

ひまわり

Vol.82
春号

1 新入職オリエンテーション

3 福祉を目指す高校生を
デンマークへ招待

4 コロナウイルスに負けない身体作り

5 第2回口腔運動会
桜の満開と共に
専門職も張り切っています

7 知っていますか? COPD

8 ハートフルボックス
生き生き活動

9 お食事手帳をはじめました

10 腸の中にあるお花畑!腸内フローラ
鯖の味噌ヨーグルト漬け焼き






愛生館 だより

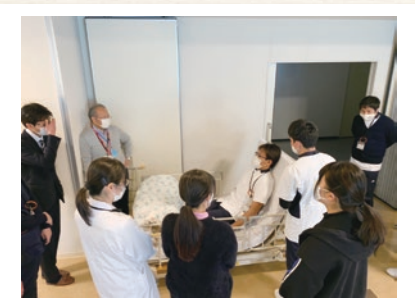
愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。



 入職式



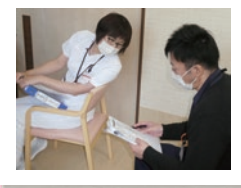
 消火器訓練



 褥瘡対策

新入職

オリエンテーション



 専門研修
(看護師)




 施設見学




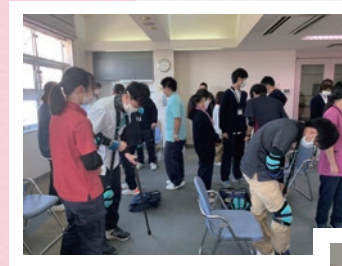
 身体抑制



 高齢者疑似体験



 移動移乗





杉浦 智恵子 (看護師)

様々な職種の人と一緒に研修を受ける事で、自分では考えないような新しい考え方や知識をたくさん学ぶことが出来ました。また、これから一緒に働く同期とのコミュニケーションを図る貴重な機会でした。まだまだ知識や技術、経験が足りません。分からない事は自分で調べたり、先輩方に相談し、積極的に行動をしていきたいです。そして、判断力や決断力を身に付け、患者様を支えている看護師を目指して頑張ります。



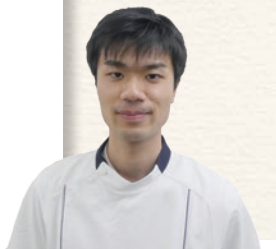
大村 歩未 (介護福祉士)

私たちが働く職場は、人の命を支える現場です。研修で色々な講義を受け、医療従事者としての自覚を持った行動が必要だと強く感じました。また研修期間中、困った時に目掛けてくれ、話しかけ、笑わせてくれる同期の存在は、偉大でした。これから利用者さん、先輩、上司の方とのコミュニケーションや人の意見を素直に聞く姿勢を大切にし、利用者さんの人柄、個性などを理解した介助を心がけます。そして、高い目標を持つだけでなく、目の前の目標を一つ一つ達成していけるよう、周りの方のサポートに甘えることなく、働いていきたいです。



横山 達臣 (理学療法士)

最初、座学ではなく、治療に支えての知識を早く付けたい、と焦っていました。しかし、座学が進むにつれて、社会人としての知識をつける大切な時間だと気付きました。自分自身が医療従事者である前に、社会人としての基礎がまだまだ出来ていない事に認識し、その後の研修に全力で参加しました。チームで紙を使って高さを競うゲームでは、チーム医療の大切さなどを体感でき、印象に残っています。これから、たくさん治療法を学び、経験を積み、自分の技術にしています。研修で学んだ「誰にも負けない努力」を意識し、理学療法士として成長していきたいです。



研修のまとめ



矢作川桜つつみにて

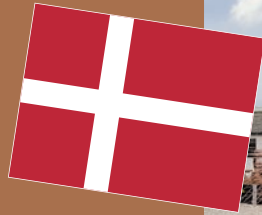




愛生館 だより

愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。

福祉を目指す 高校生を デンマークへ招待



研修施設ノーヒュンスホイスコーレ

社会福祉法人愛生館は、「福祉を目指す高校生に夢を与える」という目的で、全国高校生介護技術コンテストの最優秀校に副賞として、世界一幸福な国デンマークの視察研修にこの冬招待しました。初めての視察研修は、佐賀県立神崎清明高等学校の選手3名と引率教諭です。

福祉国家デンマーク

福祉国家と言われるデンマークを訪問し、福祉に対する考え方や福祉政策等の研修、高齢者施設・認知症施設・森の幼稚園・寄宿生学校などの見学を行いました。

デンマークをはじめとした北欧は、税金が高い※反面、医療費・教育費・介護費は原則無料です。その分、自分たちの収めた税金が自分たちに還元されるという高い意識があるからこそ、福祉国家として成り立っているそうです。

その高い意識の根底には、自分の生き方について考え・それを他者との話し合いで共有する・そしてお互いの違う考えを認めて共存するという考え方があります。そしてそれは介護施設でも同じで、生活をする上で個人の選択が尊重されています。施設内での家具等の生活環境はもちろん、入浴拒否や散髪拒否・デイサービスでの飲酒、延命治療の選択等、様々な事柄に対して本人の意思を尊重する為の支援を行っています。

※直接税：平均55% 消費税：25%

日本との違いを知り、学ぶ

福祉国家デンマークの政策や福祉を実際に見て、日本とは大きく異なる国民性・国土等の様々な要因が背景にあり成り立っているのだと強く感じました。そして福祉は、そこに住む人々の生活・価値観によって大きく左右されること。また、人々の生活を支える様々な専門職には、根幹となる哲学や理念を考える大切さや共通の目的と、共同で責任をとる連携・連帯という意識が必要だということ学びました。

デンマークの福祉がそのまま日本でもうまくいくというわけではありません。しかし、デンマークで実践されている自己決定の尊重などのエッセンスをうまく取り入れながら、愛生館が関わる地域の医療・介護・福祉を考えていく必要があると感じました。

今回の視察研修に参加した方々は、これからの日本の福祉を支える貴重な人材となります。高校卒業後はそれぞれの道に進みますが、各々の人生の中で今回の経験を活かし役立ててくれることを確信しています。





小林記念病院だより

急性期・回復期の患者さんを広く受け入れるケアミックス型の病院の情報です。



＼ 最近、運動不足じゃありませんか!?! /

コロナウイルスに負けない身体作り



新型コロナウイルス感染拡大により、自宅で過ごす時間が多く、運動不足の方も多いのではないのでしょうか。体力・筋力低下予防になる「自宅で行える簡単エクササイズ」を3つ考案しました。



1 転倒予防
エクササイズ

2 膝痛予防
エクササイズ

3 腰痛予防
エクササイズ

⑥立ち上がり内ももエクササイズ(特にO脚)

- ・椅子に座り、両足の内側でボールを挟みこむ
- ・母趾側に力を意識し、ボールを落とさないよう立ち上がる
- ・ボールを挟みながら30秒保持する(10回)

中日新聞でも紹介されました!

新型コロナ影響 高齢者体力向上へ考案

理学療法士岡さん
家でできる運動法

岡裕光さんが家庭でできる運動メニューを考案した。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、各種行事やスポーツ大会の中止が相次ぎ、高齢者の運動不足が心配されるため、病院内のホームページで公開しており「さまざまな専門家の知識を取り入れた、体力向上に役立てて」と呼び掛けている。

岡裕光さんは、専門家の知識を取り入れて膝リハビリメニューを、自宅でできるものとして公開した。

岡裕光さんは、専門家の知識を取り入れて膝リハビリメニューを、自宅でできるものとして公開した。

岡裕光さんは、専門家の知識を取り入れて膝リハビリメニューを、自宅でできるものとして公開した。

➤ **膝痛予防エクササイズの一部です。**
運動方法を写真で分かりやすく説明！注意点や効果が詳しく書かれています。

また、碧南市レクリエーション協会（アイデアC体創協会）と連携し、碧南市在住の高齢者約500名と小林記念病院外来リハビリを利用されている一部の患者さんにエクササイズメニューを配布しました。愛生館ホームページより、ダウンロードできます。是非お試しください。
新型コロナウイルスに負けない身体作りを頑張りましょう！



第2回

口腔運動会

● 今回で2回目の口腔運動会

2020年2月、ひまわりトレーニングセンターにて「第2回口腔運動会」を開催しました。

「口腔運動会」とは、「楽しみながら自分の口腔機能について知る」ことを目的としたイベントです。言語聴覚士が実際に行っている訓練内容を運動会用にアレンジし、3つの競技で熱戦が繰り広げられました。笑いあり、笑いすぎて涙ありの熱戦の様子をご覧ください！

第1種目

吹き上げ パイプ大会



「息を長く吐き続けることができる時間」を競うゲームです。時間が短い人ほど、喉や呼吸の機能低下が疑われます。喉や呼吸の機能が低下すると、声量が小さく、聞き取りづらい声になってしまいます。

第2種目

ストロー使って 吸い上げゲーム



3～4人でグループを組み、ティッシュを吸い上げながら送るリレー方式のゲームです。口唇筋力が低下していると、ストローを吸い続けるのが難しく、何度もティッシュを落としてしまいます。口唇筋力の低下は「食べこぼし」「飲みこぼし」の原因にもなります。

第3種目

ろうそく 吹き消し大会



11本並んだろうそくに向かって勢いよく強く長く息を吹き、火が消えた本数を競うゲームです。本数が少ない人は「喀出力=痰を出す力」が弱い可能性が高く、誤嚥性肺炎になってしまう危険があります。本大会で一番の盛り上がりを見せました。

● お口の健康を知りまっかけに

喉や呼吸の機能低下は、自分ではなかなか気付かないものです。参加された方からは「衰えを感じたけど、楽しかった!」との意見が多く聞かれました。このイベントを通して、自分の能力に気づき、口腔機能の重要性について楽しく学ぶことができたようです。

これからも大きな声でおしゃべりを楽しんで、おいしいものをたくさん食べて下さいね!

各競技、上位3名までに
賞状とメダルをお渡ししました。
皆さん良い笑顔です!



村とは…

愛生館が碧南市鷲塚地区で展開している高齢者福祉拠点です。ひまわり村には「老人保健施設ひまわり」「特別養護老人ホームひまわり」「小規模多機能ホームひまわり」「碧南市養護老人ホーム」があります。



満開の桜と共に
専門職も
張り切っています

桜が満開になったら 矢作川沿いの桜並木を歩こう

機能訓練指導員

令和元年秋に入居した A さん。この目標を達成するため、歩行訓練や階段の昇降訓練などに一生懸命取り組んできました。桜が満開になったタイミングで、見事に目標を達成しました!本人もにこやかな表情でお花見を楽しみ、特養ひまわりで迎える初めての春を満喫できたようです。



桜並木とお花見弁当

管理栄養士

毎年 4 月には、お花見弁当を提供します。窓越しに堤防沿いの桜並木を眺めながら食べられるので好評です。今年のメニューは、さくらご飯、天ぷら、お刺身、菜の花のからし和え、桜桃缶。おやつには、さくら餅。お餅が食べられない方には、桜ゼリーを提供しました。季節を感じるメニューは皆さんにとっても喜ばれました。



語り継ぎたい記憶

第 4 話

碧南市出身

小笠原規吉 さん(100 歳)



規吉さんは、大正 8 年、8 人兄弟の長男として碧南市棚尾町に生まれました。満 100 歳とは思えない姿勢の良さと、達筆で勢いのある字に驚かされます。

青春真っただ中の第二次世界大戦中は、少年時代の上皇陛下の近衛兵として第一連隊に所属し、皇居内で過ごしました。

帰省後は明治 40 年に父が創業した小笠原製粉株式会社で働き、やがて社長になります。看板商品でもある「キリン(キリマル)ラーメン」は、昭和 40 年に発売しました。まだインスタントラーメンの流通が少ない地元にも届けたい一心で、6 食入りという他にない家庭用タイプを商品化しました。

「家の名に恥じない生き方をしよう、感謝の気持ちを忘れない」という思いが強くあり、本当によく働きました。75 歳の時には、平成 7 年秋の叙勲対象者に推挙され、「勲六等単光旭日章」を受けました。

平成 30 年 7 月に入院するまで、ほとんど薬を飲まない程丈夫で、高齢になってからも自宅や周囲の安全確認が日課でした。また、買い物の際に女性、他人には荷物を持たせないという姿勢は一貫していたそうです。

長男、家長、社長としての責任を誇りに、「家族、会社は自分が守る」という優しさがあり、家族や親戚に慕われていました。入居後も、ご家族とお孫さん、ひ孫さんが足しげく面会に来られ、居室は写真・寄せ書きでカラフルです。

規吉さんが「ここは頑張っって一生懸命生きてきた人が余生を心穏やかに暮らす場所だ!」と介護保険の認定調査員に話す姿を見て、「嬉しかった」とご家族が教えてくださいました。私たちも大変嬉しく、温かい気持ちになりました。

お問い合わせ

特別養護老人ホーム
ひまわり

☎(0566)41-0865

担当: 岡田



小林記念病院 健康管理センターだより

各種健康診断、人間ドック
など病気の予防を目的とし
た施設の情報です。

知っていますか？

COPD

慢性閉塞性肺疾患



▶ あなたもそうかも!?

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺の生活習慣病です。主に長期間の喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる病気です。

日本では 60 歳代の 8 人に 1 人、70 歳以上の 6 人に 1 人が罹患しているといわれています。



▶ 原因のほとんどがタバコです。

COPD の 90% は喫煙が原因といわれています。COPD と診断されたら直ちにタバコをやめることが病気の進行を遅らせるための第一歩です。また COPD は、禁煙、運動療法、薬物療法、および食事療法などの適切な治療を行うことで、肺の機能が改善され、せき、たん、息切れなどの苦しい自覚症状を抑えることが期待できます。

禁煙すると、いいことがいっぱい!

病気のリスクが減る!

がん、生活習慣病のリスクが軽減されます。



味覚が変わる!

喫煙は味覚の感覚を鈍くさせます。禁煙で料理の味がより分かるように。

老けを防止!

喫煙により、歯や肌も老化がすすみます。禁煙すれば喫煙する場合に比べて老けの進行を遅らせられるかもしれません。

お金が貯まる!

一日に煙草一箱（500 円）を吸うと仮定した場合、禁煙により一ヶ月で 15,000 円、一年で 180,000 円もの節約に!

▶ 大切なのは、予防と発見。

世界保健機関（WHO）は 1989 年から、毎年 5 月 31 日を「世界禁煙デー」としており、我が国でも 1992 年より 5 月 31 日からの 7 日間を「禁煙週間」として定め、様々な対策が推進されています。この機会に禁煙してみませんか？



碧南市在住の方は…

6 月から碧南市特定健康診査、肺がん検診をはじめとした各がん検診が始まります。まずはご自身の健康状態を知ることから始めましょう。





特養・安城だより

安城市福釜町にある特別養護老人ホームひまわり・安城に関する情報です。

ハートフルボックス



感謝の言葉が集う場所。

「ハートフルボックス」は、従業員同士がお互いに感謝の言葉を紙に書き掲示するもので、老健ひまわりから始まり、碧南特養、安城特養へつながってきています。

普段一緒に働いていると、お互いに助け合う中でも感謝の気持ちを伝えられないことがあります。そんな時に、「ありがとう」などと書き込むことで、従業員同士の信頼を深めあえる場所を作るものです。

安城特養では「ハートフルボックス」を二人の従業員が切り絵などを作り彩を添えました。掲示がなくても「これは何だろう？」と皆が足を止めて見てくれる暖かい場所になっています。

新型コロナウイルスの感染が広がり、日本国中が落ち込む中、感謝の言葉を伝えあうことで、お互いが心から明るい気持ちで働くことができます。その結果、愛生館使命「人々の人生をより豊かにします」の実現に近づけるのだと思います。



在宅介護センターだより

各施設・事業所との連携で、ご利用者をご家族の安心を支えている在宅介護センターからの情報です。

デイサービスひまわり

活き活き活動

意欲を引き出し、選ぶ喜びを。

デイサービスひまわりは、自立支援の一環として『活き活き活動』に取り組んでいます。

『活き活き活動』とは、「脳トレ」「運動」「創作」の中から、利用者さんの意思で自由に選び参加して頂く、選択型のレクリエーションです。

自分で選ぶ事により、いつも以上にやりたい事や得意な事など、迷いながらも楽しそうに参加してくれています。利用者さんの「自分で楽しく選ぶ」をサポートできるよう、スタッフ一同、日々自立支援に向けて取り組んでいます。



脳トレク
皆さん真剣です！



運動レク
笑顔がステキ！



創作レク
季節の作品を制作中

取り組み内容は
愛生館ブログでも
紹介しています！

デイサービスひまわりブログ



お問い合わせ
お問い合わせ

特別養護老人ホームひまわり・安城
デイサービスひまわり

☎(0566) 92-0088
☎(0566) 41-9567

担当：小林
担当：牧原・牧野

お食事手帳 はじめました

お食事手帳は、①食事の形態、②検査の記録、③飲み込む力など、食事に役立つ情報を記載した手帳です。

当院に入院・通院している患者さんにお渡ししており、病院と在宅の橋渡しとなることを目的としています。

今回はお食事手帳の内容を一部紹介していきます。

検査の記録

検査の記録

年月日	造影(VF) 内視鏡(VE)	
年月日	造影(VF) 内視鏡(VE)	行った検査の結果を記載します。
年月日	造影(VF) 内視鏡(VE)	
年月日	造影(VF) 内視鏡(VE)	
年月日	造影(VF) 内視鏡(VE)	

お食事の形態

お食事の形態

ユニバーサルデザインフード区分表

区分	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	がたいものや大きいものは やや食べづらい	がたいものや大きいものは 食べづらい	細かくてやわらかければ 食べられる	固形物は小さくても 食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん やわらかいごはん	ごはん やわらかいごはん ～ 金がゆ	金がゆ	ペーストがゆ
たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい煮付たまご (具なし)
その他 一般食品例	・にんじん、じゃがいもの煮物 ・白焼き団子	・完熟バナナ ・あんぱん ・煮込みハンバーグ	・絹ごし豆腐 ・ねごころ(すき身)	・やわらかいプリン

ユニバーサルデザインフードとは？

普段の食事～介護食まで幅広く使える食べやすさに配慮した食品を指します。左のマークが商品に必ず付いています。大型のドラッグストアや、インターネットで主に販売しています。ぜひ、ご自宅での介護にご活用ください。



- ・介護食の区分が他にもあり、統一されていないので注意。
- ・食べやすさの程度がわかる 表示 と 写真 を 確認の上、購入して下さい。

(引用・参考：日本介護食品協議会)

飲み込む力にあった食事
形態とお近くの薬局や
ドラッグストアで介護食を
購入する際の目安を
記しています。

嚥下能力のグレード

えんげ 嚥下能力のグレード

グレード	説明
I 重症 経口不可	1 嚥下困難または不能、嚥下訓練適応なし
	2 基礎的嚥下訓練のみの適応あり
	3 厳密な条件下の摂食訓練可能
II 中等症 経口と補助 栄養	4 楽しみとしての摂食は可能
	5 一部(1～2食)経口摂取 6 3食経口摂取プラス補助栄養
III 軽症 経口のみ	7 嚥下食で、3食とも経口摂取
	8 特別に嚥下しにくい食品を除き、3食経口摂取 9 常食の経口摂取可能、臨床的観察と指導を要する
IV 正常	10 正常の摂食嚥下能力

引用 藤島一郎 2013

検査を元に飲み込みの力を
分かりやすくお知らせします。

その他にも...

- ・とろみの付け方
- ・嚥下の力をつける
自主トレーニング
なども記載しています。



栄養だより

小林記念病院で働く管理栄養士が「季節に合わせた健康促進のためのお食事」情報を掲載しています。

お腹の中にあるお花畑！ 腸内フローラ

みなさんは腸内フローラという言葉はご存じですか。

腸の中には 100 種類以上の腸内細菌がおり、その数は 100 兆個と言われています。それらの腸内細菌の集まりがお花畑のように見えることから、腸内フローラと呼ばれるようになりました。腸内フローラが乱れると、免疫力の低下、認知症、精神疾患、大腸がん、下痢、便秘、太りやすくなるなど、様々な問題が起こりやすくなります。

最近では認知機能や精神疾患への影響から、腸は【第二の脳】とも呼ばれ、注目を集めています。



腸内フローラの種類と腸内フローラが乱れる原因

腸内細菌たちは、乳酸菌などの善玉菌、病原性大腸菌などの悪玉菌、優勢な方に味方して働く日和見菌の大きく 3 種類に分けられます。理想のバランスは 2 : 1 : 7 ですが、悪玉菌が増え、善玉菌が減ってしまうと、バランスが乱れ、不調が起こりやすくなります。

- 悪玉菌が増える原因**
- 野菜不足
 - 肉の摂りすぎ
 - 運動不足
 - 過度な飲酒 など

善玉菌を増やすには発酵食品がオススメ！

発酵食品には善玉菌である乳酸菌が豊富に含まれます。また、発酵食品には乳酸菌だけでなく、発酵の過程で作られる乳酸も含まれています。これが、腸内環境を酸性に傾けることにより、酸性が苦手な悪玉菌が減っていくといわれています。

善玉菌が増えやすい主な食品



- ヨーグルト
- チーズ
- 納豆
- 鯉節
- ぬか漬
- しょうゆ
- みそ
- 酢
- みりん
- 塩こうじ
- 酒かす など

鯖の味噌ヨーグルト漬け焼き

材料 (2人分)

- 鯖 2切れ
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- ブロッコリー 4房
- ヨーグルト 大さじ4
- 味噌 大さじ2
- みりん 小さじ1

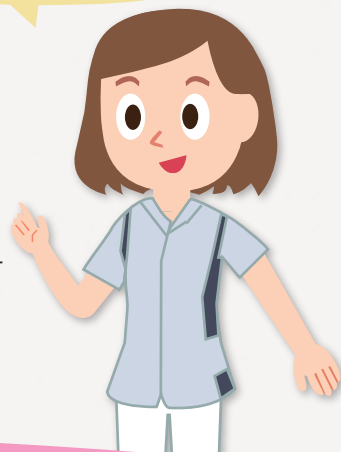
栄養成分 (1人分)
 エネルギー: 235kcal
 タンパク質: 17.7g
 脂質: 11.9g
 炭水化物: 13.5g



発酵食品をうまく取り入れて、腸内環境を整えましょう！

作り方

- 1 人参は皮をむき輪切り、玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ軽くゆでる。
- 2 ●を保冷袋に入れ、よくもむ。
- 3 ●が入った保冷袋に鯖、茹でた人参、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ、半日～1日漬ける。
- 4 キッチンペーパーで軽くふき取り、鯖と野菜をグリルで焼いて完成。

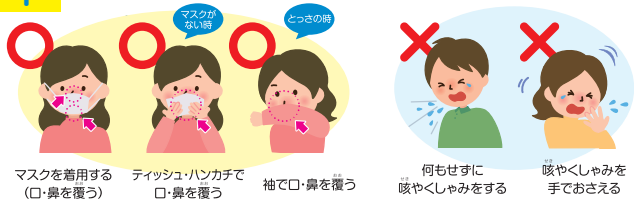


① 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

咳エチケット

■他の人にうつさないために

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさのときは袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



マスクの正しい付け方

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

手洗い

様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
 - ・時計や指輪は外しておきましょう



洗い終わったら十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

引用：厚生労働省作成の咳エチケット・手洗いのチラシ

● 小林記念病院
 ● 小林記念病院デイケアセンター
 ● 健康管理センター
 ● 透析センター
 ● はとぼっぼ保育所
 ● しんかわ訪問看護ステーション
 ● 老人保健施設ひまわり
 ● 小規模多機能ホームひまわり
 ● 小規模多機能ホームひまわり・福釜

● 碧南市養護老人ホーム
 ● 特別養護老人ホームひまわり
 ● デイサービスひまわり
 ● ケアプランセンターひまわり
 ● ヘルパーステーションひまわり
 ● 特別養護老人ホームひまわり・安城
 ● デイサービスひまわり・安城
 ● ケアプランセンターひまわり・安城

● ひよっこ保育所

● 小規模多機能ホームひまわり・福釜

● 特別養護老人ホームひまわり・安城

● 特別養護老人ホームひまわり

● 碧南市養護老人ホーム

● 小規模多機能ホームひまわり

● 老人保健施設ひまわり

〒447-8510 碧南市新川町 3-88
 TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

メールアドレス info@aiseikan.or.jp

ホームページ

愛生館

検索



愛生館
 コバヤシヘルスケアシステム

編集・発行：愛生館コバヤシヘルスケアシステム 広報委員会
 令和2年5月
 掲載されている方には事前に掲載許可を頂いております。