがでしょうか)



足底筋を鍛えましょう！

足首、膝、もものまえ・後ろ、股関節へ動きを広げていきます

- ①内側縦アーチ
- ②外側縦アーチ
- ③横アーチ

○回数や強弱、動きの大きさ等は個々の身体レベルに合わせて個別プログラムを組んでおりますので是非各センターまで見学にいらして下さい。

【参考文献】

スポーツメディスンより 石井千恵先生(健康医科学協会)の介護予防に役立つ機能改善エクササイズ
健康支援トレーナー 皆川 京子

伊東先生のコラム 第16回

丸山診療所所長 伊東浩志 先生

風邪を引かないようにするには、昔ながらの方法が非常に効果があります。

外出したらうがいをする。これで咽頭粘膜に付着したウイルスを1/100にすることが出来ます。水道水は蛇口からの流水であれば塩素を含んでおりイソジンうがい液に匹敵する効用があります。また、副作用ありません。(ちなみにイソジンうがい液にも副作用があるんですよ。。。毎日毎日限りなくイソジンを使うと甲状腺機能低下をきたすことがあります) とにかくうがいをする。これに限ります。

去年話題になった鳥インフルエンザだって同じですよ。うがいでもかなり予防できるはずですよ。鳥インフルエンザは若い人ほど死亡率が高く10代で79%・40代で35%・50代で17%の死亡率です。インフルエンザは死ぬ病気だと知るべきです。普通のインフルエンザは高齢者と子供の死亡率が高いです。気をつけましょう。

さて、マスクですが、一体何の役に立っているのでしょうか。くしゃみを人にかけない?そう、それもあるかもしれませんが。でも。。。口腔内・鼻腔内の湿度を上げる効果が一番でしょう。ウイルスは高温多湿ではあまり生存できないのです。マスクをすると鼻腔・口腔内の湿度が著しく上昇しウイルス繁殖の環境が低下します。

風邪を引くと熱がでるのも、熱によってウイルスを排除しようとする生体反応なのかもしれませんね。

マスクは普通のガーゼのマスクでも良いし、医者・看護師がするようなマスクでもいいです。

部屋に加湿器を置くのも一つの方法かもしれませんよ。

さて、手洗いですが。。。これも、石鹸を使い3分間手洗いをするとウイルス・細菌の量が著しく減少します。ウイルスは口からだけ入るのではありません。手についたウイルスは必ず口に入ります。したがって手からも感染すると考えましょう。

昔の人が経験から学んだ「おばあちゃんの知恵袋的」知識は、今で言うエビデンス(研究的根拠)の成立するものが非常に多いのです。おばあちゃんの話は良く聞きましょう。おじいちゃんの言うことを信じましょう。

きっといろいろ得をしますよ。

ホームページをリニューアルしました！

ホームページ全面リニューアルに向け準備を進めて参りましたが、この度、作業が完了致しました。新しくなったホームページでは、「はあとふるあたご」を身近に感じて頂けるよう、これまでお伝えしきれなかった各事業所の取り組みやスタッフの声を紹介するページを新設しました。今後も新しくなったホームページ、また当誌を通して当社の最新の情報をお届けして参りますので今後とも、よろしくお願い致します。

総務部 古野間 信介

【ホームページアドレス】<http://www.heartfull.jp/>

ご意見ご要望などございましたら、是非お気軽にご連絡下さい。

＜連絡先＞ グループホーム三条



電話 0256(36)5555 FAX 0256(36)5556